

《汉服之美》教学设计

一、课程基本信息

1. 课程名称：汉服之美
2. 课程类型：美育公选课
3. 授课对象：在校大学生
4. 学分/学时：2 学分，32 学时
5. 课程目标：通过本课程的学习，使学生了解汉服的历史渊源、文化内涵、款式特点、制作工艺、穿搭礼仪等知识，培养学生对汉服文化的兴趣和热爱，提升学生的审美能力、文化素养和民族自豪感，引导学生积极参与汉服文化的传承与创新。

二、课程定位与核心目标

（一）课程定位

本课程以汉服为载体，聚焦中华美学精神与人文品格的浸润，通过服饰艺术剖析传统文化的审美范式，引导学生在审美鉴赏与文化体验中提升人文素养，建立民族文化自信。

（二）核心目标

1. 审美认知目标：了解汉服形制美学规律，理解传统色彩、纹样、剪裁中的审美意趣，培养艺术鉴赏力。
2. 文化理解目标：深入探究汉服承载的哲学思想、礼仪规范与价值观念，提升对传统文化的理解深度。
3. 人文素养目标：通过汉服文化的沉浸体验，增强文化自觉，培养审美表达能力与跨文化思辨意识。

三、教学内容与审美活动

导入：播放 2024 年德州学院运动会服装学院着汉服走方队的视频号火出圈的视频，进而引发思考：同学们如何看待当下的“汉服复兴”这个现象？

（一）第一部分：汉服文化概述

（审美活动——知识分享：汉服文化知识）

- 1、什么是汉服：讲解汉服的定义、概念，明确汉服是汉民族传统服饰，区别于

其他民族服饰和现代时装。

2、汉服的历史渊源：从华夏文明起源讲起，历经商周、秦汉、魏晋、隋唐、宋明等朝代，梳理汉服在不同历史时期的发展脉络、风格特点及演变原因，通过展示各朝代汉服相关的文物图片、绘画作品、影视片段等，让学生直观感受汉服的历史变迁。

3、汉服文化的内涵：探讨汉服所承载的丰富文化内涵，如礼仪文化（不同场合的穿着规范）、哲学思想（天人合一、中正平和等在服饰上的体现）、审美观念（色彩、图案、形制所反映的审美追求）等，引导学生深入理解汉服与中国传统文化的紧密联系。

（二）第二部分：汉服穿搭与礼仪

（审美活动——体验沉浸式汉服穿搭，感悟历史与文化）

1、汉服的穿着方法：通过视频演示和现场示范，详细讲解不同款式汉服的正确穿着步骤和方法，包括穿脱顺序、系带方式、配饰佩戴等，让学生掌握基本的穿着技巧，并安排学生进行实际穿着练习，教师现场指导纠正。

2、汉服穿搭技巧：探讨汉服的穿搭搭配原则和技巧，如色彩搭配（同色系搭配、对比色搭配等）、款式搭配（不同款式汉服的组合搭配）、配饰搭配（根据汉服款式和场合选择合适的配饰），展示不同风格的汉服穿搭案例，引导学生发挥创意，设计自己的汉服穿搭方案。

3、汉服礼仪与文化：介绍在穿着汉服时需要遵循的礼仪规范，如行走姿势、坐姿、行礼方式（拱手礼、作揖礼、万福礼等），讲解这些礼仪所蕴含的文化意义和价值，让学生了解汉服礼仪在传统社交场合中的应用，并进行礼仪实践练习，培养学生的文化素养和礼仪意识。

（三）第三部分：汉服之“美”是中华文明独特审美的外在体现（重点讲授）

（审美活动——汉服之“美”：中华文明独特审美）

1、汉服的历史演变之美

商朝时期，冠服开始初步形成，主要由上衣和下裙组成。上衣没有扣子，下裙盖住膝盖。“祁祁如云”“有女如云”都是《诗经》中形容女子的衣裳像云朵一样白净的诗句。西周的女子爱穿白衣，祭祀和婚礼上也是穿白纱。“载玄载黄，我朱孔阳，为公子裳”“赤芾在股，邪幅在下”则都是形容男子多彩的服饰颜

色的。男装艳丽、女服素淡的西周，汉服呈现出的对男性的审美关注反映的是一种原始文化的延续。春秋战国时期，出现了把上衣和下裙分开裁剪但是缝合在一起的深衣。秦朝因其存在短暂没能形成统一的礼仪穿戴文化。直至汉朝汉服才被明确为汉民族主要服饰，此时的汉服款式除了比较常见的上衣下裙的襦裙，还有颇受贵族偏爱的曲裾深衣和直裾深衣，这使得深衣无疑天然地具有了一种雍容典雅的美感。到了魏晋南北朝，无论是达官贵人还是黎民百姓都以不受礼法拘束的“大袖宽衫”为时尚。

由隋入唐，汉服也发展到了全盛时期。周的细致、汉的儒雅、魏晋的飘逸在大唐盛世展露出新的风貌，汉服的华丽浪漫到达了无以复加的顶点。此后，纤雅淑丽的宋代汉服和款式复杂多样的。明代汉服以其色彩鲜艳、图案精美、制作工艺精湛等特点，成为了中国传统文化中不可或缺的一部分，至今仍受到人们的喜爱和推崇。在时代洪流的影响下创造着美和经典。虽然清朝的“剃发易服”确实使得传统汉服逐渐失去基本形态，但是普通女性汉服并不受“剃发易服”的影响，而是保持了明朝晚期的样子，直至清嘉庆时期开始融入满族元素。

2、 汉服迥异于西式服装的自然廓形之美

汉服传达给人们最直观的是形态美，交领右衽、无扣结纒。采用平面构成方式，运用简洁的几何形状作为服饰廓形，以人体局部为支撑点。采用层叠、分割、组合等手法缝制而成。在古人看来，人是形和神的统一，肉体和精神统一，而服装形态正体现了人和物之间的和谐关系。这种审美情感意识倾向外露于服装也是合乎“自然”之道的。在掩饰了人体廓形的汉服中，人却仿佛获得了无尽自由，挣脱了压迫感和束缚感，动作自如、酣畅，形成了人与服装之间的舒适空间。这种取法自然的服饰结构和人体与服饰间的比例关系充分展现了平淡天真的朴素自然主义情怀。

3、 汉服富于变化的自由之美

汉服的美是视觉的美，是实实在在“看得见，摸得到”的美，因此各个历史朝代的物质水平、纺织和手工艺技术水平、审美意识、生活习俗都直接影响了汉服的变化。自由之美正是指古人并没有被严格的衣冠制度压抑和束缚，而是随着审美意识和物质水平的改变将对美的自由探索借由汉服表达了出来。先秦两汉的汉服有着严格的等级制度，形制、色彩和纹样都体现了“贵贱有等，衣服有别”。

唐代服饰的华美大胆也已为大众所认可，无需多言。将阐述重点放在被严重忽视的魏晋南北朝 汉服和极为独特的明代汉服上。魏晋南北朝时期的政治环境使文人士子们的抱负无法实现，于是便转而追求人的内在精神，强调自我个性的解放。这种抛去外在浮华，不拘礼教的新的审美观念影响并改变了整个社会，开创了汉服史上一个全新的风尚。不论是“竹林七贤”还是士族阶级，抑或他们的追随者，都以褒衣博带，（意思指着宽袍，系阔带）甚至袒胸露臂为时尚。他们的服饰衣料轻薄柔软，上衣袖子的肘部做得特别宽，几乎可以拖地，腰间系的长带，似乎要随风起舞。女子则长裙曳地，大袖翩翩，饰带层层叠叠，尽力展示优雅和飘逸的风姿。魏晋南北朝 汉服的另外一个显著特点是汉服呈现出一种各民族间相互吸收、逐渐融合的趋势。对襟的设计就是吸收胡服的特点演变而来。总之在北方民族的游牧文化、西域文化和汉文化的碰撞融合下，魏晋南北朝时期的汉服可谓是奇装异服盛行的时代。

四、教学方法

- 1、讲授法：讲解汉服的历史、文化、款式、制作工艺等基础知识，确保学生对课程内容有全面的了解。
- 2、演示法：现场演示汉服的穿着方法、制作工艺、礼仪规范等，让学生直观地学习和掌握相关技能。
- 3、讨论法：组织学生对汉服文化的热点问题、发展现状、创新思路等进行讨论，激发学生的思考和交流，培养学生的分析问题和解决问题的能力。
- 4、案例深度剖析法：通过分析具体的汉服文化案例，引导学生学习和借鉴，提高学生的实践能力和创新能力。
- 5、实践法：安排学生进行穿搭实践、礼仪实践等活动，让学生在实践中加深对汉服文化的理解和掌握，提高学生的动手能力和实践能力。
- 6、多媒体教学法：运用图片、视频、音频、动画等多媒体资源，丰富教学内容和形式，增强教学的趣味性和吸引力，提高学生的学习兴趣和积极性。

五、教学资源

- 1、教材：选用权威、专业的汉服教材作为主要教学参考资料，如《中国传统服饰史》《汉服文化概论》等。
- 2、参考书籍：提供相关的参考书籍和文献资料，供学生课后阅读和研究，如《中

国古代服饰研究》、《华夏衣冠：中国古代服饰文化》等。

3、多媒体资源：收集和整理大量的汉服相关图片、视频、音频、动画等多媒体资源，制作成教学课件，用于课堂教学；推荐相关的在线课程、纪录片、影视作品等，供学生自主学习和拓展视野。

4、实物教具：准备一些汉服实物、面料样本、配饰、制作工具等实物教具，用于课堂演示和实践教学，让学生直观感受汉服的质感和工艺。

5、网络平台：利用学校的在线学习平台或社交媒体平台，建立课程交流群，方便教师与学生之间的沟通和交流，发布课程通知、学习资料、作业要求等信息，开展线上讨论和答疑活动。

六、考核方式

1、平时成绩（50%）

（1）课堂表现（20%）：包括出勤情况、课堂参与度、提问回答、小组讨论等，考核学生的学习态度和积极性。

（2）作业完成情况（20%）：布置与课程内容相关的作业，如撰写汉服文化研究报告、设计汉服穿搭方案、制作汉服配饰等，考核学生对知识点的掌握程度和应用能力。

（3）实践活动表现（10%）：考核学生在汉服制作、穿搭实践、礼仪实践等活动中的表现，包括动手能力、实践操作能力、团队协作能力等。

2、期末考试（50%）

采用闭卷考试的方式，题型包括选择题、填空题、简答题、论述题等，主要考核学生对汉服的历史、文化、款式、制作工艺、穿搭礼仪等基础知识的掌握程度，以及对汉服文化的理解和分析能力。

七、教学反思

在教学过程中，定期收集学生的反馈意见，了解学生的学习情况和需求，及时调整教学内容和方法，提高教学质量。同时，关注汉服文化的发展动态和研究成果，不断更新教学内容，保持课程的时效性和前沿性。鼓励学生积极参与汉服文化的传承与创新活动，将课堂所学知识运用到实际生活中，培养学生的社会责任感和文化传承意识。通过将人文素养与审美教育深度融合，使学生不仅成为汉服文化的学习者，更成为中华美学精神的传承者与创新者，实现美育课程"以美

育人、以文化人"的核心价值。