

中国传统文化



揭阳职业技术学院

师范系教案

(2025-2026学年第一学期)

课程： 中国传统文化
(32学时)

教师姓名： 王海燕

所授专业： 小学语文教育251

授课时间	第 3 周	课 次	第 1 次
章 节 名 称	中国古代哲学思想（一）		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知中国传统哲学思想 2. 能够领会天人合一的传统哲学思想	
	思 政 目 标	1. 吸取中华优秀传统文化精髓 2. 传递人文精神和科学精神，拓展学生的视野和思维，陶冶学生情感，培养学生的民族自尊心、自信心、自豪感	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：天人合一哲学思想的含义和意义 教学难点：践行古代优秀哲学思想		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>第一节 天人合一</p> <p>导入：以“珠还合浦”的故事作为导入，引发同学们进行思考，进而导入本节课的主题内容。</p> <p>【故事案例】“珠还合浦”：</p> <p>在东汉时期，有一个叫做合浦的地方，那里盛产珍珠，被誉为“珍珠之乡”。然而，由于过度捕捞，珍珠蚌的数量急剧减少，生态环境遭受到了严重的破坏。珍珠蚌开始逃离这片海域，渔民的生活也因此陷入了困境。</p> <p>这时，一位名叫孟尝的太守被派往合浦。他发现，由于过度的捕捞和对自然资源的掠夺，当地的生态平衡已经被打破。孟尝太守深感忧虑，他开始思考如何恢复这片海域的生态平衡，以及如何让渔民的生活重回正轨。孟尝太守采取了一系列措施：他减轻了珠税，限制了捕捞的数量，鼓励渔民有节制地采撷珍珠，并且保护了珍珠蚌的繁殖环境。经过一段时间的努力，珍珠蚌重新回到了合浦海域，生态环境得到了恢复，渔民的生活也得到了改善。这个故事在当地流传甚广，成为了一个关于人与自然和谐共处的佳话。</p> <p>思考与讨论：</p> <p>在这个故事中，孟尝太守的行为是如何体现出古人“天人合一”思想的？</p> <p>一、天人同道</p> <p>(1) 老子认为，人是天地万物的一部分</p> <p>(2) 老子从天道出发推行人道，主张人道与天道的融合，使人类社会按天道运行的法则去发展，实现“天人合一”</p>			

(3) “人法地，地法天，天法道，道法自然。”

(4) 人与自然融为一体，将社会秩序与自然秩序合而为一

二、天人合德

(1) 儒家重视道德，由天的道德品格，提出了“天人合德”理念。

(2) 古代思想家把种种美好的德行赋予上天，使天神圣化、理想化，为“天人合德”提供了理论前提。

(3) 《中庸》和孟子提出了通过内在心性的修养来达到“天人合德”境界；最终理想是知天，即达到“天人合一”的境界

(4) 以上所提及的“天人合一”，不是人同外在自然的协调合一，而是人同自我本质的合一，实质上也是个体人格与社会道德的合一。

三、天人和谐

(1) 《易传·序卦》提出：“有天地然后万物生”；《易传·说卦》提出：“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母”；张载在《西铭》中说：“民吾同胞，物吾与也。”这些思想都说明人类社会是在自然界的基础上发展而来的，天地是人类的父母，人和自然万物是相互依存的。所以，人们为了生存而改造自然的时候，必须尊重自然规律，荀子持同样观点。

(2) 强调“取之有道，用之有度”。

孟子在《孟子·梁惠王上》里讲：“不违农时，谷不可胜食也；数罟不入洿池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，材木不可胜用也。”意思是说：“不违背谷物播种的时间，谷物就吃不完了；细密的网不进入池塘，鱼鳖之类的就吃不完了；按照时节去山林伐木，木材就用不完。”这是强调只有按自然规律办事，才能使“谷不可胜食”“鱼鳖不可胜食”“材木不可胜用”。

(3) “天人合一”的思想观念是我国古代思想家在探索天人关系、人与自然关系的理论与实践为我们留下的宝贵遗产。“天人合一”的思想观念在中国已经不是抽象的哲学，中国历代先民在改造自然的实践中，在中国的建筑、园林、医药、武术、饮食、养生等社会文化的方方面面，无一不贯彻和体现着“天人合一”的思想。

【讨论】提出问题，小组内部进行讨论：

1.天人如何合德，通过什么样的方式才能真正达到“天人合德”的境界呢？

2.你怎样理解“天人合一”的哲学思想？

【拓展内容】当代国学大师季羨林先生是这样解释“天人合一”的：天，就是大自然；人，就是人类；合，就是互相理解，结成友谊。我们可以将天人合一理解为人与自然和谐相处，遵循社会秩序与自然秩序，在和谐美好的自然环境中修身养性，进而达成个体人格与社会道德的合一。

我们在做评价时，要保证自身观点的客观性，减少个人色彩的描述，以理性的角度来探索、汲取古人智慧的结晶，并在不断的学习中完善自身，成为更好的自己。

复习思考题、作业题：

查资料，论述中庸思想的可取性和发展性。

下次课预习要点：
贵和尚中的思想内涵。

授课时间	第 4 周	课 次	第 2 次
章 节 名 称	中国古代哲学思想（一）		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知中国传统哲学思想 2. 能够领会贵和尚中的传统哲学思想	
	思 政 目 标	1. 吸取中华优秀传统文化精髓 2. 传递人文精神和科学精神，拓展学生的视野和思维，陶冶学生情感，培养学生的民族自尊心、自信心、自豪感	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：贵和尚中哲学思想的含义和意义 教学难点：践行古代优秀哲学思想		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>第二节 贵和尚中</p> <p>导入：以“六尺巷”的故事作为导入，引出本节课的主题内容</p> <p>【故事案例】六尺巷</p> <p>在清朝康熙年间，有一位名叫张英的官员，他当时担任文华殿大学士兼礼部尚书。张英的老家在安徽桐城，他的宅子与邻居吴家相邻。两家之间原本有一条供人通行的小巷。后来，吴家在翻建新房时，想要占用这条小巷，这导致了张家和吴家之间的争执。</p> <p>张家的家人认为吴家占用小巷的行为不合理，于是写信给远在京城的张英，希望他能够出面解决这个问题。张英收到信后，并没有利用自己的权力去压制邻居，而是回了一首诗给家人：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”。</p> <p>张家人收到这首诗后，深受感动，主动退让了三尺。吴家看到张家的气度，也深受触动，同样退让了三尺。这样，两家之间就形成了一条六尺宽的小巷，这条小巷后来被称为“六尺巷”。</p> <p>这个故事不仅体现了张英个人的谦和与礼让，也成为了中国邻里和谐、相互尊重的典范。它传递了一个深刻的信息：在处理争执和矛盾时，相互理解和退让往往能够带来更和谐的结果。至今，“六尺巷”仍然是中国传统文化中礼让精神的象征，它的故事和精神一直影响着后人。</p> <p>“贵和”句出《论语》：“礼之用，和为贵。先王之道，斯为美；小大由之。有所不行，知和而和，不以礼节之，亦不可行也”</p> <p>【讨论】让学生举一些身边关于贵和精神例子</p> <p>一、“贵和”精神</p>			

（一）以和为贵

1.以和为贵是中华民族的基本文化精神。“和”在古汉语中表示协调不同的人和事，并使之均衡，即指不同事物之间的协调、和睦、融洽。

2.将中国古代对“和”的论述概括为三个方面：

第一，人与自然的和谐相处；

第二，社会内部人际关系的和谐，这包括不同阶级、阶层之间，个人与社会之间，自我与他人之间等多重关系的和谐。（荀子“明分使群”的社会起源说）；

第三，人自身的和谐。指人自身要处理好身心关系，处理好物质欲望与道德理性之间的关系。

（二）和同之辩

1. 含义：“和”是不同事物间相配合而达到平衡，“同”是取消个性的统一。西周末年的史伯和春秋末年齐国的晏婴明确地对和谐理论进行了理论探讨。

2. 史伯是第一个对和谐理论进行探讨、提出和同之辩的思想家。他强调以不同元素相配合，才能使矛盾均衡统一，达到和谐的效果。

3. 晏婴进而用“相济”（取长补短、互为补充）、“相成”的思想丰富了“和”的内涵。他强调君臣在处理政务上意见“可否相济”的重要性，主张通过“济其不及，以泄其过”的综合平衡，使君臣间保持“政平而不干”的和谐统一关系。

4. 孔子在《论语·子路》中也主张重和去同，提出“君子和而不同，小人同而不和。”

5. 在文化价值观方面，“贵和”精神提倡在主导思想的规范下，不同派别、不同类型、不同民族之间思想文化的交相渗透，兼容并包，多样统一。

6. 在民族价值观方面，中国文化素以礼仪道德平等待人，承认任何民族的文化都有其价值。“兼容并包”“遐迩一体”的思想，使各民族融为一体，成为统一的中华民族。

7. 中国传统文化以和谐为最高准则来处理人与人之间的关系，包括国家、民族之间的关系。在维护自己民族独立的同时，不主张向外扩张，用武力去征服其他国家和民族，而是主张通过道德教化来“齐家、治国、平天下”。

二、“尚中”精神

1. 在传统文化中，“中”是一种“中和”状态，也体现为“中庸之道”。《中庸》提出：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”达到“中和”状态，宇宙万物与人类社会便各安其位，各守其分，各得其所。

2. 实现“和”的基本途径：持守“中”道，即保持中和、中庸，既不过分，也不能不及。中庸之道的真谛在于：坚守中正，寻求适度，不偏不倚，无过无不及。

3. “贵和尚中”思想作为东方文明的精髓，作为中国文化精神的一个构成部分，对我们民族的影响是多方面的、深刻的；其对于民族精神的凝聚，对于统一的多民族政权的维护，都有着积极的作用。

复习思考题、作业题：

查资料，论述“贵和尚中”思想在现代生活中的意义。

下次课预习要点：
上善若水的思想内涵。

授课时间	第 5 周	课 次	第 3 次
章 节 名 称	中国古代哲学思想（二）		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知中国传统哲学思想 2. 能够领会上善若水、大智若愚的传统哲学思想	
	思 政 目 标	1. 吸取中华优秀传统文化精髓 2. 传递人文精神和科学精神，拓展学生的视野和思维，陶冶学生情感，培养学生的民族自尊心、自信心、自豪感	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：上善若水、大智若愚这些古代哲学思想的含义和意义 教学难点：践行古代优秀哲学思想		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>第三节 上善若水</p> <p>一、以水喻道</p> <p>1.以水喻道是老子在《道德经》中所提出的处世哲学，彰显了道家的生命智慧；</p> <p>2.他认为，水具有谦逊的品行。与其他自然万物争相向上不同，水会自高远流向低洼之处，谦让且孕育万物；</p> <p>3.水具有顽强、坚持的特性；</p> <p>4.水具有不争的美德，万物生长都离不开水的孕育和滋润，但是水却不图回报，广泛施恩，造福众生；</p> <p>5.水具有空明清澈的特点。水以清澈透明的状态坚守本心，前进时毫无阻碍，静止时平和安静，始终保持客观态度与自然和谐相处。</p> <p>以上内容即老子以水喻道所体现出的处世哲学，可以规范人的行为，促进人们养成良好的品行，对构建文明、和谐的现代化社会具有重要意义。</p> <p>【故事案例】孔子观水</p> <p>孔子观赏着向东流去的水，子贡见了向夫子问道：“君子一见到大水便要前去观赏，这是为何呢？”孔子回答：“因为它川流不息而且周遍，使生命生生不息却不以为自己有什么恩德，像是有很高的‘德一性一’；不管它流向低处还是流向屈折，姿势低下，但一定按自己的水道去走，这就像‘义’；水势盛大，永没有穷竭，又像是‘道’；它奔流直泻，到很深的溪谷也毫无惧色，这如同是‘勇’；它能作为衡量地平面的标准，公平公正，又像是‘法’；水盛满之后，不需用什么刮平，自然平正、端正，这像是‘正’；它柔美而略呈透明，可流入到细微的地方，这又有些像‘明察’；不论从哪里发</p>			

源，它一定是向东流去，不变其志，这又如它的‘志向一操一守’；它流一出流入，一切东西因此变得洁净，像是它善于教化和感化。水的德一性一有这么好，所以君子见到水一定要前去观赏。”

解析：

老子云：“上善若水，水善利万物而不争。处众人之所恶。故几于道。”上善像水一样，利益万物而无所争。孔子于最平常的水中，便能得到智慧的启迪，从水的不同形态中，就感悟到许多人生哲理。他将万物当成了自己的老师，于是时时处处便有所启发。怀着一颗谦虚好学的心才能开启智慧，在生活中领悟真理。

二、为而不争

1.“上善若水”出自《道德经》第八章：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”这是从“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”等方面来阐述水的至善品行。

居善地，是指水的谦逊，身处低洼处，做其他万物不愿做之事；

心善渊，是指水的大度，能海纳百川，容纳万物；

与善仁，是指水的无私，滋养万物而不求回报，普惠众生而不计名利；

言善信，是指水的守信，遵循自然规律，自高而下顺地势流淌，潮涨潮落应期而至；

政善治，是指水的公正，保持客观，维护万物之间的平衡；

事善能，是指水的才能，即方圆有致的修为，在万物之间起到调和作用，能够促使万物和谐共处；

动善时，是指水的选择，顺时而动、应时而至，知道何时奔腾向前或者保持平静。

为人处世，只有从多个方面学习水的至善品行，才能在居处、心思、待人、为政、处事方面，都保持一种心无杂念、复归自然的状态。只有放下心中的执念和负担，才能达到一种淡泊明志、与世无争的境界，才能在顺其自然中实现循环往复。

1.水善利万物而不争

2.处众人之所恶

3.故几于道

“上善若水”是一种极高的人生境界。人生在世，若要达到“上善若水”的境界，便要做到平和心态静如水、正直为人明如水、轻看名利淡如水、面对坎坷韧如水。只有像水一样至柔、至刚、至净，保持一颗无私无欲之心，为万物众生默默奉献，才能够以“上善者”身份达到“不争”的人生境界。

第四节 大智若愚

一、大智若愚的内涵

1.“大智若愚”被普遍认为是做人智慧中的最高道行。

2.《庄子·天地》中记载：“知其愚者，非大愚也；知其惑者，非大惑也。大惑者，终身不解；大愚者，终身不灵。”道家的“愚”之本意就是一种“无为”状态的外在表现，而人们应该在遵循这一状态的同时又能够认识自身之“愚”，达到大智的最高境界。因此，守愚才能达智，即愚中有智。

3.庄子言：“夫小惑易方，大惑易性。”可见，道家之“愚”和“惑”既非小愚和小惑，亦非大愚和大惑，而是一种不知不觉的自我知之的状态。因此，“愚”要做到与小愚和大愚的区分，惑要做到与小

惑和大惑的区别，即一种知愚而非愚的大智。

二、启示

“大智若愚”的为人之道告诫人们，人活于世，要有所愚而不能大愚，要有所惑而不要大惑。那些不能认识自身之愚的人，在小事上善于算计，自恃高明，却在大事上常犯错误，这是一种小智的表现；而那些能够认识自身之愚的人，在琐碎小事上看似糊涂，在大事上却很明白，实际上是一种大聪明、大智慧。那些追求名利、显摆知识的人，看似得到好处，实则是走向灭亡的发端；而看似“愚钝”的人，毫无争抢之意，但却是一种极大的作为，即“大智若愚”。

复习思考题、作业题：

查阅资料，讨论大智若愚思想的现代内涵。

下次课预习要点：

中国古代有哪些传统美德？

授课时间	第 6 周	课 次	第 4 次
章 节 名 称	第二章 中华传统美德（一）		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基 本 目 标	1. 了解仁爱孝悌、勤劳节俭等中华传统美德的基本内涵，并领悟其思想精髓。 2. 领会中华传统美德的时代价值。	
	思 政 目 标	1. 领会古人话语中的深层智慧，运用中华传统美德规范自己的言行； 2. 从身边小事做起，修身立德，践行“君子之道”，提升道德修养； 3. 弘扬传统美德，涵养时代新风，树立文化自信。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	重点：了解仁爱孝悌、勤劳节俭等中华传统美德的基本内涵，并领悟其思想精髓。 难点：领会古人话语中的深层智慧，运用中华传统美德规范自己的言行。		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>一、导入</p> <p>《论语》相关论述、孔融让梨等名言、故事导入，引起学生思考。</p> <p>二、讲授新课</p> <p>中华传统美德是中国五千年历史文化的精髓，具有深远的影响和丰富的内涵。这些美德不仅是中华民族优秀品质、优良民族精神、崇高民族气节、高尚民族情感以及良好民族习惯的总和，更是我国人民处理人际关系、人与社会关系和人与自然关系的实践的结晶。</p> <p>1. “仁爱”的内涵</p> <p>“仁”是中华传统文化中分量最重的一个字，也是儒家伦理学说中最基本的范畴。其本意是指人与人相互亲爱，强调人的自我修养（内省）。“仁”的核心是“爱人”，仁爱，既是一种博大的同情心与爱心，又是一种忠恕之道，具有宽容忠恕的精神。孔子在《论语·卫灵》篇中就提出“己所不欲，勿施于人”，在《论语·雍也》篇中又提出“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人”。对此，孟子《尽心下》也提出“仁也者，人也”，汉代《淮南子·修务训》又说“尧立孝慈仁爱，使民如子弟。”</p> <p>“仁”是儒家思想的核心观念之一，从孔孟到程朱的历代大儒，都把仁作为一种最</p>			

高的道德准则，成为中国古代伦理道德的宗旨和根本，是人们立身处世、为政治国的指南和规范，是中华人文精神的集中体现。在中国古代，“仁”的内涵非常丰富，“仁”的范围非常广泛，几乎统摄着一切美好的德行。

2. “孝悌”的内涵

“孝”不仅仅是一种美德，也是做有道德的人的根基。或许正是受这种思想的影响，古人将“孝”界定为诸德之本。《尔雅·释训》对“孝”的解释是：“善事父母为孝。”就是说，身为子女要顺承父母的意思，而且要奉养父母，这才算尽到为人子女的责任。“悌”属于儒家的伦理范畴，指敬爱、顺从兄长，目的在于维护封建的宗法关系。其常与“孝”并列，称为“孝悌”。

“悌”的含义包括敬重兄长、善事兄长，兄弟笃爱和睦及友顺和睦。

3. 勤劳

《说文解字》对“勤”的解释是：“勤，劳也。”这说明“勤”和“劳”在古代是相通的。勤劳是指人们对待劳动的态度与品格，作为道德规范，它要求人们热爱劳动，积极参加劳动，用双手创造和丰富自己的生活。根据古代的百科全书，如《北堂书钞》《太平御览》等的归纳整理，古人对勤劳一词的用法，大体涉及三个方面：一是关于安邦治国方面的；二是关于自强不息方面的；三是关于吃苦耐劳方面的。将勤劳与治国安邦相联系，说明古人已深刻认识到以勤立国的重要意义。自强不息原本就是勤劳美德的主要含义。吃苦耐劳与勤劳的关系更加贴切，它们相互促进、互为补充，共同体现了中华民族的传统美德和优秀品质。在现代社会中，我们应该积极传承和弘扬这些美德，以勤劳的双手和坚韧不拔的精神去面对生活和工作中的各种挑战，为实现个人价值和社会进步贡献力量。

4. 节俭

中华民族不仅有勤劳的优秀品质，而且有尚俭的传统。中国古代思想家关于节俭美德的思想，大体可以概括为以下几个方面：

第一，俭以立德。几千年来，中华民族一向以节俭为美德，崇尚俭朴、提倡廉洁、反对奢侈、摒弃浮华。第二，以俭持家治国。孔子说：“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。”道出了节俭治国的思想——治理国家既要节俭，又要爱护人民。第三，不奢不吝。节俭除了要求不奢侈外，还要不吝啬，即所谓“吝则不俭，俭则不吝”。

三、课堂讨论

现代人应如何看待“节俭”？

四、课后延伸

- 1.阅读“囊萤夜读”、“敬姜论劳逸”的故事；
- 2.了解苏轼的节俭之风。

复习思考题、作业题：

敬姜是如何看待劳动的？

下次课预习要点：

明礼诚信、安贫乐道

授课时间	第 7 周	课 次	第 5 次
章 节 称	第二章 中华传统美德（二） 第三节 明礼诚信 第四节 安贫乐道		
授 课 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 要 求	基本目标	1. 了解明礼诚信、安贫乐道等中华传统美德的基本内涵，并领悟其思想精髓。 2. 领会中华传统美德的时代价值。	
	思政目标	1. 领会古人话语中的深层智慧，运用中华传统美德规范自己的言行； 2. 从身边小事做起，修身立德，践行“君子之道”，提升道德修养； 3. 弘扬传统美德，涵养时代新风，树立文化自信。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	重点：了解明礼诚信、安贫乐道等中华传统美德的基本内涵，并领悟其思想精髓。 难点：领会古人话语中的深层智慧，运用中华传统美德规范自己的言行。		
教学步骤及内容：			
<p>一、导入</p> <p>故事引入：讲述“孔融让梨”的故事和潮汕典故“有千年池厝渡，无百年郑大进”的出处，引导学生思考这一行为背后的道德意义，引出中国传统美德的主题。</p> <p>问题抛出：在现代社会，我们是否还需要这些传统美德？它们对我们的生活有何影响？</p> <p>二、讲授新课</p> <p>（一）明礼</p> <p>中国是世界闻名的礼仪之邦，“礼”是中国文化的突出精神。好礼、有礼、注重礼义是我们立身处世的重要美德。</p> <p>“礼”根源于人的恭敬之心、辞让之心，出于对长上、对道德准则的恭敬和对兄弟朋友的辞让之情。在我国公民道德建设中，“明礼”作为基本道德规范之一，综合概括了以往“礼”所涉及的“礼仪”“礼让”和“文明”的含义。作为我国公民道德基本规范的“明礼”，其中的“礼”，涵盖了社会公共生活、职业生活和家庭生活三大领域，与之相关，“礼”的内容体现为社会公德、职业道德和家庭美德等三大基本道德规范。</p>			

（二）诚信

一般说来，“明礼”是人的外在行为表现，“诚信”是人的内心状态。

诚信的基本内涵包括“诚”和“信”两方面。“诚”主要是指诚实、诚恳；“信”主要是指信用、信任。

“诚信”的含义，主要是指忠诚老实、诚恳待人，以信用取信于人，对他人给予信任。在古人看来，“诚”既是道德规范，也是道德修养的态度和方法。“信”的基本要求是对人诚实不欺，这与“诚”是一致的。“信”的重要内容是对人说话要诚实。此外，“信”还要求人们办事要忠诚可靠。

诚信是社会生活中不可或缺的美德。它对于个人品德的塑造、人际关系的和谐、社会公正与和谐、国家凝聚力以及国际形象的提升都具有重要意义。因此，我们应该积极弘扬诚信精神，让诚信成为我们共同追求的价值目标。

（三）安贫乐道

何谓“安贫乐道”？“安贫乐道”是孔子思想的一个重要侧面，“安贫乐道”的核心要点是“乐道”，而不是乐贫、守贫。孔子的“安贫乐道”还是一个完整的价值理念。孔子及其弟子是为了“守道”而“安贫”，不是无条件的“安贫”。“安贫乐道”的核心是“道”，如果撇开“乐道”来谈“安贫”，自然就认为是安于贫困、不思进取、怠惰慵懒、无所作为。

孔子所说的“安贫乐道”不是无所作为，也不是拒绝富贵、死守贫穷，更不是越穷越光荣，而是在富贵不可得的情况下，根据自己的现实条件安排生活，保持平和的心境，保持人的尊严与品格的高尚，这也反映出一种“体面”的生活。

（四）“安贫乐道”的体面生活

“安贫乐道”并非主动的追求，而是不得已时采取的处世态度和生活情调。与“利”字当头，单向地把“体面生活”理解为摆脱贫困、追求物质生活的富足迥然有别。孔子所理解的“体面生活”的内涵更加丰富和多元。它包含以下几方面的内容：

第一，“体面”生活是“灵肉”结合、义利兼容的。第二，“体面”生活包含对人格理想的坚守和对修养境界的追求。第三，“体面”生活包含内心愉悦和舒坦。

三、小结

同学们，通过以上的学习，我们可以了解到，中华传统美德不仅具有深厚的历史文化底蕴，也体现了中华民族独特的价值观和道德观念。在现代社会中，传承和弘扬中

华传统美德对于增强社会凝聚力、培养良好的道德品质、增进人与人之间的互信以及传承优秀文化传统等方面都具有重要意义。作为新时代的年轻人，我们应该积极传承和践行中华传统美德，为建设更加和谐、富有爱心和互助精神的社会贡献自己的力量。

四、课后延伸

阅读“陆元方卖房全信”的故事。

复习思考题、作业题：

- 1.思考“安贫乐道”乐的是什么？
- 2.请用600字的篇幅，谈谈你对“中华传统美德”的看法。

下次课预习要点：

汉字的起源

授课时间	第 8 周	课 次	第 6 次
章 节 名 称	第三章 语言文字		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基本目标	1. 了解汉字的产生与发展过程。 2. 明确汉语在中国发展壮大过程中日益提升的国际地位和国际影响力。 3. 熟悉汉字的构造及变化规律。 4. 了解汉字的演变历史。	
	思政目标	1. 规范使用汉字，书写诗意文章，发挥语言文字在弘扬中华优秀传统文化中的重要作用。 2. 感受汉字的深厚底蕴，领略中国文化的独特魅力，增强传承与弘扬中华优秀传统文化的自觉性和自信心，责任感和使命感。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 点 难 点	重点：熟悉汉字的构造及变化规律 难点：熟悉汉字的构造及变化规律		
教学步骤及内容： <p>一、导入新课</p> <p>开篇趣味：通过展示几个有趣的汉字演变过程（如“人”、“山”、“水”等），激发学生对汉字学习的兴趣。</p> <p>问题引导：提问学生：“为什么汉字被称为‘活化石’？它如何反映了中华文化的独特之处？”引导学生思考汉字与思政教育的关联。</p> <p>二、讲授新课</p> <p>这节课，我们从“六书”和“汉字的演变历史”两个维度来走进汉字。</p> <p>汉字，又称中文、中国字、方块字，是汉语的记录符号，属于表意文字的词素音节文字。汉字是世界上最古老的文字之一，已有六千多年的历史。汉字是当今世界上唯一仍在使用的表意文字。汉字是迄今为止持续使用时间最长的文字，也是上古时期各大文字体系中唯一传承者，中国历代皆以汉字为主要的官方文字。在古代，汉字还充当东亚地区唯一的国际交流文字，20世纪前仍是日本、朝鲜半岛、越南、琉球等的官方书面规范文字，东亚诸国都在一定程度上自行创制汉字。</p>			

（一）汉字的构造

汉字起源于原始图画，随着社会的发展，人们的思想日益复杂，象形文字逐渐向符号化发展、演变，记录和传播信息的文字也日益增多，导致文字向“六书”发展演进。所谓“六书”，即象形、指事、会意、形声、转注、假借等六种汉字构成和使用方式。

1. 象形

“象形者，画成其物，随体诘屈（jié qū），日月是也。”象形是描画事物形状的一种造字法，如图 1 所示。例如，日、月、山、水四字，就是模仿日之形、月之状、山之势、水之态而书写并逐渐演化而来的。事物的描画角度有的是正面形象，如大、目、自；有的是侧面形象，如女、马、人；有的是俯视形象，如车、舟；有的是仰视形象，如日、月；也有特征形象，如牛、羊；底面形象，如燕等等。——》

2. 指事

“指事者，视而可识，察而见意，上下是也。”指事是用象征性的符号，或以象形字为基础加上指示性的符号来表示某个词的造字法，如图 2 所示。它通过看和细察才能领会字的本义。例如，“上”字是写成上面一短横下面一长横的样子，表示甲物在乙物之上，“下”则恰好相反。又如，“本”“末”是在象形字“木”的上下各画一画，表示树梢与树根。——》

3. 会意

“会意者，比类合谊，以见指撝（huī），武信是也。”会意是把意义上可能发生联系的两个或两个以上的字拼合在一起，从旧字的比较中派生出新的字义，从而产生一个新字，如图 3 所示。例如，“人”字和“言”字合并成“信”字，意思是人言而有信。

4. 形声

“形声者，以事为名，取譬相成，江河是也。”形声字是由表意的形旁和表音的声旁组合而成。形声字的造字能力最强，在《说文解字》中占 80%以上。形声字的形旁和声旁的搭配方式是多种多样的，主要有以下 6 种：

左形右声，如：清、松、城等；右形左声，如：彩、领、救等；上形下声，如：露、花、岗等；下形上声，如：烈、忘、警等；内形外声，如：闻、闷、辮等；外形内声，如：圆、阁、衷、病等。——》

5. 转注

“转注者，建类一首，同意相受，考老是也。”转注并不是造新字，而是指同偏旁部首、读音相同或相近、意义上有共同点的一组字。例如，“老”和“考”，同属“老”部，声音相近、意义相通（古时“老”“考”相通，都意为“长寿”），可以互为注释，彼此同义而不同形，也可叫作同义字。

6.假借

“假借得，本无其字，依声托事，令长是也。”假借是指语言中有了某个词，但还没有表示这个词的字，便在通行字中找出一个同音字来代替。因此，假借也不是造新字，只是一种用字的方法。例如，“令”，原为接受命令，后借用为县令的令；“长”，原为头发长，后借用为县长的长；“而”，原为胡子，后借用为连词“而”。——》

（二）汉字的演变历史

1.汉字的起源和雏形

汉字的起源目前还是个谜，这种被十几亿人口使用的文字，究竟是完全发源于中国本土，还是从外部传入，或者是二者的结合，目前也都还说不清楚，只流传下“仓颉造字”的传说。考古发掘出来的龙山文化文物上，已经有了许多类似图画也类似文字的刻画符号，如山东邹平的丁公陶文，这比之于结绳记事要复杂得多。其实，在龙山文化时期之前的山东大汶口文化时期，就已经出现了陶器上的刻画符号，这些符号很像后代的甲骨文。

2.甲骨文和金文

（1）甲骨文

甲骨文是商朝（约公元前 17 世纪—公元前 11 世纪）时期的文字，距今约 3600 年。商代文化迷信鬼神，极度注重祭祀，每逢大小事情都需进行占卜活动，其中一种就是在龟甲上或牛胛骨上刻上需向鬼神请问的文字，然后进行炙烤，通过甲骨上的裂纹来预测吉凶。这种文字因为刻凿在龟甲、牛骨上，故称甲骨文，也称龟卜文、契文、殷契、甲骨刻字、殷墟文字、贞卜文、殷墟卜辞等。

关于甲骨文的文字性质，一般认为它是象形文字。值得注意的是，东汉文字学大师许慎在其《说文解字》中确立的汉字构型的6种方法，在能够识读的甲骨文字中，几乎都能找到对应的实例。由此可见，甲骨文已经是一种非常成熟的文字。——》

（2）金文

继甲骨文之后，处于第二个重要发展阶段的汉字，是金文。金文是指铸刻在商周

时期青铜器上的铭文，属于金属上所刻之字，因此称作金文，也叫钟鼎文、彝文（“彝”是青铜酒器）。

需要指出的是，甲骨文和金文差不多是同时代并行的文字，金文比甲骨文稍晚出现，但二者曾经在较长时间内是并行的。金文的本质仍然是一种象形文字，但它较之同为象形文字的甲骨文，的确体现出了文字逐步发展变化的趋势。

3.从六国文到秦篆汉隶

随着文明的发展，特别是春秋战国时代长时间割据状态的持续，文字发展得越来越繁复多样。到战国末期七雄争霸时代，除秦之外，六国文字就花样繁多。这对于统一而言其实是不利的，因此秦始皇统一六国后迅速实行“书同文”政策，将六国文字全部规范、统整到秦国文字的体系中来，为全国信息交流的顺畅便利奠定了基础。

六国使用的文字各不相同，统称六国文字，如图 10 所示；秦国的官方文字为篆书。篆书有大篆和小篆之分，前者是对自甲骨文以来直至六国文字的泛称，后者才是专指秦国的官方文字，今天我们临习书法所学的“篆书”，主要是就小篆而言，但书画作品中的印章往往使用大篆字体。

隶书的出现有以下两个重大意义：第一，使得文字书写的速度明显加快，这对于书籍的大量产生，文化教育的普及推广，都具有不可小视的作用；第二，许多甲骨文时代以来的古老文字，在汉隶时代进一步统整化，秦汉时代的人们用隶书的书写习惯对金文以来的文字进行了结构的定型化，文字学上称之为“隶变”。这是汉字发展史上的里程碑，它标志着楷书即将到来，而楷书的出现，是古汉字向现代汉字过渡的关键。

为了追求篆书的书写快捷，秦代出现了隶书；为了追求隶书的书写快捷，汉代出现章草，如图 12 所示。章草是行书和草书的直接源头。出乎许多人意料的是，行书和草书的出现，比楷书的出现要早。

章草使用的时间并不长，它演变成了今天我们所见的草书，称为“今草”，今草进一步发展就是完全抛弃实用性而走纯艺术性道路的狂草。章草运笔不那么快的时候，就渐渐演化为今日所见的“行书”。行书规整化后就是“楷书”。

汉字在发展演变过程中途分两路：一条是以记录为目的，由象形逐渐朝符号化方向发展之路；另外一条是汉字与艺术（主要是书法艺术）相结合生发的艺术之路。两条道路胶着并进、相互影响。汉字作为一种视觉符号，是通过一定的视觉形式和手

段（刻、绘、写）表现出来的。殷商时期的甲骨文是我们目前所能见到的最早的汉字视觉表现形式。 甲骨文字已经是很成熟的文字了，且其刻楔形式已经具备了汉字作为艺术的基本特征（即具有形象性、主体性和审美性）。 在草书阶段，汉字在书法家的笔下更是完全超越了原初之形体，成为构筑想象空间、抒发情感的一种有意味的艺术作品。

从甲骨文到楷书的演变过程，可以看到，源自象形文字的文化基因，在数千年中国文化发展、文字演变的过程中， 顽强地生存了下来，这也是中华文化生命力绵延不绝的最形象、最生动的写照。汉字不仅是记录汉语的书写符号系统， 它还承载着丰富的文化信息，是我们中华文化的瑰宝。

（三）课程小结

回顾本课程中学习的汉字构造原理、思政元素及文化价值， 强调汉字在传承中华文化、弘扬民族精神方面的重要作用。

三、课堂讨论

邀请学生分享自己在学习汉字过程中遇到的有趣故事或感悟，加深对汉字及其背后文化的认识和体验。

四、课后延伸

阅读《说文解字》、《汉字文化大观》等相关书籍， 进一步了解汉字的历史、文化和艺术价值。

复习思考题、作业题：

阅读《说文解字》、《汉字文化大观》等相关书籍，进一步了解汉字的历史、文化和艺术价值。

下次课预习要点：

阅读屈原、杜甫的作品。

授课时间	第 9 周	课 次	第 7 次
章 节 名 称	第四章 古代文学（一）		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基 本 目 标	1. 理清古代文学的历史脉络。 2. 熟悉历朝历代的著名文学家和经典文学作品。 3. 理解古代文学作品所传达的精神内涵。	
	思 政 目 标	1. 领略古代文学的魅力，感受古文诵读之韵，享受阅读古文之乐。 2. 汲取中国古代文学的思想精华，自觉提升自身的人文素养。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 点 难 点	重点：理解古代文学作品所传达的精神内涵。 难点：汲取中国古代文学的思想精华，自觉提升自身的人文素养。		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>一、导入新课</p> <p>开篇引言：以“中华文化五千年，文脉传承不绝如缕”为引子，简述中国古代文学的重要性和独特魅力。</p> <p>问题抛出：在中国古代文学的发展历程中，有哪些作品和人物成为了我们民族精神的象征？它们又是如何影响着我们今天的生活和思想的？</p> <p>二、讲授新课</p> <p>中国古代文学源远流长，是中华民族的文化瑰宝，学习古代文学，我们可以领略到古人的智慧、情感和道德观念，进一步赓续和弘扬民族精神，增强文化自信。</p> <p>在古代文学这个专题中，我们将从古代文学的历史脉络和古代文学的精神两个角度来了解中国古代文学。</p> <p>（一）古代文学发展史</p> <p>先秦文学：介绍文学的起源、上古歌谣和神话、《诗经》等作品，强调其作为中华民族文化根基的重要性。</p> <p>秦汉文学：讲述秦汉散文、汉代诗歌、《史记》和《汉书》等成就，分析其在中国文学史上的地位和影响。</p>			

魏晋南北朝文学：介绍建安文学、正始文学、陶渊明及南北朝诗歌、散文等，探讨其多元文化的交融与创新。

唐宋文学：重点分析唐诗宋词，如李白、杜甫、苏轼等人的作品，展现其艺术成就和时代精神。

元明清文学：简述元杂剧、明清小说（如《红楼梦》、《水浒传》等）的发展，探讨其文学价值和社会意义。

（二）古代文学的精神

中国古代有一大批爱国诗人，他们创作了大量气贯山河的爱国诗歌。这些作品表达了诗人们的拳拳爱国之心和殷殷报国之情，也体现了中国古代诗人“兼济天下”的大爱思想。

1. 古代文学精神概说

屈原的《离骚》突出体现了中国文人的风骨，原因就在于它表现出知识阶层传统的人格典范、价值观念和行为规范。正是这种坚贞的气节和高尚的情操，构成了中国古代文人的理想人格，同时，这种“怨而不怒”“哀而不伤”的思想情绪，以及“不合作”的抗议方式，又是统治者所能容忍的。既不同流合污，又不犯上作乱，以“独善”求“兼济”，是封建社会中士大夫阶层所能达到的最高境界。作为这一境界的化身，诗人便与诗作一起，成了后世文人的楷模。

如果不能兼济天下，那就独善其身，这是儒家思想进退自如的表现。

南北朝时期的诗人鲍照甘于贫穷，因为“自古圣贤尽贫贱，何况我辈孤且直”。

晋朝陶渊明更是为了节操和修养大放豪言：“吾不能为五斗米折腰，拳拳事乡里小人邪。”

唐朝的李白冲天豪情道：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜。”

西汉苏武出使匈奴被扣，不惧威逼利诱，宁愿在天寒地冻的贝加尔湖畔牧羊 19 年。

中国文人把同情的目光投向人民大众，将人民疾苦诉诸笔端。其中，最为典型的代表就是杜甫和白居易。杜甫是唐代最伟大的诗人之一，其以独特的沉郁顿挫诗风深刻地揭示了人民生活的艰难与痛苦。

“安史之乱”使得社会矛盾日益尖锐，人民生活苦不堪言。诗人杜甫用诗歌反映了百姓在战乱中的悲惨生活，他的这类诗被称为“诗史”，白居易倾向于儒家入世思想和民本观念，并以此作为诗歌创作的宗旨。

在中国文学史中反映人民劳作的辛苦、生活的痛苦，关注民生的文人很多，作品更

多。中国的知识分子们就这样将“关注民生”的思想和理念，用文学的形式一代代传承下来。

2. 杜甫《春望》鉴赏

分析其诗歌中的爱国情怀和对国家命运的关切，引导学生树立国家意识和民族情感。

在唐代诗人中，杜甫以“诗史”的笔触记录现实生活，心系百姓，忧国忧民，渴望建功立业，希望国家太平，百姓安康，在他的诗歌中，流露出强烈的爱国主义情怀，被后世尊为“诗圣”，在唐朝诗歌中，独树一帜。这首春望，写于安史之乱期间，玄宗出逃，诗人被困长安。诗歌前四句写春日长安凄惨破败之景，寄托着兴衰之感，后四句写诗人挂念亲人、心系国事的情怀，充满着凄苦哀思。全诗对仗精巧，声情悲壮，集中体现了杜甫忧国忧民，蕴涵着强烈的爱国主义情怀。

三、课堂讨论

讨论：以“古代文学与现代社会的联系与差异”为主题，组织学生进行辩论，促进对古代文学及其当代价值的深入思考。

课堂小结：回顾中国古代文学发展史上的重要作品和人物，总结其中蕴含的思政元素及其对当代社会的启示。

四、课后延伸

推荐学生课外阅读更多古代文学作品和相关研究资料，加深对中国古代文学及其思政元素的理解。

复习思考题、作业题：

以古代文学为灵感来源，创作现代文学作品或诗词，展现对传统文化的理解和创新。

下次课预习要点：

了解中国器物文化

授课时间	第 10 周	课 次	第 8 次
章 节 名 称	第五章 中国器物文化 玉器		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基本目标	1. 了解玉器的发展历程 2. 熟悉玉器的分类和常见品种特征	
	思政目标	1. 领略中国传统器物的独特魅力，增强审美意识，培养审美情趣，提升审美能力 2. 增强中国文化认同感，自觉传播中国传统器物文化，提升中国文化的影响力	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	重点：了解玉器的发展历程 难点：熟悉玉器的分类和常见品种特征		
教学步骤及内容：			
<p>一、新课导入</p> <p>案例引入：以故宫博物院珍藏的汉代“金缕玉衣”为例，通过视频展示其精湛的制作工艺和历史文化价值，激发学生对玉文化的兴趣。</p> <p>问题抛出：引导学生思考，为何古代帝王将相如此钟爱玉器？玉器在古代社会中的地位如何？</p> <p>二、讲授新课</p> <p>(一) 了解什么是玉</p> <p>玉石是一种矿物质集合体，具有美观、耐久、稀少和可雕刻的特性。从专业的角度来看，玉石指的是由一种或多种矿物聚集而成的矿物集合体。古人云：“石之美者为玉”，这意味着玉石在字面意义上指的就是美丽的石头。玉器是指用玉石加工制成的器物，它一般要经过采料、开料、雕刻、抛光打磨、成器的过程。</p> <p>玉器在中国已有 7000 多年的悠久历史。玉器的起源与石器制作有关，在旧石器时代晚期，我国古代的先祖就发现并使用玉石了。玉器晶莹剔透，有着与众不同的美感，中国使用玉器的历史源远流长，素有“玉石王国”的美称。玉器是中华民族历史中永不褪色的瑰宝之一。</p> <p>(二) 玉器的发展</p> <p>中国早期的玉器来自于新石器时代，这一时期的玉器主要以北方的红山文化玉器和南方的良渚文化玉器为代表。</p>			

红山文化分布在东北西部的热河地区，距今五六千年。红山文化时期的玉器工艺水平较高，以出土的这件 C 形玉雕龙为例，红山文化时期的玉器均为磨制加工而成，玉器表现手法中的圆雕、浮雕、透雕、两面雕、线刻等已臻成熟。

良渚文化是长江下游的新石器晚期文化，距今四五千年。良渚文化时期的玉器造型、装饰技艺都有一定的创新，从出土的这件神人兽面纹玉琮可以看出，此时制玉工艺已与石器工艺分离。

夏朝是一个崇尚玉文明的国度，玉器种类主要有玉斧、玉铲等。其礼仪玉器中，兵器形玉器占了重要地位，二里头文化玉器就是夏代玉器的代表性形态。

商代宗法礼制十分完备，玉器已成为帝王垄断的珍宝，除了具有宗教色彩的器物外，也有工具、生活用品、佩饰及陈设用玉器。动物、人物玉器大大超过几何形玉器，且具有写实的艺术特点。

西周玉器在继承殷商玉器制作技艺的同时，独创了琢玉技术，这一技艺在鸟纹玉刀和兽面纹玉饰上大放异彩。——》》

秦代出土的玉器寥寥可数，秦玉艺术面貌还有赖于地下考古的新发现。汉代玉器可分为礼玉、葬玉、饰玉、陈设玉四大类，最能体现汉代玉器特色和雕琢工艺水平的，是葬玉和陈设玉。较著名的葬玉主要有玉衣、玉握、玉枕、镶玉棺等，葬玉的代表见图这件西汉中山靖王刘胜墓中出土的金缕玉衣；陈设玉有玉奔马、玉熊、玉鹰及玉辟邪等，看图 2，这件就是西汉的圆雕玉仙人奔马。汉代玉器多为圆雕或高浮雕作品，凝聚着汉代浑厚豪放的艺术风格。此外，汉代玉器品种有所创新，出土的图 3、图 4 的玉鸡心佩、玉透雕龙凤佩等就出现了创新的透雕技法。

魏晋南北朝时期，社会动荡不安，战乱纷起，玉文化与高度发达的汉玉雕相比，可谓低迷。

隋唐国家强盛，经济发达，玉器加工技艺已趋成熟，玉器制品突出形象的精神和气韵，颇有浪漫主义色彩，下图展示的金扣白玉盏和兽首形玛瑙杯，如受波斯文化的影响，隋唐玉器普遍采用产自西域的和田玉，玉器上出现了一些新的造型和图案，如佛教题材玉器有飞天，肖生玉有立人、双鹿、寿带、凤等。

宋、辽、金时期的实用装饰玉占重要地位，“礼”性大减，“玩”味大增，玉器更接近现实生活。看，图 7 是南宋的白玉荷叶杯，图 8 的春水玉是女真、契丹这一时期的代表作品。图 9 是元代的渎山大玉海，元代玉器承袭宋、辽、金时期的艺术风格，采取起突手法，其典型器物就是这件渎山大玉海，此器随形施艺，海神兽畅游于惊涛骇浪之中，颇具元人雄健豪迈之气魄。

明清时期是中国玉器的鼎盛时期，其玉质之美，琢工之精，器型之丰，作品之多，使用之广，都是前所未有的。明、清玉器渐趋脱离五代、两宋玉器形神兼备的艺术传统，借鉴绘画、雕刻、工艺的表现手法，形成了追求精雕细琢装饰美的艺术风格。明清皇室均爱玉成风，明代玉玺，清代的菊瓣形玉盘都是皇室用玉，图 10 这件桐荫仕女图玉雕，也是清代皇室用玉。同时，明清时期民间玉器工坊也十分兴隆，苏州专诸巷是明代的琢玉中心，琢玉工艺天下闻名。当时有诗为证：“良玉虽集京师，工巧则推苏郡”。

（三）玉器的分类

按照质地，玉可分为硬玉和软玉。硬玉是由一种钠和铝的硅酸盐矿物组成的致密块状物，硬度较高，纯净者无色或白色。翡翠就是硬玉的一种，是中国传统玉石中的后起之秀。

软玉是中国矿物学家对英文“Nephrite”[ˈnɛfrɪt]的译名。在中国主要是指新疆的和田玉，有白玉、青玉、碧玉、黄玉和墨玉等品种。软玉常见颜色有白、灰白、绿、暗绿、黄、黑等色。上等白玉纯洁无瑕，称为羊脂玉。像图 12 这件图 12 汉代白玉羊用的就是

新疆和田玉。

按产地分，有岫 xiù 岩玉。岫岩玉简称“岫 xiù 玉”，因产于辽宁省岫岩县而得名。岫岩玉山生水藏，质地坚韧，细腻温润，光泽明亮，色彩丰富，具有块度大、色度美、明度高、净度纯、密度好、硬度足六大特点，自古以来就是理想的玉雕材料。南阳玉。南阳玉因产于河南省南阳而得名，又因矿区在南阳的独山，故又称“独山玉”。南阳玉质地坚韧微密，细腻柔润，色泽斑驳陆离、温润，有绿、蓝、黄、紫、红、白等颜色，是工艺美术雕件的重要玉石原料，是中国四大名玉之一。

蓝田玉。蓝田玉因产自陕西省西安市的蓝田山而著称。蓝田玉质地坚硬，色彩斑斓，光泽温润，纹理细密，由于含有氧化的硅、铝、镁、钠、钙、铜等元素，往往一玉多色，乳白、青、黄、红诸色错杂，是良好的玉雕和制作工艺美术品原料。图 15 这件四神纹玉铺首，整体造型呈方形扁身，在对称的兽面纹上用以不对称的青龙、白虎、朱雀和玄武四神纹，搭配自然，主次分明。在古代，铺首衔环，常用作大门上的门环，这件出土于汉武帝茂陵的玉铺手虽衔环缺失，却气势犹存，是汉代蓝田玉雕中最精美的一件。

绿松石。绿松石，又称“松石”，因其“形似松球，色近松绿”而得名。其因所含元素的不同，颜色也有差异，一般多呈天蓝色、淡蓝色、绿蓝色、绿色、带绿的苍白色，具有柔和的蜡状光泽。古代人们把它与宗教联系在一起。清代称绿松石为天国宝石，视为吉祥幸福的圣物。西藏对绿松石格外崇敬，蒙藏地区喜欢把绿松石镶嵌在配刀、帽子、衣服上，至今仍是神圣的装饰用品，用于宗教仪式。

以上就是玉的种类，不同种类的玉各有特色，匠人们根据不同种类的玉的特色进行创作，遮瑕显瑜，挖掘出玉石本身最大的价值。

（四）中国玉都

目前，有中国玉都之称的城市有揭阳和岫岩。

岫岩隶属于辽宁省鞍山市，地处辽东半岛的北部，满族自治县，因盛产岫 xiù 玉，有“中国玉都”之称。——》

揭阳，是广东潮汕地区一个不产玉的地级市，虽然此地不产玉，但是，勤劳的揭阳人民却凭着刻苦耐劳的精神和心灵手巧的工艺，发展了玉器加工产业，为揭阳赢得了“中国玉都”“亚洲玉都”的美称。揭阳玉器产业发展已有百余年历史，是中国最重要的中高档翡翠生产加工和批发基地。

揭阳的玉器产业已有 100 多年的历史，并在近 10 多年达到了较大规模的发展，已从传统的手工加工转向高新技术加工，从松散零碎的家庭式生产走向集约化、规模化生产，从简单传统的销售迈向多层次、多渠道、综合型的贸易轨道发展。整个玉器产业已呈现出生产与加工企业林立、品牌众多，市场规模宏大，配套设施齐全，辐射力强，规模化发展迅猛，文化底蕴深厚，诚信程度高等特点。揭阳已发展成为全国乃至亚洲最大型、最集中的高级翡翠、白玉生产、加工基地和最大营销专业市场，为全国玉器产业最具活力和发展最快的地方，深受玉器珠宝界的肯定和赞赏。——》

2005 年，揭阳市被亚洲珠宝联合会正式授予“亚洲玉都”的称号，成为中国首个获此殊荣的城市。2006 年，中国轻工业联合会授予揭阳“中国玉都”称号，这是中国玉器界的最高荣誉。

玉器作为中华民族的瑰宝之一，经过数千年的继承和发展，经历了一个由“物—神—人—物”的发展历程。中国的玉器和中国的民族文化有着千丝万缕的联系，它曾影响了世世代代中华民族的思想观念和习惯，影响了历史上各朝各代的典章制度，影响了相当一批文学、历史著作。与中国玉器有关的一切物质、精神的东西共同构成七千多年璀璨夺目的中华玉文化。

三、课堂讨论

围绕“玉文化与现代生活”的主题，引导学生分组讨论玉文化在当代社会的价值和意义，以及如何传承和弘扬玉文化。

四、总结与拓展

总结课程要点：回顾玉文化的历史、艺术特色、文化内涵及其在现代社会的应用。

拓展阅读：推荐相关书籍和文章，鼓励学生进一步深入了解玉文化。

思政升华：引导学生将所学玉文化中的道德观念和哲学思想内化为自身的行动指南，树立正确的价值观和道德观，成为有德有才的新时代青年。

复习思考题、作业题：

思考中国玉文化的丰富内涵与现代传承

下次课预习要点：

中国传统艺术

授课时间	第 11 周	课 次	第 9 次
章 节 名 称	专题六 中国传统艺术		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()		教学时数
教 学 目 的 的 要 求	基 本 目 标	1. 了解书法、绘画、戏曲、雕刻、剪纸、年画等中国传统艺术的主要派别或常见种类 2. 熟悉书法、绘画、戏曲、雕刻、剪纸、年画等的艺术特色和所蕴涵的工匠精神及人文情怀。	
	思 政 目 标	1. 欣赏中国传统艺术之美，感受其中蕴含的工匠精神与人文情怀，提升自身的人文素养 2. 积极参加能展现传统艺术风采的实践活动，体验各种活动带来的乐趣，并让中国传统艺术焕发时代魅力。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 点 难 点	重点：了解中国传统艺术的主要派别或常见种类 难点：熟悉中国传统艺术的艺术特色和所蕴涵的工匠精神及人文情怀		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>一、新课导入</p> <p>视频导入：播放一段精美的中国传统艺术表演视频（如京剧片段、古典舞蹈、国画创作等），激发学生对中国传统艺术的兴趣和好奇心。</p> <p>问题启发：提问学生：“你对中国传统艺术有哪些了解？你认为传统艺术中蕴含了哪些思政元素？”引导学生思考传统艺术与思政教育的关联。</p> <p>二、讲授新课</p> <p>（一）中国传统艺术概说</p> <p>中国传统艺术源远流长，丰富多彩，是中华文化的精髓之一，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，承载了中华民族数千年的文化积淀和历史智慧。其艺术形式多样，包括绘画、书法、雕塑、剪纸、刺绣、陶艺、剪纸等等，每一种艺术形式都有其独特的表现手法和内涵。</p> <p>中国的书法艺术是世界上独一无二的艺术形式，它以汉字为载体，通过笔墨纸砚的运用，展现出独特的艺术魅力。书法艺术起源于古代的文字书写，经过几千年的发展演变，形成了篆、隶、草、楷、行等多种书体，每一种书体都有其独特的艺术风格和表现</p>			

手法。书法不仅是文字的艺术，更是心灵的艺术，它以其深邃的内涵和独特的韵味，成为中国文化的重要象征。

中国绘画艺术具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，其表现形式丰富多样，包括工笔、写意、水墨等多种技法。中国绘画强调“意在笔先”、“以形写神”，注重表达画家的情感和思想。在题材上，中国绘画既有山水、花鸟等自然风光的描绘，也有历史、神话、宗教等人文题材的表现。中国绘画以其独特的审美观念和艺术风格，在世界艺术史上占有重要的地位。

中国戏曲是一种集文学、音乐、舞蹈、美术等多种艺术形式于一体的综合艺术，其历史悠久、种类繁多。中国戏曲以其独特的表演形式、丰富的故事情节和深刻的文化内涵而著称于世。京剧、昆曲、豫剧、越剧等都是中国戏曲的代表性剧种，它们各有特色，相互辉映，共同构成了中国戏曲艺术的瑰丽宝库。

剪纸和刺绣是中国民间艺术的瑰宝，它们以其独特的艺术形式和文化内涵而深受人们喜爱。剪纸以纸为原材料，通过剪、刻等手法创作出各种精美的图案和造型。刺绣则以针线为工具，在布料上绣制出各种美丽的图案和花纹。苏绣、粤绣、蜀绣、湘绣以其精湛的刺绣手艺，成为传统刺绣艺术中的代表。苏绣发源于苏州一带，距今已有两千多年的历史。宋代时期，苏州刺绣十分兴盛，清代苏绣的发展更是盛况空前，苏州被称为“绣市”而扬名四海。在长期的历史发展过程中，苏绣在艺术上形成了图案秀丽、色彩和谐、线条明朗、针法活泼、绣工精细的地方风格，人们在评价苏绣时往往以“平、齐、细、密、匀、顺、和、光”八个字概括之。苏绣也因此被誉为“东方明珠”。粤绣是广绣和潮绣的总称，距今已有一千多年的历史。粤绣讲究构图繁密热闹，色彩富丽夺目，施针简约，绣线比较粗且松，针脚长短参差，针纹重叠微凸。湘绣，湘绣起源于湖南的民间刺绣，刺绣时，先将绒丝在溶液中进行处理后再进行刺绣，以防止起毛，湘绣狮虎毛纹刚健直竖，眼球有神，几可乱真。湘绣也发展出异色、异形、异面双面全异绣。蜀绣，又称川秀，历史也很悠久，蜀绣特点是针法严谨、针脚平齐，变化丰富、形象生动，富有立体感。蜀绣日用品居多，题材大多是花鸟虫鱼、民间吉语等。剪纸和刺绣不仅具有观赏价值，还富有实用性和文化内涵，是中国传统文化的重要组成部分。

中国的雕刻艺术同样具有悠久的历史 and 独特的风格。雕刻艺术以木、石、砖、瓦等为原材料，通过雕刻、镂空等手法创作出各种精美的艺术品。如石雕，浙江青田是著名的石雕之乡，也是名人之乡、文化之都。玉雕，玉雕是中国最古老的雕刻品种之一，也

是中国独有的技艺。不同历史时期，玉雕的造型与特色也不同。木雕，明清时期是中国木雕艺术的一个辉煌时期，涌现出大量有史可考的名家及作品。象牙雕，传统的牙雕精细工整，玲珑剔透，艺术价值很高。2006年，象牙雕刻被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。中国的雕刻艺术不仅具有实用价值，更富有艺术性和文化内涵，是中国传统文化的重要载体。

（二）揭阳玉雕

中国的民间艺术和手工艺种类繁多，包括陶瓷、漆器、玉雕、刺绣等多种艺术形式。这些艺术形式以其独特的工艺和精美的造型而著称于世，它们不仅具有观赏价值，还富有实用性和文化内涵。民间艺术和手工艺是中国传统文化的重要组成部分，它们以其独特的魅力和深厚的文化底蕴，吸引着越来越多的人去了解 and 欣赏。揭阳玉雕工艺就是民间艺术中的佼佼者。现在就让我们一起走进揭阳玉雕。

1. 揭阳玉雕简介

揭阳阳美翡翠玉雕，国家级非物质文化遗产之一。是广东省的一种民间玉石雕刻技艺，它兴起于20世纪初，流布于揭阳市东山区磐东镇阳美村一带。阳美翡翠玉雕工艺系由旧玉器加工技术发展而来，已成为揭阳市当地的经济支柱，形成了产业链。阳美玉雕善于利用玉石的天然纹理，讲求奇、巧、精、特，造型小巧玲珑，逼真生动，雕工精湛纯熟，玉器制品宛若天成。2007年6月18日，阳美翡翠玉雕入选广东省第二批省级非物质文化遗产名录。2008年6月7日，阳美翡翠玉雕经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

2. 揭阳玉雕的历史

揭阳玉器产业以阳美村为核心，是在阳美村已有上百年历史的玉器加工业基础上发展起来的。20世纪初，阳美部分村民利用农闲时间收购旧玉器加工，由此开启了揭阳玉雕的历史。

中华人民共和国成立后，阳美加入玉雕行业的村民增多，同时带动了周边乔西等村落的村民加入其中，初步形成了家庭作坊，玉雕技艺得到提高。

改革开放的勃勃生机，让善于经营的揭阳人发现了玉器市场的潜在需求，阳美人开始集资直接到云南购买翡翠原料回来加工，而乔西人则走向北京、河南等地收购民间遗存的和田玉原石。随着时间的流转，阳美、乔西、乔南三个村形成了一个整体的翡翠、白玉综合市场。如今，揭阳已成为全国乃至亚洲最高档、最大型、最集中的翡翠生产、

加工基地和贸易集散中心，被誉为“亚洲玉都”“中国玉都”。

3. 揭阳玉雕的工艺

揭阳玉雕造型设计精雕细琢，工艺堪称一流。揭阳玉雕工艺是由旧玉器加工技术发展而来，技法上汲取了潮汕传统的木雕、石雕、刺绣等手法，同时，借鉴南派、北派玉雕技艺的精华，显示出鲜明的岭南地方特色，其雕刻手法有浮雕、立体雕、微雕、镂空雕等，形成了揭阳玉雕“奇、巧、精、特”的玉雕风格。

玉雕“揭阳工”在业内更是独树一帜，享有盛名。他们以“量料取材，因材施艺”为玉雕工艺原则，对玉石进行依料赋形，遮瑕显瑜，用精湛的雕刻技法最大程度地呈现玉石的材质美和工艺美、意境美和思想美。现在，揭阳玉雕在行内高标独立，揭阳获得各级玉雕大师称号的有几十人。中国传统艺术以其独特的表现手法和丰富的内涵，展现了中华文化的博大精深。它不仅是中国文化的瑰宝，也是人类文化的宝库，对于推动人类文化的多样性和发展，具有重要的意义。

三、课堂讨论

欣赏揭阳玉雕大师张炳光先生的作品《秋观醉翁亭》从构图、色彩、技法等方面解析作品的艺术特色，同时引导学生思考作品中体现的“天人合一”、“和谐共生”等哲学思想。

思政元素：强调工匠在创作过程中追求的意境美、情感美和道德美，引导学生学习雕刻大师的敬业精神和道德情操。

四、总结与拓展

课程总结：回顾本课程中赏析的传统艺术作品和挖掘的思政元素，强调中国传统艺术在传承中华文化、弘扬民族精神方面的重要作用。

思政升华：引导学生思考如何将传统艺术中的思政元素融入到自己的学习和生活中去，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新时代青年。

拓展阅读：推荐学生阅读《中国艺术史》、《中国传统艺术概论》等相关书籍，进一步深入了解中国传统艺术的丰富内涵和深厚底蕴。

复习思考题、作业题：

你对中国传统艺术有哪些了解？你认为传统艺术中蕴含了哪些思政元素？

下次课预习要点：

中国传统建筑

授课时间	第 12 周	课 次	第 10 次
章 节 名 称	食文化		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知中国传统食文化的发展历程; 2. 了解中国地方菜系; 3. 通过学习饮食文化,了解“民以食为天”背后的博大精深,开阔视野,提高传统文化素养。	
	思 政 目 标	1. 培养学生对中华优秀传统文化的热爱崇敬之情,增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感; 2. 使学生通过学习饮食文化,进一步了解“民以食为天”背后的博大精深,开阔学生视野,不断丰富自身精神世界。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点: 熟知中国传统食文化的发展历程; 教学难点: 了解地方菜系的特点。		
<p>教学步骤及内容:</p> <p>故事引入: 讲述“满汉全席”的历史渊源,引导学生思考,为什么在视觉盛宴和味蕾享受的背后,蕴含了我们中国人“民以食为天”的饮食信仰和“天人合一”“道法自然”的文化精髓。</p> <p>提出问题: 中国饮食起源于何时? 经历了怎样的发展阶段?</p> <p>第一节 饮食发展</p> <p>(一) 中国古代饮食的发端与演变绵延 170 多万年,分为生食、熟食和烹饪三个发展阶段。</p> <p>“有巢氏” 时期</p> <p>“燧人氏”(旧石器)时期</p> <p>“伏羲氏”时期</p> <p>“神农氏”时期</p> <p>“黄帝”时期</p> <p>(二) 周秦时期是中国饮食文化的成型时期,以谷物、蔬菜为主。</p> <p>汉代是中国饮食文化的丰富时期,主要归功于汉代中西饮食文化的交流。</p> <p>唐宋时期饮食文化达到高峰,菜品种类、拼摆技艺都具极高水平,最具代表性的是烧尾宴。</p> <p>明清饮食文化发展至又一高峰,继唐宋食俗的同时,又混入满蒙的特点,饮食结构有了很大变化。</p> <p>清代继承历朝饮食之精华,将饮食文化推向巅峰,当时,满汉全席代表了清代饮食文化的最高水平。</p> <p>第二节 饮食层次</p> <p>(一) 平民饮食</p>			

平民饮食是中国烹饪规模最大、消费人口最多、最普遍、最常见的类型，是中国烹饪最雄厚的土壤和基础。在一定意义上，可以说平民饮食是中国烹饪的根。

（二）官府饮食

官府菜兴盛于明清时期，主要由王府、皇亲国戚、富豪商贾、达官显贵、社会名流等官邸的私家厨师开创。官府风味品高质优，即使是普通食材，也烹制得异常精致，因此，官府菜又被称作“功夫菜”。

（三）宫廷饮食

宫廷饮食是中国饮食史上的最高文化层次，以御膳为中心，充分展示了中国饮食文化的技术水准和文化色彩，体现了帝王饮食的华贵尊荣、精细奢华、程仪庄严。

第三节 地方菜系

（一）鲁菜

鲁菜起源于山东的齐鲁风味，是历史最悠久、技法最丰富、难度最大、最见功力的菜系。其中，济南和胶东两地在口味上有所差别，济南菜烹饪技法以爆、炒、烧、炸、焖、扒等为主，口味偏重；胶东菜以烹制海鲜而驰名，口味清淡。

鲁菜多以清香、鲜嫩、味醇而著称，十分讲究清汤和奶汤的熬制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇，除了汤品外，鲁菜的代表菜品有：糖醋鲤鱼、葱烧海参、油焖大虾、宫保鸡丁、扒原壳鲍鱼、汤爆双脆、奶汤蒲菜、鲅鱼水饺、九转大肠、八仙过海闹罗汉等。

（二）川菜

川菜即四川菜，以成都、重庆两地菜肴为代表，还融合了自贡、乐山、江津等地方菜。川菜取材广泛，调味多变，菜式多样，以善用麻辣调味著称，且融会了东南西北各方特点，博采众家之长，善于吸收和创新，形成了别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味。

川菜常用原料除了鸭、鱼及各类蔬菜外，山珍海味亦颇多。烹饪技法注重烧、烤、干酥、熏等。其口味特点在于麻、辣、鲜、香、甜、卤、怪等。川菜的代表菜品有：鱼香肉丝、水煮鱼、水煮肉片、夫妻肺片、辣子鸡丁、麻婆豆腐、回锅肉、东坡肘子、棒棒鸡、口水鸡等。

（三）粤菜

粤菜即广东菜，由广州菜、潮州菜、东江菜三种地方风味组成。广州菜用料丰富，选料精细，技艺精良，口味清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不膩；擅长小炒，要求火候和油温恰到好处，还兼容西菜做法，讲究菜的气势和档次。潮州菜汇闽、粤两家之长，自成一派，以烹制海鲜见长，汤类、素菜、甜菜最具特色，口味清纯。东江菜多用肉类，极少水产，主料突出，讲究香浓，下油重，味偏咸，以砂锅菜见长，有独特的乡土风味。

粤菜烹调方法有 21 种之多，尤以蒸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣等见长，讲究火候，尤重“镬气”和现炒现吃。

（四）闽菜

闽菜即福建菜，以福州、闽南、闽西三地地方风味菜为主。福州菜清鲜、爽淡，偏于酸甜，尤其讲究调汤，且善于用红糖作配料，具有防变质、去腥、增香、生味、调色作用。闽南菜讲究作料调味，

重鲜香。闽西菜偏重咸辣，烹制多为山珍，特显山区风味。

闽菜以烹制海鲜而著称，且汤菜居多，具有鲜、香、烂、淡并捎带甜酸辣的独特风味。其烹饪技艺多采用细致入微的片、切、刮等刀法，使不同质地的原料达到入味透彻的效果。代表菜品有：佛跳墙、福州鱼丸、鼎边糊、漳州卤面、海蛎煎、厦门沙茶面、兴化米粉、荔枝肉、乌柳居、红糟鱼排等。

（五）苏菜

苏菜即江苏菜，由扬州、南京、苏州三地的地方菜发展而成，其中，扬州菜是指扬州、镇江、淮安一带的菜肴，其选料严谨、讲究鲜活，主料突出，刀工精细，口味咸淡适中，南北皆宜。南京菜特别讲究七滋七味。苏州菜指苏州与无锡一带的菜肴，擅长炖、焖、煨、焐，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口，清新腴美。

苏菜总体特点是选料严谨、制作精细、注意配色、讲究造型，菜肴四季有别。烹调方法擅长炖、焖、蒸、烧、炒；又重视调汤，保持原汁，风味清鲜，肥而不膩、淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形、滑嫩爽脆而不失其味。

（六）浙菜

浙菜即浙江菜，是以杭州、宁波、绍兴和温州四地风味为代表的地方菜系。浙江盛产山珍海味，故浙菜原料十分广泛，其注重原料的新鲜与合理搭配，以求味道的互补，充分发掘出普通原料的美味与营养。

浙菜的代表菜品有：龙井虾仁、西湖醋鱼、东坡肉、油焖春笋、虾爆鳝背、冰糖甲鱼、剔骨锅烧河鳗、苔菜小方烤、雪菜大黄鱼、腐皮包黄鱼、荷叶粉蒸肉、黄鱼海参羹、彩熘全黄鱼、嘉兴肉粽、绍兴臭豆腐、舟山虾爆鳝面等。

（七）湘菜

湘菜制作精细，用料广泛，品种繁多，其特色是油重色浓，讲求实惠；在品味上注重香辣、香鲜、软嫩；烹饪技巧以炖、煨、腊、蒸、炒诸法见长，尤以煨菜和腊菜著称。

湘菜的代表菜品有：组庵豆腐、剁椒鱼头、辣椒炒肉、湘西外婆菜、牛肉粉、东安鸡、金鱼戏莲、永州血鸭、宁远酿豆腐、腊味合蒸、姊妹团子、岳阳姜辣蛇、味合蒸、冰糖湘莲、发丝牛百叶、干锅牛肚、平江火焙鱼等。

（八）徽菜

徽菜即安徽菜，以沿江菜、沿淮菜和皖南菜构成。沿江菜以芜湖、安庆的地方菜为代表，以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀工，注意色、形，善用糖调味，尤以烟熏菜肴别具一格。

徽菜的代表菜品有：毛峰熏鲥鱼、火腿炖甲鱼、腌鲜鳜鱼、黄山炖鸽、雪冬烧山鸡、红烧果子狸、虎皮毛豆腐、当归獐肉、中和汤、双脆锅巴、徽州圆子、蛏干烧肉、青螺炖鸭等。

第四节 潮州菜的历史渊源

饮食不是一成不变的，它与当地的发展是联系在一起的，例如我们的潮州菜。

清朝时期，潮汕地区是全中国最大的甘蔗产区。甘蔗用于制作白糖，白糖跟粮食不一样，粮食自己可以吃，白糖必须拿去卖。

每年 3 月南风起，商人们就装货运去上海，卸了一部分，继续向苏州、天津去。一去就要待上半年，等到秋天才能回来。这半年的时间还能干什么呢？要算一下这一船赚了多少钱，怎样赚得更多，还有采办一些潮汕地区没有的东西回来。我们有行商，也有坐贾，在各地都有商会，通过这些又把当地的饮食文化带回来。之后这条线路开拓到了泰国、新加坡，泰国的华侨八成是潮州人。在 19 世纪之前，中国在东南亚形成了一个潮州人的商业网络。

因此，国内外各地的美食，很早就融入到了潮州菜里面。如今回过头来看，潮州菜不只是一个地方的菜肴，它是经过数百年，顺应时代变迁，形成的一种融合菜肴。

总结：食文化是中国传统文化的精髓，其中蕴含了历史长河中人们的生活理念、礼仪文化和行为规范，是了解中国历史和文化的一扇重要窗口。

复习思考题、作业题：

简述中国饮食发展的特点及其文化内涵。

下次课预习要点：

查阅资料，了解家乡的茶文化有何特点。

授课时间	第 13 周	课 次	第 11 次
章 节 名 称	茶文化		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()		教学时数 2
教 学 目 的 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知中国传统茶文化的发展历程; 2. 了解中国名茶及茶艺; 3. 通过学习茶文化,感悟“中正平和、处事端正”的茶中精神,开阔视野,提高传统文化素养。	
	思 政 目 标	1. 培养学生对中华优秀传统文化的热爱崇敬之情,增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感; 2. 引导学生感悟“中正平和、处事端正”的茶中文化,使其不易受外在环境的影响,在虚静中感悟人生之道,养成积极健康的心态。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点: 熟知中国传统茶文化的发展历程; 教学难点: 了解中国名茶及茶艺。		
<p>教学步骤及内容:</p> <p>视频引入: 播放现代茶艺视频,激发学生学习兴趣,引导学生思考,探寻茶艺的形成与发展。</p> <p>提出问题: 冲泡茶的一系列流程是否有必要?为什么?</p> <p>第一节 茶的起源</p> <p>(一) 茶的产生</p> <p>茶起源: 饮用起源说,药用起源说,食用起源说。</p> <p>我国茶业最早源于: 巴蜀地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 两汉三国时期: 文人、宦官开始以饮茶为习。 ➤ 汉时期: 有饮茶之习和茶业贸易。 ➤ 魏晋以后: 饮茶的风气呈平民化、大众化的趋势。 <p>(二) 茶文化的形成</p> <p>《茶经》,是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的第一部专著,被誉为“茶叶百科全书”,由中国茶道的奠基人陆羽所著。此书是一部关于茶叶生产的历史、源流、现状、生产技术以及饮茶技艺、茶道原理的综合性论著,是一部划时代的茶学专著。它不仅是一部精辟的农学著作,又是一本阐述茶文化的书。它将普通茶事升格为一种美妙的文化艺能。它是中国古代专门论述茶叶的一部重要著作,推动了中国汉族茶文化的发展。</p> <p>第二节 茶的分类</p> <p>(一) 绿茶</p>			

绿茶，又名“不发酵茶”，是中国最普遍饮用的茶类，其制作和饮用时间较长，产量最大，名茶种类最多，品种花色最繁复。因其在加工过程中较多地保留了茶鲜叶中的原有化学成分，故而保留了其“清汤绿叶”的品质风格。绿茶的代表品种主要有：西湖龙井，太湖碧螺春，信阳毛尖，六安瓜片。

（二）黄茶

黄茶是我国独有的茶类，主要产于湖南、湖北、四川、安徽、浙江和广东等地，属轻发酵茶类。其加工工艺近似绿茶，只是在干燥过程的前或后，增加一道“闷黄”工艺，使其呈黄色，具有“黄叶黄汤”的特点。我国黄茶的产量不高，消费人群也有局限性。黄茶的代表品种主要有：君山银针，蒙顶黄芽。

（三）黑茶

黑茶主产于四川、云南、湖北、湖南、广西等地，因成品茶的外观呈黑色，故得名，属于后发酵茶，在一定条件下，越陈越香。黑茶的代表品种主要有：普洱茶，湖南黑茶。

（四）白茶

白茶是我国茶品中的特殊珍品，属微发酵茶，最早出现于宋代福建茶产区的贡茶园中。白茶在加工时采用了不揉不捻的晾晒烘干工艺，其品质特征为芽叶壮嫩，形态自然，白毫满披，汤色浅淡。其药用价值出众，味温性凉，有退热降火、祛湿败毒等功效。白茶的代表品种主要有：白毫银针，贡眉。

（五）青茶

青茶又名“乌龙茶”，主要产于福建、广东及台湾等地。其色泽青褐，属于半发酵茶。青茶制作精细，综合了红、绿茶初制的工艺特点，成品茶具有特殊的香气和韵味。青茶的代表品种主要有：安溪铁观音，大红袍，东方美人，冻顶乌龙。

（六）红茶

中国是红茶的原产地，也是世界红茶的发源地。红茶属全发酵茶，由适宜的茶树新芽叶为原料精制而成。红茶因其冲泡后的茶汤和叶底呈红色而得名。红茶的代表品种主要有：祁红工夫茶。

第三节 茶艺

（一）古代茶艺

唐代及之前较为普遍的饮茶方式是煮茶，即直接将茶叶放在锅中烹煮，茶汤煮好之后斟入众人的茶碗中，以示同甘共苦。到了宋代，演化成点茶，为宋代斗茶所用，即将饼茶碾磨成粉末，置于碗中，以沸水冲点入碗，以茶筴用力打击，使茶末溶于水，并渐起沫饽。

（二）现代茶艺

明清时期的茶艺起到了承上启下的作用，其冲泡方式的茶艺成为主流延续至今。冲泡的过程基本经过烫杯—倒水—置茶—注水—倒茶—分茶—奉茶—闻香—品茶—清渣—洗器这几个步骤。现代茶艺中常见的冲泡方法主要是以下三种：1. 凤凰三点头 2. 高冲低斟 3. 关公巡城与韩信点兵。

1. 凤凰三点头：

- 对客人的尊重和欢迎
- 提升品茗的体验

2.高冲低斟:

- 冲茶时的手法
- 斟茶时的手法

这是茶人长期泡茶经验的总结，是泡茶中不可忽视的两道程序。

3.关公巡城与韩信点兵:

- 巡回斟茶保证茶的浓淡、分量、香气均匀
- “韩信点兵”防止厚此薄彼

第四节 潮汕工夫茶

潮汕工夫茶即潮汕茶道，亦称“潮州功夫茶”，是中国古老的汉族茶文化中最有代表性的茶道。据考，在唐朝时期茶文化已经十分完善，沿海一带人们都十分喜欢饮茶，在广东潮汕当地更是把茶做为了待客的最佳礼仪并加以完善，这不仅是因为茶在许多方面有着养生的作用，更因为自古以来茶就有“待君子，清心身”的意境。

1.如果烹茶没有“工夫”，那便不能叫做“工夫茶”：

- 茶叶：潮汕工夫茶的茶叶以乌龙茶为主；
- 茶具：潮汕工夫茶最讲究的是茶具，其有别于其它喝茶方法也在于茶具上；
- 水：山泉水最佳，溪水，雪水次之，自来水最后；
- 水温：不是所有茶都用 100 度的水进行冲泡；
- 品茶：品茶的“品”字是由三个“口”组成的，喝茶时要分成三口，一口啜，二口品，三口回味。

2.潮汕工夫茶一般只放三个杯子，广东潮汕有“茶三酒四”的说法，体现潮汕人的礼让精神。斟茶时，三个茶杯并围成“品”字，凸显广东潮汕人重品德。茶杯七分满，茶太满了欺客。最后，主人双手依长幼次序奉上，先敬首席，然后左右佳宾，自己最末。

3.潮汕工夫茶之八步法:

- 治器：冲茶前的准备，起火冲烫茶具；
- 纳茶：将粗细不同的茶叶分开后，分别装入茶壶，粗的先放壶底、中等的放中间、细的放最上面，茶叶装七八成满，不可以装太满；
- 候茶：煮水时以“蟹眼水”为度，初沸的水冲茶最好，即苏轼所说的“蟹眼已过鱼眼生”；
- 冲点：要非常讲究“高冲”，即开水从茶壶边冲入，不可直接冲壶中心，防止“冲破茶胆”，茶叶冲散，把茶冲坏；
- 刮沫：冲茶时冒出的白色茶沫，应用茶壶盖刮去，然后盖好；
- 淋罐：用开水冲淋壶盖，可以冲去溢出的茶沫，又可以把茶壶加热；
- 烫杯：用开水烫杯，可以消毒又可以使茶杯升温，使茶生香；
- 筛茶：讲究“低筛”，这是潮州工夫茶的特有筛茶方法，把茶壶嘴贴近已整齐摆放好的茶杯，连续不断地把茶均匀倒入各个杯中，不能一次倒满一杯，表示“一视同仁”。

同时，喝茶要慢慢：一口啜，二口品，三口回味，直至充分体验到茶香，才能落肚。

总结：中国茶文化源远流长，是中华民族传统文化的重要组成部分。它伴随着中国传统文化的发展而演变，历经千年，形成了独具特色的文化体系。茶文化不仅体现了中国人民对美好生活的追求和向往，还承载着中华民族的精神内涵和文化底蕴。

复习思考题、作业题：

查阅资料，进一步了解中国茶业的发展历史和各地茶文化的异同。

下次课预习要点：

春节和元宵节的相关传说和民俗活动。

授课时间	第 14 周	课 次	第 12 次
章 节 名 称	节日文化（一）		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知春节和元宵节的起源、发展和主要习俗； 2. 了解春节和元宵节的相关文艺作品和对现代社会的价值； 3. 通过研读节日文化，全面感受春节和元宵节的独特魅力和丰富内涵，学会尊重和传承传统文化，增强文化自信和民族自豪感。	
	思 政 目 标	通过学习节日文化，使学生能更好地理解和感悟团圆、和谐、仁爱、爱国、诚信等精神理念，认同社会主义核心价值观，并进一步提高他们的审美能力和人文情怀。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：熟知春节和元宵节的起源、发展和主要习俗； 教学难点：了解春节和元宵节的相关文艺作品和对现代社会的价值。		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>情境引入：将教室布置为古代节日场景，引导学生思考古人的生活环境、生活方式和文化信仰等。</p> <p>提出问题：中国自古以来的节日文化是如何产生的？与什么有关？</p> <p>第一节 春节</p> <p>春节（农历正月初一）元日、元朔、元旦等。在我国采用公元纪年后，将公历的 1 月 1 日定为元旦，农历的一月一日称为春节，也俗称“过年”。2006 年 5 月 20 日，“春节”民俗经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。</p> <p>春节是我国传统节日中最盛大、最热闹、最隆重的节日。从腊月廿三祭灶神后便拉开了序幕，岁前家家户户都要打扫卫生、掸灰尘、贴春联、贴福字、祭祖、洗头沐浴、张灯结彩。除夕之夜，阖家欢聚，燃爆竹、吃年夜饭、守岁、叙旧话新。岁后亲朋好友拜年、长辈发压岁钱。</p> <p>（一）起源及传说</p> <p>春节是由上古时代岁首祈年祭祀演变来，古老干支纪元历法为节日的产生提供了前提条件，原始信仰与祭祀文化是年节形成的重要因素。新春贺岁围绕祭祝祈年为中心，以除旧布新、迎禧接福、拜神祭祖、祈求丰年等活动形式展开，喜庆气氛浓郁，内容丰富多彩，凝聚着中华文明的历史文化精华。</p> <p>在陕西关中一带，民间流传着有关春节的故事。传说，玉皇大帝为了治理人间，就派天宫的弥勒佛下凡。这事被如来佛知道了，心想，我算佛主哩，为啥不让我去呢？于是，就找玉皇大帝论理，玉帝听了，无言可对，只好说：“商量商量再说吧。”借商量的空子，玉帝便想了个解围的方儿。</p>			

他请来弥勒佛和如来佛，将两盆花放在二佛面前，说：“这两盆花你二位各务一盆，谁的花先开，谁就下凡去管理人间。”如来佛心眼多，点子稠，知道玉帝一定偏向弥勒佛，因为他猜到玉帝怕出口之言难收，才以务花为借口来行此事。面前这两盆花，恐怕玉帝已暗地作了安排，于是也想出个小计来。他借弥勒佛合目谢恩的机会，悄悄地把两盆花换了个位置。第二天，如来佛的花就开了，因此弥勒佛只管了一天人间，这天就是正月初一。传说弥勒佛心善，这天他让人们吃好穿好睡好，因而正月初一人们就欢欢喜喜，兴高彩烈的过了一天。

后来，人们为了纪念弥勒佛，就把这初春之时，二佛交接的时刻称做“春节”。有人说，因为当初如来佛因偷换花盆留下了瞎瞎现象，直到现在，人间还有小偷小摸的事哩。

（二）民间习俗

1.扫尘：年前主要是以除旧布新为活动主题，扫尘是年节除旧布新习俗之一。民谚称“腊月二十四，掸尘扫房子”。年尾廿三/廿四便正式地开始做迎接过年的准备。扫尘就是年终大扫除，北方称“扫房”，南方叫“扫屋”。

2.祭灶：农历十二月二十三或二十四日祭灶，是日入夜后要把灶台刷干净，把旧的灶君取下烧掉，除夕日晨早把新像贴上，一送一迎，都要摆置酒肉、糖果、甘蔗、米果等，烧香、点烛、放纸炮。

3.做豆腐：民谚称：“腊月二十五，磨豆腐。”一些地方还有在除夕以前吃豆腐渣的风俗。

4.接玉皇：民间有认为天帝玉皇于农历十二月二十五日亲自下界，查察人间善恶，并定来年祸福，所以家家祭之以祈福，称为“接玉皇”。

5.守岁：汉族民间在除夕有守岁的习惯，吃罢团圆饭，灶具要洗得干干净净，以备正月初一早上或全天吃素。新年前的一天晚上要守岁，守岁的民俗主要表现为所有房子都点燃岁火，合家欢聚，并守着“岁火”不让熄灭，等着辞旧迎新的时刻，迎接新年到来。除夕夜灯火通宵不灭，曰“燃灯照岁”或“点岁火”，所有房子都点上灯烛，还要专门在床底点灯烛，遍燃灯烛，谓之“照虚耗”，据说如此照过之后，就会使来年家中财富充实。

6.正月初一：从正月初一开始便进入迎接新禧、祭祀神灵、祈求丰年主题。元日子时交年时刻，鞭炮齐响、烟花照天、辞旧岁、迎新年等等各种庆贺新春活动活动达于高潮。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，恭祝新年大吉大利。

7.开门炮仗：春节早晨，开门大吉，先放爆竹，叫做“开门炮仗”。爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。这时满街瑞气，喜气洋洋。“开门爆竹”一说古已有之。在新的一年里到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。

（三）艺术作品

歌谣：

1.二十三，糖瓜粘；二十四，扫房日；
二十五，推糜黍；二十六，去吊肉；
二十七，宰只鸡；二十八，把面发；
二十九，蒸馒头；三十晚上守一宿，大年初一扭一扭。

2.二十三、祭灶官，二十四、扫房子，

二十五、磨豆腐，二十六、去割肉，
二十七、杀只鸡，二十八、蒸枣花，

二十九、去打酒，大年三十儿捏饺儿，初一撅着屁股乱作揖儿！

第二节 元宵节

元宵节（农历正月十五），是中国春节中最后一个重要节日，是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始、大地回春的日子。

元宵节的形成有一个较长的过程，据史料记载，正月十五在西汉已经受到重视，汉武帝正月上辛夜在甘泉宫祭祀“太一”的活动，被后人视作正月十五祭祀天神的先声。

元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们赏花灯、猜灯谜、踩高跷、舞狮子、扭秧歌、唱大戏、吃元宵，将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。

（一）起源及传说

正月十五元宵节，古时称“上元”“元夕”“元夜”，或“灯节”，是中国的传统节日之一。

正月是农历的元月，古人称“夜”为“宵”或“夕”，正月十五是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为“元宵节”或“元夕”、“元夜”。

“上元节”的称呼，则来源于道教“三元”的说法。

元宵节自古以来就有观灯习俗，热闹喜庆，因此也称“灯节”。

2008年6月，元宵节被列为第二批国家级非物质文化遗产。

元宵节起源于两千多年前的汉朝，但是汉朝的上元与后世的元宵节有很大的不同，一直到了唐朝以后，才逐渐演变成今天的元宵佳节。历代以来，元宵节在宋朝时最为隆重、热闹，是民间最受百姓欢迎的节日。

三元节起源于道教的天地水三官信仰，逐渐传入民间，以至于在整个华夏大地普遍开来。道教认为产生天地万物的三个基本元素是天、地、水，即“三元”，三者称“官”，即时空流动过程中的阶段。

道经中记载，天官主宰紫微大帝，在正月十五日这天出生，称上元节，也就是“元宵节”，天官在这天为世间赐福；地官主宰清虚大帝，七月十五为地官圣诞，称中元节，又称鬼节，地官在这天为世间赦罪；水官主宰洞阴大帝，十月十五为水官圣诞，称为下元节，水官在这天为世间解厄。

三元节与民俗巧妙的结合，使得民间与道教的关系甚为密切。

据传袁世凯在1912年做了大总统之后，还想当皇帝，又怕人民反对，于是终日烦恼。一天袁世凯走在街上，听到一些商贩在扯着嗓子叫卖：“元——宵”。袁世凯顿觉不吉利，因“元宵”和“袁消”同音，有“袁世凯被消灭之嫌”，必须要给它改个名字，袁世凯心想，既然这东西要和着汤吃，又是圆的，那就叫它“汤圆”吧。于是袁世凯在1913年元宵节前，下令将“元宵”改叫“汤圆”，以后一律不准再沿街叫卖元宵。后来有人就此事写了一首打油诗：“诗吟圆子溯前朝，蒸化煮时水上漂。洪宪当年传禁令，沿街不许喊元宵。”

（二）节日意义

元宵节与春节、端午节、中秋节一样，是中国传统节日，有着非同寻常的意义。

其实，元宵节不是一个孤立的节日，它是春节的一部分。要理解元宵节的意义，必须把它放在春节之中来考察。

春节从除夕关门守岁开始，到元宵节，是一个人们不断扩大活动范围、人际关系不断得到扩大的过程：初一给家长拜年，初二回娘家拜年。以后逐步扩大拜年范围到一般亲戚朋友。在这个时段，人们的活动范围局限在熟人之间。初五是破五，农活可以开始干，商店可以开门了。这个时段，社会开始正常运作。到了正月十五，全体社会成员不分男女老幼都加入到节日活动中。所以，元宵节具有确认全体社会成员（包括彼此不认识的）相互关系的意义。

和其他传统节日强调“阖家团聚”不同，元宵节更强调“普天同庆”。元宵节被人们视为春节最后的高潮，因为过了这天，人们就要真正进入新一年的生产生活，所以人们在元宵节全民欢庆，以祈求上苍保佑来年风调雨顺、庄稼丰收，这也表达了人们对新年的美好期盼。正因如此，在中国民间有“正月十五闹元宵”的习俗。出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜、共吃元宵、同庆佳节，都是为了让广大群众参与其中，共同享受这些非物质文化遗产给我们留下的审美记忆。

元宵节是真正意义上的全社会的“狂欢节”，连平时被限制在家的古代妇女也可以自由出门游玩了。当然，个别礼法之士反对这个习俗，比如宋代的司马光。元宵夜，他夫人打扮了准备出门赏灯。司马光问：“家中点灯，何必出看？”夫人回答：“兼欲看游人。”司马光说：“某(我)是鬼耶？！”这就太不讲理了，总不能只让夫人终年只看他一个人一张脸吧？好在社会不买这些礼法之士的账，大多数妇女照样游乐。元宵节允许民众自由娱乐，这是古代社会针对过分严格的礼法制度而设计的一个发泄渠道。

元宵节也是中国传统节日中一个浪漫的节日。正如辛弃疾所说：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”元宵灯会在封建的传统社会中，给未婚男女相识提供了一个机会，传统社会的年轻女孩不允许出外自由活动，但是过节却可以结伴出来游玩，元宵节赏花灯正好是一个交谊的机会，未婚男女借着赏花灯也顺便可以为自己物色对象。元宵灯节期间，又是男女青年与情人相会的时机。所以元宵节可以说是地道的中国情人节。

（三）民间习俗

1.吃元宵：

正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在中国也由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。

陕西的汤圆不是包的，而是在糯米粉中“滚”成的，或煮食或油炸，热热火火，团团圆圆。

北方“滚”元宵，南方“包”汤圆，这是两种做法和口感都不同的食品。

2.赏花灯：

元宵节民间有挂灯、打灯、观灯等习俗，故也称灯节。闹花灯是元宵节传统节日习俗，始于西汉，兴盛于隋唐。隋唐以后，历代灯火之风盛行，并沿袭传于后世。

而正月十五，又是一年一度的闹花灯放烟火的高潮，所以也把元宵节称为“灯节”。在正月十五到来之前，满街挂满灯笼，到处花团锦簇，灯光摇曳，到正月十五晚上达到高潮。

3.舞狮子：

舞狮子是中国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。
这一习俗起源于三国时期，南北朝时开始流行，已有一千多年的历史。

复习思考题、作业题：

查阅资料，进一步了解全国各地春节和元宵节有哪些独特的习俗和节令食物。

下次课预习要点：

清明节和端午节的相关传说和民俗活动。

授课时间	第 15 周	课 次	第 13 次
章 节 名 称	节日文化（二）		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知清明节和端午节的起源、发展和主要习俗； 2. 了解清明节和端午的特色食物、相关文艺作品和对现代社会的价值； 3. 通过研读节日文化，全面感受清明节和端午节的独特魅力和丰富内涵，学会尊重和传承传统文化，增强文化自信和民族自豪感。	
	思 政 目 标	通过学习节日文化，使学生能更好地理解 and 感悟团圆、和谐、仁爱、爱国、诚信等精神理念，认同社会主义核心价值观，并进一步提高他们的审美能力和人文情怀。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：熟知清明节和端午节的起源、发展和主要习俗； 教学难点：了解清明节和端午节的相关文艺作品和对现代社会的价值。		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>第一节 清明节</p> <p>清明节（公历 4 月 5 日前后，春分后第 15 日），又称“踏青节”，节期在仲春与暮春之交，是传统的重大春祭节日。清明一到，气温升高，生气始盛，雨水增多，大地呈现春和景明之象。清明兼具自然与人文两大内涵，已被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。</p> <p>清明节祭祖扫墓的习俗一直延续至今，人们在这一天，纷纷在坟前铲除杂草、放上供品、上香祷祝、燃纸金锭等，或简单地献上一束鲜花，以寄托对祖先的追念。除了扫墓、踏青之外，清明节还有荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗活动。</p> <p>（一）起源及传说</p> <p>清明节，是中华民族最隆重盛大的祭祖大节，属于礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统节日。扫墓，即为“墓祭”，谓之为对祖先的“思时之敬”，春秋二祭，古已有之。清明节历史悠久，源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗。据现代人类学、考古学的研究成果，人类最原始两种信仰，一是天地信仰，二是祖先信仰。上古干支历法的制定为节日形成提供了前决条件，祖先信仰与祭祀文化是清明祭祖礼俗形成的重要因素。</p> <p>清明节不仅有祭扫、缅怀、追思的主题，也有踏青郊游、愉悦身心的主题，“天人合一”传统理念在清明节中得到了生动体现。清明节融汇自然节气与人文风俗为一体，是天时地利人和的合一，充分体现了中华民族先祖们追求“天、地、人”的和谐合一，讲究顺应天时地宜、遵循自然规律的思想。</p> <p>提到清明节，就一定会说到介子推。在文献记载中，介子推确有其人，但在《左传》、《史记》</p>			

等史书的记载中，并没有介子推被焚山而死的情节。并且，寒食节起源于纪念介子推，这一说法最早也要到两汉之交才有记载（见于桓谭《新论》）。许多学者认为这是后人为了解释寒食节附会而来。据考，清明节的起源其实与介子推无关。清明作为一个春祭大节，远在周代之前已经确定。中国地域辽阔，先秦时期南北风俗各异，文献上主要记载北俗，唐代是各地墓祭风俗融合时期，此后清明节的墓祭习俗渐出现于文献上。在历史发展演变中传统节日大多会被附会一个传说作为“起源”，但实际考察，这些说法远远晚于节日诞生，是后世构建出来的。

1935年中华民国政府明定4月5日为国定假日清明节。2007年12月7日，国务院第198次常务会议通过了修改《全国年节及纪念日放假办法》的决定，其中规定“清明节，放假1天（农历清明当日），2008年，清明节正式成为法定节假日，放假一天。

2019年11月，《国家级非物质文化遗产代表性项目保护单位名单》公布，文化和旅游部获得“清明节”保护单位资格。

（二）民间习俗

1.扫墓祭祖：扫墓祭祖，是清明习俗的中心。清明节是中华民族的春祭大节，与春祭相对应的是重阳节的秋祭。清明扫墓，即为“墓祭”，谓对祖先的“思时之敬”，其习俗由来已久。同时，也表达了对先辈们的感恩之情。清明节扫墓祭祖礼俗与信仰、祭祀、历法节气等人文与自然文化内容有关。中华民族自古就有礼敬祖先、慎终追远的礼俗观念。古时代农业是传统社会的主业，为了农事的丰收，除了祈求自然风调雨顺外，还得请祖先保佑，由此在清明时节逐渐形成春祭的传统。

2.放风筝：放风筝也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，像闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

3.插柳戴柳：北魏贾思勰《齐民要术》中写道：“取杨柳枝著户上，百鬼不入家。”清明既然是鬼节，值此柳条发芽时节，人们便纷纷插柳戴柳以辟邪了。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。杨柳有强大的生命力，俗话说：“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。”柳条插土就活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成荫。

（三）特色食物

清明时节，江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。

我国北方一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯。在山东，即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了眼睛明亮。

清明节做“朴籽粿”也是潮汕人民的传统美食习俗，充分展现出潮汕侨乡的民族风情和美食特色。清明节，远在异乡、海外的潮汕乡亲回乡扫墓时都会供奉上朴籽粿，这是潮汕人民缅怀先人的特有方式。

第二节 端午节

端午节（农历五月初五），又称“正阳节”“龙舟节”。因农历五月是仲夏，它的第一个午日正是登高顺阳的好日子，故亦称“端阳节”。

端午节是中华民族古老的民俗大节，由上古时代龙图腾祭祀演变而来，当时南方就有以龙舟竞渡祭祀龙祖的习俗。总的来说，端午节起源于南方百越龙图腾祭祀，而将端午视为“恶月恶日”起于北方，注入夏季时令“祛病防疫”风尚，附会纪念屈原跳江自尽等历史人物纪念内容，最后形成端午节文化内涵相沿至今。

（一）起源及传说

端午节起源于中国古代吴越地区（长江中下游及以南一带）崇拜龙图腾的部族举行图腾祭祀的节日、在农历五月初五以龙舟竞渡形式举行部落图腾祭祀的习俗之说。战国时期的楚国（今湖北）诗人屈原在该日抱石跳汨罗江自尽，统治者为了树立忠君爱国标签将端午作为纪念屈原的节日；部分地区也有纪念伍子胥、曹娥等说。

1.纪念屈原：端午节又名端阳节、重午节，据传是中国古代伟大诗人、世界四大文化名人之一的屈原投汨罗江殉国的日子。两千多年来，每年的农历五月初五就成为了纪念屈原的传统节日。以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。

2.纪念伍子胥：端午节的第二个传说，在江浙一带流传很广，是纪念春秋时期（公元前 770-前 476 年）的伍子胥。伍子胥，名员，楚国人，父兄均为楚王所杀，后来子胥弃暗投明，奔向吴国，助吴伐楚，五战而入楚都郢城。当时楚平王已死，子胥掘墓鞭尸三百，以报杀父兄之仇。

（二）民间习俗

1.赛龙舟：赛龙舟的目的意义全国各地都大同小异，都与纪念屈原有关，吴川亦不例外，但吴川人扒龙船还有赶“鬼”驱邪的意思。吴川江河湖海众多，以前水利设施落后，经常有水灾水患，古人以为有“水鬼”河怪作祟，因而五月初五想通过扒龙船来赶走“水鬼”，驱邪消灾，以求得平安。

2.品粽子：端午节的早晨家家吃粽子纪念屈原，一般是前一天把粽子包好，夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河塘边盛产的嫩芦苇叶，也有用竹叶的，统称粽叶。粽子的传统形式为三角形，有棱有角的形状也是为了纪念屈原的刚正不阿。粽子一般根据内瓢命名，包糯米的叫米粽，米中掺小豆的叫小豆粽，掺红枣的叫枣粽；枣粽谐音为“早中”，所以吃枣粽意在读书的孩子吃了可以早中状元。

3.画额：端午节时以雄黄涂抹小儿额头的习俗，据说是为了驱避毒虫。典型的方法是用雄黄酒在小儿额头画“王”字，一借雄黄以驱毒，二借猛虎（“王”似虎的额纹，又虎为兽中之王，因以代虎）以镇邪。清富察敦崇《燕京岁时记》提到：“每至端阳，自初一日起，取雄黄合酒洒之，用涂小儿额及鼻耳间，以避毒物。”除在额头、鼻耳涂抹外，亦可涂抹他处，用意一致。山西《河曲县志》云：“端午，饮雄黄酒，用涂小儿额及两手、足心，……谓可却病延年。”

4.戴香包：戴香包，香包又叫香袋、香囊、荷包等，有用五色丝线缠成的，有用碎布缝成的，内装香料（用中草药白芷、川芎、芩草、排草、山奈、甘松、高本行制成），佩在胸前，香气扑鼻。香包的制作和佩戴不仅是一种装饰，也富含深厚的文化意义和健康寓意。在古代，人们相信“香”可避秽除恶，因此常佩戴香包以避免疾病和灾祸。现代人佩戴香包，同样是为了祈求健康和平安，同时

也是对传统文化的传承和尊重。

(三) 文艺作品

《端午》（唐·文秀）：节分端午自谁言，万古传闻为屈原；堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。
《竞渡诗》（唐·卢肇）：石溪久住思端午，馆驿楼前看发机。鼙鼓动时雷隐隐，兽头凌处雪微微。
冲波突出人齐讖，跃浪争先鸟退飞。向道是龙刚不信，果然夺得锦标归。

复习思考题、作业题：

查阅资料，进一步了解全国各地清明节和端午有哪些独特的习俗和节令食物。

下次课预习要点：

其它节日的相关传说和民俗活动。

授课时间	第 16 周	课 次	第 14 次
章 节 名 称	节日文化（三）		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 要 求	基本目标	1. 熟知其它汉族传统节日的起源、发展和主要习俗； 2. 了解少数民族的传统节日并能遵循各民族传统节日民俗习惯； 3. 通过研读节日文化，全面感受各民族传统节日的独特魅力和丰富内涵，学会尊重和传承传统文化，增强文化自信和民族自豪感。	
	思政目标	1. 通过学习和了解少数民族的传统节日，使学生能够深刻认识到中华文化的多样性和丰富性，培养学生尊重和理解多元文化的能力，进而增强对中华民族大家庭的归属感和认同感。 2. 通过学习节日文化，使学生能更好地理解和感悟团圆、和谐、仁爱、爱国、诚信等精神理念，认同社会主义核心价值观，并进一步提高他们的审美能力和人文情怀。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：熟知其它汉族传统节日的起源、发展和主要习俗； 教学难点：了解少数民族的传统节日并能遵循各民族传统节日民俗习惯。		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>问题引入：同学们的家乡在各大传统节日时都有什么不同的习俗？请具体说一说。</p> <p>第一节 其它汉族传统节日</p> <p>1.龙抬头：龙抬头（农历二月初二），又称“春耕节”“农事节”“春龙节”，中国民间认为龙是吉祥之物，能和风化雨，而农历二月初二这一天正是龙欲升天的日子。从节气上说，农历二月初，正处在“雨水”“惊蛰”“春分”之间，中国很多地方开始进入雨季，这时就会举行敬龙祈雨、放生活活动，以求来年吉祥丰收。大约从唐朝开始，中国人就有过“二月二”的习俗，这天的饮食多以龙为名：水饺为龙耳、春饼为龙鳞、面条为龙须，现在的“龙须面”便因此得名。</p> <p>2.七夕节：七夕节（农历七月初七），又称“乞巧节”“女儿节”。“七夕”最早来源于人们对自然天象的崇拜。七夕因牛郎织女的美丽传说成为爱情象征，被认为是中国最具浪漫色彩的传统节日，更被现代人誉为“中国情人节”。七夕是以女性为主体的综合性节日，这一日女子会访闺中密友、祭拜织女、切磋女红、乞巧祈福等。“乞巧”的习俗始于汉代，其形式多有翻新，“穿针乞巧”是最早的乞巧方式。宋元之际，七夕节在京城设有专卖乞巧物品的市场，称“乞巧市”，其盛况不亚于元宵灯会。七夕的应节食品以“巧果”最为有名，又叫“乞巧果子”，其主要材料是油、面、糖、蜜，可干烙，可油炸，款式极多。</p> <p>3.中元节：中元节（农历七月十五），俗称“七月半”“鬼节”，是追怀先人的一种传统节日，也是中国民间最大的祭祀节日之一。先秦时期，“七月半”是民间初秋庆贺丰收、酬谢大地的节日；汉</p>			

后，道教又将“七月半”秋尝祭祖之日称为“中元节”。南北朝时期，佛教在中国兴盛发展。佛教内部的佛腊日也是农历七月十五，佛教徒举行“盂兰盆会法”，盂兰盆会与“七月半”的尝新祭祖习俗合并，并开始初步确定了七月十五日在中国节日系统中的地位。中元节的习俗有祭祖、放河灯、祀亡魂、焚纸锭等，现在民间的中元节大多逐渐剔除迷信色彩，只保留祭奠形式，缅怀和怀念祖先。

4.中秋节：中秋节（农历八月十五），根据中国历法，一年分为四季，每季又分为孟、仲、季三个阶段，农历八月为秋季的第二个月，故称为“仲秋”，而八月十五又在“仲秋”之中，所以称“中秋”。中秋节已列入首批国家级非物质文化遗产名录。关于中秋节的起源有两种说法：一说它起源于古代帝王秋天祭月的礼制。二说中秋节的起源与农业生产有关。赏月 and 吃月饼是中国各地过中秋节的必备习俗，月饼一词源于南宋吴自牧的《梦粱录》，仅指一种点心。到后来人们逐渐把赏月与月饼结合在一起，也寓意家人团圆，寄托思念。此外，中秋节这天不同地区还有猜灯谜、观潮、燃灯、烧塔、吃鸭子、吃芋头等民俗。

5.重阳节：重阳节（农历九月初九），又称“老人节”“重九节”。《易经》中将“九”定为阳数，象征吉祥、幸福、光明。九月初九，两个阳数合在一起，故称重阳，且“九九”与“久久”同音，有长久平安之意，历来受到人们重视。重阳节的源头，可追溯到远古时期。《吕氏春秋·季秋纪》有载，古人在九月农作物丰收之时祭天帝、祭祖，以谢天帝、祖先恩德。这是重阳节作为秋季丰收祭祀活动而存在的原始形式。“重阳节”之名见于三国时代；至魏晋时有了赏菊、饮酒的习俗，倍受文人墨客吟咏；到了唐代被列为国家认定的节日，此后历朝历代沿袭。重阳祭祖民俗相沿数千年，是具有深刻意义的古老民俗，与除夕、清明、中元并称中国传统四大祭祖节日。古时民间在重阳节有登高祈福、秋游赏菊、佩插茱萸、吃重阳糕、祭神祭祖及饮宴求寿、敬老等内容。

6.腊八节：腊八节（农历腊月初八），俗称“腊八”。自上古时代起，腊八便有祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的传说。腊八节有喝腊八粥的习俗，腊八粥也叫七宝五味粥。我国喝腊八粥的历史始于宋代，距今已有一千多年历史。不同地区腊八粥的用料虽有不同，但基本上都是选取大米、小米、糯米、高粱米、紫米、薏米等谷类，黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类，红枣、花生、莲子、枸杞子、栗子、核桃仁、杏仁、桂圆、葡萄干、白果等干果中的几样制作而成。腊八粥不仅是时令美食，更是养生佳品，尤其适合在寒冷的天气里保养脾胃。

7.祭灶节：祭灶节（农历腊月廿三），又称“小年”“灶王爷”“谢节”。祭灶，是一项在古代民间影响很大、流传极广的习俗。旧时，几乎家家灶间都设有“灶王爷”神位，人们称之为“司命菩萨”或“灶君司命”，负责管理各家的灶火，两旁贴上“上天言好事，下界保平安”的对联，以保佑全家平安。如今，城市人家里都没有了灶台，以煤气灶取代，祭灶仪式简化。过了祭灶节，人们正式进入忙年状态。

第二节 少数民族传统节日

（一）蒙古族

1.那达慕大会：“那达慕”蒙语意为“娱乐、游戏”。那达慕大会是蒙古族最具鲜明特色的传统民族活动，也是蒙古族人民喜爱的一种传统活动形式。如今那达慕的内容和形式都有了很大的发展。每逢那达慕，蒙古族人民便穿上节日盛装，从四面八方涌向大会会场。绿色宽广的草原上，彩旗飘扬，

车水马龙，场面极其壮观。今天的那达慕大会已经发展成草原劳动人民庆丰收、庆团结、庆胜利的欢乐节日盛会；发展成以民族体育比赛为主，兼有民族文化艺术、艺术欣赏、信息交流、经济贸易等内容多功能的文化体育盛会。

2.蒙古族年节：“白”在蒙古人心目中具有“开元”之意，故蒙古族年节亦称“白节”或“白月”。自元朝起，蒙古族也采用了汉族历法，因此，蒙古族白月与汉族春节正月时间一致。

（二）藏族

1.藏历新年：藏历新年（藏历正月初一）是藏族最隆重的节日。从藏历十二月初，人们便开始准备年货，家家户户在水盆中浸泡青稞种子，培育青苗。藏历除夕前两天，人们开始进行大扫除，摆新卡垫，贴新年画。二十九日晚饭前在灶房大门上用石灰粉画上象征永恒吉祥的符号，表示人寿粮丰、岁岁平安。除夕晚上，各家在佛像前摆好各种食品，这天晚饭，各家要吃古突。藏历新年从藏历正月初一开始连续庆祝 15 天，但最主要的活动在头四天。“抢水”是年初一第一个活动，初二开始走家串户，相互拜年，初三要敬奉“屋脊神”，初四最为热闹，摔跤、举重、骑马、跳舞等活动都在这天上演。

2.酥油花灯节：酥油花灯节（藏历正月十五），是藏历新年的最后一个高潮日。这一天，所有的藏民都会吃突巴，点燃酥油灯进行祈福。

3.雪顿节：雪顿节（藏历六月三十），是西藏最隆重、规模最大的传统节日之一。在藏语中，“雪”是“酸奶”的意思，“顿”是“宴”“吃”的意思，因此，雪顿节也是吃酸奶求祝福的节日。现在雪顿节逐渐演变成集传统展佛、文艺会演、体育竞技、招商引资、经贸洽谈、商品展销、旅游休闲为一体，传统与现代相结合的国内外知名节庆盛会。

（三）回族

1.开斋节：回族穆斯林的斋月是伊斯兰教历九月。相传，伊斯兰教的先知穆罕默德 40 岁那年，接受了真主的启示，为了表示纪念，穆斯林们在每年的九月斋戒一个月。斋戒期满，便是回族一年一度最隆重的节日——开斋节。开斋节要过三天，从第一天的拂晓开始就十分热闹。

2.古尔邦节：“古尔邦”有“牺牲”“献身”之意，故古尔邦节也称“宰牲节”。一般在开斋节过后七十天举行，即伊斯兰教历十二月十日，以举行会礼、宰杀牛羊、聚餐为主。古尔邦节期间大家都要相互串门贺节，每到一户，主人必会为客人端上一盘清炖羊肉，而客人即使吃得再饱，也要尝尝主人家的羊肉。

3.圣纪节：圣纪节（伊斯兰教历三月十二日），是纪念先知穆罕默德诞生和归真的日子，一般在清真寺举行，在活动中要诵经演说，讲述圣绩。

（四）傣族

泼水节（傣历六月中旬），又称“浴佛节”，是傣族的新年，也是傣族最隆重的节日，这一天，大家互相泼水，表达对彼此的祝福。泼水节已列入中国第一批国家级非物质文化遗产名录。

（五）彝族

火把节（农历六月廿四），是彝族传统的盛大节日。这天清晨，彝族男女老少都穿起节日盛装，白天饮酒庆贺，举行斗牛、摔跤、赛马、射箭等活动。晚上举行篝火晚会。此外，还有高举火把游

行活动。

（六）壮族

每年农历三月初三是壮族盛大的歌会，称为“三月三歌会”。歌节以未婚男女青年为主体，老人小孩前来旁观助兴。人们到歌会场上赛歌、赏歌；男女青年对歌，如果双方情投意合，就互赠信物。此外，还有抛绣球、碰彩蛋等活动，当姑娘看中某个小伙子时，就把绣球抛给他，作为定情信物；碰彩蛋是互相取乐承欢，亦有定情之意。

（七）朝鲜族

老人节是朝鲜族老人的盛大节日，延边朝鲜族自治州定为公历 8 月 15 日；黑龙江省定为农历六月廿四。节日里，有老人的家庭都非常恭敬地制备“麻克烈”、打糕、冷面、狗肉等食品，尽其享用，对老人大半生的辛勤劳碌表示尊重和感谢。

（八）苗族

“踩花山节”是苗族的传统节日，流行于滇东北、滇南的苗族村寨，各地节期不一，通常在农历五月端午节前后举行。花山节最重要的活动是倒爬花杆：爬杆者须背贴花杆，双手向上反扳，头朝下脚在上，一纵一纵地向上跃，谁爬到杆顶用的时间最少，谁就是“花杆王”。花山节还是苗族青年男女相互倾吐爱情、订婚结友的美好时机。

总结：中华传统节日是民族历史文化长期积淀凝聚的产物，每一个节日都有其历史渊源、美妙传说、独特情趣和深厚的民众基础。从远古先民时期发展而来的中华传统节日，清晰地记录着中华民族丰富而多彩的社会生活文化内容，也积淀着博大精深的历史文化内涵。

复习思考题、作业题：

查阅资料，进一步了解全国各地传统节日的传统民俗活动。

下次课预习要点：

二十四节气的起源及形成。

授课时间	第 17 周	课 次	第 15 次
章 节 名 称	节日文化（四）		
授 方 课 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()		教学时数 2
教 学 目 的 要 求	基 本 目 标	1. 熟知二十四节气的由来和节气歌； 2. 了解二十四节气的物候特征； 3. 通过探究二十四节气的保护和传承，感受古代人民与自然和谐共生的智慧，增强文化自信和民族自豪感。	
	思 政 目 标	1. 通过探究二十四节气起源、保护和传承，引导学生感受古代人民与自然和谐共生的智慧，增强文化自信和民族自豪感。 2. 通过学习节日文化，使学生能更好地理解 and 感悟团圆、和谐、仁爱、爱国、诚信等精神理念，认同社会主义核心价值观，并进一步提高他们的审美能力和人文情怀。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：熟知二十四节气的由来和节气歌； 教学难点：了解二十四节气的物候特征。		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>问题引入： 同学们知道中国的第五大发明是什么吗？</p> <p>答疑： 2016年11月30日，我们国家申报的“二十四节气”入选世界非物质文化遗产，正是这“二十四节气”，被誉为中国的“第五大发明”。</p> <p>第一节 二十四节气的由来</p> <p>问题： 为什么会有四季的更替？</p> <p>总结： 在中学的地理课上，我们认识到地球绕太阳的公转产生了四季的更替，由于地球公转时，地轴是倾斜，并且始终指向北极星的方面，使得地球在绕太阳公转一周的过程中，太阳直射点在南北回归线之间不断移动，地表所接收到的热量也相应地发生强弱的变化，因此产生了冷暖不同的四个季节。但是，我们的古人并不止步于此，勤劳智慧的中国人民发现，在四季之中，周围各种自然现象还会有所不同，于是，古人又进一步地在四季的基础上，划分出来了二十四个时间节点，总结归纳出了二十四节气。古人这种不断探索、精益求精的精神，到现在仍然是值得我们学习的。</p> <p>问题： 但是，古人当时并不知道地球在围绕太阳公转，那么他们又是如何确定出这些节气的呢？</p> <p>总结： 古人对于这些时间节点的确立，其实是通过测量影子长度的方式，当时用到的是一种简单的天文仪器“圭表”，借助“圭表测影”，古人首先确立冬至和夏至，而冬至这一个时间节点，我们早在西周时期就已经确立，而西周时期也把冬至作为一年的开始，也就是所谓的“岁首”，后世虽然没有沿用冬至作为一年的开始，但冬至一直是一个重要的传统节日，前面我们在学习节日时，提</p>			

到“冬至大过年”的说法，也是跟这个有关。在确立了两至之后，古人又发现了中间的两个平分点，从而确定了两分。在两分、两至的基础上，古人又进一步找到了时间上的平分点，划分出了“四立”，也就是我们经常听到的立春、立夏、立秋和立冬，四立，就代表着四季的开始，与两分两至构成了“八节”。到了这里，古人还没有满足，又继续在八节的基础上，进一步细分，在战国初期时就基本确立起了二十四节气，到西汉时期，随着王朝的统一，二十四节气的名称也得以统一，并且与现今我们所使用的名称基本一致了。

第一节 节气和节气歌

中国古人根据天地运行规律来确定四季循环的起点与终点，把一年并划分为 24 等份，每一等份为一个“节气”，统称“二十四节气”。这二十四个节气的名称不容易记住，为了方便记忆，古人又创作出了歌谣，形成了“二十四节气歌”。

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这四句诗中，每一句都藏着六个节气，这一部分至少在西汉时期就已经形成了，1971 年，《节气歌》还被收录进《新华字典》。

这首诗还有下半部分：“每月两节不变更，最多相差一两天。上半年来六廿一，下半年是八廿三。”这四句诗则帮我们明确了每月两个节气出现的大致规律。

第三节 节气与物候

问题：同学们能不能通过 24 个节气的名字猜一猜各个节气的物候特征呢？比如说立春，作为第一个春之节气，是不是意味着我们可以脱下羽绒服、换上秋装了呢？

总结：实际上，立春虽然到了，但是春天还没来。不过它却是我国平均气温开始回升的节气，所谓“阳和启蛰，品物皆春”，而且降水也开始增多，人们开始准备春耕。而在立春，我们还会吃春饼春卷、咬萝卜，即“咬春”。

随着降水增多，我们也将于 2 月 18 日、19 日或 20 日迎来雨水，这也意味着春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多。

三月份，还有另外两个春之节气：惊蛰和春分。“蛰”字有个虫字旁，它指的是动物冬眠，藏起来不吃不动。而此时春雷乍动，这些蛰伏在泥土里的各种冬眠动物将苏醒过来，开始活动、孵化虫卵，我国部分地区也进入了春耕时节。

到了春夏季，昼长夜短，而这其实开始于春分，春分过后，我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段。

万物生长，草木始发新芽，天地清洁明净，农民开始忙于春耕春种，我们也迎来了下一个节气“清明”。清明这一天，人们还会扫墓踏青。

雨还在下，还在滋润着大地，五谷也得以生长，而“谷雨”实际上就代表着“雨生五谷”，谚语有云：“谷雨前后，种瓜种豆。”

我们在春季播种，而农作物进入旺季生长则是在夏季。立夏，意味着夏季开始，气温显著升高、炎暑将临、雷雨增多、农作物进入旺季生长的一个最重要的节气。

接下来的节气是“小满”，此时夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满。但还未成熟，只是小满，还未

大满。此时，南北温差减小，降水增多。

接下来雨量充沛，气温显著升高，长江中下游地区进入多雨的黄梅时节，最适合播种有芒的谷类作物，所以叫“芒种。”

而我们真正进入炎热季节，是在“夏至”，天地万物在此时生长最旺盛。这天也是北半球白昼最长、黑夜最短的一天，在这之后，北半球白昼开始逐渐变短，黑夜开始逐渐变长。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。

从接下来的“小暑”和“大暑”两个名字，我们也可以猜到，气温越来越高。小暑：这时天气已经很热了，但还不到最热的时候，所以叫小暑。

大暑是一年中最热的时候，大概在中伏前后。雨水多，要注意防汛防涝，谚语有云：“小暑、大暑，淹死老鼠。”

布置作业：我们详细介绍了春之节气和夏之节气的物候特征，秋之节气和冬之节气也各有特色。同学们可以在课后根据各节气的物候特征将它们串联起来。

第四节 保护和传承

节气因农事而产生，但现如今，二十四节气早已超越传统的农耕生活，深入到中国人的衣食住行。

节气通过特殊的节令食物和文化仪式提示人们顺应季节的交替：立春吃春饼、清明扫墓踏青、立秋贴秋膘、立冬补冬……这些都成为了中国人生活中不可缺少的仪式感。这个古老的时间制度在新时代也焕发出新的魅力和生机。

此外，节气作为中国劳动人民宝贵的智慧结晶，也为我们提供了源源不断的创作灵感：例如我们熟悉的歌曲《芒种》和结合 3D 打印技术设计出来的节气作品。

总结：二十四节气科学地揭示了天文气象变化的规律，将天文、农事、物候和民俗巧妙地结合，衍生了大量与之相关的岁时节令文化，成为中华民族传统文化的重要组成部分。在漫长的农耕社会中，二十四节气为指导农事活动发挥了重要作用，拥有丰富的文化内涵。在当代中国人的生活中依然具有多方面的文化意义和社会功能，鲜明地体现了中国人尊重自然、顺应自然规律和可持续发展的理念，彰显了中国人对宇宙和自然界认知的独特性及其实践活动的丰富性。对中国人来说，二十四节气是一个共同的认知体系，体现的是一种集体认同的情感纽带，体现的是中国人尊重自然、与自然和谐相处的智慧和创造力，它深刻影响着中国人的思维方式和行为准则。

复习思考题、作业题：

查阅资料，在课后根据各节气的物候特征将秋之节气和冬之节气串联起来。

下次课预习要点：

（本门课程结束）

授课时间	第 18 周	课 次	第 16 次
章 节 名 称	中国传统建筑（一）		
授 方 式	理论课(√)、实践课()、习题题()、其它()	教学时数	2
教 学 目 的 的 要 求	基本目标	1. 熟知中国传统建筑的构成与特点 2. 熟知庙堂殿宇、园林等不同建筑类型及其特点 3. 熟知有代表性的著名的传统建筑	
	思政目标	1. 通过教学使学生对中国古代建筑艺术的重要成就及其特点有所认识 and 了解，达到开阔眼界，增长知识，陶冶情操，提高学生的审美情趣，培养学生欣赏中国古代建筑艺术的能力。 2. 培养学生的爱国主义情感，树立正确的审美观念。	
教 学 方 法	讲解法、讨论法		
教 学 重 难 点	教学重点：中国传统建筑的分类和特点 教学难点：鉴赏建筑艺术美的方法		
<p>教学步骤及内容：</p> <p>第一节 中国传统建筑的构成与特点</p> <p>一、中国传统建筑的构成</p> <p>中国传统建筑的类型很多，包括民居、宫殿、庙宇等。一般中国传统的单体建筑，无论规模大小，都由台基、屋身和屋顶组成。</p> <p>（一）台基：是建筑下面用砖石砌成的突出的平台，是建筑的底座，有挡水防潮的功能，能体现建筑物的高大雄伟；从形态上主要分为普通台基和须弥座。普通台基在商代早期就已出现，全部由夯土筑成，发展到宋代以后，台基大多以条石为框，其间砌筑条砖或虎皮石。</p> <p>（二）屋身：我国传统建筑的屋身主要由土和木两种材料构成。不同区域，由于地理环境的不同，屋身采用的材料也不同。北方地区屋身多以土为材料；南方地区屋身多以木为材料。木制屋身由固定的柱、梁、枋、门窗、格扇、墙等构件组成。</p> <p>（三）屋顶：从中国传统建筑的立面来看，屋顶的形式尤为突出，它富有变化的轮廓也给建筑物增添了丰富多彩的效果。常见的屋檐形式有单檐和重檐，重檐是指两层或多层屋檐，一般用于高级的庑殿、歇山和追求高耸效果的攒尖顶。特殊的屋脊处理和生动的脊兽独具特色，包含了丰富的文化内涵。</p> <p>中国传统建筑的屋顶主要分为五种：硬山顶、悬山顶、庑殿顶、歇山顶、攒尖顶。</p> <p>二、中国传统建筑的特点</p> <p>（一）巧夺天工的木结构</p>			

中国传统建筑以木材、砖瓦为主要建筑材料，以木构架结构为主要的结构方式，由立柱、横梁、顺檩等主要构件建造而成，各个构件之间的结点以榫卯相吻合，构成富有弹性的框架。这种建筑构架的墙壁只起围护、分隔的作用，不承受荷载，主要由木构架承重。

木构架按不同的组合方式可分为抬梁式、穿斗式和井干式。抬梁式又称叠梁式；穿斗式是将檩条直接搁置在柱子的顶端，用落地木柱支撑屋顶的重量，柱间不施梁而用枋连接；井干式不用立柱和大梁，由木材交叉堆叠而成，这种结构消耗木材较多，仅在森林资源丰富的地区才有较广的应用。

中国传统建筑多为抬梁式和穿斗式的综合使用，中间使用抬梁式，而两头靠山墙处用穿斗式，以各取所长。

（二）精妙绝伦的装饰艺术

1.装饰色彩：一种象征“符号”。中国传统建筑十分重视五行中的色彩象征。

2.装饰图案：主要包括彩画和雕饰。

彩画多出现于内外檐的梁枋、斗拱及室内天花（顶棚）、藻井（呈穹隆状的天花）和柱头上，构图与构件形状密切结合，绘制精巧，色彩丰富。

雕饰是中国古建筑艺术的重要组成部分，包括墙壁上的砖雕、台基石栏杆上的石雕、金银铜铁等建筑饰物。

（三）灵动恢宏的建筑空间

中国传统建筑往往为群体结构。中国传统建筑的空间结构是动态灵活的。中国人的艺术时空观是天人合一、时空合一、游动时空，常用动态的多个空间按时序在一个结构中灵活地展现出来。

第二节 庙堂殿宇

一、皇家宫殿

宫殿是我国传统建筑中规制最高、规模最大、艺术价值最高的建筑。早在公元前 16 世纪的商代就出现了宫殿建筑。秦始皇统一六国后，建造了历史上规模宏大的阿房宫。

明清营建的北京故宫，占地面积 72 万多平方米，殿宇廊屋 9 000 余间，建筑面积约 15 万平方米。故宫是我国现存最大、最完整的古代宫殿建筑群，也是我国古代宫殿建筑艺术的顶峰。

二、帝王陵寝

帝王陵寝是帝王死后安葬的地方。帝王对自己的陵寝建造十分重视，尤其重视葬地的自然环境和“风水”，多选择背山向阳、地下水位低的风景之地，充分体现古人“天人合一”的自然观，以及“人乃造物同体，要与天地共生”的宇宙意识。

在漫长的历史进程中，帝王陵寝建筑得到了长足的发展，不仅在防水、排水、密封等技术上有很高的水平，而且逐步融入绘画、书法、雕刻等多门艺术。

从夏商时期，我国就已经开始建造帝王陵寝。现存帝王陵寝（皇家陵寝）最为著名的有西安临潼的秦始皇陵、陕西渭水北岸的唐朝帝王陵墓群、南京钟山脚下的明孝陵、北京昌平的明十三陵、河北遵化的清东陵和河北易县的清西陵等。

三、宗教建筑

我国现存的宗教建筑包括佛寺、道观、文庙、龙王庙、财神庙等。中国现存较为完好的佛教寺庙有

河南洛阳的白马寺、山西恒山的悬空寺和山西五台山的佛教建筑群等。佛塔是中国佛教寺庙建筑的一个重要组成部分，塔的建筑源于印度佛教，是为保存佛骨而建。现存著名的佛塔有山西应县佛宫寺释迦塔、河南登封嵩岳寺塔、西安慈恩寺大雁塔等。

喇嘛教寺庙建筑最大的特点是佛殿阔达、经堂高耸，整体建筑多依山而建。现存著名的喇嘛教寺庙有西藏拉萨的布达拉宫、北京的雍和宫和承德避暑山庄的“外八庙”。

道观的布局主要有两种：一种是按中轴线前后递进、左右均衡对称展开的传统建筑布局，以北京的白云观为代表；另一种是按五行八卦方位确定主要建筑位置，然后再围绕八卦方位展开建筑布局，具有浓厚的神秘色彩，以江西的三清山丹鼎派建筑为代表。

文庙又称孔庙，历代皆有修建，尤以明清两朝为盛。各地现存文庙中以山东曲阜孔庙最为有名。

龙王庙是专门供奉龙王的庙宇，分布在中国各地，以北京的都龙王庙、威海的靖子龙王庙最为有名。

财神庙是供奉财神的庙宇，以杭州灵顺寺的财神庙最为有名。

第三节 园林艺术

一、园林的特点

中国古典园林是建筑、山池、园艺、绘画、雕刻及诗文等多种艺术的综合体。中国古典园林不是简单地利用和模仿自然，而是有意识地加以改造、调整和裁剪，从而表现出一个精练、概括的自然，达到“虽由人作，宛自天开”的艺术境界。

中国古典园林的构景手法十分独特，它以山形水势为引导，高低曲折，虚实断续，或大或小，将亭、台、楼、阁、榭、桥、花草树木进行合理布局，利用借景、框景、漏景、抑景等多种手段，使整个园林成为一个有机的整体。

二、园林的类型

我国园林建筑最早可以追溯到商周时期，唐宋时期发展较快，到明清时期已十分兴盛。按照园林主人的身份，园林可分为皇家园林和私家园林。

皇家园林是专供皇帝及皇室成员游乐休息、皇帝临时处理政务、帝后居住的园林。现存著名皇家园林有北京的颐和园、北海公园和河北承德的避暑山庄等。其中，1860年被英法联军掠夺，并纵火焚毁的圆明园是中国皇家园林建筑艺术的集大成者。

私家园林主要是供王公贵族、官吏、富商豪贾休闲游玩，怡情养性的园林。现存的私家园林主要有北京的恭王府，苏州的拙政园、留园、网师园和上海的豫园等。

三、典型园林

（一）颐和园

颐和园原名为清漪园，位于北京海淀区，原为帝王行宫花园。它占地 300.8 公顷，水面约占 3/4，是我国保存最完整的皇家园林，被誉为“皇家园林博物馆”。按照颐和园的总体布置可分为宫殿区、前山前湖区和后山后湖区三大景区。

颐和园是中国历史上最后兴建的一座皇家园林，它兼有北方山川雄伟宏阔的气势和江南水乡婉约清丽的风韵，并融帝王宫室的富丽堂皇、民间宅居的淡雅别致和宗教庙宇的庄严肃穆于一体，代表了现存中国皇家园林的最高水平。

（二）拙政园

拙政园位于苏州城东北部，始建于明正德年间。

拙政园占地约 5.2 公顷，全园以水为中心，山水萦绕，亭榭精美，花木繁茂，具有江南水乡的特色。花园分为东、中、西三部分。东部花园开阔疏朗，主要建筑有兰雪堂、芙蓉榭、天泉亭、缀云峰等。拙政园是我国江南古典园林的典型代表，被誉为“中国园林之母”，与北京颐和园、承德避暑山庄、苏州留园并称“中国四大名园”。

复习思考题、作业题：

试述宫殿建筑的文化内涵？

下次课预习要点：

中国各地的民居特色。

