

教案 9-《中国传统民俗》

一:教学目标:

1. 了解中国传统节日的内容和相关的习俗
2. 了解中国传统服饰的历朝历代的变化
3. 中国传统服饰受传统礼制的影响

二: 教学重点

1. 了解春节、端午节、清明节、中秋节的时间、意义与习俗
2. 了解冠礼与婚礼中的传统服饰

三: 教学难点

1. 能够区分不同朝代的服饰
2. 理解传统节日所传达的思想

四: 教学时数: 90 分钟

五: 教学用具: 多媒体播放器, 课件、相关辅助教学材料

六: 教学过程及内容

1. 教学思路:

- (1) 通过“上元节与宋代女子头饰”引入全文对中国传统民俗的研究;
- (2) 首先讲解传统节日中最重要的春节、清明节、端午节和中秋节;
- (3) 然后讲解我国传统服饰主要经历的 8 个发展阶段;
- (4) 最后安排课后思考。

2. 教学手段:

- (1) 从节日与服饰的角度研究中国传统民俗;
- (2) 对相关节日与服饰进行配图讲解, 更加生动;
- (3) 提取重点的节日与服饰进行详细讲解。

3. 教学资料及要求:

通过本章的学习, 罗列中国传统节日的时间表, 并对节日的习俗进行概述, 除了本章讲解的节日外, 还可对七夕节、中元节等传统节日的时间与习俗进行拓展, 此外可收集制作不同朝代的服饰画册, 归纳总结不同朝代服饰的特点。

4. 主要内容

第一节 中国传统节日

一、春节

二、清明节

三、端午节

四、中秋节

第二节 中国传统服饰

一、中国传统服饰的发展历史

二、中国传统服饰与传统礼制

第一节 中国传统节日

一、春节

(一) 春节的来历

每年农历正月初一是我国传统节日中最为隆重的节日——春节，古时又称元旦、元日、元朔、正旦、新正、新春、新年等，俗称“过年”。

2012年1月1日中华民国建立后，采用公历纪年，将公历的1月1日称为“元旦”，而农历的正月初一则改为“春节”。

“春节”在民间俗称“过年”，商代开始将谷物成熟的时间视为旧的一年的结束和新的一年的开始。

相传，远古时期有一种凶猛的怪兽，它头若雄狮、体壮如牛，常年在山中捕食百兽，人们称之为“年”。用红色、火光和声响作为驱赶“年”的武器，为庆祝战胜了“年”，度过平安之夜，“过年”就这样成为了一个传统节日。

(二) 春节的习俗：燃放爆竹、拜年贺岁

二、清明节

清明节是以24节气命名的我国传统节日。《淮南子·天文训》记载：“（春分）加十五日指乙，则清明风至。”由于这个节日正是处于仲春与暮春之交，万物复苏的时期，人们纷纷出门扫墓、踏青，故而这一节日又称“踏青节”。

(一) 清明节的来历

在古代，清明节的前两三天还有一个“寒食节”。直到唐宋时期的诗词作品中还常看到“寒食”一词，可见当时人们对这个节日的重视。但之后，这个节日逐渐淡化，并入清明节。

(二) 清明节的习俗：扫墓祭祖、郊游踏青

三、端午节

每年农历五月初五，是我国传统的端午节。“端”即“最初”的意思，“端五”，即为第一个5日。一年中的每个月的初五日，都可以称为“端五”。古人为了区别5月与其他月的初五，便根据干支纪月的方法，用5月的天干“午”替代“五”。由于“五”与“午”谐音，“端午”也就更明确地指出了五月初五这一时间。

（一）端午节的来历

关于端午节的由来，传说有很多。最为人们熟知的就是为了纪念战国时期的楚国人屈原。

（二）端午节的习俗

传统端午节的习俗有赛龙舟，吃粽子，悬挂菖蒲、艾草，备牲醴，佩香囊，贴午叶符，比武，击球，给小孩涂雄黄，大人饮用雄黄酒、菖蒲酒，吃五毒饼、咸蛋等。其中，最主要的是赛龙舟和吃粽子。

四、中秋节

中国传统历法将农历七、八、九月定为秋季，八月是秋季中间的一个月，而十五日又位于八月的中间，故而，人们将每年农历的八月十五日称为“中秋节”。

（一）中秋节的来历

有关中秋节的来历，一直流传着一个美丽动人的神话传说，即“嫦娥奔月”。

（二）中秋节的习俗

拜团圆月、吃月饼是中秋节的一项重要习俗。因各地风俗的差异，拜团圆月的习俗亦各具地方特色。

“月饼”出现在明代以后，因其形圆如月亮，故称为“月饼”。早期的月饼主要是用麦粉、藕粉、桂圆等制作而成。清代以后，月饼的花色、品种逐渐增多，市场上还出现了专门销售月饼的店铺。

第二节 中国传统服饰

一、中国传统服饰的发展历史

（一）夏、商、周时期的服饰

1. 深衣

在当时，深衣可以在很多场合穿，深衣法度完善、俭省，是仅次于祭服和朝服的服饰。这种服饰缝制简单，穿着方便，紧紧包裹身体，可以完美地展现出人的曼妙身姿。

2. 冕服

冕服是由冕冠和礼服组成的服饰，是古代天子、诸侯和大夫穿的礼服。冕服制度确立于周代，其后为历代王朝所推崇。

（二）春秋战国时期的服饰

春秋战国时期，人们大多崇尚简易方便，因而深衣得到广泛流行，再加上受赵武灵王“胡服骑射”的影响，胡服开始出现在汉族服饰中。

（三）汉代服饰

汉代染织工艺、刺绣工艺和金属工艺的迅速发展，推动了服饰的发展变化。汉代服饰仍以深衣为主，款式方面则主要是直裾和曲裾两类。另外，汉代服饰以衣襟分类，可分为直裾禅衣和曲裾禅衣。除了衣制外，汉代冠制同样有所发展。

（四）魏晋南北朝服饰

魏晋南北朝时期的服饰主要有承袭秦汉遗制的汉族服饰和少数民族服饰。汉族服饰改变了古人在袍衫外罩衣裳的习惯，直接以袍衫作为外服；少数民族服饰则是承袭北方习俗，其中胡服最为流行。

（五）隋唐服饰

隋朝建立后，隋炀帝又用服色来区分等级贵贱，并初步规定了不同等级的人的衣着。到了唐代，这一规定被沿袭，并形成了一种衣着制度，称为“品色衣”制度，成为我国官服制度的一大特色。

隋唐男子的服饰大致可分成礼服（冠服）和便服（常服）。

唐代的女装在传承前代汉族服饰传统的基础上，又吸取了西域乃至中亚地区的胡服文化，有了较大的创新和改造。

（六）宋代服饰

宋代是汉族与辽、金、蒙古、西夏等多个少数民族纷争融合的时代，这一时期的服饰也反映出了丰富多彩的民族特色。由于受理学思想的影响，宋代服饰总体趋于拘谨和保守。

（七）明代服饰

服饰在形制、纹彩、衣料、裁制等方面都远超以往各时期。

明代官服恢复唐制，同时也有所发展。

明代服装工艺的提高，也促进了民间服饰的发展，男子的便服一般是袍衫，女子

服饰则主要有衫、袄、褙子、霞帔、裙子等。

（八）清代服饰

清代对传统服饰在以前各时期的基础上进行了较大的变革，在服饰的形制上以庞杂、繁缛、琐细为主要特征，对于冠服制度的规定也比前代更多。

作为一个统一的多民族国家，清代服饰在服饰制度方面也呈现出多元化的时代特征。服饰既保留了汉族传统服饰制度中的某些特点，同时又吸收了满族。

清代还将流行了两千多年的宽衣大袖的汉族袍服，改为满族的长袍马褂。

二、中国传统服饰与传统礼制

古代时期的中国是一个礼制文化极为发达的国家，传统伦理道德对人们的束缚和限制也极为严格，服饰作为社会风尚的体现，同样受礼制文化的约束，人们的穿戴必须与其地位相符。

（一）冠礼中的传统服饰

冠礼是古人极为重视的一个礼仪，在举行冠礼时，对人们的服饰穿着有着极为严格的规定。

冠礼最初只是属于有一定社会地位的贵族子弟在年满 20 岁时所举行的结发加冠的礼节，后来平民百姓也开始举行这种加冠礼。冠礼是从氏族社会的“成丁礼”发展而来的，古人将其作为“五礼”中嘉礼的一种。

冠礼大致可以分为占卜、挽髻和加冠 3 个步骤，每一步都有严格的规定。

（二）婚礼中的传统服饰

自周代礼服的出现，婚礼服饰应运而生。其后，经过秦汉的发展，在唐宋时期达到一个高峰，明清时期又出现了一次较大的演变。婚礼服饰是中国传统服饰中一个不可忽视的部分，其中又以女性婚礼服饰最为光彩夺目。总体而言，古代汉族女子的婚礼服饰主要有 3 种，包括“纯衣纁袖”“钗钿礼衣”和“凤冠霞帔”。

周代婚礼服饰的色彩采用“玄纁二色”。

唐代的新娘服饰主要是钗钿礼衣。

明代至近代的数百年间，男子娶妻可以穿青绿色的九品幞头官服，新娘则可以穿凤冠霞帔。

5. 问题讨论

1、传统节日的节日气氛逐年冷淡，甚至一些西方的节日如情人节、圣诞节都在中国流行起来，为了保护中华文化的传承，重视传统节日是很有必要的，谈

谈你足够重视传统节日吗？

2、谈谈你最喜欢哪个朝代的服饰？

6. 小结

1. 了解中国传统节日的内容和相关的习俗，以及历朝历代服饰的变化，并根据其服饰辨识其所反映的传统民俗。

2. 通过了解学习中国传统节日和服饰的知识，体会中国传统的民族习俗和文化风格，培养自身的人文素养。

7: 思考及作业

1. 春节是我国传统佳节，结合日常生活，谈谈你在春节都会有哪些活动，其中，有哪些是从古代延续至今的传统风俗。

2. 当今社会，流行在节日送各种礼品，比如在中秋节送月饼，在端午节送粽子等，但是人们却发现，礼品虽然很丰富，节日的气氛却在变淡，谈谈你对此的看法。

3. 我国传统服饰历史悠久，其中汉服广为流传，现代不少人都在通过穿汉服来了解中国文化，谈谈你对此的看法。

中国传统文化与现代社会(第11)