

探访武当古建筑 习练武当太极拳

--武当山、丹江口研学3日夏令营

课程背景：

武当山——作为世界文化遗产，不仅有神秘空灵的自然景观，更有华夏魂灵优秀传统文化和玄妙空灵的武当武术。而道德经中“淡泊名利”的恬淡，磨针井“铁杵磨成针”的毅力，太子坡“一心向学”的恒心，紫霄宫红三军司令部的红色基因传承等，每一处都是传承文化、回归本土、树立青少年文化自信的绝佳研学地。武当武术，又称“内家拳”，源远流长，玄妙飘灵，是中国武术的一大流派，素有“北崇少林，南尊武当”之说。它以静制动，以柔克刚，炼气凝神，刚柔相济，内外兼修，是极好的健身养性之术。富有神韵的武当道教音乐，具有中庸、委婉和庄重、典雅的特点，与武当武术同享盛名。武当传说故事、民歌、民俗风情等丰富多彩，异彩纷呈。

丹江口水库——水运连着国运。习近平总书记说：“在我们五千多年中华文明史中，一些地方几度繁华、几度衰落。历史上很多兴和衰都是连着发生的。要想国泰民安、岁稔年丰，必须善于治水。”

同学们，今天我们所在的首都北京是一个严重缺水的城市，在2000-2014年，北京市人均水资源量为150立方米，而世界人均水资源量标准在1000以上。而自2014年12月12日，一江清水从丹江口到了北京我们的家门口、从水源头到了首都的水龙头，这一渠活水究竟给北京人的生活带来了巨大影响，确保了城市供水的安全、改善了居民生活用水条件、促进水资源涵养等。今天学生来到丹江口，来到美丽的中国水都，了解移民工程、大坝建设、水源生态等无不是南水北调工程建设的一个个缩影。让学生在水源地探究南水北调半个世纪的里程碑事件；在南水北调工程纪念碑处宣言，让“节水、爱水、感恩、思源、立志、报国……”这样的情感在我们的内心流淌，库区建设者们看得到，祖国人民听得到，这就是我们的爱国之情，报国之志！

课程目标：

1. 明确古建筑卯榫的概念与特征，了解古代建筑等级风格
2. 了解中国道教发展历程，了解道人在唐宋元明对武当山影响，感受当下道人的真实生活
3. 了解明朝历史，永乐大建武当，用知识探究来体会古代建筑者所付出的艰辛
4. 习练太极拳，体会到整劲、外三合、身形中正等基本要领
5. 走进博物馆，感受厚重的历史文化，每一处都是活教科书
6. 明确水的概念与特征，了解水在自然界中的形态
7. 了解南水北调工程建设历史，明确其重大的价值意义
8. 懂得水来之不易，增强节约用水的意识和保护水资源的意识



D1

武汉-武当山

用餐：中晚

住宿： 武当山

早上武汉集合出发赴武当山

午餐后，游览山中甲宫--【**玉虚宫**】，明朝时每逢为国祈福为民请愿此处为主坛，又常有军队在此扎营，故俗称“老营宫”。是武当山古建筑群中最大的宫殿之一，明朝时住在此处武当提点是由皇帝亲选，官至正六品，管理着全山教务。

在玉虚宫跟师傅一起习练武当武术--【**太极拳**】（1小时），学中国传统功夫，掌握一项强身健体的技巧，通过亲身体验，感受太极拳以柔克刚、活婉转、莫测端倪为行拳要领。武当养生功”是武林前辈在长期武术健身实践中根据《道德经》的基本思想创造的。这是前人智慧的结晶,又经过后人多年的修炼和体悟,得到进一步发展和推广,因而更加具有时代特色。因其方法独特、效果快捷,实为学习养生功的捷径。

武当养生功是以老子《道德经》为指导思想,强调虚极静笃、道法自然;以太极之理为修炼依据,强调任督通顺、阴阳平衡。把养生理论与修炼实践相结合,目的是借助学练太极拳基本功来悟道养生、强身健体。

乘车赴博物馆，参观【**武当山博物馆**】(周一闭馆)，是国内最为精华的以道教为主题的博物馆。内设有武当建筑、仙山名人、武当道教、道教造像、武当宫观道乐、武术与养生、武当民俗等8个展厅，全方位展现武当文化及历史沉淀。

晚餐后，入住武当山酒店。



D2

武当山

用餐：早中晚

住宿： 武当山

早上乘景区环保车琼台景区，参观【**金顶**】大岳太和宫建在众峰拱托、直插云霄的武当最高峰—天柱峰的绝顶上建造规模宏大的道宫，更多地体现出的是一种前无古人的气魄和征服者胜利的昭示，武当山特

殊的地貌形成的众峰拱托、八方朝拜的景观也神奇地渲染出皇权的至高无上。（游程时间 2 小时）

午餐后，登【太子坡】穿过曲径通幽的九曲黄河墙，走真武大帝年少时入道、修道、悟道、得道的修真历程，感悟真武太子修炼初步之意境；过一里四道门、探索建筑奇观一柱十二梁（游程时间 1 小时）

游览武当山最完好的也是最大的道场——【紫霄宫】宋、元、明、清四朝道教法事活动的重要场所

游览绝壁悬宫——【南岩宫】（游程90分钟），整体建筑依山傍岩布局灵活。人文景观与自然风光相映得彰，展现了古人无穷的智慧和高超技艺。被誉为36岩“最美的一岩”。

晚餐后，入住武当山酒店。



D3 武当山-丹江-武汉

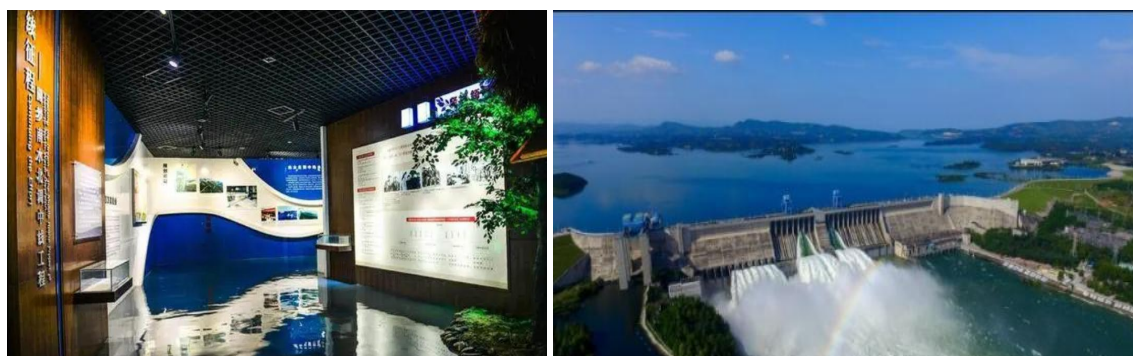
用餐：早中

住宿：温馨的家

早餐后，乘车赴丹江口，探秘【丹江口大坝】坝心坝顶；游览新中国成立后我国自行勘测、设计、造和管理，一坝锁两江连三省，具有发电、灌溉、防洪、航运、养殖等综合利用的大型水利枢纽工程的丹江口大坝，后登上海拔176.6米高的坝顶俯瞰整个城区。

乘车进入丹江【工程展览馆】，精品课堂：【滴水石穿 神奇力量】课程亮点：以南水北调中线核心工程丹江口大坝及丹江口工程展览馆作为水情教育基地让学生感悟水力之美，通过水能落差实验、发电模型拼接实验认识人类如何开发水能资源，开展探究活动让学生讨论如何抵御洪涝灾害、保护水生态环境。

午餐后，返程。



课程收获:

1. 体会工程建设者的艰辛和精益求精的工匠精神，培养责任意识和担当意识；
2. 通过课堂讲授、实景踏查、触摸历史，多维度探究神奇、神秘的自然风光与独具匠心的古人建筑智慧。
3. 认识到生态资源保护的来之不易，理解青山绿水就是金山银山的情怀。
4. 了解红三军历程，最好的感恩，最难能可贵的爱国情怀油然而生，在体验中升华，在合作中提升。
5. 通过体验太极拳学习，体会武当武术竞技精神，培养责任意识和担当意识；
6. 在水源地感悟饮水思源的感恩情怀，真实生动；
7. 认识到一滴水的来之不易，理解南水北调半个世纪工程的发展历程；
8. 体会工程建设者的艰辛和精益求精的工匠精神，培养责任意识和担当意识；
9. 最好的感恩，最难能可贵的爱国情怀油然而生，在体验中升华，在合作中提升。

研学安全告知

1. 学生及教师须带有效身份证件，请教师携带好教师证、学生携带学生证；
2. 听从学校老师游学活动工作人员安排，有序参加活动，不与他人发生纠纷；
3. 为防止意外事件发生，须提前将学生的不良身体状况如实向我方提出申报，例如：
心脏病、呼吸疾病、过敏、癫痫、骨伤痊愈未满一年等；
4. 请根据自己的身体状况携带一些必备的药品（如：感冒药、止泻药、晕车药）、衣物及雨具；本次活动是学生集体活动，任何人不能擅自离队、买纪念品等，不去团队未安排的小景点和园中园，在特殊情况下，应通知班主任和辅导员；
5. 请记住辅导员所讲的参观路线（进出的门、途径的景点），集合时间和上车的地点以及车牌号；
6. 严格遵守活动各环节时间安排，守时不迟到，认清自己的队伍、队旗、全陪辅导员和地陪工作人员，跟队伍的路线走，认真听讲解，自由活动时间以小组为单位行动；
7. 活动过程中，请保管好手机、照相机、钱包、钥匙等个人物品；
8. 活动中，不得攀爬高空器械、陡壁或尝试其他冒险活动，地形复杂的区域，严禁奔跑；拍照时，不要找危险地方摄影；严禁到有安全隐患的地方私了活动，一切听从辅导员的安排；
9. 请自觉维护环境卫生。非午餐时间不要吃各种食品，请勿随地丢弃杂物，请将垃圾丢入垃圾桶内；
10. 团队活动结束后的自由活动时间，禁止私自外出游玩，如有当地亲人邀约，请提前让父母告知辅导员。

