

# 非物质文化遗产视角下女创拳传承与发展的深度思考

陈欣欣

云南大学体育学院, 云南 昆明

收稿日期: 2026年3月25日; 录用日期: 2026年5月15日; 发布日期: 2026年6月29日

## 摘要

文章聚焦女创拳这一中国傣族体育文化中的独特现象, 通过对其历史渊源、文化内涵、技击特点、发展现状及传承策略的深入剖析, 揭示女创拳在傣族体育文化发展中的重要地位与价值。研究表明, 女创拳不仅是女性展现自我力量的象征, 更是中国体育文化多元性与包容性的生动体现。在新时代背景下, 女创拳面临传承与发展的机遇与挑战, 需通过创新传承模式、加强文化传播等策略推动其可持续发展。

## 关键词

女创拳, 傣族体育文化, 文化传承, 发展策略

# In-Depth Reflection on the Inheritance and Development of Nvchuang Quan (Female-Created Boxing) from the Perspective of Intangible Cultural Heritage

Xinxin Chen

School of Physical Education, Yunnan University, Kunming Yunnan

Received: March 25, 2026; accepted: May 15, 2026; published: June 29, 2026

## Abstract

This article focuses on Nvchuang Quan, a unique phenomenon in Chinese women's sports culture.

**Through an in-depth analysis of its historical origins, cultural connotations, martial arts characteristics, current development status, and inheritance strategies, it reveals the important position and value of Nvchuang Quan in the development of women's sports culture. The research shows that Nvchuang Quan is not only a symbol of women breaking through traditional gender constraints and demonstrating their own strength, but also a vivid embodiment of the diversity and inclusiveness of Chinese sports culture. In the current context, Nvchuang Quan faces opportunities and challenges in inheritance and development, and strategies such as innovating inheritance models and strengthening cultural dissemination are needed to promote its sustainable development.**

## Keywords

**Nvchuang Quan, Dai Ethnic Sports Culture, Cultural Inheritance, Development Strategy**

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在人类体育文化的长河中，不同民族、不同地域孕育了丰富多彩的体育形式，它们不仅是身体活动的记录，更是社会文化、性别观念、文化认同的重要载体。中国体育文化源远流长、博大精深，其中傣族体育文化作为不可或缺的组成部分，随着时代的发展不断展现出新的活力与魅力。女创拳，作为女性在武术领域自主创新、传承发展的独特成果，以其鲜明的性别特征、深厚的文化底蕴和独特的技击风格，成为中国傣族体育文化中的一颗璀璨明珠。女创拳的出现与发展为女性提供了展示自我、挑战自我的平台。深入研究女创拳，对于丰富中国体育史的研究内容、推动傣族体育文化的发展、传承和弘扬传统文化具有重要的理论意义和实践价值。

## 2. 文献综述

民族体育作为体育文化不可或缺的重要组成部分，近年来在学术领域引发了学者们的广泛关注。众多研究聚焦于民族体育的文化价值、教育功能以及社会意义等多个层面。学者们普遍达成共识，认为民族体育绝非仅仅具备强身健体的基础功能，它更深层次地承载着极为深厚的文化内涵，是民族文化传播进程中极为关键的载体，在民族文化的延续与发展中发挥着不可替代的作用。

与此同时，伴随着非物质文化遗产保护工作在全球范围内的持续推进，武术的非遗化研究顺势成为学术热点。学者们从非物质文化遗产保护的独特视角出发，对武术的传承模式展开深入探讨，积极寻求切实可行的保护策略，并规划其长远的发展路径。相关研究明确指出，武术非遗化所涵盖的意义远不止于对武术技艺本身的保护，它更注重对武术所依存的文化生态进行整体维护，确保武术在传承过程中能够保持其完整的文化生态体系[1]。

在体育研究的众多领域中，体育与性别的关系始终是学界密切关注的焦点话题。研究者们从社会学、人类学等多个学科角度，对体育活动中性别角色的建构与解构过程进行了细致入微的分析。特别是在女性体育领域，学者们深入探讨了女性如何通过参与体育实践，为理解女性在体育领域的发展提供了全新的视角与理论依据[2]。

傣族作为我国众多重要少数民族中的一员，其独特而丰富的文化体系一直备受瞩目。在体育文化方面，傣族传统体育项目更是展现出鲜明的民族特色与浓郁的地域特征[3]。目前，围绕傣族体育文化展开

的相关研究，主要集中于傣族传统节日中的体育活动，以及舞蹈与武术相互融合等方面，旨在深入挖掘傣族体育文化的独特魅力与深厚底蕴。

### 3. 女创拳的历史渊源

#### 3.1. 傣族女创拳的起源与发展

傣族女创拳，流传于云南省临沧市耿马傣族佤族自治县孟定镇，是傣族传统武术中的一支独特流派。其历史可追溯至汉代初期，最早作为孟定土司军队的御用练兵拳法。据史料记载，傣族武术曾是傣族人抵御外敌的重要防卫手段，而女创拳作为傣拳的分支流派，在孟定镇多个傣族村寨传承超过千年，其名称源自创始人女性的历史事实。

随着时间的推移，傣族女创拳逐渐融合了当地傣族武术、咏春、太极等武术的精髓，发展出四门、八望、尖转、站打、伞尖、回拢六套拳术，并衍生出刀、棍、剑等器械表演项目。2022年12月，傣族女创拳被列入云南省第五批省级非物质文化遗产代表性项目名录[4]，标志着其文化价值得到了官方认可与保护<sup>1</sup>。

#### 3.2. 其他地区女创拳的传说与记载

除傣族女创拳外，中华武术的多元谱系中，其他地区亦流传着丰富的女性创拳传说与历史记载。岭南地区影响深远的咏春拳，其起源便与女性智慧紧密相连。据传，南少林武僧五枚师太或严咏春本人，因洞察女性生理特点，融合南少林技法，创编出以中线理论、短桥发力、贴身近战为核心的拳术体系，凸显“以巧制胜”的技击哲学。在巴蜀青城山等地，亦有女性参与武术创编的轶事。口传历史中，精通道医与武术的道姑曾将养生导引术与拳法结合，创编出柔缓而内含韧劲的功法传予女性。北方民间传说与戏曲中，女创拳元素更为常见，均折射出社会对女性武术创造力的认可。华北部分“戳脚”、“翻子”拳系中，亦有技法源自古代女护卫为弥补力量而改良的传说[5]。

### 4. 女创拳的文化内涵

#### 4.1. 民族文化的载体

女创拳作为中国传统文化的重要组成部分，承载着丰富的民族文化信息。傣族女创拳融合了傣族传统武术、舞蹈等多种元素，形成了独特的文化体系。其拳术演练与傣族节庆活动深度融合，成为傣族文化展示的重要窗口。在傣族女创拳的表演中，观众不仅可以欣赏到精彩的拳术技艺，还能感受到傣族文化的独特魅力[3]。女创拳的传承过程中也注重对民族文化传统的保护与传承。例如，傣族女创拳的口诀中保留了大量傣族古语词汇，动作编排蕴含傣族传统认知。这些文化元素的融入，使得女创拳不仅是一种身体活动形式，更是一种文化传承的载体，对于传承民族文化具有重要意义[6]。

#### 4.2. 尚武崇德精神的传承

女创拳强调学拳即学做人的育人理念，将尚武精神与崇德品质有机结合。在傣族女创拳的传承中，师徒之间通过严格的拜师仪式和传统规制的训练，不仅传授拳术技艺，更注重培养弟子的品德修养。弟子们在学习过程中，需遵守拳规拳德，尊重师长、团结同门、诚实守信、见义勇为，将尚武精神融入日常生活之中。

这种尚武崇德的精神不仅体现在个人品德修养上，还体现在社会责任感上。女创拳的传承者们通过练习拳术，不仅提高了自身的身体素质和能力，还培养了坚韧不拔、勇往直前的精神品质[7]。在面对困

<sup>1</sup>云南省人民政府关于公布云南省第五批省级非物质文化遗产代表性项目名录的通知：云政发〔2022〕55号。  
[https://www.yn.gov.cn/zwgk/zcwj/zxwj/202301/t20230103\\_252592.html](https://www.yn.gov.cn/zwgk/zcwj/zxwj/202301/t20230103_252592.html)

难和挑战时，他们能够挺身而出、迎难而上，为社会和民族的繁荣发展贡献自己的力量[8]。

## 5. 女创拳的技击特点

### 5.1. 傣族女创拳的技击风格

傣族女创拳融合了傣族传统武术与舞蹈元素，形成了刚柔并济的技术体系。傣族女创拳融合了傣族传统武术与舞蹈元素，形成了刚柔并济的技术体系。正如温力所指出的，“刚柔相济”是中国武术技击哲学的核心命题之一，强调力量与灵巧的辩证统一[9]。其基础招式包含12种步法、8类手法和6种腿法，套路由起势、攻防转换、收势三段构成。在技击特点上，傣族女创拳注重以巧制胜，善于利用身体灵活性和技巧性来化解对手的攻击[3]。傣族女创拳的步法灵活多变，能够根据对手的攻击方向和力度迅速调整身体位置，保持自身的平衡与稳定。其手法多样，包括拳、掌、勾、爪等多种形式，能够根据不同的攻击目标选择合适的手法进行反击。腿法则以低腿为主，注重踢击的准确性和力度控制，能够在攻击对手下盘的同时避免自身失去平衡。

傣族女创拳强调以攻为守、以守为攻的策略。习练者需具备敏锐的观察力和快速的反应能力，能够在对手攻击的瞬间做出准确的判断和反击。同时，傣族女创拳还注重器械的运用，衍生出的傣刀、傣棍等配套兵器技法，进一步丰富了其技击体系[10]。

### 5.2. 其他女创拳的技击特色

除了傣族女创拳外，其他地区的女创拳也各具特色。咏春拳作为女性创拳的经典范例，其技击原理体现了物理学与生物力学原则，具有高度的科学性和实用性。咏春拳的核心技击特点包括中线理论、杠杆力学和触觉反射训练等。中线理论要求习练者在攻防过程中始终沿着身体中线展开动作，以保护自身的要害部位并直击对手的薄弱部位。杠杆力学则通过摊手、膀手等手法，利用前臂形成三角支撑结构，以对手关节为支点实施反关节控制[11]。触觉反射训练则通过藕手练习，培养手臂皮肤对力的敏感度，提高对对手发力方向的感知能力，从而在极短时间内做出反应，化解对手的攻击并实施反击[3]。

这些技击特色的形成，不仅与女创拳创编者的性别特点有关，还与她们所处的社会文化环境密切相关。女性在创编拳术时，更加注重身体的灵活性和技巧性，善于利用自身的优势来化解对手的攻击。同时，她们也将自己对生活的理解和感悟融入拳术之中，使得女创拳不仅具有技击功能，还蕴含着丰富的文化内涵。

## 6. 女创拳的发展现状与挑战

### 6.1. 发展现状

近年来，随着社会对传统文化保护与传承的重视程度不断提高，女创拳的发展也迎来了一定的机遇。傣族女创拳在列入省级非物质文化遗产代表性项目名录后，得到了政府和社会各界的广泛关注与支持。耿马县文旅局联合民族文化工作队采取数字化记录、传承人培养等措施，建立传习所开展常态化教学，培养了一批州级和县级代表性传承人<sup>1</sup>。同时，通过原创民族舞剧勐相耿坎·傣拳师的演出，进一步扩大了傣族女创拳的社会影响力。

咏春拳作为中华武术文化的代表之一，在全球范围内得到了广泛传播与发展。在国内，咏春拳的传承机构遍布各地，习练者数量众多。许多咏春拳传承人通过开办武馆、举办培训班等方式，传授咏春拳技艺，培养了一批优秀的咏春拳人才。在国际上，咏春拳也受到了越来越多人的喜爱和追捧，成为中华文化走向世界的重要名片。

## 6.2. 面临挑战

尽管女创拳在发展过程中取得了一定的成绩，但也面临着诸多挑战。首先，传承人才短缺是制约女创拳发展的重要因素之一。随着老一辈传承人的逐渐老去，年轻一代对传统武术的兴趣和热情不高，导致女创拳的传承面临断层的危险。其次，社会认知度不足也是女创拳发展面临的困境之一。由于传统观念的影响，许多人对女创拳的了解和认识不够深入，从而对女创拳的发展持观望态度。此外，市场竞争激烈、资金短缺等问题也对女创拳的传承与发展造成了一定的影响。

## 7. 女创拳的传承与发展策略

### 7.1. 创新传承模式，吸引年轻一代参与

为了解决传承人才短缺的问题，需要创新传承模式，吸引更多年轻人参与到女创拳的传承中来。可以通过与学校、社区等机构深度合作，针对不同年龄段群体的特点设计差异化教学方案，在中小学开设女创拳兴趣拓展课，在高校体育专业设置女创拳选修课程，在社区文化活动中心组建女创拳爱好者俱乐部，定期开展集训、展演等活动，让更多人近距离了解和接触女创拳的独特魅力。同时，可以利用现代科技手段，如互联网、虚拟现实等，联合专业技术团队开发线上教学课程和互动体验项目，打造沉浸式学习场景，学习者足不出户就能跟随传承人学习招式，还能通过虚拟对战模式检验学习成果，有效提高女创拳的传播效率和趣味性。此外，还可以建立女创拳传承人培养机制，制定分层分类的培养计划，为有潜力的年轻人提供系统的培训和专业指导，定期组织传承人研修交流活动，搭建师徒结对平台，帮助年轻人夯实技艺基础、领悟文化内涵，培养一批兼具专业素养和传承热情的高素质女创拳传承人[12]。

### 7.2. 加强文化传播，提高社会认知度

为了提高女创拳的社会认知度，需要加强文化传播力度。可以通过举办不同规格、不同主题的女创拳比赛、表演等活动，从社区级的小型展演到省级、国家级的专业赛事，设置传统套路、创新套路等多个竞赛项目，邀请专业裁判打分点评，让参赛者充分展示女创拳的精湛技艺与独特魅力，吸引更多人的关注和参与。同时，可以利用电视、报纸、网络等全媒体平台进行立体式宣传，在体育频道播出女创拳专题纪录片，在主流报纸开设文化专栏解读女创拳的历史渊源，在短视频平台发起话题挑战，鼓励爱好者分享练习日常，全方位宣传女创拳的文化内涵和健身价值，提高公众对女创拳的认知度和认同感。此外，还可以将女创拳与旅游、文化创意产业等相结合，依托文旅景区打造女创拳文化体验基地，开发印有女创拳招式图谱的文创产品、服饰周边，推出“女创拳文化研学之旅”特色旅游线路，进一步扩大女创拳的社会影响力。

### 7.3. 政策支持与资金保障，推动可持续发展

女创拳的传承与发展离不开政策支持和资金保障。政府应加大对女创拳等非物质文化遗产的保护力度，将女创拳纳入地方非遗保护名录，制定针对性的政策法规，明确传承人的权利与义务，规范女创拳的传承、传播与发展流程，为女创拳的传承与发展提供坚实的政策保障。同时，应设立女创拳专项保护资金，资金来源以政府财政拨款为主，专款专用，重点用于女创拳的传承人培养、文化传播、活动举办、场馆建设等方面，为女创拳的可持续发展提供稳定的资金支持。此外，还可以通过出台税收优惠、场地支持等激励政策，鼓励社会力量参与女创拳的传承与发展，吸引企业、社会组织等投资女创拳相关产业，赞助赛事活动、开发文创产品，形成政府主导、社会参与、多元协同的良好发展局面。

## 8. 结论

女创拳作为中国傣族体育文化中的独特篇章，不仅承载着丰富的历史文化内涵和技击智慧，更是女

性展现自我力量的象征。在当前时代，女创拳面临着传承与发展的机遇与挑战。通过创新传承模式、加强文化传播、政策支持与资金保障等策略的实施，可以推动女创拳的可持续发展，让这一独特的体育文化现象在当前时期焕发出新的生机与活力。同时，女创拳的发展也将为中国体育文化的多元性与包容性增添新的色彩，为传承传统文化作出积极贡献。

### 参考文献

- [1] 张龙. 武术非物质文化遗产保护利用研究的十年回顾与展望[J]. 浙江体育科学, 2019, 41(6): 52-59, 101.
- [2] 熊欢. 身体、社会与体育: 西方社会学理论视角下的体育[M]. 北京: 当代中国出版社, 2011.
- [3] 周玺, 侯晓敏, 杨勇. 民族志视阈下西南地区傣族武术历史探究[J]. 武术研究, 2024, 9(4): 23-25, 29.
- [4] 云南省文化厅. 云南省非物质文化遗产名录图典[M]. 昆明: 云南人民出版社, 2008.
- [5] 王岗. 中国武术文化要义[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009.
- [6] 张延庆. 西南少数民族武术文化阐释[J]. 体育文化导刊, 2009(1): 137-140.
- [7] 国家体育总局武术研究院. 中国武术百科全书[M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 1998.
- [8] 国家体委武术研究院. 中国武术史[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997.
- [9] 温力. 中国武术概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [10] 李志清. 乡土中国的仪式性少数民族体育: 以桂北侗乡抢花炮为个案的研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2008.
- [11] 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003.
- [12] 邱丕相. 中国武术史[M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.