

孔教學院大成何郭佩珍中學

2025-2026中史日

主題： 雅宋風華：兩宋士庶生活美學祭

活動日期：2026 年 1 月 28-29 日（共 2 天）

宋朝被譽為中國文化造極之世，其生活美學與庶民文化獨步古今。本年度中史日以「雅宋風華：兩宋士庶生活美學祭」為題，旨在突破傳統課堂的框架，透過「全方位學習」的沉浸式體驗，帶領中一至中六學生穿越千年，親身領略兩宋的繁華盛景與人文精神。

活動揉合「吃、喝、玩、樂」四大元素，精心設計三大體驗區。學生將在「棋韻糕香」中，透過對弈與品嚐仿宋糕點，體會古人的生活智慧與閒適；在「穿楊入壺」的競技中，實踐投壺射禮，學習「君子無所爭」的揖讓風度；於「錦繡宋韻」手作坊內，親手製作宋錦工藝，傳承匠心獨運的審美情趣。

我們期望透過視、聽、味、觸的五感體驗，讓歷史不再是教科書上冰冷的文字，而是鮮活且具溫度的生活。藉此提升學生對中國歷史的興趣與鑑賞力，在愉快的校園氛圍中，加深對中華優秀傳統文化的理解與認同。



攤位 1:「觀棋不語食酥香」

一、活動目的

宋朝是中國飲食文化的大變革時期，從此時開始，中國人從一日兩餐轉為三餐，並出現了豐富的消夜文化。透過象棋對弈與宋朝糕點品嘗，讓學生深入體驗宋朝人的日常生活和文化，增進對中國古代智慧的理解及飲食文化的認識。

二、活動內容

1. 象棋對弈

- **設置棋盤：**提供若干棋盤和棋子，學生可自由組隊進行對弈。

2. 品嘗宋朝糕點

- **糕點介紹：**提供幾種典型的宋朝糕點，如蓮蓉糕、芝麻餅等，並簡單介紹糕點的歷史和背景。
- **品嘗活動：**設置品嘗區域，讓學生在進行棋局的同時享用糕點，體驗宋朝的飲食文化。
- **文化內涵：**播放一些古琴音樂（如《廣陵散》），並在糕點介紹板上加入蘇東坡（北宋著名大吃貨）的詩詞，例如「纖手搓來玉色勻，碧油煎出嫩黃深」，增加文化厚度。

三、活動照片



攤位 2: 「穿楊入壺」

一、活動目的

透過投壺和射箭的活動，讓學生了解宋朝人的消閒娛樂及其文化內涵，體驗古代遊戲的樂趣。

二、活動內容

1. 投壺遊戲

- 設置設備：準備數個小壺。
- 遊戲規則：參加者依序站在固定距離，將小箭或小球投向壺中。根據投中的數量給予分數，最高分者獲勝。

2. 射箭體驗

- 設置場地：準備一個安全的射箭區域，用白板搭建標靶。
- 實際體驗：提供吸盤式弓箭讓學生進行射擊，測試他們的命中率及技巧。

3. 禮物換領

- 同學完成一個項目，便可獲一個印章，體驗以上兩個項目後，便可集齊兩個印章換領小禮物。

三、活動照片



攤位 3: 「錦繡宋韻」

一、活動目的

宋錦是中國宋朝時期著名的一種絲織品，以其精美的工藝和絢麗的色彩著稱。透過製作宋錦珍珠扇手及風鈴掛飾，讓學生體驗宋朝的手工藝文化，加深對中國傳統工藝的認識。

二、活動內容

學生將會以宋錦製作以下其中一項傳統工藝品：

1. 宋錦珍珠扇
2. 宋錦風鈴掛飾

三、活動照片

