

适用于基础教育阶段

中国传统文化课本

国学

第一册

武文革 师艳阁 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



中国传统文化课本



国学

第一册

武文革 师艳阁 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

国学. 第一册 / 武文革, 师艳阁编著. —北京: 北京大学出版社, 2010.9
(中国传统文化课本)

ISBN 978-7-301-17422-7

I. ①国… II. ①武… ②师… III. ①传统文化—中国—小学—教学资料 IV. ①G624.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第124961号

书 名: 国学. 第一册

著作责任者: 武文革 师艳阁 编著

责任编辑: 付会敏

标准书号: ISBN 978-7-301-17422-7 / G · 2895

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印刷者: 中国电影出版社印刷厂

经 销 者: 新华书店

880毫米×1230毫米 24开本 5.75印张 115千字

2011年1月第1版第3次印刷

定 价: 18.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



前言

国学，即中国的学问，包括汉族和少数民族的学术和文化。

让每一名炎黄子孙，从小汲取华夏五千年文明的精髓，认识中国传统文化的发展历程，了解中国古代的文化艺术、科学发明以及思想智慧，是启迪心智、夯实人生基础的重要途径。通过学习国学经典，让孩童明礼知行、知荣明耻，从而涵养高尚的人格，促进良好道德品质的养成。

学习古代神话中古人瑰丽神奇的想象力和人定胜天的伟大气魄；诵读、记忆知识丰赡、音韵谐美的蒙学经典，学习孩童应该遵守的礼仪和生活规范，培养中华传统美德，找到评价自我、评价是非的标准；学习经史子集蕴含的圣贤至理，培养思维能力，树立正确的世界观；了解我国古代劳动人民的发明创造，在探究实践的过程中，提升聪明才智；了解中国文化最有代表性的国粹，培养对国粹





的鉴赏能力和学习热情……

本系列传统文化课本的创新之处，是突出“以生为本”的新理念，根据学生年龄特点、心理特点、认知水平精心设计课程，用心梳理，分单元呈现。采取“撮其精要、整合再现”的方式组织教材，从浩瀚的典籍中提取精华的、有代表性的、时代所需的元素，为不同年级学生量身定做课程内容，用有限的时间，教给学生学习国学的方法，把学生引入国学殿堂。

国学不是高不可攀的深奥学问，也不是枯燥乏味的书本知识，它是中国人修身养性的处事哲学，是丰富智慧的活水源头，是形成美好品德的必从之范，是华夏儿女生生不息的精神源泉。学好国学，“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。每周花一小时，从小亲近国学，延续中华文化命脉，传承古老文明，继承前人智慧与精神，开拓属于自己的美好未来！

编者

2010年3月



前言	001
----	-----

古代神话

第一课	盘古开天地	002
第二课	女娲补天	006

蒙学经典

第三课	《弟子规》精选佳句（一）	011
第四课	《弟子规》精选佳句（二）	015
第五课	《弟子规》精选佳句（三）	019
第六课	《弟子规》精选佳句（四）	023
第七课	《弟子规》精选佳句（五）	026
第八课	《弟子规》精选佳句（六）	030
第九课	《弟子规》精选佳句（七）	034
第十课	《弟子规》精选佳句（八）	037
第十一课	《弟子规》精选佳句（九）	040
第十二课	《弟子规》精选佳句（十）	044



《弟子规》全文解读

047

蒙学经典读物推介——《童蒙养正》

073

经史子集

第十三课 《论语》精选佳句（一）

075

第十四课 《论语》精选佳句（二）

079

古代科技

第十五课 造纸术

084

第十六课 指南针

088

国粹初览

第十七课 中国象棋

094

第十八课 中国功夫

098

第十九课 中国传统医学

104

第二十课 中药

108

自主选择

成语

113

附录

小学生一年级必背古诗词

123





古代神话

由于人类幼年时期智力不发达，生产力水平低，人们对于自然宇宙的各种现象不能进行科学解释，只能通过幻想做出幼稚的揣测，这就产生了神话。

本单元精选了两篇解释天地形成的创世神话，神话中的两位巨人都有着超越人类的创世壮举，留给后世“人定胜天”的伟大精神。



第一课 盘古开天地

很久很久以前，天地还没有分开，整个世界模糊一团，到处漆黑一片，像包裹在一个巨大的蛋壳里。在这无边的黑暗之中，孕育出一个大力神——盘古。

盘古在黑暗中沉睡着，在沉睡中生长着。一万八千年之后，盘古醒来了。他睁开眼一看，什么也看不见。这模糊一团的世界让他感到十分压抑，他拿起神斧向四周猛劈，终于劈开了黑暗，那些轻盈而清新的东西向上飘去，形成了天；那些沉重而混浊的东西向下沉去，形成了地。盘古用身体支

撑在天地中间，头顶着天，脚踩着地，不让天地重合在一起。盘古的身体一天之内能变换九次，是天上的神、地上的圣人。天每日都在增高一丈，地每日都在增厚一丈，盘古也随着每日增高一丈。这样又过了一万八千年，天变得高不可及，地变





得厚不见底，盘古的身子也变得巨大无比。盘古耗尽了全身的力气，累倒在地上，再也没有起来。

盘古倒下后，他的身体发生了变化，变成了大自然：他嘴里呼出的气变成了春风和云雾；声音变成了雷；左眼变成太阳，右眼变成月亮；四肢五体变成四极五岳；血液变成了江河；筋脉变成了道路；肌肉变成千里沃野；头发变成颗颗星星；皮肤变成草木；牙齿骨骼变成黄金和矿石；精髓变成明亮的珍珠和玉石；汗水变成雨露；寄居于盘古身上的各种小动物，得食盘古魂魄，在风的感召下，化为生灵，变成了人类。





盘古开天地^①

tiān dì hún dùn rú jī zǐ pán gǔ shēng qí zhōng wàn bā qiān suì tiān dì kāi
 天地混沌如鸡子，盘古生其中，万八千岁，天地开
 pì yáng qīng wéi tiān yīn zhuó wéi dì pán gǔ zài qí zhōng yī rì jiǔ biàn shén
 辟，阳清为天，阴浊为地。盘古在其中，一日九变，神
 yú tiān shèng yú dì tiān rì gāo yī zhàng dì rì hòu yī zhàng pán gǔ rì zhǎng yī
 于天，圣于地，天日高一丈，地日厚一丈，盘古日长一
 zhàng rú cǐ wàn bā qiān suì tiān shù jí gāo dì shù jí shēn pán gǔ jí cháng
 丈。如此万八千岁，天数极高，地数极深，盘古极长……

shǒu shēng pán gǔ chuí sǐ huà shēn qì chéng fēng yún shēng wéi léi tíng zuǒ
 首生盘古，垂死化身。气成风云，声为雷霆。左
 yǎn wéi rì yòu yǎn wéi yuè sì zhī wǔ tǐ wéi sì jí wǔ yuè xuè yè wéi jiāng hé
 眼为日，右眼为月。四肢五体为四极五岳，血液为江河，
 jīn mài wéi dì lǐ jī ròu wéi tián tǔ fà zī wéi xīng chén pí fū wéi cǎo mù
 筋脉为地里，肌肉为田土，发髭为星辰，皮肤为草木，
 chǐ gǔ wéi jīn shí jīng suǐ wéi zhū yù hàn liú wéi yǔ zé shēn zhī zhū chóng yīn
 齿骨为金石，精髓为珠玉，汗流为雨泽。身之诸虫，因
 fēng suǒ gǎn huà wéi lí méng
 风所感，化为黎甬。



词语积累

鸡子：鸡蛋。 黎甬^{méng}：农夫，百姓。

① 故事出自《三五历纪》，三国时期吴国太常卿徐整著。





阅读链接

共工怒触不周山^①

从前，共工与颛顼争做天帝。共工战败，愤怒地撞击不周山，支撑着天的柱子折断了，系拴着地的绳子也被扯断了。结果，天向西北方向倾斜，所以日月星辰都向这里移动；大地向东南方向下塌，所以江河流水和泥沙都向那里汇聚。

原文

xī zhě gòng gōng yǔ zhuān xū zhēng wéi dì nù ér chù bù zhōu zhī shān
昔者，共工与颛顼争为帝，怒而触不周之山，
tiān zhù zhé dì wéi jué tiān qīng xī běi gù rì yuè xīng chén yí yān dì
天柱折，地维绝。天倾西北，故日月星辰移焉；地
bù mǎn dōng nán gù shuǐ liáo chén āi guī yān
不满东南，故水潦尘埃归焉。



温故知新

- ① 这些故事真有趣，你能把故事中的一个情节复述一遍吗？试试看，你能行！
- ② 你还知道哪些创世神话故事，讲给大家听。



① 故事出自西汉《淮南子·天文》。



第二课 女娲补天

久远的过去，天边支撑天地四方的柱子倒了，大地裂开了；天不能完全覆盖到每一个物体，大地也不能全部承载万物了；大火熊熊燃烧而不能熄灭，洪水泛滥成灾而不能停止；凶残的野兽吞吃善良的百姓，凶猛的鸟用爪抓取老人和小孩。

在这时，女娲挺身而出，冶炼五色石来修补苍天的漏洞，砍断巨龟的脚来做撑起四方的擎天柱，杀死黑龙来拯救冀州，用芦灰来堵塞洪水。天空被修补好了，支撑天地四方的四根柱子，





重新树立了起来，洪水退了，中华大地恢复了平静。凶猛的鸟兽死了，善良的百姓生存下来。女娲背靠大地，拥抱苍天而眠。



女娲补天^①

wǎng gǔ zhī shí sì jí fèi jiǔ zhōu liè tiān bù jiān fù dì bù zhōu
往古之时，四极废，九州裂，天不兼覆，地不周
zài huǒ lǎn yàn ér bú miè shuǐ hào yáng ér bù xī měng shòu shí zhuān mín
载；火熔焱而不灭，水浩洋而不息；猛兽食颛民，
zhì niǎo jué lǎo ruò yú shì nǚ wā liàn wǔ sè shí yǐ bǔ cāng tiān duàn áo
鸷鸟攫老弱。于是，女娲炼五色石以补苍天，断鳌
zú yǐ lì sì jí shā hēi lóng yǐ jì jì zhōu jī lú huī yǐ zhǐ yín shuǐ cāng
足以立四极，杀黑龙以济冀州，积芦灰以止淫水。苍
tiān bǔ sì jí zhèng yín shuǐ hé jì zhōu píng jiǎo chóng sǐ zhuān mín
天补，四极正；淫水涸，冀州平；狡虫死，颛民
shēng bēi fāng zhōu bào yuán tiān
生；背方州，抱圆天。



词语积累

lǎn yàn

熔焱：燃烧猛烈。

zhì niǎo

鸷鸟：凶猛的鸟。

zhuān mín

颛民：善良的百姓。

jué

攫：抓。

① 故事出自《淮南子·览冥训》。



阅读链接

女娲造人^①

传说，盘古开天地后，天地间还没有人类，大地上没有一点生机。女娲就用黄土和成泥，捏成泥团造出人，地球上从此有了人类。但是大地太大，女娲竭尽全力捏人，还赶不上供应。情急之下，女娲把绳子投入泥浆中，举起绳子甩，洒落在地上的泥浆马上都变成了人。后来，这个故事在流传中，有人加入了一些封建思想，说富贵的人是女娲亲手用黄土捏出来的，而贫贱的人是女娲用绳甩落的泥浆变成的。

原文

sú shuō kāi tiān pì dì wèi yǒu rén mín nǚ wā tuán huáng tǔ zuò rén
俗说开天辟地，未有人民，女娲抟黄土做人。
jù wù lì bù xiá gòng nǎi yǐn shéng yú ní zhōng jǔ yǐ wéi rén gù fù guì
剧务，力不暇供，乃引绳于泥中，举以为人。故富贵
zhě huáng tǔ rén pín jiàn zhě yǐn gēng rén yě
者，黄土人；贫贱者，引绳人也。

① 人类起源的故事有很多，重要的都与女娲有关。这个故事出自《风俗通》。



温故知新

- 1 女娲的故事真神奇，你能把故事中的一个情节画出来吗？动手试一试。
- 2 民间还流传着一个伏羲、女娲结成夫妻繁衍中华民族子孙后代的故事，你知道吗？可以通过网络、书籍等多种渠道查找资料，或请教老师、家长，然后把你知道的讲给大家听。



我的收获

学完这个单元，你一定有许多收获。赶快拿起笔记录下来吧！



蒙学经典



《弟子规》讲述的是学童应遵守的礼仪和生活规范。本单元从《弟子规》中精选了十节内容，主要讲述学童在家、出外、待人接物以及求学应该怎么做。这些都是《弟子规》中的精华内容，对于今天的小学生依然适用。只有做到这些，才能成为品学兼优的好学生。

学习《弟子规》的精华，上好入学第一课。