

初中历史校本课程

泸州民间文化和美食

泸县得胜镇得胜初级中学校校本资源开发组 文正

前 言

泸州古称江阳，地处四川南部，其市区位于沱江、长江交汇处，自公元前 135 年设江阳郡，至今已有 2130 多年的历史，历来是川、滇、黔三省结合部的物资集散地，是川南经济中心和西南地区经济中中心的重要补充。泸州市是中国历史文化名城，历史悠久。泸州地方文化源远流长，蓬勃兴旺。1994 年国务院公布泸州为国家历史文化名城。

此本校本课程，编制了泸州的民间文化、特色美食等，课程注重社会环境、社会活动、实践操作等，丰富学生的社会认识和内心世界，增强学生动手操作能力，感受传统文化和美食的魅力，引导学生了解民间传统文化，传承和发扬民间传统文化，热爱家乡美食，目的是让学生了解家乡，从而激发学生热爱祖国，热爱家乡，热爱生活，激发学生建设祖国，建设家乡的使命感。

《泸州的民间文化和美食》校本课程纲要

课程名称	泸州的民间文化和美食				
单位	泸县得胜镇得胜初级中学校		设计人	文正	
年级	七八九年级	总课时	12	课程类型	综合实践
课程简介	<p>泸州民间文化和美食是在我校开设的一门以传统文化为基础，以地方美食为辅助的综合实践校本课程，课程注重社会环境、社会活动、实践操作等，丰富学生的社会认识和内心世界，增强学生动手操作能力。以传统文化为教育契机，通过阅读、感受、探讨、画一画、做一做、跳一跳等形式，引导学生多方面感受传统文化和美食的魅力，引导学生丰富语言积累，发展思维，增强阅读、习作、绘画等能力。本课程关注学生的成长，促进学生和谐全面发展，提高学生的审美情操，形成良好的健全的人格。</p>				
背景分析	<p>目的和意义：</p> <p>民间传统文化具有生生不息的品质，是永不枯竭的民间教育资源，是我国艺术宝库中的瑰宝。民间传统文化和美食以学生的兴趣、需要和能力发展为基础，通过学生自己组织和参与一系列活动来实现培养人的目的，传承和发扬民间传统文化，培养学生文明习惯的养成、知识素质的提升、创新意识的激发以及民族精神的形成等，让学生了解家乡，热爱家乡美食，热爱生活，从而激发学生热爱祖国，热爱家乡，建设祖国，建设家乡的使命感。</p>				

课程目标	<p>1. 做到爱护书籍，养成主动阅读的好习惯；</p> <p>2. 用自己喜欢的方式如唱一唱、讲一讲、演一演、跳一跳、写一写民间传统文化；</p> <p>3. 学会制作一道美食，与家人或同学分享；</p> <p>4. 积极主动参与活动。</p>			
课程内容 安排	主题	周次 课时	内 容	实施要求
	民间 文化	1/1	踩山节	学生观看视频，探讨服饰、蹬脚舞等，跳一跳，感受传统文化魅力，并用笔写出对踩山节的感受。
		2/1	泸县雨坛彩龙	欣赏雨坛彩龙，感受龙的威武气势。学生画龙，看谁画的龙最有气势，小组内评价。
		3/1	古蔺花灯	了解古蔺花灯，学生可跳花灯、画花灯、写花灯、做花灯等。
		4/1	合江傩舞	学生探讨，民间文化怎样才能得到传承和发展？写出自己的建议。
		5/1	“泸州河”川剧	学生画川剧脸谱，感受川剧魅力。
		6/1	纳溪民歌	学生学唱《撵野猫》。
	美食	7/1	泸州白糕	学生了解白糕的制作方法，画白糕，有条件的学生回家在家长的帮助下，学做白糕。

		8/1	古蔺麻辣鸡	你还知道古蔺的哪些美食？用笔来写一写、画一画。
		9/1	泸州五香糕	画一画五香糕，做到色香味俱全。
		10/1	泸州黄粑	了解黄粑的制作过程，用你的笔画一画你心中的美味黄粑。
		11/1	泸州烤鱼	说一说，烤鱼要放的佐料；想一想，除了烤鱼，还可以烤什么食物？学生写或画出烤鱼和其他食物。
		12/1	凉糕	学生了解凉糕制作方法，周末回家制作凉糕，也可制作冰粉等，可将做好的图片发到班级群分享。

第一课 四川泸州的民间文化 ——踩山节

教学目标：

1. 了解踩山节的由来
2. 感受苗族踩山节的音乐文化，抒发对民间文化和大自然的热爱之情。

教学过程：

一、欣赏《踩山节》视频

二、踩山节的由来，学生阅读材料

踩山节是苗家人的传统节日，现泸州南面山区的叙永、古蔺县苗族聚居区每年春节期间年举办。据史书记载，从苗族祖先蚩尤起便开始流传，最初是姑娘小伙笙歌定情、交换信物的好日子，而今演变为苗家人交流情感的一次盛会。踩山节这天，男女老少身着本民族的节日盛装，十分耀眼，姑娘和小伙子跳起了欢快的芦笙舞。鞭炮声齐鸣，芦笙悠悠，男女老少在悠扬的芦笙音乐中，跳起蹬脚舞，耍狮灯等，一派欢腾的景象。吹芦笙者有的边淌吹边舞，有的对吹对舞，或边跳边吹，或作半蹲状吹跳，姿势丰富多样。舞蹈结束之后，老年人在一起喝酒拉家常，谈农活，青年男女一群一对地向树林中或山坡上走去，或对歌，促进相互之间的了解。到晚上，山上燃着篝火，人们围在篝火旁喝酒谈天，通宵达旦。

三、了解踩山节的特色和历史意义

在踩山活动中，男女青年通过交往，产生感情的，回去禀报父母后，结成终生伴侣。踩山节具有浓郁的苗族民族特色，又兼有商贸、旅游价值的民族文化节日，促进了少数民族的开放及地域经济的发展。

四、学生观看视频，探讨服饰、蹬脚舞等，跳一跳，感受传统文化魅力，并用笔写出对踩山节的感受。

五、学生观察并了解家乡有什么比较具有特色的传统文化。

第二课 四川泸州的民间文化 —— 泸州雨坛彩龙

教学目标：

1. 泸州雨坛彩龙的历史价值
2. 泸州雨坛彩龙的造型、套路、动作表演，感受国家非物质文化遗产的魅力。

教学过程：

一、观看泸县雨坛彩龙视频

二、阅读材料，探讨泸州雨坛彩龙的历史价值

泸州雨坛彩龙为首批“国家级非物质性文化遗产”。历史悠久，原为古代设坛耍龙以祈求风调雨顺，五谷丰登的习俗，雨坛由此得名。雨坛舞龙盛行于明末清初，龙头彩绘精美，其形额高嘴短，双目凸出能动，下颌开合自如。雨坛彩龙”的表演重在

一个“活”字。表演时，舞龙者“动于中而形于外”，“心有性情，手显神色”，人与龙的情感融为一体，使观赏者不仅从中领略到巨龙夺宝的恢宏气象，而且可以感受到中国龙鲜活灵动的生命情态及不屈不挠的民族性格。鉴于此，“雨坛彩龙”获得“东方活龙”的美誉。

三、泸州雨坛彩龙的造型、套路、动作表演，学生做一做，学一学

雨坛彩龙表演中造型精彩，套路丰富，在连贯变化的太极图形中相继呈现“龙出洞”、“龙夺宝”、“龙拖宝”“龙抱蛋”、“龙擦痒”、“龙叹气”、“龙脱宝”、“龙脱衣”、“龙翻滚”、“龙砌塔”、“龙背剑”、“太子骑龙”、“黄龙滚”等数十个动作。整个表演以热烈且川味浓郁的锣鼓吹打乐伴奏，音乐紧密配合龙的表现情绪和动作速度，既有旋律的可听性，又增强了龙舞场面的恢弘气势。

四、比一比，画一画，看谁画的龙最有气势。学生画龙，小组内评价。

第三课 四川泸州的民间文化 ——古蔺花灯

教学目标：

1. 古蔺花灯的历史价值

2. 古藺花灯的表演程序，感受花灯民间舞蹈的魅力，激发学生热爱民间文化的情感。

教学过程：

一、欣赏古藺花灯

二、探讨古藺花灯的历史价值

古藺花灯是当地独具特色的民间舞蹈，被专家誉为南方的“二人转”，现为省非物质文化遗产。据考证，古藺花灯是中国花灯的发源地，古藺地处云贵川交界的特殊地理位置，在花灯方面，既有三省的共性，也有自己的个性，深受当地人的喜爱。古藺花灯起源较早，相传源于唐宋，一直泛流民间，据今已有一千余年的历史。逢年过节，请上一班花灯，从晚上六七点到第二天六七点，整整一晚上，热闹非常。那情趣妙不可言，或幽默，或诙谐，或粗犷，或豪放。那气势直勾得你情绪昂扬，抑或笑得热泪盈眶。

三、欣赏古藺花灯的表演程序

古藺花灯程序复杂，包括起灯、罢灯外、过路灯、插灯等程序，唐二”（男主角）与”幺妹”（女主角）上场，用油纸伞或纸扇作道具，载歌载舞，歌唱内容与题材来自老百姓日常生活，被专家誉为南方的“二人转”。古藺花灯像一颗散发出浓郁泥土芬芳的灿烂明珠，始终保持着和山里人一样的幽然、诙谐和、纯朴和粗犷。然而多少年来，它就像一位迷人的少女，长在深闺人未识，名不经传，鲜为国人所知。

四、欣赏省非物质文化遗产——得胜花灯

“得胜花灯”也称“彩灯”“幺姑灯”，是当地人民群众节庆贺岁，结婚嫁娶时热烈欢乐的表演活动，是流行在泸县境内的一项传统的民俗民间舞蹈艺术。它的表演分别由舞和唱两部分构成，唱腔动听，舞蹈优美，互为衬托，场面甚为热烈，气氛非常活跃。演唱者扮作小生、老生、小旦、老旦和小丑，手提各种宫灯，或持打击乐器，边唱边演。队形不断变化，或嬉戏调侃，或相互交流，表演淋漓尽致。它的表演角色一般是4人，分别为幺姑儿、太爷、太婆、三花脸，男女年轻人和舞者根据场面需要而定，少者10多人，多者几十或上百人。基本舞步为“十字步”“碎步”“垫步”“弓箭步”“矮子步”等，舞蹈的基本套路一般有“线盘架”“穿花”“对扭”“双扣”“西门斗”“三叩首”“拜四方”等。“得胜花灯”有固定的唱腔，分为高腔、平腔和花花腔，板式分为慢板、快板、数板、急板。演唱形式分为独唱、对唱和合唱。

五、学生阅读材料后，找出古藿花灯和得胜花灯的相同之处和不同地方。

六、学生可跳花灯、画花灯、写花灯、做花灯等。

第四课 四川泸州的民间文化 ——泸州合江傩舞

教学目标：

1. 泸州合江傩舞的由来
2. 泸州合江傩舞的地方特色，激发学生保护民间文化的情感。

教学过程：

一、观看图片

二、阅读材料，了解泸州合江傩舞的由来

泸州合江傩舞，又叫“大傩”、“跳傩”，俗称“鬼戏”或“跳鬼脸”，当地历史悠久的民间舞蹈，现为省非物质文化遗产。它渊源于上古氏族社会中的图腾信仰，为原始文化信仰的基因，现广泛流传于各地的一种具有驱鬼逐疫、祭祀功能的民间舞蹈，是傩仪式中的舞蹈部分，一般在大年初一到正月十六期间表演。原是古代祭祀性的原始舞蹈，表演者头戴狰狞的面具如冠，身着兽皮，手执戈盾，一手持戈、一手持盾，边舞边“傩、傩……”地呼喊，奔向各个角落，跳跃舞打，搜寻不祥之物，以驱除疫鬼，祈求一年平安，起舞时各有音乐伴奏。傩戏起源于唐代，原系我国古代腊月举行的一种驱逐疫鬼的仪式，源于巫术。古代举行大傩仪式时，要跳一种舞蹈，谓之傩舞，舞者都戴面具，手中执干戈等兵器，表演驱逐疫鬼的内容，是人们趋吉避凶良好心愿

的一种表现。汉代, 宫廷的雩舞规模十分宏大。有“十二神舞“方相舞沟鹄取 5 胶鬲, 雩舞在民间增加了娱人的成分, 逐渐发展为雩戏并一直流传至今。相传唐王怀念作战中阵亡的忠臣良将, 立坛庆功, 封为神坛, 并敕封坛神赵昱, 从此世人多用“庆坛钩戩癭。合江雩戏以赵昱神威, 祈祷纳吉, 每届岁暮, 便设坛鸣锣击鼓, 吹号角, 男着女装, 歌舞达旦, 乡民们一年辛勤劳动之后, 在欢乐喜庆之期, 通过庆坛活动悦己愉人。

三、找出泸州合江雩舞的地方特色

合江雩戏脸谱、音乐独具浓郁的地方特色, 戏本比较完整, 以白鹿雩戏为代表向周边地区辐射。它和其它巴蜀雩戏一样均用汉语表演, 是一种集祭祀礼仪与泸州合江雩舞的地方特色, 戏剧艺术于一体的宗教色彩浓厚的民间戏剧。它有固定的一套仪式程序, 如开坛、上表、请神、送神等法事程式。有的雩戏还专门供奉着固有的神。这些神或用木雕、泥塑, 或用彩绘于“案子(卷轴画)上, 演戏之前, 必须陈设供奉。

四、探讨雩戏消失原因

解放以来, 雩这种文化形态遭到严重摧毁, 20 世纪 30—80 年代, 雩戏一度被禁演。也是从那时候开始, 泸州雩戏渐渐消失。所幸在泸州的合江、纳溪、泸县等地的农村, 还能找到雩戏依稀的身影, 只是已经残缺不全了。

六、学生探讨, 民间文化怎样才能得到传承和发展? 写出自己的建议。

第五课 四川泸州的民间文化

——“泸州河”川剧

教学目标：

1. “泸州河”川剧的由来
2. “泸州河”川剧的表演、剧目，培养学生对民族戏曲的兴趣，增加他们对传统文化的了解与热爱，引导他们养成高雅的艺术品味。

教学过程：

一、欣赏“泸州河”川剧片段

二、阅读材料：

“泸州河”川剧有别于其他地方的川剧，以高腔艺术和器乐打击在川剧界也独领先“河”，现为省非物质性文化遗产。川剧“泸州河”源远流长，最早可上溯到汉代巫师们的唱唱跳跳。明清时期，“泸州河”在川南各地广泛流行开来，巴蜀大地当时就流行着“要能跑得滩，泸州河去搭班”的民谚。

在舞台上，“泸州河”要求演员塑造人物时，要口齿清楚，吐字明白。“泸州河”在长期发展过程中，形成一个以讲白为主的剧本群体，如《巴九寨》、《水牢摸印》、《哭桃园》等，已成“泸州河”的保留剧目。

三、泸州河的发展与创新

在保留剧目的基础上，紧跟时代步伐，不断增加现代川剧《赤水河畔》《最后一场封箱戏》《乌蒙山脊梁》、新编川剧《报恩记》、小戏《连心桥》《赤水情深》、少儿川剧《战友情》等，川剧得到传承有发扬。

四、学生画川剧脸谱，感受川剧魅力。

第六课 四川泸州的民间文化 —— 泸州纳溪民歌

教学目标：

1. 泸州纳溪民歌的地方特色
2. 泸州纳溪民歌的代表性曲目，培养学生热爱民间文化的兴趣，引导学生养成高雅的艺术品味。

教学过程：

一、播放泸州纳溪民歌，学生欣赏

二、阅读材料，找出泸州纳溪民歌的地方特色

泸州纳溪民歌一滚板山歌具有浓郁的地方特色，所谓滚板山歌，即是以连续的短句，用连说带唱的方式，节奏明快地进行演唱。这里的连说带唱不是指说一段唱一段说唱分开，而是指“说”就是“唱”，“唱”寓于“说”中，这也成为纳溪滚板山歌的显著特征。滚板山歌一人唱，众人合，清唱无伴奏，歌词都是人们在劳动中有感而发。

泸州纳溪民歌的代表性曲目

三、播放《撵野猫》，学生欣赏

《撵野猫》是滚板山歌里最具代表性的曲目。在第五届中国西部民歌(花儿)歌手邀请赛上,由泸州四位男歌手演唱的《撵野猫》以其浓郁的乡土气息、独特的和声结构和诙谐风趣的表演获得金奖。滚板山歌现为四川省非物质性文化遗产。

四、学生学唱《撵野猫》。

第七课 四川泸州 6 大特色美食

——泸州白糕

教学目标:

1. 泸州白糕的悠久历史
2. 泸州白糕的味道口感

教学过程:

一、看图片，认识泸州白糕



二、泸州白糕的悠久历史，味道口感

泸州白糕历史悠久，街头巷尾很多地方都有白糕店铺，别看门前不起眼，但味道是真好。刚出笼的白糕，洁白滋润，白糕中间一点红芝麻，香香软软，甜甜糯糯的口感，微甜不腻，回口微酸，桂花和酒酿的香气环绕整个糕体，朴实的材料据说里面有猪油提香，真的是惊艳的美味，是本地人的早点或餐后甜品。

三、白糕的制作过程你知道吗？

糖糕的原料有三种：干的糯米粉，冻米粉和绵白糖。

方法：先将冻米粉用碓舂后过筛，再用 20% 的细嫩冻米粉 80% 的绵白糖，加上等糯米粉，用开水泡好搅拌成粉团，搓成三股盘形圆环，用温油文火炸，起锅后再在绵白糖之中打一个滚。白糖糕吃起来香甜可口。

四、学生画白糕，有条件的学生回家在家长的帮助下，学做白糕。

第八课 四川泸州 6 大特色美食

——古蔺麻辣鸡

教学目标：

1. 了解古蔺麻辣鸡的特色
2. 了解古蔺麻辣鸡的制作方法。

教学过程：

一、欣赏古蔺麻辣鸡视频，感受麻辣鸡的色香味

二、古蔺麻辣鸡是泸州古蔺的一道地方特色美食。制作方法复杂，一般以三黄鸡和乌骨鸡为主加中草药制成，乌骨鸡老一点，三黄鸡更嫩，先卤后拌，辣油、花椒油、各种香料佐料和鸡



汤调制在一起，皮肉紧实有嚼劲，卤香入味，鲜嫩的鸡肉蘸上麻辣红油，极致美味！

三、你还知道古蔺的哪些美食？用笔来写一写、画一画。

第九课 四川泸州 6 大特色美食

——泸州五香糕

教学目标：

1. 了解泸州五香糕的特色；
2. 了解泸州五香糕制作方法，激发学生热爱家乡美食的情感。

教学过程：

一、看图片，猜一猜，泸州五香糕是用什么原料制作的？

二、你知道怎么制作的？学生探讨

三、五香糕的特色

泸州五香糕是四川省泸州市的一种著名的地方小吃，五香糕选用桂花、芝麻、白糖、糯米、菜油五种原料而得名。该小吃具有外焦内糯、五香俱全、化渣爽口的特点。



四、你还能说出几种和五香糕相似的美食吗？

第十课 四川泸州 6 大特色美食

——泸州黄粑

教学目标

1. 了解泸州黄粑的制作过程；
2. 运用自己的语言说出泸州黄粑的特色。

教学过程：

一、认识泸州黄粑：



泸州黄粑的特色

二、泸州黄粑的特色

泸州黄粑是泸州人们家喻户晓的特色美食，分红糖和白糖两种，材料就是糯米与红糖，然后用黄粑叶包出来的，味道十分独特，工艺复杂，口感软糯，味带清凉，可蒸煮、油炸、煎炒，通

常吃法是蒸来吃，这样软糯，煎来吃更焦香，丢柴火灶里，烧来吃更香！

三、制作黄粑过程

黄粑的制作，原料选用优质糯米、粳米、红糖或白糖。以黄粑叶包裹成长方体形状，大小不拘，视个人喜好而定，其中制作工序还是比较费时间，比如混合大米和糯米打成浆，将剩下的糯米洗净，放入传统的木甑中蒸煮到七八成熟。

将打制好的米浆与蒸好的糯米饭倒入大木盆中再行混合，根据自己的口味加入少量的红糖或白糖。待米浆中的水分被糯米饭完全吸收，便可将糯米饭搓打成一个个大饭团了，并摔打成型。用洗净晾干的黄粑叶将成型的糯米饭团依次捆扎好，然后便可全部盛入大木甑中加火蒸煮了。

四、你喜欢吃黄粑吗？用你的笔画一画你心中的美味黄粑吧。

第十一课 四川泸州 6 大特色美食

——泸州烤鱼

教学目标

1. 了解泸州烤鱼的制作过程

2. 品味记忆中的泸州烤鱼的味道，感受家乡美食带给人的愉悦。

教学过程：

一、你喜欢吃烤鱼吗？

二、说一说泸州烤鱼的制作过程



泸州烤鱼的味道

泸州烤鱼也叫合江烤鱼，铺底一层折耳根或者豆花，围边一圈韭菜等配菜，淋上各种麻辣佐料，锅子架在火上，烤鱼在里面咕嘟嘟，散发着木姜油特有的味道，煮软的折耳根搭配着入味的韭菜和鱼肉，看着油滋滋的响，再闻着香喷喷的鱼，完全停不下来。

三、学生实践。

说一说，烤鱼要放哪些佐料；想一想，除了烤鱼，还可以烤什么食物？学生写或画出烤鱼和其他食物。

第十二课时 四川泸州 6 大特色美食

——凉糕

教学目标：

1. 了解泸州凉糕的制作过程；
2. 品味记忆中的泸州凉糕的口味，鼓励学生动手制作，锻炼学生的动手能力。

教学过程：

一、你吃过凉糕吗？味道怎么样？

二、四川凉糕的口味

四川凉糕是用糯米和大米熬煮而成，柔软润滑的一方糯米块，拌着红糖水，滑溜如果冻，却更具粮食的米香，口感细腻柔软，一勺拌了红糖的凉糕在口腔中融化开来，吃上一口停不下来，小孩超喜欢，你吃过吗？

三、凉糕的制作方法

材料：米 500 克，少许食用碱，红糖 400 克

制作方法：

1. 用冷水兑凉糕粉，调均匀；
2. 水开后，加水入一些在大碗中(根据自己的需要兑)

3. 将调均的凉糕粉慢慢倒入锅中的开水中，一边倒一边搅拌，以免生锅，搅拌几分钟后关火；

4. 再搅拌一会，消去凉粉中的气泡就可以盛入碗中，冷却后放入冰箱，待一个小时候，就可以浇上红糖汁美美享用了。



四、学生周末回家制作凉糕，也可制作冰粉等，可将做好的图片发到班级群分享。