

1

认识“她”，从一场无规则球赛开始

“只要不把球抱回家，就不算犯规。”这句在“姑妈篮球”赛场上流传甚广的玩笑话，道出了这项运动的宗旨：快乐至上，规则次之。

何为“姑妈篮球”？溯源而上，它根植于黔东南雷公山腹地的村寨土壤，在当地，“姑妈”是对外嫁女儿的亲切称谓。每逢春节等传统佳节，姑妈们要按照习俗组团回娘家团聚，为了增进情谊，村寨间便组织起篮球比赛活动。

起初，场上姑妈们大多不懂规则，比赛更像一场抱着球满场跑的趣味游戏。门槛低、接地气的形式，加上自带欢乐的气质，让这项运动很快在十里八乡传开，成为村寨群众自娱自乐的民间活动。

从村民间自娱自乐到火爆出圈，“姑妈篮球赛”何以走向大众视野，引起关注？

2008年，在雷山县大塘镇排里村，姑妈们自发组织了一场趣味篮球活动，“姑妈篮球”的种子就此种下。2012年，摄影师向泽忠的镜头捕捉到这一幕：画面中，一位身着民族服装的妇女抱球上篮，身后数人追赶拦截，每一张脸上都绽放笑容。影像让这项民间运动走入大众视野。

此后，越来越多村寨女性加入其中，规模也逐渐扩大。十多年间，雷山县百余个村寨陆续开展了这项趣味活动。规则在演变，热情在发酵。直到2024年，这个抱球奔跑的运动才被正式命名为“姑妈篮球”。也正是这一年，“姑妈篮球”火热出圈。

2024年春节期间，雷山县西江千户苗寨举办的“2024年西江姑妈篮球赛”率先引爆关注。新颖的规则、满场的欢笑，经由短视频和自媒体传播，相关话题浏览量迅速冲破百亿。一个民俗体育IP，就此横空出世。

紧随其后，在当年的“三八”国际妇女节、“五一”劳动节和苗年暨鼓藏节期间，雷山县相继举办了黔东南州首届姑妈篮球邀请赛、贵州省第一届姑妈篮球邀请赛和2024中国雷山苗年暨鼓藏节“仰欧桑”杯姑妈篮球联赛。赛事梯次升级，热度层层加码。

同年11月，“姑妈篮球赛”作为表演项目登上第十二届全国少数民族传统体育运动会舞台。从乡野球场到国家级赛场，这一步跨越山岭，也跨越了无数人的想象。

受这几项赛事的影响和带动，“姑妈篮球”陆续在各地兴起，受到越来越多群体的接受和参与。2025年，黔东南州第二届“仰欧桑杯”姑妈篮球赛，覆盖全州十六个县市。2026年7月，“村村杯”县级联赛鸣哨开赛，33支队伍、近400名女性齐聚赛场。

从一村到一县、从一州到全国，“姑妈篮球”相关话题浏览量突破200亿次。从村寨之间的自娱自乐到引发全网关注，“姑妈篮球”已然发展成各族群众共聚共乐的文旅盛会、共享共乐的乡村“嘉年华”。



“姑妈篮球”赛期间开展的文化展演吸引八方游客。



姑妈篮球“村村杯”比赛现场。

从一句“玩笑式”规则到“正经”规范发布，“姑妈篮球”—— 书写鲜活的女性故事

2

看见“她”，热情快乐的奔跑



观众加油助威。



球场外的美食分享。

“线上观看千次，不如实地体悟一回。”今年七月，“全国主流媒体走进锦绣黔东南”调研采访活动步入雷山县，恰逢姑妈篮球“村村杯”县级联赛，于是由全国主流媒体组成的篮球队与当地姑妈篮球队进行了一场友谊赛。赛后，云南省红河哈尼族彝族自治州融媒体中心报刊部主任朱薇如是感叹。

赛场之上，没有严苛的竞技规则，不见紧绷的赛事氛围，大家并肩奔跑，踊跃抢球，欢声笑语一浪高过一浪，质朴的快乐浸染每个角落。赛场之下，观众热情更是高涨，他们拿着大鼓、不锈钢盆等加油道具，有节奏地敲击，为每一个进球欢呼呐喊。

“亲身参与了姑妈篮球赛，和印象中的篮球赛完全不同，轻松有趣，格外治愈。”朱薇说，她被姑妈们开朗豁达的情绪深深感染。在她看来，这场接地气的乡村赛事，不仅是欢乐的载体，更拉近了彼此之间的距离，让各族群众在奔跑与欢笑中广泛交往、全面交流、深度交融。

而情谊的增进不只在赛场。赛前，各村寨会身着盛装带来节目表演，从芦笙、舞蹈到古歌演绎，各村自有不同。比赛间隙，姑妈们向观众和对手分发自家带来的糖果和粽子。在这

里，篮球是媒介，团结是内核。

“粽子是今天早上5点起来煮的，就是为了让大伙吃到我们家乡的味道。”来自雷山县50多岁的李斗者介绍，比赛的时候各村寨都会准备一些吃的，你分给我，我分给你，一来二去就亲近了。

事实上，透过“姑妈篮球”，看到的远不止欢乐。它是情感的纽带，拉近人心；更是一扇窗，让新时代乡村女性的自信与活力，从灶台与田垄间，跃入更广阔的天地。

“以前姑妈们在家主要是照顾父母、带孩子、做家务。现在不一样了，有‘姑妈篮球’后，她们参与的各种社会活动越来越多，也越来越自信了。”雷山县妇联相关负责人说，“姑妈篮球”让姑妈们有了更多新的生活体验，也找回了属于自己的健康乐趣。

“小时候在村里看着母亲打球，那是她为数不多的快乐时光。我看到了姑妈们以球为媒，把村与村、寨与寨、人与人连接了起来，传递出平等、和谐、欢乐等氛围。”雷山县姑妈篮球队员何丽香说。

在业内人士看来，“姑妈篮球”不仅是展示乡村女性健康向上、独立自信、幸福快乐的重要窗口，更是促进各民族交往交流交融的重要平台。

3

书写“她”，关于文化自信与女性力量

“我是被‘姑妈篮球’的现场氛围感染，才决定在西江多留几天。”今年七月，广州游客雷玲无意间走进姑妈篮球“村村杯”现场，被欢乐的赛事气氛和群众的热情“投喂”打动，临时改签行程，只为多感受几日当地文化。

这份由篮球点燃的留恋，正是雷山县文旅发展的新路径。经过多年发展，“姑妈篮球”早已跳出单一赛事的框架，成为当地文体旅深度融合的“新引擎”。

2026年雷山县“姑妈篮球”文化旅游周暨2026“乡村振兴雷山行”姑妈篮球“村村杯”县级联赛期间，雷山县整合山水风光、非遗民俗、特色美食，推出“跟着姑妈游雷山”精品线路，坚持“串景办赛、以赛促旅”，县城与近郊村寨客流明显激活，全县文旅持续升温。

自7月开赛以来，在一个多月

里，活动覆盖全县九个乡镇。巡回赛先后走进开屯、龙塘、新桥、麻料等特色旅游村寨，所到之处，万人空巷。赛事带动的不仅是人流，更是“真金白银”——民宿、餐饮、农产品、非遗手工全链条增收，群众在家门口实现创收增收。

此外，立足黔东南州丰富多彩的民族文化，赛事巧妙将民俗节目、啦啦队展示、民族时装秀、歌舞秀进行展演，既传播了民族文化，也留住了外地游客。持续性的品牌效应，正在为乡村文化振兴注入活水。

赛场一侧，“姑妈集市”烟火气十足。茶叶、天麻、黔酒、非遗工艺品、文创产品、特色小吃琳琅满目。同时，西江旅游商品公司根据“姑妈篮球”IP，推出“姑妈篮球”文创产品，深受消费者喜爱。

作为地道的西江人，贵州民族大学教授、贵州省民间文艺家协会

主席李天翼认为，“姑妈文化”底蕴深厚，已经成为“姑妈篮球”火爆出圈的文化基础。为赋能“姑妈篮球”这一现代体育赛事，他建议结合“姑妈文化”，打造好“姑妈篮球”这一文旅体融合的文化IP，从民族传统歌谣、服饰、习俗等方面提取与“姑妈文化”紧密相关的符号，并将这些符号进行抽象化、现代化设计，使其能够应用于文旅文化IP的识别系统，真正做到“认识她、理解她、欣赏她、引领她、服务她、宣传她”。

就在姑妈篮球“村村杯”闭幕的前一周，8月3日，《姑妈篮球活动规范》发布。这是全国首个专门面向女性的民俗特色趣味篮球项目标准，填补了国内该领域标准化空白，标志着源自雷公山腹地村寨的“姑妈篮球”，从“抱着球跑”的民间赛事迈入有标可依、有章可循的规范化发展新阶段。

规范设置了传习组、创新组合组、青春体验组三个年龄组别，将开幕式“姑妈巡游—芦笙表演—传递礼”等流程加以固化，并明确运动员宜身着民族服装参赛。这意味着姑妈篮球在保持“快乐为本”底色不变的前提下，开始向规范化运作过渡，为后续走出县域进行交流赛事提供了技术支撑。

标准的发布实施，为姑妈篮球活动的规范化、持续开展提供有力保障，对打响“姑妈篮球”品牌，推进全民健身与乡村振兴发展，助推文旅产业高质量发展具有重要意义。

从雷公山腹地的村寨到全国舞台，从一句“玩笑式”的规则到一份沉甸甸的规范，“姑妈篮球”正在书写的，不仅是一项运动的成长史，更是关于文化自信、女性力量与乡村振兴的鲜活故事。