

《国学雅集》课程教学大纲

课程英文名	Highlights of Chinese Traditional Culture				
课程代码	C1292016	课程类别	通识选修课	课程性质	人文经典与人文修养
学 分	2.0		总学时数	32	
开课学院	马克思主义学院		开课基层教学组织	概论教研室	
面向专业	全校各专业		开课学期	每学年第 1/2 学期	

一、课程目标

《国学雅集》是面向全校学生开设的通识选修课程。本课程旨在扩展当代大学生对传统文化的全面认知，深化大学生对传统文化的切身体验，培养大学生对优秀传统文化的深度认同。

通过课堂讲授与研讨互动，达到以下课程目标：

课程目标 1：通过传统文化的熏陶涵养，培养学生人文精神，提高学生人文素养。

课程目标 2：通过学习不同于现代科学的传统思维，拓展学生视野，了解中华往圣先贤看待世界的独特方式。

课程目标 3：通过学习优秀传统文化，提升学生文化认同感，进而培养学生国家认同。

课程目标 4：通过学习传统文化中的修身养性理念和方法，帮助学生自主发展，提升学生自我管理能力。

二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

本课程是全校通识类选修课，是学生深入了解传统文化的基础性课程。本课程内容主要涉及中华优秀传统文化的基本理念，儒释道三家的基本观念体系，以及传统文化中修身养性方面的方法与实践等等内容。

《国学雅集》课程目标与教学内容和方式的对应关系如表 1 所示。

表 1. 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

教学内容	教学方法	课程目标
1.名与字：国学导论	讲授、研讨	1, 2
2.学与习：国学学习的基本方法	讲授、研讨	1, 3
3.道与德：国学与人生的根本要务	讲授、研讨、练习	1, 4

4.感与觉：国学的首要前提及静定初体验	讲授、研讨、练习	2, 4
5.课堂讨论：你眼中的国学与人生	研讨、练习	2, 4
6.天与人：儒家的世界观与人生观	讲授、研讨、练习	2, 3, 4
7.咸与恒：儒家的男女相处之道	讲授、研讨、练习	1, 4
8.义与顺：儒家的夫妻相处之道	讲授、研讨、练习	1, 4
9.孝与仁：儒家的孝道	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
10.恭与悌：儒家的兄弟相处之道	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
11.儒与道：道家的文化精髓	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
12.养与生：道家的养生观	讲授、研讨、练习	2, 4
13.健与康：养生的两个基本目标	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
14.敦与敏：桩功的练习与体会	讲授、研讨、练习	1, 4
15.学习死亡	讲授、研讨、练习	2, 4
16.课堂讨论：如何认识生与死的相互关系	研讨、练习	1, 3, 4

该课程详细教学内容和方法如下所述：

1. 名与字：国学导论

（1）教学内容

以“名字”二字的古文字学分析为切入口，以自我介绍为引子，梗概介绍国学所涉及的基本内容，儒释道三家的基本特点，理清国学与人生、国学与当代社会的基本关系，清楚回答我们为什么要学习国学、以及如何学习国学这两个问题。

（2）教学方法

以教师讲授为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

（4）教学重点

重点在于搞清楚为什么当代人还要学习几千年的国学。

（5）教学难点

难点在于把握国学中圣人的形象。

2. 学与习：国学学习的基本方法

（1）教学内容

以“学习”二字的古文字学分析为切入口，介绍国学学习的两个基本方法，学即对完美人格的模仿，习即将所模仿的东西反复练习，强调国学智慧的重心不在知而在行，引导学生将国学智慧运用于自己的日常生活之中。

（2）教学方法

以教师讲授为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于搞清楚学与习的真实含义。

(5) 教学难点

难点在于理清学与习的关系如何。

3. 道与德：国学与人生的根本要务

(1) 教学内容

以“道德”二字的古文字学分析为切入口，介绍国学所传授的最根本智慧：道德，道是世界的根基，亦是人生的土壤，德是人生的根本，积德是人生在世最重要的事情，帮助学生牢固树立“君子务本，本立则道生”的人生理念。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于理解道与德的关系如何。

(5) 教学难点

难点在于区分一般伦理意义上的德和品质意义上的德。

课程思政结合点 1：通过梳理道德的基本理念，帮助学生树立立德积德的重要性，从而提高个人品德。

4. 感与觉：国学的首要前提及静定初体验

(1) 教学内容

以“感觉”二字的古文字学分析为切入口，点明感觉能力的恢复在国学体系中的极端重要性，尤其要说明感觉能力的训练对于养生与人生的极端重要性，介绍静定练习的基本方法，激发学生参与静定练习的积极性，并将这一练习一直持续到学期结束。

(2) 教学方法

前半段时间教师主讲，后半段时间带领学生做静定练习。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于掌握静定练习的基本要领。

(5) 教学难点

难点在于如何恢复觉性。

5. 课堂讨论：你眼中的国学与人生

（1）教学内容

布置学生提前观看纪录片《觉者》，做好发言准备，与学生一起讨论国学、养生与人生，结合学生日常生活中碰到的问题，充分调动学生积极性，启发学生思考，鼓励学生发表自己看法。

（2）教学方法

以学生讨论为主，教师参与、引导为辅。

（3）教学要求

提前观看纪录片《觉者》，认真准备发言材料，积极参与课堂讨论，做好课堂讨论笔记，最终形成自己的研讨报告。

（4）教学重点

重点在于理清国学与人生的关系是什么。

（5）教学难点

难点在于如何把国学智慧落实在日常生活中。

课程思政结合点 2：通过深入交流讨论国学与人生的关系，提高学生对传统文化的认同感，进而培养学生文化自信。

6. 天与人：儒家的世界观与人生观

（1）教学内容

以天人二字的古文字学分析为切入口，介绍儒家所认识的世界起源及其演化规律；儒家所认识的人类生命及人伦关系法则；儒家世界观与人生观的关系。

（2）教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

（4）教学重点

重点在于儒家的世界观。

（5）教学难点

难点在于儒家世界观与人生观的关系。

课程思政结合点 3：通过深入学习儒家的世界观与人生观，帮助大学生树立健康完整的人生观，抵御虚无主义思潮的影响。

7. 咸与恒：儒家的男女相处之道

（1）教学内容

以咸恒二字的古文字学分析为切入口，介绍儒家的男女感应，男女相处之道。

（2）教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于男女感应相处之道。

(5) 教学难点

难点在于咸恒二卦的理解。

课程思政结合点 4：通过分享咸卦的感通意义，体验万物齐一的基本理念，从而帮助学生从体验上树立人类命运共同体的理念。

8. 义与顺：儒家的夫妻相处之道

(1) 教学内容

以义与顺二字的古文字学分析为切入口，介绍儒家的夫妻相处之道，说明君子之道的开端为什么起源于夫妻。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于理解儒家夫妻相处之道背后的文化意涵。

(5) 教学难点

难点在于理解夫妻相处之道的困难之处。

9. 孝与仁：儒家的孝道

(1) 教学内容

以孝与仁二字的古文字学分析为切入口，介绍儒家的孝道，说明孝如何作为仁学的初衷。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于儒家的孝道。

(5) 教学难点

难点在于孝与仁的关系。

10. 恭与悌：儒家的兄弟相处之道

(1) 教学内容

以恭与悌二字的古文字学分析为切入口，介绍儒家的兄弟相处之道，说明儒家兄弟相处

之道背后的文化意涵。

(2) 教学方法

以教师讲授为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于理解兄弟相处之道背后的文化意涵。

(5) 教学难点

难点在于理解悌道规范的背后理由。

11. 儒与道：道家的文化精髓

(1) 教学内容

以儒道二字的古文字学分析为切入口，说明儒家与道家在中华优秀传统文化中的地位，以及两者之间的异同。

(6) 教学方法

以教师讲授为主，师生问答为辅。

(7) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(8) 教学重点

重点在于理解儒家与道家的不同之处。

(9) 教学难点

难点在于理解道家的真实面目。

12. 养与生：道家的养生观

(1) 教学内容

以“养生”二字的古文字学分析为切入口，介绍养生智慧在国学体系中的基本位置，理清养生智慧结合了国学中形而上与形而下的部分，回答生命的本质与养生的根本所在，点明养生智慧的学习为何以及如何有助于人生的完善。

(10) 教学方法

以教师讲授为主，师生问答为辅。

(11) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(12) 教学重点

重点在于理解生命的本质何在。

(13) 教学难点

难点在于区分“生”与“身”。

13. 健与康：养生的两个基本目标

（1）教学内容

以“健康”二字的古文字学分析为切入口，介绍养生的两个基本目标：健与康，健就是能量充足，康就是经络通畅，结合案例分析不健不康、健而不康、康而不健的种种表现，指出实现健与康目标的基本方法。

（2）教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

（4）教学重点

重点在于把握养生的两个基本目标。

（5）教学难点

难点在于为什么现代人“不康”的毛病越来越多了。

课程思政结合点 5：通过学习养生的两个基本目标，帮助大学生树立健康理念，养成健康的生活习惯。

14. 敦与敏：桩功的练习与体会

（1）教学内容

以“敦敏”二字的古文字学分析为切入口，敦是厚重元气充沛，敏是敏锐有生机，说明既敦又敏是养生与人生共同追求的目标，说明桩功练习是达到敦敏状态的最好方法，带来学生体验桩功的基本要领。

（2）教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

（4）教学重点

重点在于准确领会桩功的基本要领。

（5）教学难点

难点在于如何让身体既放松又保持端正。

15. 学习死亡

（1）教学内容

分析大多数人的死亡观念，理清死亡认知的误区，区分死与亡之间的本质不同，理解学习死亡的重要意义。

（2）教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于如何认识人们对死亡的恐惧。

(5) 教学难点

难点在于如何理解学习死亡的重要意义。

16. 课堂讨论：如何认识生与死的相互关系

(1) 教学内容

结合各自的人生体会，引导学生讨论生与死的相互关系，帮助学生树立圆融的人生观。

(2) 教学方法

以学生讨论为主，教师参与、引导为辅。

(3) 教学要求

积极参与课堂讨论，做好课堂讨论笔记，最终形成自己的研讨报告。

(4) 教学重点

重点在于如何理解生与死的相互关系。

(5) 教学难点

难点在于如何树立圆融的人生观。

三、实践环节及要求

无

四、与其它课程的联系

无

五、学时分配

表 2. 学时分配表

教 学 内 容	讲课 时数	实验 时数	实践 学时	上机 时数	自学 时数	习题 课	讨论 时数
1.名与字：国学导论	1.5						0.5
2.学与习：国学学习的基本方法	1.5						0.5
3.道与德：国学与人生的根本要务	1.5						0.5
4.感与觉：国学的首要前提及静定初体验	1.5						0.5
5.课堂讨论：你眼中的国学与人生	2						
6.天与人：儒家的世界观与人生观	1.5						0.5
7.咸与恒：儒家的男女相处之道	1.5						0.5

8.义与顺：儒家的夫妻相处之道	1.5						0.5
9.孝与仁：儒家的孝道	1.5						0.5
10.恭与悌：儒家的兄弟相处之道	1.5						0.5
11.儒与道：道家的文化精髓	1.5						0.5
12.养与生：道家的养生观	1.5						0.5
13.健与康：养生的两个基本目标	1.5						0.5
14.敦与敏：桩功的练习与体会	1.5						0.5
15.死与亡：我们应该如何对待死亡	1.5						0.5
16.课堂讨论：如何认识生命的有限性与无限性	2						
合 计	25						7
总 计	32						

六、课程目标达成途径及学生成绩评定方法

1. 课程目标达成途径

表 3. 课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
课程目标 1：通过传统文化的熏陶涵养，培养学生人文精神，提高学生人文素养。	以课堂讲授方法为主，通过研习传统文化经典，提高学生人文素养
课程目标 2：通过学习不同于现代科学的传统思维，拓展学生视野，了解中华往圣先贤看待世界的独特方式。	以启发式教学为主，通过介绍传统文化的世界观，拓展学生视野
课程目标 3：通过学习优秀传统文化，提升学生文化认同感，进而培养学生国家认同。	通过课堂教授和课堂研讨为主，辅助课程作业练习，提升学生文化认同感
课程目标 4：通过学习传统文化中的修身养性理念和方法，帮助学生自主发展，提升学生自我管理能力。	通过课堂讲授和课堂练习为主，学生课后练习为辅，提升学生自我管理能力

2. 学生成绩评定方法

本课程考查课程，课程成绩构成由平时成绩和期末成绩构成，其中平时成绩占 30%，期末成绩占 70%，平时成绩又包括课堂发言占 10%，课堂讨论占 10%，期中作业占 10%。

表 4. 课程考核与成绩评定方法

考核项目	考核内容	考核关联的课程目标	占总评成绩的比重
平时成绩	课堂发言	1, 2, 3, 4	10%
	课堂讨论	1, 2, 3	10%
	期中作业	1, 2, 3	10%
期末考查	课程论文	1, 2, 3, 4	70%
总评成绩			100%

表 5. 考核内容详细评分标准

考核内容	评分标准
------	------

	90-100	75-89	60-74	<60
课堂发言	善于提问，积极发言，见解独到，发言次数3次以上	主动参与课堂发言，有自己观点，发言次数2次	被动参与课堂发言，思考深度一般，发言次数1次	从未参与课堂发言，没有课堂发言
课堂讨论	善于深入思考，善于自我反思，有独到见解	善于思考，表达清晰，能自我反思	表达一般，成见较深，见解一般	从未参与课堂讨论
期中作业	独立完成，观点新颖，论证完整，作业中体现的价值观人生观正确	独立完成，观点一般，论证较好，作业中体现的价值观人生观正确	独立完成，观点一般，论证不足，作业中体现的价值观人生观正确	引用他人较多，没有独立思考，作业中体现的价值观人生观存在偏差
课程论文	独立完成，观点新颖，论证完整，能体现强烈的文化自信	独立完成，观点一般，论证较好，能体现较强的文化自信	独立完成，观点一般，论证不足，能体现的文化自信一般	引用他人较多，没有独立思考，没有体现文化自信

七、教学资源

表 6. 本课程的基本教学资源

资源类型	资源
教 材	无
参考书籍	1. 田广林，《中国传统文化概论》，高等教育出版社, 2005 年版 2. 冯天喻等，《中华文化史》，上海人民出版社, 2012 年版。 3. 梁漱溟，《东西文化及其哲学》，上海商务印书馆, 1999 年版。 4. 张岱年，《中国哲学大纲》，中国社会科学出版社, 1982 年版。 5. 冯友兰，《中国哲学简史》，北京大学出版社, 2010 年版。 6. 汤一介，《中国传统文化中的儒释道》，中国和平出版社, 1988 年版。 7. 杨伯峻，《论语译注》，中华书局，1980 年版。 8. 南怀瑾，《论语别裁》，复旦大学出版社，2005 年版。 9. 杨伯峻，《孟子译注》，中华书局，1980 年版。 10. 南怀瑾，《孟子旁通》，复旦大学出版社，2005 年版。 11. 陈鼓应，《老子今注今译》，商务印书馆，2003 年版。 12. 萧天石，《道德经圣解》，华夏出版社，2007 年版。
教学文档	无

八、课程目标达成度定量评价

在课程结束后，需要对每一个课程目标（含思政课程目标）进行达成度的定量评价，用以实现课程的持续改进。

课程目标达成度的定量评价算法：

1、使用教学活动成绩或期末课程论文得分率作为评价项目，对某个课程目标进行达成度的定量评价；

- 2、为保证考核的全面性和可靠性，要求对每一个课程目标的评价项目选择至少两种；
- 3、根据施教情况，评价项目可以由教师自行扩展，权重比例可以由教师自行设计；
- 4、对某一个课程目标有支撑的各评价项目权重之和为 1；
- 5、使用所有学生（含不及格）的平均成绩计算。

本课程的课程目标达成度的定量评价算法建议如表 7 所示，教师可根据授课方式及考核内容适当调整：

表 7. 课程目标达成度定量评价方法

课程目标	课程目标达成度评价方式
课程目标 1：通过传统文化的熏陶涵养，培养学生人文精神，提高学生人文素养。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7
课程目标 2：通过学习不同于现代科学的传统思维，拓展学生视野，了解中华往圣先贤看待世界的独特方式。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7
课程目标 3：通过学习优秀传统文化，提升学生文化认同感，进而培养学生国家认同。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7
课程目标 4：通过学习传统文化中的修身养性理念和方法，帮助学生自主发展，提升学生自我管理能力。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7

九、说明

本课程大纲主要用于规范杭州电子科技大学通识选修课程《国学雅集》的教学目标、教学内容、教学方法、教学要求以及考核评价方法等，承担该课程的教师必须遵照本大纲安排授课计划、实施教学过程，完成学生各个阶段与各方面的学习成果考核与评价。

本课程大纲自 2021 级开始执行，生效之日原先版本均不再使用。

十、编制与审核

表 8. 大纲编制与审核信息

工作内容	责任部门或机构	负责人	完成时间
执笔	概论教研室	杨子飞	2022.02.10
审核	学院教学大纲审核小组	赵蓉	2022.03.15
	学院教学大纲编审委员会	周方道	2022.03.15
审定	马克思主义学院教学委员会	黄岩	2022.03.18