

荃灣公立何傳耀紀念中學

中華文化課程綱要

一、課程宗旨

本課程旨在讓學生在輕鬆愉快的氛圍中，親近中華文化，從體驗中感受傳統智慧的溫度。藉着多元活動，學生能夠：

- **立根中華**：體認「天人合一、和而不同、修身立德」的核心精神，增強國民身份認同；
- **欣賞傳承**：欣賞傳統技藝與習俗背後的人文關懷與美學，建立文化自信；
- **連通古今**：反思文化與現代生活的連結，以開放的視野承傳創新；
- **滋養身心**：促進精神健康與身心平衡，以更從容的態度面對成長與生活。

二、基本資料

課程名稱	中華文化
對象	中五級學生
節數	每節 40 分鐘，每兩循環周兩節，共 24 節
課堂模式	理論講授、活動體驗、實地考察
評估方式	學生自評表（每課題結束前填寫）

三、教學內容一覽表

	課題	文化概念	體驗活動	節數
1.	靜觀、繩結	靜以修身 繩以達意	呼吸練習、身體掃描；編織吉祥結	2
2.	節氣、五行與養生	順應自然	節氣與五行配對遊戲；藥材展示；製作節氣養生茶	2
3.	紮染	染纈之美	認識紮染歷史；學習捆紮技法；製作紮染作品	2
4.	書法（一）	心正筆正	毛筆入門：執筆、畫線條	2
5.	書法（二）	心正筆正	完成小作品	2
6.	國畫欣賞與傳統色彩	留白與意境	欣賞經典名畫；認識傳統色彩	2
7.	漢服	衣冠載禮	試穿漢服；討論服飾與身份	2
8.	圓滿之味	團圓即美	搓湯圓、煮湯圓、一同品嚐	2

9.	篆刻（一）	方寸見天地	篆刻歷史、工具介紹、認識篆書	2
10.	篆刻（二）	方寸見天地	刻製印章及鈐印	2
11.	本土足跡：天后廟與三棟屋考察	民間信仰 宗族文化	實地考察；觀察建築、神像、祠堂；完成考察工作紙	2
12.	傳統遊戲、 總結問卷	寓教於樂	試玩七巧板；拆解／組合魯班鎖；認識榫卯原理；最後 20 分鐘填寫總結問卷	2