**第5课 生活之趣**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 生活之趣 | |
| **课 时** | 6课时（270 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1.了解茶、酒、美食在中国的历史发展和传承。  2.了解民族服饰的发展历程与基本知识。  3.能通过口头或书面形式表达自己对中国传统饮食、民族服饰和古代建筑文化的理解和欣赏。  **思政育人目标：**  让学生通过学习生活之趣，热爱和尊重中国传统饮食文化、服饰文化、建筑文化，欣赏其独特之处，体验生活之趣。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**中国传统美食、民族服饰和古代建筑的了解与欣赏  **教学难点：**对祖国悠久历史和灿烂文化的热爱之情的激发 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第4节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第5节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第6节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示传统饮食  **一、茶**  茶，古称“荼”，也称“茗”“槚”“ ”，相传是由神农发现的。据《神农本草经》载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之。”这个“荼”就是古“茶”字。茶的发现和利用是中国人对人类文化史的一大贡献，茶至今仍是世界三大饮料之一。  **（一）中国茶文化的发展**  1. 茶的发展  世界饮茶发源于中国，中国饮茶发源于四川。据文献记载，茶最初被当作一种药材，后来在医药实践中，人们才认识到茶不但可以治病，还可以清热解渴，味道也清香扑鼻，是一种很好的饮料。据说，在秦代以前，只有巴蜀人在种茶和饮茶。秦始皇统一中国以后，这一习惯才由四川传播开来，到西汉时，茶已由药用完全转变为饮用。三国时期，饮茶在长江流域已成为习惯。到了魏晋南北朝，南北饮茶已成风尚，茶已成为招待客人、进行社交活动的一种媒介，并且出现了咏茶的文学作品，如晋代杜育的《荈赋》。唐宋以后，饮茶的风气已相当普遍，并且传到西北和藏族地区。当时的一些城市里已开设了茶馆，运输茶叶的舟车相继不断，陕西省扶风县法门寺出土的唐代宫廷茶具表明，贵族饮茶还会举行一定的仪式，即中国的“茶道”。805 年，在天台山国清寺研习的日本最澄和尚回国时把茶籽带回日本，由此开始了日本的饮茶史。17 世纪以后，中国的茶叶陆续传入印度尼西亚、印度和欧美大陆，成为一种世界性的饮料。  中国人的饮茶方式，随历史的发展而不断变化。唐宋时代流行煮茶，方法是先把茶叶碾成碎末，制成茶团，饮用时把茶捣碎，加入葱、姜、橘子皮、薄荷、枣和盐等调料一起煎煮。还有把茶叶碾碎，然后冲水将茶末调成糊状喝下的，这种方式被称为“吃茶”。煮茶这种方式，不但用起来麻烦，喝起来也没有茶叶的本味。宋元以后，改煮茶为泡茶，而且不加调料，人们尝到了茶的清香。明清以后，盛行泡茶，而且喜欢饮盖碗茶。  2. 茶的分类  根据发酵程度的不同，茶叶可以分为绿茶、红茶、青茶、黄茶、黑茶和白茶六大茶类。六大茶类的制作方法不同，其滋味、口感、色泽、香气等都不尽相同。  绿茶是不经过发酵的茶，将鲜叶经过摊晾后直接下到两三百摄氏度的热锅里炒制，以保持其绿色的特点。绿茶具有香高、味醇、形美等特点。绿茶的加工工序是杀青、揉捻、干燥，也有些绿茶如西湖龙井等是不经过揉捻的。由于杀青和干燥的方法不同，绿茶又可分为炒青绿茶（龙井、甘露）、烘青绿茶（黄山毛峰、集贤沐芽）、蒸青绿茶（恩施玉露）和晒青绿茶（滇绿）。绿茶是中国产量最大的一类茶叶，花色品种居世界之首，主要有西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、恩施玉露、太平猴魁、六安瓜片等。  红茶是全发酵茶（发酵程度大于 80%），因其叶片及汤呈红色而得名。红茶冲泡后具有汤色鲜红、味醇清爽、回味无穷等特点。中国红茶主要有小种红茶（正山小种、外山小种）、工夫红茶（祁红）和红碎茶三大类，品种主要有祁红、滇红、霍红、宜红、越红、川红和英红。  乌龙茶也称青茶，制作时适当发酵，使叶片稍有变红即可，是介于绿茶与红茶之间的半发酵茶。它既有红茶的醇厚，又有绿茶的清爽，其香气浓烈持久，饮后留香。乌龙茶制茶工艺在六大类茶中最复杂费时，其中做青工序是决定乌龙茶品质的关键步骤。乌龙茶品种主要有大红袍、武夷岩茶、武夷肉桂、闽北水仙、凤凰单枞、铁观音、台湾乌龙等。乌龙茶泡法讲究，因而喝乌龙茶也被人称为喝工夫茶。  白茶是中国的特产，加工时不经发酵，也不经揉捻，主要是通过萎凋、干燥制成的。白茶的外形、香气和滋味都非常天然。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等地，有白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉等品种。  黄茶属于发酵茶类，与绿茶有相似之处，在制茶过程中经过闷堆渥黄，形成黄叶、黄汤。闷堆过程是黄茶制法的主要特点，也是它同绿茶的基本区别。黄茶主要分黄芽茶、黄小茶、黄大茶三大类，主要品种有君山银针、蒙顶黄芽、沩山毛尖、霍山黄芽、温州黄汤、皖西黄大茶、广东大叶青等。  黑茶原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，使叶色呈暗褐色。黑茶有湖南黑茶，湖北老青茶，广西六堡茶，四川的西路边茶、藏茶，云南的紧茶、饼茶、方茶和圆茶，陕西茯茶等品种。云南普洱熟茶和湖南安化黑茶是中国传统的经典黑茶。普洱茶分两种：  一是传统普洱茶，也就是生茶，是以云南特有的大叶种晒青毛茶，经蒸压自然干燥一定时间贮放形成的特色茶；另一种是现代普洱茶，也就是熟茶，是经过潮水微生物固态发酵形成的。安化黑茶也分两种：一种是黑砖茶，形似砖块，经发酵后由砖模压制而成；  另一种是千两茶，形似树桩，经发酵、蒸制后由多层竹篾捆压而成。  3. 茶艺  茶艺是饮茶活动中形成的一种文化现象，包括茶叶品评技法、艺术操作鉴赏、品茗环境领略等整个品茶过程的美好意境，其过程体现形式和精神的统一，是中国文化的国粹。茶艺包括选茗、择水、烹茶技术、茶具艺术、环境选择等一系列内容。茶艺背景是衬托主题思想的重要手段，它渲染茶性清纯、幽雅、质朴的气质，增强艺术感染力。不同风格的茶艺有不同的背景要求，只有选对了背景才能更好地体会茶的滋味。  **（二）陆羽和《茶经》**  中国饮茶史上的一件大事是唐代出现了陆羽的《茶经》。这是我国最早的一部茶叶专著。它总结了唐代以前种茶饮茶的经验，也记述了作者的切身体验，标志着饮茶文化的进步与转变。陆羽（733—约 804 年），字鸿渐，唐代复州竟陵（今湖北省天门市）人。  据说他是一个弃婴，得智积和尚抚养，用《易经》占卜，得“渐”卦，卦辞为“鸿渐于陆，其羽可用为仪”，遂以陆为姓，以羽为名，以鸿渐为字。智积和尚嗜好饮茶，陆羽从小给他煮茶，积累了许多经验，加上他钻研好学，后来又游历各地，识见颇多，终于写成这部享誉中外的《茶经》。书中从茶之源、茶之具、茶之造、茶之器、茶之煮、茶之饮、茶之事、茶之出、茶之略、茶之图十个方面，论述了饮茶的发展历史。陆羽《茶  经》之旨在于“品”，即注重茶的意趣而不注重它的功用，这也是中国茶文化的灵魂所在。由于这一贡献，陆羽被尊为“茶圣”“茶仙”。现在他的故乡还保留着陆羽亭、文学泉等纪念他的古迹。中国茶文化方面的名人在陆羽之后要数宋代的书法家蔡襄，他是一位很有水平的品茶专家，著有《茶录》一书，书中记述了宋代流行的多种名茶。据说福建建安能仁寺的和尚曾把寺内自产的珍品“石岩白”送给他，后来他回到开封，朋友用上好的茶招待他，他端着闻了一下就问道：“你从哪儿弄到的能仁寺‘石岩白’？”这使他的朋友佩服不已，因为这茶确实是“石岩白”。  由于茶的普及，中国文化史上形成了品评泉水、品茗赋诗两种风尚。二者体现了中国人的饮茶特色。品评泉水的活动，始于陆羽。他从多年实践经验中懂得，水质的好坏对茶味的影响极大。因此，他煮茶时非常注意水的选用。据说他后来在云游各地时，把他品尝过的泉水按水质好坏分为 20 等，其中庐山康王谷谷帘泉第一，无锡惠山泉第二，蕲水县兰溪泉第三，宜昌石鼻山下蛤蟆泉第四，苏州虎丘山憨憨泉第五，庐山招贤寺下招隐泉第六，长江南零水第七……  1. 品评泉水  从陆羽以后，文人士大夫们都喜欢根据自己的经验和体会，对适宜煮茶、泡茶的泉水评定等级，以显示自己在这方面的素养和水平。与陆羽差不多同时代的刘伯刍就以“长江南零水为第一”。文天祥经过品尝，非常赞同刘伯刍的这一主张。其后，到了清代，这种品泉风气影响到了帝王，爱好风雅的乾隆皇帝也加入品泉的行列。他的品泉标准超出煮茶、泡茶的范围，主要看泉水是不是可以养人，即长期饮用是不是有益于身体健康，因此，乾隆认为，水质越轻，含杂质越少，则泉水越好。于是他让人特制一个银量斗，用来称量全国名泉的重量，结果北京的玉泉名列榜首，他亲自撰文立碑，名《御制天下第一泉记》，以嘲讽的口吻批评陆羽，说他没有到过北方，所以不知道北京玉泉的妙处。  2. 品茗赋诗  至于品茗赋诗的风气，我们还说不上始于何时。如果从晋代杜育的《荈赋》算起，应当早于品评泉水的风气。但大抵来说，它是文人士大夫们的一种雅趣，是综合品味、赏景、清谈、修性、抒情等多种审美功能的文化活动，唐宋以来极为盛行。一般情况是文人聚集于名泉胜地，坐饮于亭台楼阁之中，见四周湖光山色，荡人心胸，于是按韵吟诗，以助雅兴。历代饮茶诗作不少。  此外，由于茶的利用，在我国古代还产生了茶礼，作为男女结婚时的媒介，即男女定亲后，男方送茶给女方作聘礼，叫作“下茶”；女方接受聘礼，叫作“受茶”。古人认为“茶不移本，植必子生”，即茶树只能下种，不能移植，因此，取这层含义而以茶为聘礼。过去是“男不下茶，女不出门”。茶礼以外，还有茶话，就是一边饮茶，一边清谈，后来演变为“茶话会”，成为一种饮茶的聚会形式。而旧时城市中广泛开设的茶馆，则成为集中体现市民文化的一个场所。  **二、酒**  酒是最受欢迎的饮料之一，是饮食文化中的一个重要内容。逢年过节，佳期吉日，全家团聚，送往迎来，往往要借酒助兴。适当饮酒不仅有利于身体血液循环，还可以尽情地感受生活之美。  中国酒  **（一）中国酒文化的发展**  酒的历史比茶早。从考古发掘知道，在原始社会的新石器时代已经有酒，因为在陕西省眉县马家镇仰韶文化遗址中出土了十件粗陶容器，它们很可能是用来盛酒的。1986年在河南出土了一壶 3000 年以前的古酒。这些都说明了中国造酒的历史十分悠久。但中国的古文化常把某一项文明成就归功于个人，所以传说中的造酒始祖是仪狄和杜康。  仪狄是大禹时代人，据《战国策·魏策》载，仪狄造酒，献给禹喝，禹饮后大醉，因此疏远仪狄，并禁绝喝酒，认为“后世必有以酒亡其国者”。杜康也是夏代人，有人认为他就是夏代国君少康。杜康造酒的说法，古籍记载较多，对后来的影响也较大，所以河南、陕西出现了杜康村、杜康泉、杜康沟，相传都是杜康造酒的地方，杜康本人更是被尊为“酒圣”。  历史上人们把杜康造的酒当作佳酿，杜康遂成为佳酿的代称，曹操说“何以解忧，唯有杜康”，“杜康”指的正是佳酿。  夏商周时期，酒礼最受重视，朝会宴飨，少不了酒，爵、斛、觯、角、壶、觥等酒器，材质以陶器和青铜器为主，另有少量的漆器和象牙制成的酒器。  从酒本身的发展来看，最早产生的酒应当是果酒，因为野果子里一般含有糖分，其皮又附有天然酵母，可以自然发酵成酒。河南地区流行的有关杜康造酒的民间传说，说杜康所造的酒也正是果酒。  后来发展到用谷物酿酒。到先秦时代，已经发明了曲酒。1974 年在河北省平山县战国时期的中山王墓中，出土了一壶古酒，打开壶盖还有酒曲香味。汉代以后，酿酒技术不断进步，并注意到可以用甘美的泉水酿造好酒。北朝贾思勰的《齐民要术》中列举了九种造曲法，而此时山西汾酒的前身“汾清”已经是一种名酒。唐宋以后，不但酒的种类增多，而且在酒中加入各种药材，使酒的效用得到进一步提高。  酒在社会生活中的文化功能，主要是用于祭祀和饮酒为乐两项。两者的实质都是享乐，只不过祭祀用于神，饮酒用于人。至少在春秋战国时代，酒已是祭祀、会盟、庆祝胜利和接待来宾必不可少的用品。以共乐为目的来联络感情，这一风尚延续数千年不衰。至于日常饮酒，早已成风。殷商时代可以说是一个饮酒的朝代，在出土的商代器物中就有各种各样的酒器。殷纣王“以酒为池，悬肉为林，使男女裸相逐其间，为长夜之饮”，最终导致亡国，应了大禹的那句“后世必有以酒亡其国者”。所以后来的周成王和三国时的曹操都严令禁酒，告诫人们不要贪杯好饮。保存在《尚书》里的《酒诰》，据说就是周成王的禁酒令。但是禁归禁，饮归饮，好酒之风，历代兴盛。  到魏晋之际，酒禁大开，允许民间自由酿酒，酒业市场十分兴盛，饮酒成为社会政治风气的一种反映。由于当时天下动乱，杀戮不断，整个上层社会充满没落感，因此，在哲学上产生了玄学和清谈，在生活上出现了腐化和放纵。狂饮大醉就是腐化和放纵的结合。还有一些人出于对现实的不满，以醉态来忘却世态。人们熟知的阮籍和刘伶，都是狂饮的代表。特别是刘伶，自称“天生刘伶，以酒为名”，甚至作《酒德颂》，以饮酒为德，因此，民间关于刘伶醉酒的传说有很多。说他有一次喝了杜康酒，一醉三年不醒，民间称此为“杜康造酒刘伶醉”。  隋朝短短几十年，却在中国古代酒文化史上留下浓墨重彩的一笔。如“浮白釉”和“茶沫釉”等，皆为这一时期开创出来的新的瓷釉品种，而以这些釉色制作的白瓷酒器和褐色瓷酒器，也都是这一时期出现的新的酒器珍品。据《隋书·何稠传》记载，何稠“博览古图，多识旧物”，当时“中国久绝琉璃之作，匠人无敢措意，稠以绿瓷为之，与真不异”。  唐朝诗词的繁荣，对酒文化有着促进作用，出现了辉煌的“酒章文化”，酒与诗词、酒与音乐、酒与书法、酒与美术、酒与绘画等，相融相兴，沸沸扬扬。唐代是中国酒文化的高度发达时期，唐代酒文化底蕴深厚，多姿多彩，辉煌璀璨。“酒催诗兴”是唐朝文化最凝练最高度的体现，酒催发了诗人的诗兴，从而内化在其诗作里，酒也就从物质层面上升到精神层面，酒文化在唐诗中酝酿充分，品醇味久。唐朝酒肆日益增多，酒令风行，酒文化融入了中国人的日常生活中。唐王朝也是我国瓷酒器和金银酒器发展的黄金时代。在这一时期，创制了一种令世人为之惊叹不已的新的酒器种类——唐三彩。同时青瓷和白瓷酒器也广为流行，杜甫曾赞颂白瓷“大邑烧瓷轻且坚，扣如哀玉锦城传”。由此可见，唐代白瓷的制作工艺已经到了相当高的水平。唐代的瓷制酒器品种较多，样式也极为新颖奇特，主要有联体壶、执壶、盏、杯、碗、盅、双耳瓶等。在宋代时期，官、定、汝、均、哥五大官窑的兴盛，都生产了大批精美的瓷制酒器。酒器的器型主要有经瓶、杯盏、温碗注子和倒装壶等。  宋朝酒文化是唐朝酒文化的延续和发展，比唐朝的酒文化更丰富，更接近我们现今的酒文化。酒业繁盛、酒店遍布，宋代酒店强调名牌的文化个性。金代北方民族素有豪饮之风，有着浓厚的酒文化底蕴，金代有着烧锅酒文化。而元代出现了烧酒。此外，宋代发明了蒸馏法，从此白酒成为中国人饮用的主要酒类。  明清时期是我国古代瓷酒器发展的鼎盛时期。江西景德镇成为陶瓷的中心，所烧造的白釉、青花瓷器颇为著名，不但享誉国内，而且成为国外贸易的主要商品。后来，随着对外交流发展，玻璃酒器成为人们的新宠。  **（二）中国特有酒**  1. 中国白酒的香型及代表酒  白酒是世界八大蒸馏酒之一，是中国特有的蒸馏酒。白酒以高粱、小麦、玉米等粮食作为原料，以曲类、酒母为糖化发酵剂，经蒸煮、糖化、发酵、蒸馏、陈酿、勾兑等多道工序而成。它具有酒质无色（或微黄）透明，香气浓郁纯正，口味醇厚等特点。  （1）酱香型。酱香型也称为茅香型，酱香突出、幽雅细致、酒体醇厚、回味悠长。代表酒：国酒茅台、郎酒、习酒和黔春酒等。  （2）浓香型。浓香型酒的风味特点是窖香浓郁，清冽甘爽，绵柔醇厚，香味协调，尾净余长，可概括为香、醇、浓、绵、甜、净。  代表酒：五粮液、洋河大曲和泸州老窖等。  （3）清香型。清香型酒的风味特点是清香纯正、微甜绵长、口味协调、余味爽净。  代表酒：山西汾酒、河南宝丰酒和黄鹤楼酒等。  （4）米香型。米香型酒的风味特点是清雅纯正、入口绵甜、落口甘冽、回味怡畅。  代表酒：桂林三花酒。  2. 中国黄酒  黄酒是世界上最古老的酒类之一，因其颜色黄亮而取名黄酒，是中国特有的酒种，与啤酒、葡萄酒并称世界三大酿造酒。约在三千多年前，商周时代，中国人独创酒曲复式发酵法，开始大量酿制黄酒。黄酒以糯米、黍米、粟及糯米为主要原料，经麸曲发酵压榨而成。酒度一般是 8～20 度。  黄酒酒性温和，储存于陶坛中，可长期储存，具有越陈越香的特点，适宜温饮或烫饮。黄酒还可用于中药的“药引”，可很好地激发药材的药效，且有祛湿活血的功效。  黄酒也可作为烹调中的“调料”，有调色、去腥、去膻、解腻和催熟的效用。黄酒的代表酒种如下。  （1）绍兴酒。绍兴酒又称绍兴黄酒、绍兴老酒，因产于绍兴而得名，中国国家地理标志产品。绍兴酒的历史非常悠久。据文献记载，春秋战国时期绍兴酿酒业已很普遍。  《吕氏春秋》中载有越王勾践“投醪劳师”的故事，至今城内尚有“投醪河”遗址。到  南北朝时，绍兴老酒已成为贡品。主要的代表酒有：状元红酒、加饭（又称花雕）酒、善酿酒等。  （2）红曲酒。红曲酒是宋代制曲酿酒的一个重大发明，福建、浙江、台湾等地酿造为名。福建红曲酒主要以糯米或大米酿制，色泽鲜艳，口感香甜，深受人们喜爱。传说苏东坡酒量很小，却很喜爱饮用福建红酒，就曾写下“夜倾闽酒如赤丹”来形容与弟子望月对酌红酒的情景。而朱熹曾以“酒市”为题形容福建红酒的繁荣：“闻说崇安市，家家曲米春。楼头邀上客，花底觅南邻。”在崇安，将红酒称为曲米春。而明清时代，在离江的汀州称之为“谢家红”，在篙中则称作“霹雳春”。  （3）黍米酒。黍米酒是以黍米为酿酒的主要原料，以山东产量最多。北魏贾思勰《齐民要术·笨曲并酒》：“（粟米酒）气味香美，不减黍米酒。贫薄之家，所宜用之。黍米贵而难得故也。”黍米酒的代表以山东即墨老酒最为出名，酒色棕红，酒香浓郁，口味醇厚，微苦而余香，且有祛风驱寒，活血化瘀的功效。  **（三）酒的作用**  1. 养生  自古以来，人们将酒作为一种佐餐的饮品，主要是因为发酵酒对人的健康是有益的。其中，黄酒、葡萄酒、桂花酒和菊花酒的养生功效早已被人们所认识。  黄酒是中国最古老的发酵酒之一，其中含有丰富的氨基酸、多种糖类和维生素等，自古至今一直被视为养生健身的“仙酒”和“琼浆”。  葡萄酒中含有较多的糖分、矿物质、多种氨基酸、柠檬酸、维生素等营养成分。《新修本草》将葡萄列为补酒，认为它有“暖腰肾、驻颜色、耐寒”等功效。桂花酒早在春秋战国时期就已经产生并为人们所饮用。古人认为桂为百药之长，所以用桂花酿制的酒对人有大益。  菊花酒古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。  陶渊明诗云“往燕无遗影，来雁有余声，酒能祛百虑，菊解制颓龄”，便是称赞了菊花酒的祛病延年作用。经过人们长期生活的检验，除了以上几种酒外，枸杞酒、莲花酒、人参酒、茯苓酒等，也是养生益寿的好酒。在这里，必须强调的是，古人饮酒的目的是健康，不是纵情。因为再好的酒，过量饮用也是有害的。因此，饮酒必须适量。  2. 安神  在我国古代，有很多有关借酒消愁的诗词。例如，范仲淹《御街行·秋日怀旧》：“纷纷坠叶飘香砌。夜寂静，寒声碎。真珠帘卷玉楼空，天淡银河垂地。年年今夜，月华如练，长是人千里。愁肠已断无由醉，酒未到，先成泪。残灯明灭枕头欹，谙尽孤眠滋味。都来此事，眉间心上，无计相回避。”这首词是写相思之愁的。又如，李白的“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”（《宣州谢朓楼饯别校书叔云》）和白居易的“把酒思闲事，春愁谁最深。”（《把酒思闲事》）  在这里，我们首先要明确的是，古人的借酒消愁实际上是把饮酒当作一种静心安神的方式——独处，静坐，把盏，沉思，最终达到排遣愁绪的目的。其次，虽然古人所饮的黄酒和葡萄酒等是低度酒，但都具有安神的作用。例如，葡萄中所含的褪黑素是一种能辅助睡眠的物质，所以，葡萄酒可以帮助调节睡眠，具有一定的安神功效。古人也许正是利用了酒安神的功效，喝上几杯，美美地睡一觉，醒来后诸愁皆去。  3. 传情达礼  从王维的“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”（《送元二使安西》），到柳永的“都门帐饮无绪”（《雨霖铃·寒蝉凄切》），酒在很多场合被人们作为一种传情达礼的媒介。为好友饯行，与亲人话别，和老友重逢……推杯换盏中，不仅有情感的传递，还有礼数的表达。  陆游与唐琬在沈园相遇，在“红酥手，黄縢酒”的情境之下，心中泛起的是无限悔恨（《钗头凤·红酥手》）；柳永与相爱的人道别，举杯时，心中涌起的是“今宵酒醒何处，杨柳岸，晓风残月”的凄凉（《雨霖铃·寒蝉凄切》）。在诗词所描绘的情境里，有酒必有情，情比酒更美、更浓。  **三、饮食文化**  俗话说：“民以食为天。”在中国人的心中，食大若天地。中国的饮食文化博大精深，源远流长，在世界上享有很高的声誉。我们要好好保持和发扬，代代传承，因为这是传统文化和民族智慧的结晶。  **（一）中国饮食文化的发展**  中国饮食文化绵延 170 多万年，分为生食、熟食、自然烹饪、科学烹饪 4 个发展阶段，推出 6 万多种传统菜点、2 万多种工业食品、五光十色的筵宴和流光溢彩的风味流派，获得“烹饪王国”的美誉。源远流长的烹调技术经过历代人民的创造，构成了丰富多彩的地方菜系，如闽菜、川菜、粤菜、京菜、鲁菜、苏菜、湘菜、徽菜、沪菜、鄂菜、辽菜、豫菜等。  中国饮食文化涉及食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理，以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等，深厚广博。中国饮食文化能够从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类，展示出不同的文化品位，体现出不同的使用价值，异彩纷呈。中国饮食文化突出养助益充的营卫论（素食为主，重视药膳和进补）、五味调和的境界说（风味鲜明，适口者珍，有“舌头菜”之誉）、奇正互变的烹调法（厨规为本，灵活变通）、畅神怡情的美食观（文质彬彬，寓教于食）4 大属性，有着不同于海外各国饮食文化的精妙之处。  **（二）中国饮食文化的特点**  中国是历史悠久的饮食文化之地，其饮食文化具有以下六个显著特点。  1. 四季有别  一年四季，按季节而吃，是中国烹饪的一大特征。自古以来，我国一向按季节变化来调味、配菜，冬天味醇浓厚，夏天清淡凉爽，冬天多炖焖煨，夏天多凉拌冷冻。  2. 风味多样  由于我国地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也就构成了许多风味。我国一向就有“南米北面”的说法，口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分。  3. 注重情趣  我国烹饪很早就注重品味情趣，不仅对饭菜点心的色、香、味有严格要求，而且对菜肴命名、品味方式、进餐节奏、娱乐穿插等都有具体规定。菜肴名称既有根据主、辅、调料及烹调方法的写实命名，也有根据历史典故、神话传说、名人食趣、菜肴形象来命名，如“全家福”“将军过桥”“叫花鸡”“鸿门宴”“东坡肉”等。  4. 讲究美感  中国的烹饪，不仅技术精湛，而且有讲究菜肴美感的传统，注意食物的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴美感的表现是多方面的，无论是红萝卜，还是白菜心，都能雕出各种造型，独树一帜，达到色、香、味、形、美的和谐统一，给人以精神和物质高度统一的特殊享受。  5. 食医结合  我国的烹饪技术，与医疗保健有密切的联系。在几千年前，就有“医食同源”和“药膳同功”的说法，利用食物原料的药用价值，做成各种美味佳肴，达到对某些疾病的防治目的。古代中国人还强调进食与宇宙节律协调同步，春夏秋冬、朝夕晦明要吃不同性质的食物，甚至加工烹饪食物也要考虑季节、气候等因素。这些思想早在先秦就已形成，在《礼记·月令》中就有明确记载，而且反对颠倒季节，如春“行夏令”“行秋令”“行冬令”必有天殃。当然，也反对食用反季节食品，孔子说的“不食不时”，既是指定时吃饭，也是指不吃反季节食品。西汉时，皇宫中开始用温室种植“葱韭菜茹”，西晋富翁石崇家也有暖棚。这种强调适应宇宙节律的思想意识的确是华夏饮食文化所独有的。  6. 中和自然  中和之美是中国传统文化的最高审美理想。“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。”（《礼记·中庸》）。什么叫“中”？不能简单地用“中间”来概括它。这个“中”是指恰到好处，合乎度。“和”也是烹饪概念。  《尚书·说命》中，就有“若作和羹，尔惟盐梅”的名句。意思是，要做好羹汤，关键是调和好咸（盐）酸（梅）二味，以此比喻治国。《左传》中，齐国贤相晏婴也与齐景公谈论什么是“和”，指出“和”不是“同”，“和”是要建立在不同意见的协调的基础上的。  因此，中国哲人认为天地万物都在“中和”的状态下找到自己的位置以繁衍发育。这种审美理想建筑在个体与社会、人与自然的和谐统一上，“中和之美”的想法是在上古烹调实践与理论的启发和影响下产生的，反过来又影响了人们整个的饮食生活。对于那些追求艺术生活化、生活艺术化的古代文人士大夫来说，尤其如此。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示传统饮食，让学生更加仔细的阅读，从而激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述中国饮食文化的特点。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**（45min） | **【教师】**展示拓展阅读  **宋代斗茶**  宋代是讲究茶道的时代，有一套比较完善的礼仪制度，从斗茶中的规则就可以体现出来，如点茶技艺中的炙茶、碾茶、罗茶，这些程序都有一定的章程，乃至最后的献茶、品茶都要讲究礼，这是礼仪的体现，现珍藏于台北“故宫博物院”刘松年的《斗茶图》（图 5-1）就有相关记载。这种斗茶活动中，流淌着宋代的茶道精神，包含了清、寂、廉、美、静、俭、洁、和、敬等内容，这些内容是由儒家精神演变而来的，斗茶自然而然就有了教化的作用。    酒在中国文化中的最大特色，是它与文学结缘。酒既是文学描写的对象，又是文学创作的助力。古代文人诗必饮酒，酒必赋诗，诗酒一家，以此产生了无数与酒有关的诗赋作品。  **问刘十九**  **［唐］白居易**  **绿蚁新醅酒，红泥小火炉。**  **晚来天欲雪，能饮一杯无 ?**  **金陵酒肆留别**  **［唐］李白**  **风吹柳花满店香， 吴姬压酒劝客尝。**  **金陵子弟来相送， 欲行不行各尽觞。**  **请君试问东流水， 别意与之谁短长。**  **凉州词**  **［唐］王翰**  **葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。**  **醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回 ?**  **中国饮食“十美”**  1. 质之美  原料和成品的品质、营养贯穿于饮食活动的始终，它是美食的前提、基础和目的。对于中国饮食来说，原料的质美是其他诸美的基础与灵魂。  2. 色之美  悦目润泽的颜色，既指原料自然美质的本色，也指各种不同原料相互间的组配。从中国饮食的色美中，既可以看出原料的美质，也可以看出火候等烹调技巧的恰到好处，还可以看出多种原料色泽之间的辉映之美。  3. 形之美  中国饮食的形美体现了美食效果，是服务于食用目的的富于艺术性和美感的造型。在中国饮食审美思想中，对于肴馔形美的理解和追求建立在原料美的基础之上，并充分体现自然形态美与意境美的结合。  4. 香之美  闻香是食物美极为重要的标志之一，也是鉴别美质、预测美味的关键。对于中国饮食来说，香美是检验烹调技艺的重要感官指标。  5. 器之美  精美适宜的炊饮器具，以饮食器具为主。饮食器具不仅包括肴馔盛器、茶酒饮器、箸匙等，还包括专用的餐桌椅等配备使用的饮食用具。美器不但早已成为中国饮食的重要审鉴标准，而且发展成为独立的工艺品种类，具有独特的鉴赏标准。  6. 味之美  中国饮食非常注重味美。所谓味美，强调的是先天的原料自然质味之美与后天的“五味调和”的复合之美。辨味既属生理功能，又是一种高层次的饮食文化鉴赏能力。  7. 适之美  舒适的口感，是齿舌触感的惬意效果。对于中国饮食的“适”的理解和追求，最常用的两个词就是“滑”“脆”。适口的另一重要指标是温度，由肴馔适宜的滑、脆、热、冷等触觉引起的美感会使宴饮者获得惬意的感受，达到愉悦的意境。  8. 序之美  在中国饮食中，序美是指一台席面或整个筵宴肴馔在原料、温度、色泽、味型、浓淡等方面的合理搭配，上菜的科学顺序，宴饮设计和饮食过程的和谐与节奏化等。注重“序”，就是把饮食作为享乐之事，并在饮食过程中寻求美的享受。  9. 境之美  中国饮食讲究优雅和谐而又陶情冶性的宴饮环境。饮食生活被人们作为一种文化审美活动之后，“境”就自然成为其中一个美学因素。标志之一便是上层家庭厅堂及市肆饮食楼馆的设计更具专用性、实用性，布置更具浓郁的文化色彩，突出了人们对饮食环境美的理解和追求。  10. 趣之美  中国饮食追求愉快的情趣和高雅的格调，在物质享受的同时注重精神享受。伴随整个宴饮过程，往往会安排丰富多彩的唱吟、歌舞、丝竹、博戏、雅谈、妙谑、书画活动，从而使宴饮过程成为立体和综合性的文化活动。例如，袁宏道的《觞政》中就对宴饮的“欢之候”开列了 13 条标准，并指出败坏情趣之美的 16 种弊端。  **【学生】**思考、讨论。 | **教师通过拓展阅读展示，让学生了解拓展阅读的基本理论知识。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了拓展阅读，让学生认识更多的中国相关饮食文化。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **虽然自古关于酒的美谈很多，但是过量饮酒伤身败德的危害性也早已为人们所认识，所以古人早就提出了饮酒的道德规范，即“合度者有德，失态者无德”。你如何理解这句话？作为新时代的大学生，应该如何看待饮酒？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示民族服饰  **一、汉服**  汉服，全称“汉民族传统服饰”，又称汉衣冠、汉装、华服，“始于黄帝，备于尧舜”，源自皇帝制冕服。在我国，远在几万年前的原始社会，人们就已掌握了最简单的缝纫技术，即以兽骨为针，把几块兽皮连接起来，做成可以御寒的粗陋衣服。在北京周口店山顶洞人居住的洞穴里就发现了缝制兽皮的骨针。大约到新石器时代出现了农业和纺织，人们开始用麻布缝制衣服。这个时代大体上是传说中的黄帝时代。古籍记载说“黄帝始去皮服布”，又说“黄帝、尧、舜垂衣裳而天下治”，这与考古发现基本相符。  这时的衣服形制是上衣下裳，颜色是上玄下黄，其含义象征天地：天在未明时为玄色，故上为玄衣；地为黄色，故下为黄裳。这种由“天地崇拜”而来的服色观念，给予后世的冠服制度以深刻的影响。  在服饰发展的最初阶段，并没有什么等级差别，作为文化的表征，它只说明人类文化已发展到一个新的水平。进入阶级社会以后，服饰的政治色彩逐渐浓厚。随着宗法制度的形成和确立，服饰就成为区别尊卑等级的重要标志，用以“严内外，辨亲疏，明贵贱，别尊卑”，从而形成了中国数千年的冠服制度。  春秋战国时期，受当时政治、文化的整体影响，出现了百家争鸣的局面。儒家提倡“宪章文武”“约之以礼”“文质彬彬”。道家提出“被褐怀玉”“甘其食，美其服”。墨家提倡“节用”“尚用”，主张“食必常饱，然后求美，衣必常暖，然后求丽，居必常安，然后求乐”。属于儒家学派，但已兼受道家、法家影响的荀况强调：“修冠弁衣裳，黼黻文章，雕琢刻镂，皆有等差。”法家韩非子则在否定天命鬼神的同时，提倡服装要崇尚自然，反对修饰。《淮南子·览冥训》载：“晚世之时，七国异族，诸侯制法，各殊习俗。”这就比较客观地反映出当时各国服饰审美的真实特点。  春秋战国以前，衣裳是严格分开的。上衣下裳，穿着极为繁复。在春秋战国之交，一种更为简洁的服装——深衣开始流行（图 5-7）。深衣将以前上衣下裳的穿着样式变为衣裳相连的穿着样式。《礼记》中记载：“古者深衣，盖有制度，以应规、矩、绳、权、衡。短毋见肤，长毋被土。续衽，钩边。要缝半下，袼之高下，可以运肘；袂之长短，反诎之及肘。带下毋厌髀，上毋厌胁，当无骨者。”    深衣领口直角相交，象征地道方正，袖根宽大，袖口收 ，象征天道圆缺，分上衣、下裳两部分，象征两仪，背后一条直缝贯通上下，象征人道正直，用布十二辐，象征一年十二个月，下摆平齐，象征权衡。  深衣穿着要合礼制。如果父母和祖父母健在，可用带有五彩花纹的布来镶边。如果只有父母健在，就用青布镶边。若三十以下失去父亲，只能用白布镶边。一切以孝为标准，总体以素雅为好。  随着历史的发展，深衣渐渐失传。至宋朝，深衣具体的形制已不可考，基本处于失传状态。朱熹为了复兴儒学，宣传理学、礼教，对《礼记》中的《深衣篇》进行解读，创造出直领对襟、穿为交领、黑缘、十二梯形辐的“朱子深衣”。“朱子深衣”以黑白为色，有衣缘而无纹饰，一律用黑缘，看上去素雅庄重。“朱子深衣”配以丝绦、大带，冠以博帽，体现出一种儒雅、庄重的儒士风度。  可以说，身穿深衣，即为身穿礼仪。中国自古以来就是礼仪之邦，礼制治国，以礼治天下。服饰作为一种礼的载体，形成了一套专有的体制流传下来。深衣由于其便于穿戴，所以常常出现于各种场合，各种礼仪场合也少不了深衣的踪影，因此，形成了一套与穿着深衣相配套的礼仪制度。西汉著名政论家、文学家贾谊在《容经》中，系统地讲述了西汉时穿着深衣时的行止和跪拜礼仪。跪之法：跪时，身体微向前躬曲，挥动右手跪下，进而左手站起来，手挥动的幅度各自遵从各自的规矩。拜之  道：身体向前倾折，如遇喜事，则左手在上，如遇凶事，则右手在上，背脊和后颈的形状要像屋脊那样。行之则：行走时要微微俯身，不可甩动大臂，肩膀要平，不可忽上忽下，身体正直。  深衣分直裾与曲裾，后又出现襜褕的深衣。但相对于直裾与曲裾，襜褕并不是一种适合穿着于正式场合的深衣，它的出现好像与礼制格格不入。正是由于这个原因，穿着襜褕在上层社会被视为无礼，皇帝也曾下令禁止将襜褕穿入朝堂。有皇亲国戚仅仅是将这流行于市井的襜褕穿进朝堂，就丢了爵位。襜褕直至西汉中期，仍被视为无礼的服饰。而至东汉初年，襜褕就成了男子的流行服饰，能够登入大雅之堂。  秦初，“兼收六国车旗服御”。男女服都是交领右衽，衣袖较窄，衣缘及腰带多为彩治装饰，花纹精致。士兵衣长齐膝，左右两襟为对称直裾式，皆可掩于背侧，两襟下脚如燕尾，保持深衣的基本形制。两汉时期，仍旧保持深衣形制，只是有些许变化。如衣辐加大，形成“褒衣大袑”的风格，腰间束带。至东汉时期，通裁的袍服形成风气。汉朝的冠服制度，大多承袭秦制。汉服为汉族传统服饰。汉朝服饰直至东汉明帝永平二年，才算有正式完备的规定。汉朝的衣服主要有袍、襜褕、襦、裙。汉朝因为织绣工业很发达，所以有钱人家就可以穿绫罗绸缎。一般人家穿的是短衣长裤，贫穷人家穿的是短褐。汉朝的妇女穿着有衣裙两件式，也有长袍，裙子的样式也多了，最有名的是“留仙裙”。  魏初，曹丕定九品中正制，以服饰颜色来显示等级，这一做法为后代所沿用，直至元明，并为清补服制度提供了思路。由魏而晋，礼制难以实行。政权更迭，经济贫乏，宽衣博带成为风气。随着民族融合，北方游牧民族的服装也逐渐与汉族的传统的服装不断融合。如北魏时期，朝服有明显的民族融合的风格。大臣上朝穿着汉族传统的宽衣大袖，外披少数民族的披风，头戴挡风皮帽。  魏晋南北朝时期服装遗俗汉朝。魏晋的名士们多光身着宽大外衣，或者外衣内着一件类似今天吊带衫的奇特内衣，并不穿中衣。此衣式仅见于这一时代，款式参见《北齐校书图》。或许受北方游牧民族的影响，中原男子在这一时代也开始流行上衣和裤装。  由于南方的湿热气候，高齿木屐开始流行。魏晋时期衣冠承于东汉，沿袭东汉追求繁华、奢丽的风格（图 5-9）。袿衣（杂裾）是魏晋女服中的礼服，袿衣即是衣两侧有尖角的款式。魏晋时，人们将尖角加长，敝屣旁边加以垂饰飘带，服装看起来异常飘逸，这便是彼时辞赋中的“华袿飞髾”。  隋唐时期，国家又一次统一，社会总体来说比较稳定，经济文化繁荣。隋唐统治者都曾在前朝的基础上改革舆服制度。天子、百官的服饰皆以颜色区分，以花纹表示官阶。隋朝朝服尚赤，戎服尚黄，常服杂色。唐朝以柘黄色最为高贵，红紫、蓝绿、黑褐等而下之，白色没有地位。    明朝开始，大量运用扣子，材质有金属、玉石等。有扣的对襟长衫，是明代妇女的常服。另一类女子常服，上着大襟短袄，下穿马面裙，裙身中间有一宽条，类似“蔽膝”的演变，腰部多加细褶，后来褶子越来越多（图5-12）。明朝男子多穿青布直裰，头戴四方平定巾，平民穿短衣，裹头巾。    清朝服装有满汉之分。汉族女子沿袭明朝，时兴小袖衣和长裙。乾隆以后，衣服渐肥，袖口阔至一尺多，肩上有云肩。汉族女性裹脚，而满族女性为天足。满汉服装均不体现腰身。晚清近代以来，慈禧太后创制大拉翅，汉族女性则多穿马面裙。  汉服是中国“衣冠上国”“礼仪之邦”“锦绣中华”的体现。汉服文化源远流长，其间经历了各个民族、四方各地的不断融合，呈现出多样性、阶段性、兼容性等特征。尽管各民族的服饰有鲜明的民族特征，但潜藏在外在风格之下的文化内涵却保持着某种传统继承性，渗透了求吉趋福心理及崇宗敬祖与礼仪伦常观念，呈现出端庄、儒雅、含蓄、潇洒的共同特征，体现了各民族服饰在文化取向上的一致性。  中国汉服体现了强烈的大一统精神和严格的等级观念，历代王朝都对上自帝王公卿、下至庶民百姓的穿戴，做了明确、严格的等级规定，任何人的衣着打扮都要符合自己的身份和地位。君臣、官民、主仆，都可以根据服饰辨别得一清二楚。因此，中国的汉服不是自由与灵性的体现，而是等级和礼度的象征。一个高官，一旦被摘去乌纱帽、脱去紫红袍，他立即就成了一个平民；而一个布衣，一旦高榜得中、冠服加身，他马上就成了达官贵人。虽然历代对服饰都有所革新，具体穿戴规定也有所不同，但是服饰体现的这种等级差别却几千年延续不变，这就是中国古代服饰的最大特点。  一般来说，服饰主要有御寒、遮羞、装饰三个作用。大抵说，衣服产生时首先是用来御寒；后来，人们有了羞耻观念，才懂得用它来遮羞；随着生产力的发展和物质生活的变化，才又懂得进一步用服饰装饰、美化自身。因此，服饰的三个作用，实际上反映了服饰文化早期进化的三个阶段。当然，今天的服饰早已把三个作用融为一体了。  **二、旗袍**  旗袍是中国和世界华人女性的传统服装，被誉为中国国粹和女性国服。虽然其定义和产生的时间至今还存在诸多争议，但是它仍然是中国悠久的服饰文化中最绚烂的形式之一。  **（一）旗袍的起源与发展**  旗袍是中国清朝的妇女服装，由满族妇女的长袍演变而来。由于满族人称为“旗人”，所以将其称为“旗袍”。清初，满族妇女以长袍为主，而汉人妇女仍以上衣下裳为时尚；清中期，满汉各有仿效；到了清代后期，满族效仿汉族的风气日盛。经汉人由满族旗装改进之后的旗袍逐渐在广大妇女中流行起来。  五四运动以后，中西文化的交流更加广阔深入。五四运动使更多的妇女在思想上得到了解放，20 世纪 20 至 30 年代是中国妇女服饰演变的重要阶段，当时上海、广州、北京等城市妇女的装束崇尚西化，追新求异成为城市时髦女性的服饰时尚。旗袍在 20 世纪 20 年代开始在民国妇女中流行，到 1929 年南京国民政府《服制》条例中明确提出女公务员着“长衫”，即旗袍。从此，旗袍成为民国时期最普及的女装和礼服。  当时国人都约定俗成地将旗袍看作中国式礼服，老派人接纳它是因为它有个完全中国味道的名字、中国传统袍服的表征和含蓄美好的意趣，而西式制作和时尚因素的融入又迎合了必需的开放和开明；新派人士欢迎它是着眼于其连衣裙的本质所带来的中西交融的衣着空间，以及与西式服饰类似的时尚感。  旗袍的样式很多，开襟有如意襟、琵琶襟、斜襟、双襟；领有高领、低领、无领；袖口有长袖、短袖、无袖；开衩有高开衩、低开衩；还有长旗袍（图 5-15）、短旗袍、夹旗袍、单旗袍等。    **（二）旗袍服饰礼仪**  （1）旗袍的面料、花色应与着装的场合相协调。用普通棉布和真丝织锦缎制作出同样款式的旗袍，其风格会截然不同：一个朴素雅致，另一个华丽高贵。购买旗袍时，一定要考虑穿着的场合因素，选择相应的面料和花色。  （2）选择旗袍时，要注意旗袍的款式与自己的身份相协调。前卫风格的无肩无袖或露胸旗袍，以及毛皮绲边的超短旗袍配上靴子，穿在明星身上会格外出众，却不适合在保守行业工作的人员日常穿着。  （3）旗袍的领围、领高、肩宽、胸围、腰围、臀围都要合身，任何一处过于紧绷或过于宽松，都会使美感大打折扣，自己穿上也会感觉很不舒服。女士在穿旗袍时，不管天气如何，旗袍所有的纽扣都必须全部扣上。任何一粒纽扣不扣，都会给别人留下轻浮的印象。  （4）旗袍应与场合相符。长及脚踝的高开衩旗袍，与袒胸露背、长及脚踝的西式晚礼服具有异曲同工的效果，因此，只有在正式的晚宴、祝贺聚会或演出场合、宾馆、酒店、礼仪培训等要求穿特定中式工作装的场合，女士才能穿开衩在大腿中部以上的高开衩长袍。日常工作或休闲场合的旗袍开衩不要高于膝盖上缘 10 厘米。  （5）穿旗袍时搭配的丝袜最好是连裤袜，这样就不用担心袜口从开衩处露出了。但要注意的是，旗袍的面料一定不能与丝袜起静电。  （6）穿旗袍时，要格外注意保持良好的仪态，行为要端庄，动作要优雅，腰身要挺拔。无论是站着还是坐着，双臂都应该紧贴身体，需要做任何动作时，也最好只是文雅地使用肘之前的小臂，避免因为幅度过大而露出下腋，这在穿无袖旗袍时更要当心。因为旗袍的造型非常贴近女性自然的曲线，所以不雅的站姿、坐姿都会在众人面前完全展露出来。坐下来的时候，应首先理一理后裙摆，给身体弯曲以足够的空间。旗袍是连体的紧身设计，如果不腾出空间，很容易引起面料的轻微撕扯。  （7）穿旗袍应配合中跟或高跟皮鞋，手拿无带式小坤包，化淡妆，必要时还应配上首饰。旗袍外应有大衣、风衣、斗篷之类的外套相匹配。  （8）不宜穿着旗袍上下公交车，或是骑自行车，旗袍的隆重典雅与户外的嘈杂拥挤氛围不协调。  **三、其他服饰**  中国有 55 个少数民族，各个民族都有自己的服饰，其服饰都有鲜明的民族特色。这里举几个少数民族服饰的例子。  **（一）苗族服饰**  苗族服装的基本特点为：男子上身穿短衣或大襟长衫，下身穿长裤；女子上身穿短衣，下身配短裙、长裙或长裤。颜色以黑色为底，上面绣满彩色图案。苗族服饰最突出的特色是配件多、图案精美、色彩艳丽。苗族女子的头饰可以说是中国少数民族女子头饰中最丰富、最漂亮的。苗族人把他们虔诚崇拜的动植物绘绣成服装的装饰图案或夸张地表现在苗族银饰上，从日、月、星辰到神秘天体再到龙、蝶、牛、鹰等的动物形象应有尽有，反映出深厚的民族习尚和古老的文化传统。  **（二）维吾尔族服饰**  小花帽是维吾尔族人最典型的首服，一般为四棱、六角或圆形，图案繁多，非常精美，男女出门都喜欢戴小花帽。男子一般内穿绣有花边的衬衫，外套是无扣、宽袖、对襟的长袍，俗称“袷袢”。女子多喜欢穿长衫或连衣裙，外面套深红、深蓝或黑丝绒坎肩。  **（三）藏族服饰**  藏族男女都穿长袍，其式样基本相同，都是长袖、宽腰、大襟。男子皮袍腰间系带，并配有短刀、火石等饰物。穿的时候常常褪下一只袖子袒露右肩，或将两只袖子都褪下掖在腰带间。这种习惯与青藏高原变化无常的气候有关。那里日夜温差大，中午炎热时就把袖子褪下来，早晚寒冷时再穿上，而露出右臂是为了便于劳作。藏族妇女的典型服装是斜领衫，外罩无袖长袍，多在腰间系图案瑰丽的围裙。在下衣方面，男穿裤，女穿裙。  **（四）朝鲜族服饰**  朝鲜族自古就有“白衣民族”之称。朝鲜族服饰的款式自成一格。上衣自肩至袖头的笔直线条和领子、下摆、袖肚的曲线，构成了曲线与直线的结合，没有多余的装饰，体现了白衣民族古老袍服的特点。朝鲜族男子爱穿“灯笼裤”，这种裤子裤长腰宽，裤裆、裤管肥大，便于在炕上盘腿而坐。女装一般为短衣长裙。短衣有长长的白布带在右肩下方打蝴蝶结。长裙多有长皱褶。  **（五）傣族服饰**  傣族男子多穿对襟或大襟无领短衫，肥筒长裤，用白、青、淡黄色的布包头。傣族服饰以女子服饰最为有名，也最具有代表性。傣族女性一般喜欢穿窄袖短衣和筒裙，能够充分展现女性修长苗条的身材。傣族女子的饰物精致玲珑，多用白银制成，也有用翡翠、玉石或玛瑙制成的。纯银腰带是傣族妇女系于筒裙上的特殊饰物，用银丝或银片编织而成。据说银腰带是由母亲一代又一代传下来的，饱含了深深的母爱，所以傣族女子十分珍爱银腰带。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解民族服饰的基本理论知识。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了民族服饰，让学生热爱中华民族服饰文化，提升民族自豪感。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述民族服饰的发展历程。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**（45min） | **【教师】**展示拓展阅读  **素纱襌衣**  西汉直裾素纱 衣（图 5-8），是国家一级文物，1972 年湖南长沙马王堆一号汉墓出土，现藏于湖南省博物馆。  西汉直裾素纱 衣衣长 128 厘米，通袖长 195 厘米，袖口宽 29 厘米，腰宽 48 厘米，下摆宽 49 厘米，共用料约 2.6 平方米。整件素纱 衣分量仅49 克，不足一两。除去袖口和领口部分，其余重 25 克左右。  此件素纱 衣为交领、右衽、直裾，类似汉时流行的上下衣裳相连的深衣，而袖口较宽。除衣领和袖口边缘用织锦做装饰外，整件衣服以素纱为面料，没有衬里，没有颜色，所以出土遣册称之为素纱 衣。它由精缫的蚕丝织造，以单经单纬丝交织的方孔平纹而成，丝缕极细，轻盈精湛，孔眼均匀清晰，通身重量仅几十克，可谓轻若烟雾，薄如蝉翼。  西汉直裾素纱 衣衣料为轻薄的没有染色的平纹方孔丝织物素纱，其纬丝强拈，拈向一致；经丝弱拈，拈向交错，因而幅面自然形成皱纹。  素纱是秦汉时期做夏服和衬衣的一种非常流行的衣料，它是指一种单色、纤细、稀疏、方孔、轻盈的平纹组织，是最为轻薄的织物。利用较为纤细的纱线织造出的平纹织物因其经纬密度较小，所以两纱线之间间隔较大，整体呈现出稀疏通风、轻薄飘逸的风格，周代即已广泛运用。    **与服饰有关的成语**  被（pī ）褐怀玉：身上穿的是粗布衣服，却胸揣宝玉。比喻出身贫寒而怀有真才实学。被，通“披”。褐，泛指粗布衣服。  两袖清风：两袖中除清风外，别无所有。比喻做官廉洁。也比喻穷得一无所有。  衣冠礼乐：指各种等级的穿戴及各种礼仪规范。指封建社会中各种典章礼仪。  不修边幅：原指不拘小节。后多用来形容不注意衣着或容貌的整洁。边幅，布帛的边缘，喻指人的衣着、仪表。  纨绔子弟：旧时指官僚、地主等有钱有势人家成天吃喝玩乐、不务正业的子弟。纨绔，细绢裤。  大寒索裘：等到大冷天才去找毛皮衣服。比喻平时没有准备，事到临头十分慌乱。  解衣推食：把穿着的衣服脱下给别人穿，把正在吃的食物让别人吃。形容对人极为关怀，慷慨帮助。  天衣无缝：神话传说中仙女的衣服没有衣缝。比喻事物周密完善，找不出破绽或漏洞。  **藏族成年礼中的服饰文化**  藏族女子从成年的那一天起，就要缠绕藏青色的圆形“包头”，头发要编成辫子藏于其中不能外露。藏族女子从戴上包头的那天起，包头就一直伴随着自己，直到生命的终结。所以，即使现在很多人平时生活里都不再穿着本族的传统服装，但包头却还是保留着，这一点在老年人身上体现得特别明显。“包头”是作为一个藏族人的标志，是一种具有神圣象征意味的饰物。  藏族成年礼中的穿戴仪式，是成年礼的重要环节，服饰作为本族文化的重要载体之一，服饰的穿戴过程，便成为青年对本族文化学习的过程。对藏族人来说，第一次穿戴本民族的传统服装，就是在成年礼上。一般由年长的老人为其穿戴，一边教她穿戴的方法，一边要告诉她衣服的各部分，各个图案饰物的寓意是什么。如老人为其挂上青蛙图案的坠饰，会说：“青蛙是我们的神，他给了我们天，还给了我们地……他会保佑你，平平安安……”这其实是乡城藏族创世神话《青蛙造天地》中的内容，老人用自己通俗的语言，给晚辈讲述着这个古老的故事。又如，老人指着用天蓝色布、黑布和彩色花边一圈一圈拼接而成的衣袖，告诉姑娘：“这是我们祖祖辈辈耕种的田，靠着它，才能吃饱肚子，年轻人不能懒惰，要手脚勤快。”乡城作为一个具有悠久历史的农耕地区，耕地便成为其农耕文明的象征。承载着生产劳动的经验与历史的耕地的形象被运用到服饰中，成为藏族服饰的一部分。  **【学生】**思考、讨论。 | **教师通过拓展阅读展示，让学生了解拓展阅读的基本理论知识。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了拓展阅读，让学生认识更多的中国服饰。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **随着时代的变迁，如今流行的日常着装与数千年前的中国服饰已大相径庭。有人认为中国的服饰传统不具备“现代性”。对此你有何看法？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**（45min） | **【教师】**展示古代建筑（一）  **一、皇家建筑**  中国古代的皇帝称为“天子”，拥有至高无上的权力，历朝历代在修建皇家建筑时都会不惜动用巨大的物力、财力，征调一流的工匠，因此，皇家建筑是最隆重的建筑物，也最能代表一个时代建筑的最高成就。  **（一）宫殿**  据文献资料的记载，自夏朝建立后，就曾建造宫室，开启了中国古代宫殿建筑的历史。修建宫殿建筑，因为要满足帝王治国理政、日常起居、休闲娱乐和祭祀等需要，所以在建筑的布局和设置上，均以单体建筑为单元，基本分为主殿、配殿和附属建筑几类。这些单体建筑均按照一定的次序排列，组合成一组建筑群。其中，主殿均位于中轴线上，其他殿堂则布列于中轴线两侧。皇宫内分为前朝、后寝两部分。在殿堂建筑群四周均筑有围墙，围护成一个独立、封闭的区域。这个区域内即为皇宫，基本处于都城的中心位置。  出于历史原因，明朝以前历朝的宫殿建筑均已不存在。现完整保存的宫殿建筑，均为明、清两代的宫殿。故宫又称“紫禁城”（图 5-21），“紫禁”之名源自紫微宫，古人认为紫微星是宇宙的中心，天帝所居之处。汉代将首都长安未央宫称为紫微宫。清顺治十二年（1655 年），命名宫禁为紫禁城。紫禁城是皇城的核心部分，位居北京城的中心部位，是明、清两代的皇宫，是世界现存最大、最完整的木质结构的古建筑群，也是无与伦比的古代建筑杰作。  清代紫禁城东西宽约 760 米，南北长约 960 米，占地面积约 72 万平方米，建筑面积约 15.5 万平方米。宫殿是沿着一条南北方向的中轴线排列的，三大殿、后三宫、御花园都位于这条中轴线上，并向两旁展开，南北取直，左右对称。这条中轴线贯穿紫禁城，南达永定门，北到鼓楼、钟楼，贯穿整个城市。所有宫殿建筑均是木结构、黄琉璃瓦顶、青白石底座，饰以金碧辉煌的彩画。  故宫院落的布局集中体现了皇权的至高无上，有居中、居前、居高等特点。  居中：将皇帝临朝和帝后居住的院落布置在紫禁城的中轴线上，以体现皇权至尊威严，其他各宫殿院落围绕中轴线两侧安排，形成紫禁城东路、西路宫殿基本对称的格局。  居前：以乾清门为界，采用“前朝后寝”的院落布局。前部宫殿，庭院明朗开阔，在中轴线约十分之六的南段，布置了太和、中和、保和三大殿。其中，太和殿（图 5-22）最为高大、辉煌，坐落在紫禁城对角线的中心，四角上各有十只吉祥瑞兽。皇帝登基、大婚、册封、命将、出征等都要在这里举行盛大仪式，其时数千人山呼“万岁”，数百种礼器钟鼓齐鸣，尽显皇家气派。故宫的设计者认为这样可以显示皇帝的威严，震慑天下。太和殿后的中和殿是皇帝出席重大典礼前休息和接受朝拜的地方，最北面的保和殿则是皇帝赐宴和殿试的场所。后部内廷要求深邃、紧凑，因此，东西六宫都自成一体，各有宫门宫墙，相对排列，秩序井然。内廷之后是宫后苑。  居高：太和、中和、保和三大殿是皇帝举行朝会、行使权力、举行盛典的地方，位于紫禁城中心位置高达 8 米多的三层平台上，宫殿与院落形成的巨大空间，突出了天授皇权的至高威严。    太和殿平时并不用于上朝，而是用来举行各种典礼的场所，实际使用次数很少。明、清两朝皇帝上朝的地方主要在太和门、乾清门（为御门听政）、乾清宫（有大事或重要的事情时皇帝召见大臣所在地）和养心殿（清朝后期垂帘听政）。明、清两朝 24 个皇帝都在太和殿举行盛大典礼，如皇帝登基即位、皇帝大婚、册立皇后、命将出征，此外每年万寿节、元旦、冬至三大节，皇帝在此接受文武官员的朝贺并向王公大臣赐宴。  内廷以乾清宫、交泰殿、坤宁宫为中心，东西两翼有东六宫和西六宫，是皇帝处理日常政务之处，也是皇帝与后妃日常起居的地方。后半部在建筑风格上不同于前半部，前半部建筑象征皇帝的至高无上，后半部内廷的建筑多是自成院落。在故宫内廷的最后面为坤宁宫，是明朝及清朝雍正皇帝之前的皇后寝宫，两头有暖阁。雍正后，西暖阁为萨满的祭祀地。  故宫建筑的后半部为内廷，乾清门是内廷宫殿的大门，左右有琉璃照壁，门里是后三宫。  故宫内所有建筑都用红墙、黄琉璃瓦，檐下彩绘，地铺青砖，主要建筑衬以汉白玉，整齐严肃，气势雄伟，作为明、清两朝的宫城，整个设计思想突出体现了封建帝王的权力和森严的封建等级制度，满足宫廷各种功能需要，合乎礼制又创造出丰富的空间环境，是综合营造理念和高超技术体系之大成。  **（二）陵墓**  中国人注重死后的归宿，各阶段的陵墓各具特点。中国帝王陵墓包括陵墓及其附属建筑，合称为陵寝，其规模宏大、数量众多、历史悠久、布局严谨、建筑宏伟、工艺精湛，在世界上独一无二。  1. 秦始皇陵  秦朝是中国历史上第一个统一的中央集权的封建制国家。秦始皇开创的陵寝制度对以后历代帝王陵园建筑的影响巨大。秦始皇陵的主体至今仍没有被发掘，但是已出土的陪葬坑——兵马俑坑早已闻名世界。  公元前 246 年，年仅十三岁的秦王嬴政就开始修建自己的陵墓，历时三十九年才完工。目前出土的三个墓坑，其规模已经相当惊人，三个坑的挖土量达到十万多立方米。陵园的布局继承了秦国的陵寝制度，同时吸收了东方六国陵寝的一些做法，规模宏大且设施完备，仿照都城宫殿的规划布置，充分体现了中央集权制封建皇权的至高无上。  2. 明十三陵  比较完整留下全貌的当数明清两代的皇陵。明朝皇帝的陵墓主要在北京的昌平区天寿山下，即十三陵。明十三陵中规模最大、最宏伟的是长陵（葬成祖朱棣）和定陵（葬神宗朱翊钧）。  明十三陵牌坊为中国现存最大的石牌坊，象征着墓葬主人与众不同的身份。整个十三陵陵区气势恢宏，中轴对称，与周围的自然环境和谐统一。而这种中轴对称，使人很自然地联想到北京城的布局。长陵的陵宫建筑，其平面布局呈前方后圆形状，前面的方形部分由前后相连的三进院落组成。第一进院落，前设陵门一座，其制为单檐歇山顶的宫门式建筑；第二进院落，前设殿门一座，名为祾恩门，为单檐歇山顶形制，院内北面正中位置建有高大巍峨的祾恩殿，颇似缩小的故宫太和殿；第三进院落，处于祾恩殿与宝城之间。这种三进院落的形式与北方常见的民居形式——四合院十分相像。  皇陵的设计，让人感受到的不仅是建筑与自然的和谐统一，还有生者与死者之间的紧密联系——陵墓与城市、皇宫乃至民居都有一脉相承的设计理念，从中体现了古代中国人的生死观和价值观。  **二、园林建筑**  中国古典风景园林历史悠久，源远流长，海内外皆享有盛誉。其艺术意境颇高，是中国古代建筑艺术的代表之一。中国古典园林作为一门特殊的艺术，包含多种艺术——建筑、园艺、盆景、绘画、诗词，并经过长期相互交融渗透，进而成为一个体系完整的艺术门类。  皇家园林与私家园林是中国古典园林中最具代表性的两个类型，二者在各自的布局、构思、选材及对构景要素的处理上自成体系，从而形成了迥然不同的艺术风格。  **（一）皇家园林**  中国古典园林之皇家园林，壮观而有秩序，绚丽而威仪。  皇家园林的壮观，首先在于其面积广袤。皇家园林萌发于商周时期，其园主为帝王，园主至高无上的地位决定了其造园的规模与档次。而明清时期经济繁荣，绝对君权的集权政治发展至巅峰，皇家园林的规模较以前更为宏大，更体现皇家气派。如颐和园约占地 2.9 平方千米，圆明园约占地 3.4 平方千米，而承德避暑山庄约占地 5.64 平方千米。  皇家园林的壮观，其次在于园里山大、水多，建筑物数量多、体量大。例如，颐和园囊括了整个万寿山、昆明湖，拥有 3000 余间宫殿园林式建筑，可见其规模之大。与私家园林相比较，皇家园林更多地体现了严整对称的秩序美。如紫禁城中轴线尽端的御花园，体现了封建都城规划的“前官后院”传统格局。其布局按照宫廷模式，主次相辅、左右对称，园路布设呈纵横规整的几何式，山池花木仅为建筑的陪衬和庭院的点缀。  皇家园林的建筑不仅具备物质的实用功能，还注重其精神性的作用，凸显“皇权至尊，天子威仪”，整体布局宏大，单体建筑体量巨大，建筑群组合丰富，用色强烈，外观风格华丽，装修陈设富丽堂皇。  “三山五园”是北京皇家园林的集大成者，“三山”是指万寿山、香山和玉泉山，围绕三山分别建有颐和园（清漪园）、静宜园、静明园，还有附近的畅春园和圆明园，统称“五园”。  1. 圆明园  圆明园又称圆明三园，是清朝一座大型皇家宫苑，它坐落在北京西郊，与颐和园毗邻，由圆明园、长春园和万春园组成，所以也称圆明三园（图 5-23）。此外，还有许多小园，分布在东、西、南三面，众星捧月般环绕周围。圆明园最大的特点是平地造园、以水为主、层次分明、体系完备、园中有园，一组又一组的中小型园林及建筑群布满全园。它们形式多样，或以建筑为中心，配以山水植物，或在山水之中点缀亭台楼阁，或利用山丘或墙垣形成一个又一个既独立又相互联系的小园。园中建筑类型多、形式多，极富变化，且集中出现了西方建筑形式，这是西方建筑形式第一次集中地出现在中国。  2. 颐和园  颐和园是我国现存规模较大、保存较完整的皇家园林，在世界古典园林中享有盛誉。颐和园布局和谐、浑然一体，主要由万寿山和昆明湖两部分组成，其中水面占四分之三。环绕在山湖之间的宫殿、寺庙、园林建筑可概括为宫廷、居住、游览三大区域。园中的长廊、石舫、佛香阁、宝云阁、大戏楼、十七孔桥、玉带桥等都是艺术珍品。  颐和园自万寿山山顶的智慧海向下，由佛香阁、德辉殿、排云殿、排云门、云辉玉宇坊，构成了一条层次分明的中轴线。山下是一条长 700 多米的“长廊”，长廊枋梁上有彩画 8000 多幅，号称“世界第一廊”。长廊之前是昆明湖，昆明湖的西堤是仿照西湖的苏堤建造的。万寿山后山、后湖古木成林，有藏式寺庙、苏州河古买卖街。后湖东端有仿无锡寄畅园而建的谐趣园，小巧玲珑，被称为“园中之园”。  颐和园的园林造景，充分利用自然景观，将园林建筑完美地融入天然山水之中，成功地造就了皇家园林的宏大气势和至高无上的皇家风范。整个园林艺术构思巧妙，在中外园林艺术史上地位显著，是举世罕见的园林艺术杰作。  **（二）私家园林**  中国古典园林除皇家园林外，还有一类为官吏、富商、地主等私人所有，称为私家园林。私家园林规模不大，通常采用“园虽小而诸境皆备”的“壶中天地”范式，追求雅致淡泊的意境。  魏晋南北朝时期，有实力的士族、士大夫开始在自己生活居住之地兴建具有山水之美的小环境，寄情于山水之间，这就是私家园林的开端。与皇家园林的广袤面积相比，私家园林可谓土狭地偏，园林面积非常小，不过“十亩之宅，五亩之园，有水一池，有  竹千竿”，多追求自然意境而不是简单模仿。  私家园林大多以建筑作为园林景物的主体，有雕梁画栋，更有粉墙黛瓦；有精雕细砌，更有求拙苍秀，不一而论，大体有三个共性。  一是自然自由的布局。私家园林是庭院空间，或临街而建，或枕水而居，或藏于深巷。园林中各个景区、景物的设置都反映了一定的主题思想，多自由曲折的园路，峰回路转、小桥流水、曲径通幽，有着千变万化、匠心独运的空间组合，其布局是自然和自由的，不求对称严整，而求独特不拘。  二是野趣求拙的意境。私家园林的园主多为文人，其园林主要用来体现文人士大夫怡情自然山水、超脱世俗功名的情结，追求的是一种山林野趣和朴实的自然美，将景物在有限的空间无限地拓展和延伸。  三是天然淡雅的风格。私家园林在建筑风格上讲究曲折、流畅、轻盈。其建筑风格有一种“清水出芙蓉，天然去雕饰”的淡雅之美。园林建筑以粉墙居多，配以灰色瓦顶、栗色梁柱，内饰多用白墙、木本色、砖本色，色彩素净明快。苏州网师园冷泉亭、半亭的攒尖顶是黑的，漏明墙是白的，粉墙黛瓦，黑白相映，素净淡雅，饶有韵致。  1. 拙政园  拙政园位于江苏省苏州市，占地 78 亩（约 52000 平方米），分为东、中、西和住宅四个部分。拙政园中现有的建筑大多是在清咸丰十年（1860 年）成为太平天国忠王府花园时重建，至清末形成东、中、西三个相对独立的小园。  拙政园利用园地多积水的优势，疏浚为池，水面约占园林面积的三分之一，“凡诸亭槛台榭，皆因水为面势”，用大面积水面造成园林空间的开朗气氛，基本上保持了明代“池广林茂”的特点。早期的拙政园、林木葱郁、水色迷茫、景色自然，园林中的建筑十分稀疏，仅“堂一、楼一、为亭六”而已，建筑数量很少，大大低于今日园林中的建筑密度。竹篱、茅亭、草堂与自然山水融为一体，简朴素雅，一派自然风光。中部现有山水景观部分，约占据园林面积的五分之三。池中有两座岛屿，山顶池畔仅点缀几座亭榭小筑，景区显得疏朗、雅致、天然。  拙政园的园林建筑早期多为单体，到晚清时期发生了很大变化，厅堂亭榭、游廊画舫等园林建筑明显增加，建筑趋向群体组合。庭院空间变幻曲折，在园林山水和住宅之间，穿插了两组庭院，较好地解决了住宅与园林之间的过渡。对山水景观而言，由于这些大小不等的院落空间的对比衬托，主体空间显得更加疏朗、开阔。这种园中园、多空间的庭院组合，空间的分割渗透、对比衬托，空间的隐显结合、虚实相间，空间的蜿蜒曲折、藏露掩映，空间的欲放先收、欲扬先抑等手法，其目的是突破空间的局限，收到小中见大的效果。这种处理手法在苏州园林中带有普遍意义，也是苏州园林共同的特征。  2. 留园  留园，曾名“东园”“寒碧山庄”，位于江苏省苏州市，它以其别具一格、收放自如的精湛建筑艺术而享有盛名。层层相属的建筑群组，变化无穷的建筑空间，藏露互引，疏密有致，虚实相间，旷奥自如，令人叹为观止。全园分成主题不同、景观各异的东、中、西、北四个景区，景区之间以墙相隔、以廊贯通，又以空窗、漏窗、洞门使两边景色相互渗透，隔而不绝。  一进大门，留园的建筑艺术就不同凡响：狭窄的入口内，两道高墙之间是长达 50余米的曲折通道，造园家充分运用了空间大小、方向、明暗的变化，将这条单调的通道处理得意趣无穷。过道尽头是迷离掩映的漏窗、洞门，中部景区的湖光山色若隐若现。绕过门窗，眼前的景色才一览无余，收到了欲扬先抑的艺术效果。留园内的通道通过环环相扣的空间营造出层层加深的气氛，游人看到的是回廊曲折、小院深深，是接连不断、错落变化的建筑组合。园内精美宏丽的厅堂，则与安静闲适的书斋、丰富多样的庭院、幽僻小巧的天井、迤逦相属的风亭月榭巧妙地组成有韵律的整体。  留园建筑艺术的另一重要特点，是它内外空间关系格外密切，并根据不同意境采取多种结合手法。建筑面对山池时，欲得湖山真意，则取消面湖的整片墙面；建筑各方朝向不同的露天空间时，就以室内窗框为画框，将室外空间作为立体画幅引入室内。室内外空间的关系既可以用建筑围成庭院，也可以用庭园包围建筑；既可以用小小天井取得装饰效果，也可以将室内外空间融为一体。千姿百态、赏心悦目的园林景观，呈现出诗情画意的无穷境界。  中国传统建筑的这些特点，不仅极大地丰富了中国传统文化的形式和内容，展示了中国古代的艺术成就，还显示了中华民族的创新精神和审美观，更体现了中国传统建筑的民族性。  **【学生】**思考、讨论。 | **教师通过古代建筑（一）展示，让学生了解古代建筑（一）的基本理论知识。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了古代建筑（一），让学生认识中国古代建筑对中国文化发展的贡献，激发对祖国悠久历史和灿烂文化的热爱之情。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **简述中国古代建筑的特点。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**（45min） | **【教师】**展示古代建筑（二）  **三、村落民居**  中国传统民居深受宗法伦理思想与阴阳五行学说的影响。中国古代宗法伦理中的“礼”讲究的是父尊子卑、长幼有序、男女有别。表现在建筑布局上，就是父母居住的正屋安排在整个组群的中轴线上，位置居中；子孙辈居住的厢房对称排列在正屋东西两侧；父辈与子孙辈的居室在建筑规模、室内装饰和陈设上也有等级之分。男女之别反映在居室布局上，就是男处外室、女居内室。  中国地域广大，民族众多，不同的地理环境与民族风俗使分布在各地的民居在遵循中国传统建筑基本规律的前提下，具有浓郁的地方特色和民族风情。  **（一）四合院**  四合院，又称四合房，是中国的一种传统合院式建筑，其格局为一个院子四面建有房屋，从四面将庭院合围在中间，故名四合院。  四合院就是三合院前面又加门房的屋舍来封闭。呈“口”字形的称为一进院落；呈“日”字形的称为二进院落；呈“目”字形的称为三进院落。一般而言，大宅院中，第一进为门屋，第二进是厅堂，第三进或后进为私室或闺房，是妇女或眷属的活动空间，一般人不得随意进入，难怪古人有诗云“庭院深深深几许”。庭院越深，越不得窥其堂奥。  平遥古城完整地保存了中国明清时代的民居面貌，房子大多都被围在一个个院子里，方方正正，从空中望去，就好像一个个抽屉摆在一起，这就是中国北方的主流民居——四合院。典型的四合院是由“四”面的房子“合”起来围成的“院”子。在这个封闭的院子中，房屋的朝向、布局和功能都是有讲究的。  以北京的四合院为例，正规的四合院一般依东西向的胡同坐北朝南，大门辟于宅院东南角“巽”位，按风水学说和八卦方位，这是最吉利的“坎宅巽门”，可以带来财运。进门后迎面是一堵饰有精致砖雕的影壁，转西是一个小而窄的前院，院南的倒座房作外客厅、书塾、账房或者杂物间。前院北端是宅院的二门，也称“垂花门”，它位于南北向中轴线上，是分割内宅与外宅的分界门。垂花门内就是四合院的主庭院。  庭院北边坐北朝南的是正房，大多是三开间，两侧设有耳房。厢房对称地分布在庭院两侧，各三间。四合院还可以随着家族人口的增长或生活需要“扩张”成多进院落，运用廊与墙来串联、围隔。  **（二）吊脚楼**  中国西南地区的建筑样式完全呈现出另一种面貌。这里风景秀丽、多山多水、气候潮湿，很多少数民族聚居在此。其中，苗族、壮族、布依族、侗族、水族、土家族等民族往往把自己的家建在半山坡上，一面靠着山，其他三面用柱子支起，建成“吊脚楼”。  吊脚楼通常分为三层：一层养牲畜、放农具；二层里面是卧室，外面是堂屋；三层很矮，但通风极好，用来存放粮食。西南地区山地多、平地少，吊脚楼的多层结构依山势而建，巧妙地利用了有限的空间，且三面立柱，阳光明媚，通风良好，有效地避免了潮湿。  **（三）福建土楼**  福建土楼俗称“生土楼”，因其大多数为福建客家人所建，所以又称“客家土楼”。它是一种供聚族而居且有防御性能的民居建筑，源于古代中原生土版筑建筑工艺技术，  宋元时期就已出现，明清时期趋于鼎盛，延续至今。结构上以厚实的夯土墙承重，内部为木结构。从外观上看，土楼就像堡垒一样。圆形一周都是房屋，中间围起封闭的大院子，厅堂就设置在院子中央。土楼里有水井、粮仓，并喂养牲畜。  土楼的主要材料是木材和沙质黏土。木材主要用作房屋的梁、柱以及墙体的框架，沙质黏土则用来夯筑土墙。梁、柱等结构和中国传统木结构建筑差别不大，土楼的主要特点体现在土墙上。通过特定比例的混合，沙质黏土能够同时规避开裂和松散两个缺点，这样的黏土经过夯筑，会使墙体变得异常坚固，可以抵抗巨大的冲击。更神奇的是，当土楼老旧或要搬迁重筑的时候，墙体的黏土几乎可以完全重复利用，在今天看来，也不失为一种优质的绿色环保建筑材料。  **（四）徽州村落**  徽州许多村落有着秀丽的风光，西递、宏村古民居群是徽派建筑的典型代表，其“布局之工，结构之巧，装饰之美，营造之精，文化内涵之深”，为国内古民居建筑群所罕见，是徽派民居中的一颗明珠。  西递村始建于北宋，迄今已有 950 多年的历史，整个村落呈船形，四面环山，两条溪流穿村而过，村中街巷沿溪而设，均用青石铺地，整个村落空间自然流畅，动静相宜。因村边有水西流，又因古有递送邮件的驿站，因而得名“西递”，素有“桃花源里人家”之称。宏村始建于南宋绍熙年间，至今已有 800 余年。古宏村人规划、建造的牛形村落和人工水系，是当今“建筑史上一大奇观”。宏村紧邻南湖开凿有月塘，与村溪连通。巍峨苍翠的雷岗为牛首，参天古木是牛角，由东而西错落有致的民居群宛如庞大的牛躯。在宏村，步步入景，处处堪画，反映了悠久历史所留下的广博深邃的文化底蕴，宏村被誉为“中国画里的乡村”。  宏村祖先在建村时，为了预防水灾，便先建水系，后依水系而建村，现在村中各户都有水道相通，有的甚至清水从院中缓缓流过，清水绕过家家户户，常年水流不断，使静谧的山村有了动感，村庄有了水一样的灵性。被称为当今“建筑史上一大奇观”的宏村牛形村落和人工水系，以高大雄伟的雷岗山为牛首，村口的两棵古树是牛角，庞大的牛躯则由错落有致的民居组成。脚下潺潺的流水是“牛肠”，月塘被称为“牛胃”，还有被称作 是“牛 肚 ” 的 南 湖。“牛腿”则是河溪上架起的四座桥梁。这种与众不同而又科学村落水系规划，既为村民提供了消防用水，又因为水汽调节了温度，生活在其中的人悠然自得，整个村落就像一头悠闲的水牛静卧在青山绿水之中。  经过前辈的辛勤劳作和后人的合理保护，宏村的美景现已得到世人的公认，获得一系列的赞誉。有人说宏村里人文景观、自然景观相得益彰，是世界上少有的在古代就有详细规划的村落；也有人说它是研究中国古代水利史的活教材。  **拓展阅读**  **马头墙**  徽派建筑中，令人记忆最深的就是错落有致、黑白辉映的马头墙（图 5-29）。徽派建筑的山墙因墙顶部分形状酷似马头，所以称“马头墙”，又称风火墙、防火墙、封火墙，是徽派建筑的重要特色，使人感觉到一种明朗素雅和层次分明的韵律之美。因为当地大多村落房屋密集，又以木质结构为主，于是便在两山墙的顶部砌筑有高出屋面的马头墙，以此来应对邻居发生火灾时火势顺房蔓延的情况，起到隔断火势的作用。    马是升官发财的吉祥瑞兽，有一马当先、马上封侯、马到成功等成语，于是马头墙的造型又有了文化寓意，将其分为金印式或朝笏式，并有两叠、三叠甚至五叠，俗称“五岳朝天”，体现了学优从仕的理想追求。在古徽州的村落中，马头墙隐喻着整个宗族生气勃勃，兴旺发达。  **【学生】**思考、讨论。 | **教师通过古代建筑（二）展示，让学生了解古代建筑（二）的基本理论知识。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了古代建筑（二），让学生认识村落民居具有浓郁的地方特色和民族风情。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **现实中可以看到，越来越多的古村落因村民外出打工而出现“空巢现象”；不少古村落多已破败；有的古村落匆匆忙忙开发旅游，把古村落当成“摇钱树”，随意新建，破坏了村落的古貌。我们应如何留住中华文明的根和中华各族儿女的乡愁？对保护和发展传统村落文化，你有什么想法？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 要有目的有意识地培养学生观察、联系、分析、说明实际问题的能力，轻松愉快地形成对书本知识的综合、迁移、拓宽和加深，从而达到我们预期的教学目的和要求。 | |