

浦东新区社区教育丛书·文化涵养系列
浦东新区社区学院组织编写／王晓科主编



中华传统节日

金杨新村街道社区学校组织编写 张秋华 张柏钧·编著



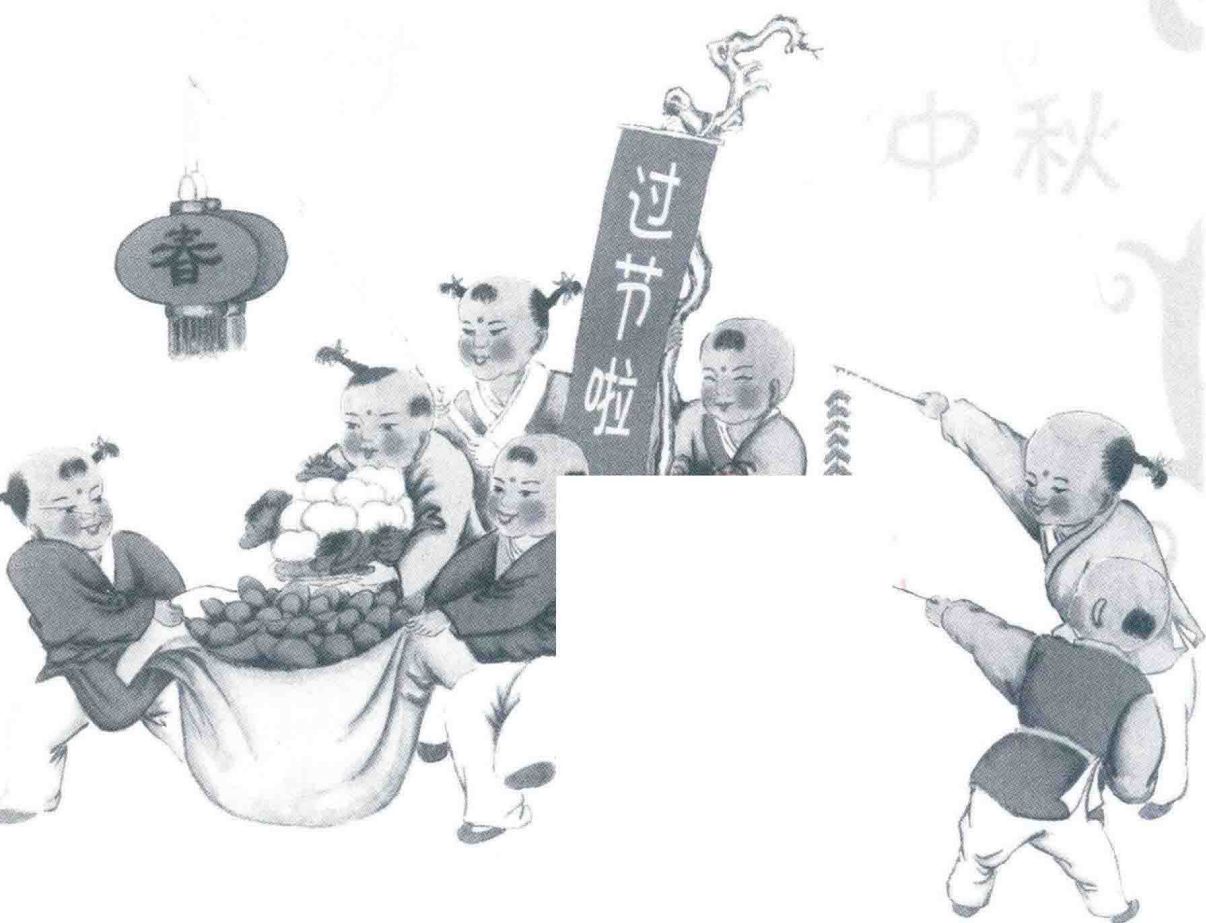
上海社会科学院出版社

浦东新区社区教育丛书·文化涵养系列

浦东新区社区学院组织编写／王晓科主编

K892.1

Z333



中华传统节日

金杨新村街道社区学校组织编写 张秋华 张柏钧·编著

图书在版编目(CIP)数据

中华传统节日/张秋华编著;金杨新村街道社区学校组织编写. —
上海:上海社会科学院出版社,2012

(浦东新区社区教育丛书)

ISBN 978-7-5520-0183-9

I. ①中… II. ①张… ②金… III. ①节日-风俗习
惯-中国 IV. ①K892.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 245241 号

中华传统节日

组织编写:金杨新村街道社区学校

编 著:张秋华

责任编辑:陈 军

封面设计:闵 敏

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海华教印务有限公司

开 本:787×1092 毫米 1/16 开

印 张:6

字 数:73 千字

版 次:2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-0183-9/K · 182

定价:26.00 元

版权所有 翻印必究

浦东新区社区教育丛书编委会

主 编：王晓科

副主编：程红兵

编 委（按姓氏笔画为序）

乐蕴韬 吴 松 忻 卫 张 清 张少波 张立敏 蔡 瑾

《中华传统节日》编委会

编 著：张秋华 张柏钧

编 委：金如其 李 杰 黄莉敏 王宏伟 袁 平

总 序

“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”是党提出的宏伟目标。社区教育作为终身学习体系的重要组成部分,是满足社区居民终身发展需求、提升城市竞争力和建设学习型社会的重要途径。为所有成年人提供继续教育的机会,增强他们适应科技发展、产业升级和社会文明进步的能力,让学习更便捷、更愉快、更有意义,是历史赋予社区教育的光荣使命。

浦东新区社区教育起步于浦东改革开放之初,历经 20 年风雨磨砺,如今已显示出勃勃生机。目前,浦东新区已经建立起社区教育三级网络组织体系,形成了“政府统筹、教育主管、部门协助、社会支持、社区运作”管理体系,创建了一大批学习型家庭、学习型社区、学习型团队等学习型组织。浦东新区先后被命名为全国首批社区教育示范区、全国数字化学习先行区;6 个镇被命名为全国社区教育示范镇、12 个街镇被命名为上海市社区教育示范街镇、12 个街镇被命名为上海市学习型社区;120 个团队被授予上海市学习型团队。浦东新区社区教育各类培训活动广泛深入开展,社区教育在满足社区居民不断增长的多样化学习需求、提高市民思想科技文化素养、建设和谐社会、提升城乡生活品质等方面作出了重要贡献。浦东新区将逐步构建区域终身教育体系,不断健全终身教育体制和终身学习机制,进一步完善全区域覆盖、全体浦东居民受益的终身学习平台,通过提升学习力和文化力,促进人的全面发展,推进浦东经济与社会的跨越式发展。

为了满足社区居民多样化的学习需求,浦东新区社区学院组织编写了《浦东新区社区教育丛书》,该丛书由十五大系列类别组成,涵盖社区教育的主要内容,包括文化涵养、休闲技艺、家庭理财、生活保健等方面,是实施浦东社区教育三年行动计划的重要举措。丛书既是课程教材,也可以作为网络课程制作的基础。浦东新区社区学院在探索实践的基础上,通过挖掘街镇社区学校特色课程,服务为先、强化指导,精心组织、严格把关,不断呈现和拓展社区教育丛书资源类别的多样化,有助于推进市民学习需求的多样化和学习方式的多元化,有助于社区教育资源效益的放大和社区教育质量的提升。在此,谨向为《浦东新区社区教育丛书》的编写、出版付出辛勤劳动的同志们表示由衷的感谢和诚挚的敬意!

“发展终身教育,迈向学习社会”是 21 世纪国际社会教育发展的主流。在国家和上海市中长期教育改革和发展纲要(2010—2020 年)指引下,衷心希望浦东新区社区教育工作者们能够抓住机遇,再接再厉,乐于奉献,敢为人先,争创一流,更好地为浦东社区教育发展服务,为市民服务,为浦东改革发展服务。也希望广大市民能更多地参与到社区教育学习中来,为提升生活品质和实现人生价值而主动学习。我相信,在我们的共同努力下,到 2020 年浦东一定能实现“人人皆学、处处可学、时时能学”的学习型社会目标,浦东新区终身教育的明天会更加美好。

是为序。

中共上海市浦东新区教育工作委员会书记

上海市浦东新区教育局局长

2012 年 12 月

王照科

目 录

总序 / 1

一、春节 / 1

- (一) 简介 / 1
- (二) 传统习俗 / 1
- (三) 古诗词 / 3
- (四) 实践活动:剪窗花 / 5
- (五) 民俗游戏:踢毽子 / 8
- (六) 小链接 / 11

二、元宵节 / 13

- (一) 简介 / 13
- (二) 传统习俗 / 13
- (三) 古诗词 / 16
- (四) 实践活动:做灯笼 / 17
- (五) 民俗游戏:踩高跷 / 25
- (六) 小链接 / 28

三、清明节 / 31

- (一) 简介 / 31
- (二) 传统习俗 / 31
- (三) 古诗词 / 33
- (四) 实践活动:包青团 / 34
- (五) 民俗游戏:抖空竹 / 37

(六) 小链接 / 40

四、端午节 / 42

(一) 简介 / 42

(二) 传统习俗 / 42

(三) 古诗词 / 45

(四) 实践活动:缝香袋 / 46

(五) 民俗游戏:抽陀螺 / 51

(六) 小链接 / 53

五、中秋节 / 55

(一) 简介 / 55

(二) 传统习俗 / 55

(三) 古诗词 / 57

(四) 实践活动:做西瓜灯 / 59

(五) 民俗游戏:滚铁环 / 64

(六) 小链接 / 67

六、重阳节 / 69

(一) 简介 / 69

(二) 传统习俗 / 69

(三) 古诗词 / 71

(四) 实践活动:做丝袜花 / 72

(五) 民俗游戏:攒结子 / 80

(六) 小链接 / 82

编著者简介 / 84

后记 / 85

一、春 节

(一) 简介

春节是农历正月初一。

在民间,传统意义上的春节是指从腊月二十三的祭灶日起,一直到正月十五元宵为止,其中以除夕和正月初一为高潮。在春节期间,我国的汉族和很多少数民族都要举行各种活动以示庆祝。这些活动均以祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、迎禧接福、祈求丰年为主要内容,活动丰富多彩,带有浓郁的地方、民族特色。

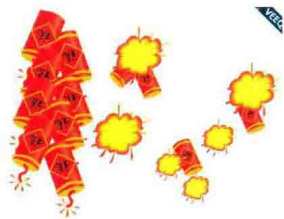
春节处在大自然冬去春来的时日。古人用“辞旧迎新”四个字表达对大自然一种很深切的情感与敬意。每年春节,人们一般都会从头到脚作全新的改变,包括新衣服、新发型等,以一个全新的面貌、全新的状态去迎接新的一年的来临。

团圆是春节最重要的情怀,一定要在关键的除旧迎新的大年夜来实现。许多在国外的、外省市的人们都要在大年夜前千方百计地回到家中与家人团圆,举家一同祭祖敬天,吃年夜饭,燃放爆竹和守夜达旦。

(二) 传统习俗

1. 放爆竹

爆竹是中国特产,亦称“炮仗”、“鞭炮”。中国民间有“开门爆竹”一说,即在新的一年到来之际,家家户户开门的第



一件事就是燃放爆竹,以“哗哗叭叭”的爆竹声除旧迎新。



2. 倒贴“福”字

“福”字象征福气、福运,寄托了人们对幸福生活的向往,对美好未来的祝愿。为了更充分地体现这种向往和祝愿,有的人干脆将“福”字倒过来贴,“倒”与“到”谐音,表示“幸福已到”、“福气已到”。

3. 吃年夜饭

年夜饭又称团圆饭,是农历除夕的晚餐。这一天人们准备除旧迎新,一家相聚,共进晚餐,表现出中华民族家庭成员的互敬互爱,这种互敬互爱使一家人之间的关系更为紧密。



4. 贴春联

春联以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景,抒发美好愿望,是我国特有的文学形式。每逢春节,无论城市还是农村,家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上,为节日增加喜庆气氛。

5. 拜年、压岁钱

新年的初一,人们都早早起来,穿上



最漂亮的衣服,打扮得整整齐齐,出门去走亲访友,相互拜年,恭祝来年大吉大利。拜年时,晚辈要先给长辈拜年,祝长辈长寿安康,长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈。据说压岁钱可以压住邪祟,因为“岁”与“祟”谐音,晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。



6. 春节前后还有很多习俗

农历时间	春节前后的相关习俗	象征意义
腊月初八	吃腊八粥	消灾除病
腊月二十三 或二十四	祭灶	保佑全家老小的平安
腊月二十四	扫尘	把一切晦气统统扫出门
除夕	守岁	把一切邪瘟病疫驱走, 期待着新的一年吉祥如意
正月初五	放鞭炮	迎接财神,预示新的一年蒸蒸日上

(三) 古诗词

元 日^①

(宋)王安石

爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏^②。

千门万户曈曈日^③,总把新桃换旧符^④。

① 元日：农历正月初一，即春节。

② 屠苏：一种酒的名称。

③ 曡曡日：太阳初升时光亮耀眼的样子。

④ 桃、符：桃符，古代习俗，用桃木板写上门神的名字，挂在门旁以压邪。

【参考译文】

鞭炮响转眼间一年已过，屠苏酒暖心房春风吹拂。旭日升
千家万户多明亮，家家用新桃符换旧桃符。

甲午^①元旦

（清）孔尚任

萧疏白发不盈颠^②，守岁围炉竟废眠。

剪烛催干消夜酒，倾囊分遍买春钱^③。

听烧爆竹童心在，看换桃符老兴偏^④。

鼓角^⑤梅花添一部，五更欢笑拜新年。

① 甲午：清康熙五十三年（1714 年）。

② 颠：头顶。

③ 买春钱：过新年给亲属分赠喜钱，示庆贺新春。

④ 偏：不尽。

⑤ 鼓角：泛指乐器。

【参考译文】

头上已是稀疏的白发，大年三十的晚上和家人围坐在火炉边守岁而无法入睡。蜡烛一点一点地燃烧，仿佛有人在催着喝干酒，将压岁钱分给家里的小辈。听爆竹声声好像自己的童心仍在，看更换桃符兴致很浓。四周鼓角声不断，梅花也争相开放，待到五更时分人们欢笑着相互拜新年。

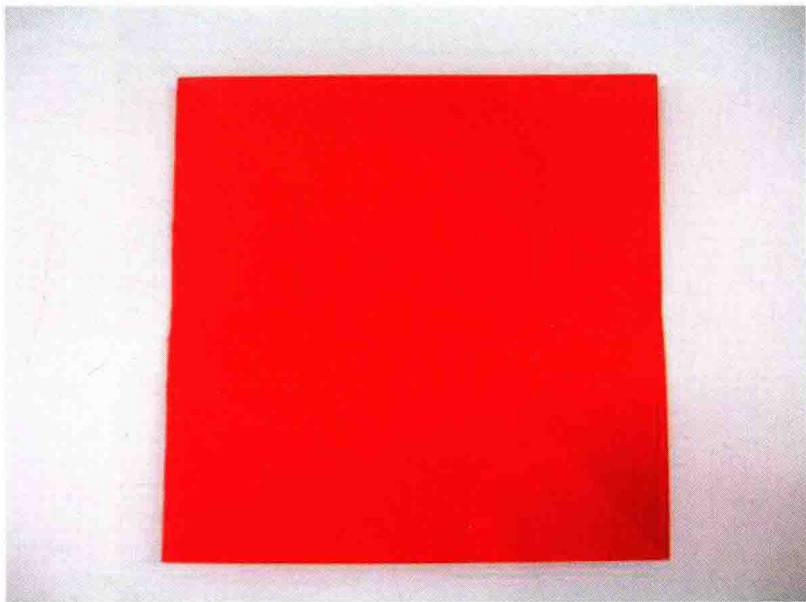
(四) 实践活动:剪窗花

剪纸是中华民族经典的、悠久的民间艺术,是中国最普及的民间传统装饰艺术之一。剪纸是劳动群众凭借自己的聪明才智,在长期的艺术实践和生活实践中,美化生活,表达自己的精神生活的一种最直接的方式。因而在全国广为流传,至今已有 1 400 多年的历史了。唐朝诗人李商隐《人日即事》诗中,有“缕金作胜传荆俗,剪彩为人起晋风”之句,也记载了剪纸的历史。后来,劳动人民把它作为年节的装饰,贴在纸窗上,所以又叫做“窗花”。

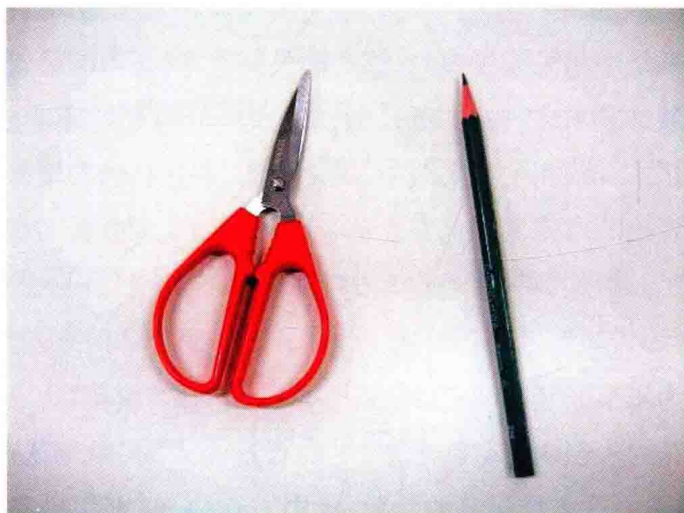
窗花的表现内容非常丰富,主要有戏曲人物、翎鸟花卉、草虫鱼兽,以及一些吉祥谐音的物象,洋溢着欢快、健康和热爱生活的情感,深为群众所喜闻乐见。

下面介绍一种剪蝴蝶窗花的方法。

1. 材料准备:红色彩纸。

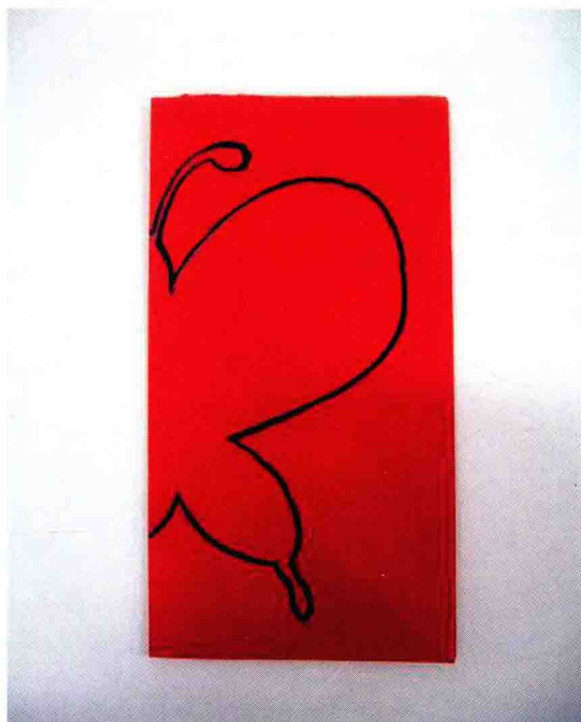


2. 工具准备:剪刀,铅笔。

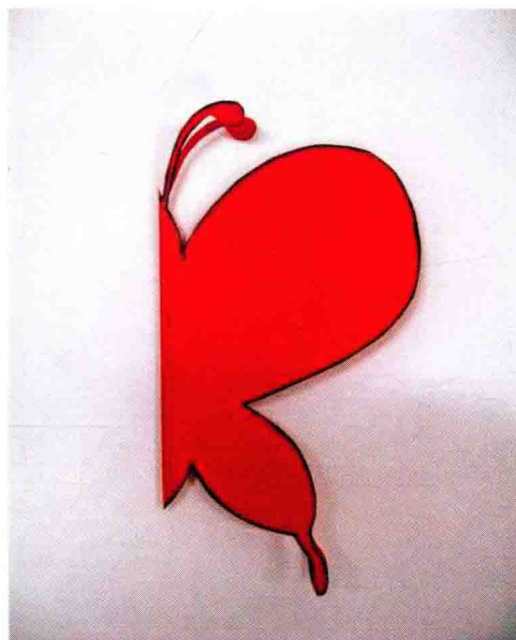


3. 基本步骤:

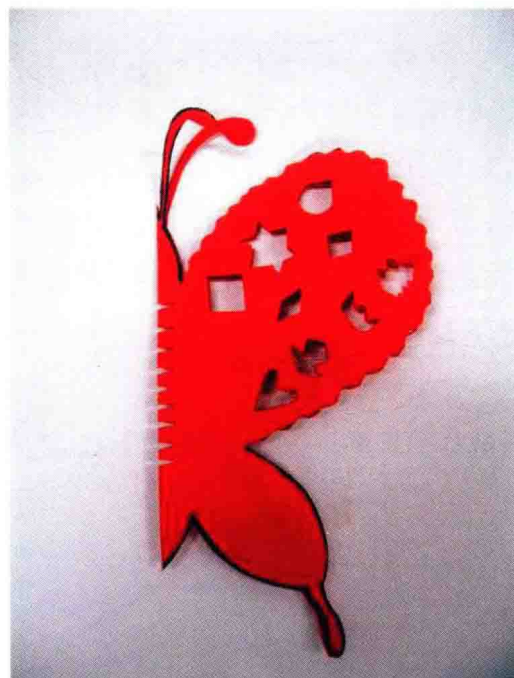
(1) 将纸一折二,并画上蝴蝶轮廓。



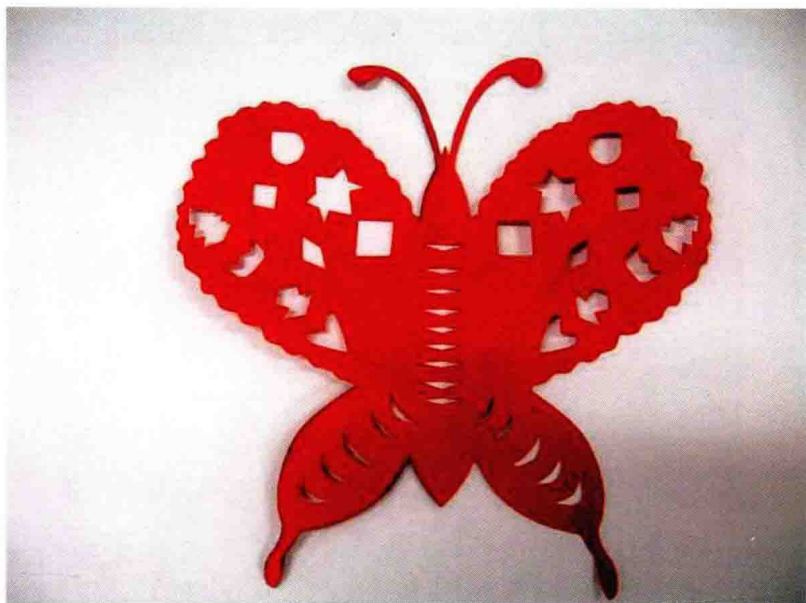
(2) 剪下蝴蝶轮廓。



(3) 在蝴蝶身体、翅膀上剪出各种图形。



(4) 打开后,一个漂亮的蝴蝶窗花诞生了。



(五) 民俗游戏:踢毽子

踢毽子又叫“打鸡”。起源于汉代,至今已有两千多年的历史了,是中国民间体育活动之一。毽子有鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽等,是由古代蹴鞠(cù jū)发展而来的。踢毽的活动形式多种多样,可以一个人单独踢,也可以两三个朋友一起踢,比如双人对踢、一脚两毽、踢毽打准、踢毽入筐等等。踢毽活动既锻炼了身体,又增进了友谊,不失为一举两得的健身项目。

游戏准备:选择平坦的场地,避免风的干扰、毽子一只。

基本玩法:

1. 盘踢

(1) 人站直,用手向上抛毽子。



(2) 一腿站立支撑,另一腿屈膝外展,向内向上摆小腿,用踝关节内侧踢毽。

