

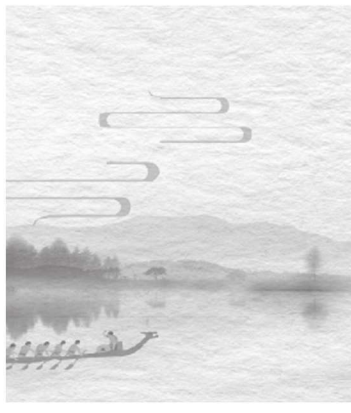
扣好人生第一粒扣子
传统文化主题教育
49课

编著◎姚瑜洁

顾问◎孙红 陈镇虎



上海社会科学院出版社
SHANGHAI INSTITUTE OF SOCIOLOGY PRESS



编 委 会

主 编◎姚瑜洁

编 委◎祝永华 黄 燕

凌洁敏 曹丹红

韩 英 马佩华

罗丽惠 谈 冰

徐巍炜 杨燕青

王 剑 秦蓉子

王 磊 杨 路

王晓静 王英姿

张晓怡 管 杰

张旭红 陆燕华

董 英 金辰艳

龚 华 富士英

邵如洁 龚志萍



序

Preface

泱泱中华，历史悠久，上下五千年的华夏文明凝聚成深沉厚重的中华传统文化，炫丽璀璨，博大精深。学习中华传统文化，得以回眸历史，感怀故人，拓宽我们的知识视野；传承中华传统文化，是以树立信心，启迪志向，增强我们的民族荣誉感和自豪感；发扬中华传统文化，可以锐意开拓，推陈出新，提高思维深度和广度。于是，上海市浦东新区姚瑜洁德行千里团队经过不断的实践与探索，于2020年初夏时节，《扣好人生第一粒扣子——传统文化主题教育49课》终于磨砺成集，付之梨枣。

本书以主题教育课为主阵地，将中华传统文化与学生的现实生活相联系，设计契合学生身心特征的传统文化活动。整册书共有“非遗”和“韵味”两个篇章，通过“节日节气、工艺技术、衣食住行、文房四宝、海派雅致、国粹雅韵、旧物新韵”七个角度进行细节深挖、情景演绎、活动体验等，引导学生将自己掌握和体验的中华传统文化及其精神内化于心、外化于行，于无声润物中体会到传统文化的真正价值所在。

一、价值引领与情感体验相统一，由小见大

目前，不少中小学生对中华传统文化缺乏认知，传承意识淡薄，对传统美德、传统节日、文学名著、诗词歌赋、成语典故、毛笔书法等意兴阑珊，而对洋节日、洋快餐、日韩明星、流行音乐、网络游戏等倍加推崇。浦东德育团队通过主题教育课这个主阵地，意在让中华传统文化走进教室，让学生在熏陶感染中养成习惯、陶冶情操、培养人格和培育民族情怀、增强民族自信。



首先，必须认同民族文化。学生通过鲜活的课堂实践感知，认识到中华优秀传统文化的无限魅力，从而逐渐了解和认同社会主义核心价值观体系。学生从现代社会特别是改革开放以来的多元文化冲突中，寻找到了“多元中的主体”，学会了“多样中的统一”，他们内心的价值体系也因此逐渐形成。

其次，文化稳定产生力量。深入学习从而深刻理解，学生在中华优秀传统文化的学习中真正理解了文化自信，从而促进他们对理论自信、道路自信和制度自信的认识。“四个自信”同向而行、相互影响、相互印证，让学生从小对中国特色社会主义道路充满自豪感，对祖国未来发展充满信心。

再次，“非遗”文化有所传承。从社会层面来看，全社会对“非遗”的挖掘、保护、利用，具有前所未有的热情。这是“非遗”保护和发展的社会源动力。而我们的学生对此也充满热情和期待，相信他们定会成为最好的传承人。

另外，对外交流更有自信。所谓“民族的才是世界的”，向世界讲述中国故事，传达中国精神。中华优秀传统文化从小浸润在学生的血脉之中，用自己的理解进行诠释和宣传，到处用“小话筒”传递着“中国声音”。

二、经典学习与生活实践相统一，由浅入深

文化的力量是无形的，也是无穷的，是中国人民强大的精神支柱。中华优秀传统文化中蕴含的丰富哲学思想、人文素养、道德理念等，为青少年的世界观、人生观、价值观形成提供方向指引、智慧启示、经验借鉴。

在主题教育课的阵地上，中华传统文化以一个个故事、一幕幕场景、一帧帧回忆的形式走向学生，让他们直观感受那些历史回眸中的经典事例，同时结合生活实践进行体会理解。知道了中华优秀传统文化在其形成和发展过程中，不可避免地受到当时人们的认知水平、时代条件、社会制度局限性的制约和影响，存在着一些陈旧过时的东西，成为束缚中国社会发展的负面因素。也了解了须尊重传统、继承和弘扬优秀传统文化的精髓，对其进行创造性转化和发展。新时代赋予了中华传统文化新的内涵，对于中华传统文化，学生知道了如何鉴别对待、有舍弃地继承，取其精华、弃其糟粕，去粗取精、去伪存真。



三、文化传承与创新发展的统一，由近及远

传统文化通过人们心理上的认同、感情上的拥戴、行为上的恪守，如同一只无形之手将人们联系起来，形成“同心同德”的社会力量，将整个民族的感情、意志凝聚成为一个牢固的整体。

在中华传统文化的主题教育课的实践中，我们看到了浦东德育工作者们对中华传统文化相应的内涵进行了扩充，注重以优秀传统文化来培养学生的文化自信，使中华传统文化真正走进学生的脑海中，并不断汲取中华传统文化中的精神养料，建构与社会主义市场经济相配套的社会主义道德体系，建设与现代经济、物质相适应的精神生活，指引我们开创更加美好的未来。

希望上海浦东新区姚瑜洁德行千里团队一如既往，继续立足中华优秀传统文化，从小处着手，挖掘其蕴含的不朽精神、睿智哲理、永恒情感和育人价值，充分发挥主题教育课这个主阵地的作用，用足用好这些弥足珍贵的精神遗产和永不枯竭的教育资源。希望广大德育工作者在教育教学过程中，深入浅出，寓教于乐，循序渐进，在自主创新中不断深化对青少年的思想教育。

中华优秀传统文化对每一个中国人而言，如根茎和种子，需播撒培植；如心与命脉，需浇灌养护；如阳光雨露，需珍惜利用；亦如爱与希望，需收获珍藏。相信在如此环境下成长的青少年，一定会既有源于内心的自信，亦有溢于脸庞的热情；既有随处可栖的泰然，亦有追风逐梦的骁勇。

此为序。

上海市浦东新区教育总督学 张少波
上海市浦东教育发展研究院院长



绪 论

Introduction

三心，打造中华优秀传统文化主题教育课

上海市浦东教育发展研究院 姚瑜洁

国民之魂，文以化之，国家之神，文以铸之。传统文化是民族的血脉和灵魂，源自上古，流向未来。党的十八大报告提出“建设优秀传统文化传承体系，弘扬中华优秀传统文化”的决策部署，习近平说：讲清楚中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们最深厚的文化软实力。由此，上海市浦东新区班主任团队开展了“传统文化我传承”系列主题教育课的实践和探索。

一、巧心雕琢活动选题

主题是一个富有思想的灵魂，统领整个活动，起着纲举目张的作用；主题是一条贯彻活动始终的主线，链接所有内容，凸显核心思想；主题是众矢之的，聚焦目标，直击心灵深处的痛点；主题是一曲定音的基调，奏响思想教育工作的主旋律。

传统文化历史悠久，是中华民族几千年文化发展中创造的宝贵财富；传统文化博大精深，是中华民族语言习惯、思想观念、情感认同、文化传承的集中体现；传统文化包罗万象，衣食住行、琴棋书画、诗词歌赋、历史人文、运动健身、工艺技法、节庆节气等，和生活息息相关。浦东班主任们结合自身的知识体系，认真梳理浦东地域特色，对主题进行了个性化的解读和选择。沪语、香包、重阳、舞龙、茶文化、老八样、方块字、针线盒……离队员或近或远的传统文化内容在教师们的妙笔下化作了一个个充满诗意又不失趣味的名字。



主题	设计者	主题	设计者
《举“箸”轻重 “筷”意人生》	杨丽丽	《小宣纸 寿千年》	王遥珏
《诗意扇子 与善同行》	叶静燕	《镂空的美》	张玲巍
《针尖上的“芭蕾”——苏绣》	潘志燕	《小灯笼 大学问》	沈玲洁
《祖辈们的“百宝箱”——奶奶的针线盒》	朱佳丽	《三毛和我学沪语》	杨燕青
《九九重阳 “微孝”每一天》	乔静	《方块字里探春秋》	周洁
《食老八样 传祖辈情》	肖华英	《舞动祥龙》	任之涵
《粉墨春秋 国粹韵味》	孙其芬	《千年胡韵 万里琴缘》	尹轶青
《一招一式探咏春》	唐高俊	《悠悠茶香 浓浓茶情》	丁佳慧
《中国相声 欢笑百年》	陈瑞	《闻香识医 包揽古今》	潘王平

二、精心创新活动形式

宗白华在《美学散步》中说：形象不是形式，而是形式和内容的统一，形式中每一个点、线、色、形、音、蕴，都表现着内容的意义、情感、价值。形式，是指事物外部所呈现出来的状态。无论是高雅的艺术创作，还是通俗的商业促销，都需要借助一定的形式来突出主题，渲染气氛或情绪，以达到预期的效果。主题教育课的活动形式影响着教育效果的达成。

《中国相声 百年欢笑》以地点的变换为主线，从天桥到剧场，再回到课堂，运用视频《天桥往事》、相声表演《套路趣谈》等资源，传播耳熟能详的民间说唱曲艺“相声”，使队员们了解相声的起源和发展，懂得相声的基本功“说学逗唱”，知道相声的表演形式和价值。

《诗意扇子 与善同行》用“摸一摸 猜一猜”的暖场游戏带队员进入扇子的世界，第一环节“奶奶的扇子”中，吴依软语说尽亲人温情，师生互动表演“奶奶给孩子扇扇子”的情境，让队员体会到家人之爱；第二环节“文化的扇子”中，大气恢宏的G20开幕式中，多媒体扇子表演吸引了队员的眼光，不禁赞叹国人的智慧；第三环节“朋友的扇子”中，通过动手画“扇面画”并送出扇子及祝福语，引导队员体会“扇者，善也”的含义，号召大家做一个与善同行的人。

《针尖上的“芭蕾”》以中国传统文化“苏绣”为切入点，通过“心灵手巧之美”“勤学苦练之美”“坚持不懈之美”“传承创新之美”四大板块，引导队员了解苏绣的基本技法，知道“巧手取线劈个丝，一线生出数根丝，苏绣细线并不细，千丝万缕织锦绣”；感受苏绣需要经过长期训练才能做到极致的特点，并通过辩论的形式，让队员懂得“传统文化既要传承，也要具有创新精神”。

《小宣纸 寿千年》设计了小宣宣这一卡通人物贯穿活动，小宣宣用三把文化之钥穿



越千年，“摸一摸、比一比”，观宣纸之成，悟造纸之魂，在不知不觉中了解到宣纸的特点，道出了小宣纸寿千年的真谛。

《镂空的美——剪纸》创设了师生齐动手布置迎新教室的情景，回归队员已有的生活经验。通过视频、竞答、阅读小报等多种形式让队员感受到剪纸艺术的淳朴生动、寓意广泛，掌握剪纸的相关知识；通过游戏和活动，了解传统剪纸具有的民俗性、吉祥性、意象性；设计创作一份剪纸作品，在体验剪纸工艺的制作过程中，剪出富有寓意的作品来装点教室，可谓是环环相扣，水到渠成。

18节课就是18个火把，精彩纷呈的课题点燃了队员对于传统文化的热情，各种形式的活动让队员在体验的过程中学到知识、感悟精神。各具内涵的传统文化在老师们妙趣横生的活动设计下，显现十足魅力。

三、慧心提升文化品位

文化的传承必然经历一个“输入浸润”和“内化输出”的过程，传统文化的积淀，为队员滋养身心打下无形的基础，培养队员良好的道德情操和健全的人格。设计主题教育课时，在对主题的内涵进行深刻理解和精细分析的基础上，更要注重文化品位的提升。

《一招一式探咏春》武味十足，不仅挖掘习武之人的精神内涵，树立习武之人尚德、健体、扬正气的正能量形象，而且根据小队员年龄特点及习得规律设计了三个学武“秘籍”——学扎步悟“坚持”、巧辩论懂“友善”、观视频学“勇敢”，队员们在练习三个武功“秘籍”的同时，也收获了“我坚持”“我友善”“我勇敢”的品质，更领悟了“咏春魂”的隽永绵长。

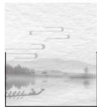
《千年胡韵 万里琴缘》以来自美国的艾丽拜师学艺为主线，她连闯演奏家设置的历史关、构造关和人物关，最终成功拜师。课中，两个人物的设计有深意，师父的形象凸显出代代琴师对传统文化坚持不懈的守护和传承，艾丽的成功拜师，意味着中国民乐成功走向世界舞台，号召国人增强文化自信。

《小灯笼，大学问》按照时间的演变介绍灯笼的知识，古韵浓浓。队员感受到灯笼离我们并不遥远，了解灯笼在国外的身影，并渗透了“持之以恒”“精益求精”的匠人精神，将有形的灯笼这一传统文化载体上升到无形的精神层面。

《举“箸”轻重 筷意人生》烹制了一道精心、精美、精妙的“筷子文化大餐”，带领队员依次走入“知筷”“用筷”“送筷”的神秘世界，在实践体验中感悟中华文化之智慧——天方地圆的筷子，圆的象征天，方的象征地，是中国人对世界基本原则的理解，七寸六分的筷子是人七情六欲的暗语，是古人对情绪控制的时刻警醒。

《粉墨春秋 国粹韵味》让队员们在曲韵中感受丹青朱墨的色彩和生旦净丑的唱腔，在动手体验画脸谱中懂得粉墨勾勒出的人性善恶，感受到中华民族生生不息的文化和流淌在中国人心中不变的国粹韵味。

中华优秀传统文化是祖先们知识和智慧的结晶，是中华民族卓越创造力和思想情感的体现，是取之不尽、用之不竭的精神宝库。中华文化以其独一无二的理念、智慧、气度和



神韵，给予每一位中国人自信和自豪。浦东新区“传统文化我传承”主题教育课从优秀的传统文化中撷取精华，在思想上激励人、在价值上引领人、在精神上滋养人。在对传统文化的守护、继承和发展中，我们将继续开发一系列主题教育课，释放更多的文化能量，在孩子们的心田悄悄埋下一颗颗传统文化的种子。

注：本文发表于2020年2月《少先队活动》杂志，题为《例谈中华优秀传统文化主题教育课的设计》。



扫一扫“德行千里”微信公众号
获取更多主题教育课案例



目 录

Contents

序	I
绪论 三心，打造中华优秀传统文化主题教育课	I
非遗篇——节日节气	1
第1课 月圆饼香 心团圆	3
第2课 九九重阳 “微孝”每一天	11
第3课 冬至饺 暖人心	18
第4课 纸鸢寄情款款飞	23
第5课 青团的冷与热	28
第6课 巧手度乞巧	36
第7课 青青河边柳	43
第8课 龙舟精神传千年	49
第9课 冰镇“腊八”	56
第10课 冬至数九画消寒	62
第11课 大冬至的“小九九”	71
第12课 五彩手链传吉祥	79
第13课 清明时节话家谱	89
第14课 南汤圆 vs 北元宵	99
第15课 年夜饭的变迁	105
第16课 年味飘香年年“糕”	111
第17课 过新年 贴春联	119
第18课 暖心压岁包起来	130
第19课 小蒜头 有讲头	138

非遗篇——工艺技术 145

第20课 指尖上的智慧——算盘	王晓静	147
第21课 一招一式探咏春	唐高俊	156
第22课 方块字里探春秋	周洁	165
第23课 闻香识医，“包”览古今	潘王平	175
第24课 舞动祥龙	任之菡	183
第25课 中国相声，百年欢笑	陈瑞	192
第26课 千年胡韵，万里琴缘	尹轶青	202
第27课 笋芽儿三探面塑	陈淑婷	211
第28课 镂空的美	张玲巍	220

非遗篇——衣食住行 227

第29课 舌尖上的小笼	陆双娟	229
第30课 高桥松饼的前世今生	李红	235
第31课 举“箸”轻重，“筷”意人生	杨丽丽	244
第32课 走近浦东老宅	朱翠萍	256
第33课 针尖上的“芭蕾”	潘志燕	265
第34课 竹笋鲜肉满口汤 下沙烧卖名远扬	刘晏燕	273

非遗篇——文房四宝 283

第35课 一笔一毫书千年	叶蕙瑄	285
第36课 落纸如漆，万载存真	杨燕青	295
第37课 小宣纸 寿千年	王遥珏	305
第38课 砚伯伯的朋友圈	杨艳	313

韵味篇——海派雅致 321

- 第 39 课 三毛和我学沪语 杨燕青 323
第 40 课 弄堂里的叫卖声 王 剑 329
第 41 课 食老八样 传祖辈情 肖华英 337
第 42 课 诗画八景, “志”锦绣 周 燕 344

韵味篇——国粹雅韵 359

- 第 43 课 百变金箍棒 传世美猴王 金辰艳 360
第 44 课 悠悠茶香 浓浓茶情 丁佳慧 368
第 45 课 品读粉墨春秋 传承国粹韵味 孙其芬 376
第 46 课 国兰雅韵颂“君子” 管 杰 385

韵味篇——旧物新韵 395

- 第 47 课 诗意扇子 与善同行 叶静燕 397
第 48 课 祖辈们的“百宝箱” 朱佳丽 404
第 49 课 冰糖葫芦的那点事儿 秦蓉子 412

后记 421

非遗篇 —— 节日节气



第①课 月圆饼香 心团圆

设计教师：上海市浦东新区张江高科实验小学 朱佳璐

指导教师：上海市浦东教育发展研究院 姚瑜洁

【活动对象】

小学一年级学生

【活动时长】

2+35分钟（2分钟预备时间）

【活动背景】

中秋节，又称月夕、秋节、仲秋节等，与春节、清明节、端午节并称为中国四大传统节日。2006年5月20日，中秋节被列入首批国家级非物质文化遗产名录。自2008年起，中秋节被列为国家法定节假日。中秋节具有丰富的民族特色和文化底蕴，全国各地通过不同的风俗习惯来庆祝这个重要节日。《嫦娥奔月》《月兔捣药》《吴刚伐桂》等神话故事也给中秋节添上了一层神秘色彩。

一年级学生对于传统节日中秋节十分熟悉，知道中秋节是团圆节，要赏月、吃月饼，但对节日内涵不甚了解，不清楚中秋节为什么从最初祭拜月亮变成了现在阖家团圆的节日。同时，学生对传统节日中的饮食文化非常感兴趣，这值得我们从中一探究竟。

【活动目标】

1. 知识与技能

知道中秋节的由来，学习月饼的制作步骤和分类。

2. 过程与方法

（1）通过聆听绘本故事，借助于和绘本人物“月儿”的对话，深入了解中秋节。

（2）观看视频，知道中秋节如何演变为团圆节。

（3）观看数字故事，学习月饼的制作步骤和分类。

（4）运用小组讨论法，了解中秋节情感团圆的重要性。

3. 情感态度价值观

体会分月饼吃的方法有分享团圆的含义，感受中秋节“心团圆”的美好情感寄托以及中华民族传统节日中的人文情怀。



【活动准备】

1. 制作月饼的相关视频及多媒体课件。
2. 设计学习单。
3. 收集与中秋节相关的图文资料。

【活动过程】

一、中秋月儿圆

1. 师：小朋友们，看，朱老师今天带来了这么多绘本故事，你们想不想看一看？我们挑一本来读读吧！

出示PPT绘本封面图片：



播放音频《月儿的自我介绍》：小伙伴们，大家好，我是月儿。我爸爸是西昌卫星发射中心的科学家，他和妈妈平时工作忙，没空照顾我。我跟外公、外婆住在一起。还有两天就要过中秋节啦！爸爸妈妈就要回来陪我们过节了，真开心！

2. 师：你了解中秋节吗？

生1：中秋节是全家团圆的日子。

生2：中秋节这天全家要吃月饼。

生3：我知道中秋节在八月十五。

3. 师：对，中秋节在每年的农历八月十五，这是个团圆的日子，要与家人一起吃月饼。就在2006年，中秋节被列入我国首批国家级非物质文化遗产名录。

出示PPT绘本图片1：





播放音频《月儿介绍中秋节》：中秋节，我就能见到在外工作了好久好久的爸爸，能和亲爱的外公、外婆、妈妈一起过中秋，一起赏月、吃月饼啦！外公还给我讲了中秋的由来。让我给你们说一说吧！传说古时候，月亮上有个月娘娘。因为农历八月十五的月亮最大最圆，大家就在这天夜里祭拜月娘娘。慢慢地，八月十五就成了一个节日。因为这一天在一年秋季的中间，所以人们又称它为中秋节。中秋节晚上，人们都要赏月、吃月饼。可是为什么中秋节又叫团圆节呢？

生：我觉得可能是因为月亮是圆的，所以大家想到了团圆。

4. 师：同学们都不是很清楚为何中秋节要叫“团圆节”，没关系，让我们先看视频，再来解答月儿的困惑。

播放视频《中秋节》：农历八月十五是中国的传统节日——中秋节。传说古代有一位英雄后羿，偶然得到一包仙药，服用后就能升天成仙。但后羿舍不得离开妻子独自成仙，于是把不死药交给妻子嫦娥保管。后羿得到仙药的消息不胫而走，引来了很多人的嫉妒。一天趁着后羿不在家，后羿的徒弟蓬蒙闯入内宅后院，威逼嫦娥交出仙药。危急之时，嫦娥拿出不死药一口吞了下去。嫦娥吞下药后，身子飘离地面，冲出窗口，向天上飞去。因为嫦娥牵挂着丈夫，便飞落到离人间最近的月亮上成了仙。后羿得知消息后，派人到后花园里摆上香案，放上她平时最爱吃的蜜食鲜果，希望在月宫里眷恋着自己的嫦娥，能够感受到他的思念，祈盼再次团圆。这件事在百姓中流传开来，从此中秋节祈盼团圆的风俗在民间传开了。中秋之夜，皓月当空，人们把月圆当作团圆的象征，把八月十五作为亲人团聚的日子，因此中秋节又被称为团圆节。



5. 师：看完视频，谁来告诉月儿为什么中秋节又叫“团圆节”？

生1：我觉得中秋节是祈求团圆的节日，所以叫“团圆节”。

生2：因为嫦娥与后羿不能团圆，百姓知道了，希望他们能早日团圆，就把中秋节叫作“团圆节”。

生3：中秋节的月亮圆圆的，就像人要团圆一样，所以叫“团圆节”。

6. 师：是的。在很久以前，大概是春秋时代，君主就已经在农历秋分这一天开始祭月、拜月了。后来流传到民间，就成了中秋节。中秋节这一天月亮又大又圆，全家人一定要坐在一起，吃月饼、赏月亮，过一个“团圆节”。

板书：月圆

板贴：中秋月儿圆

设计意图：大部分学生只知道中秋节又叫“团圆节”，不知道其中原因。以绘本人物月儿的疑问，引发学生的思考，带着问题观看视频，再让学生通过与绘本人物的对话，了解“团圆节”名字的由来。学生在形象的视觉和听觉的辅助下，既掌握了中秋节的相关知识，又感受到了中秋节的团圆氛围。