



行程名称：行走河南·读懂中国 10 天研学行程

研学主题：华夏寻根 · 功夫问道 · 山水抒怀

核心特色：文武双修，动静结合，体验中华文明的源远流长与博大精深

简易行程：

天数	行程安排	早餐	中餐	晚餐	住宿酒店
D1	郑州接机，入住酒店，欢迎晚餐 互动体验：【开营仪式】	--	--	含	郑州
D2	比亚迪空间、嵩阳书院 互动体验：【手工拼装太阳能小汽车】【体验传统拜师礼】	含	含	含	登封
D3	少林寺（常住院、塔林、武术馆）、少林功夫体验；盛唐宫廷宴 互动体验：【少林功夫体验】【品鉴盛唐宫廷流水宴席】	含	含	含	洛阳
D4	龙门石窟、唐三彩小镇、体验三彩手工制作；妆造体验、洛邑古城 互动体验：【朗诵白居易诗词】【三彩手工制作】【汉服妆造体验】	含	含	含	洛阳
D5	济源王屋山 互动体验：【聆听愚公移山神话故事，登山挑战赛】	含	含	含	济源
D6	那些年小镇、卢仝茶园；参与采茶、制茶、品茶体验活动，参观茶文化博物馆参观 互动体验：【体验采茶、制茶、品茶活动】	含	含	含	济源





天数	行程安排	早餐	中餐	晚餐	住宿酒店
D7	安阳殷墟博物馆、《洹溯大邑商》演出 互动体验：【甲骨文书写自己名字】【观看实景演出】	含	含	含	安阳
D8	中国文字博物馆；开封清明上河园 互动体验：【趣味文字探寻游戏】【与NPC 互动穿越大宋】	含	含	含	开封
D9	翰园碑林、拓片体验；河南博物院 互动体验：【体验拓片制作】【寻找九大镇馆之宝】	含	含	含	郑州
D10	自由活动，送机 互动体验：【闭营仪式】	含	--	--	--

每日行程安排：

D1 【中原初遇·启幕研学】

上午：郑州新郑国际机场接机，专人举牌迎接，乘坐空调旅游大巴前往市区。

下午：入住酒店，稍作休息

晚上：欢迎晚餐，开营破冰，团队相互认识，明确研学目标与纪律。

住宿：郑州

D2 【科技赋能·儒韵书香】

上午：前往比亚迪空间（郑州），参观品牌文化、匠心智造、创新技术、科技探索四大空间，沉浸式了解新能源汽车科技、刀片电池、智能制造，感受中国工业创新力量。





下午：乘车前往登封（车程约 1.5 小时），游览嵩阳书院，探访中国古代四大书院，了解程朱理学发源地，学习“程门立雪”典故，感悟古代书院教育与儒家文化精髓。

住宿：登封

D3 【禅武少林·盛唐夜宴】

上午：参观少林寺常住院，探寻禅宗祖庭历史，欣赏古碑刻与建筑艺术；游览塔林，认识历代高僧墓塔，了解佛教文化与建筑规制。

下午：前往武术馆，观看少林功夫表演，在专业教练指导下体验少林基础拳法，体悟禅武合一精神。

晚上：前往洛阳，享用盛唐宫廷宴，沉浸式感受唐代饮食文化与礼仪。

住宿：洛阳

D4 【石刻瑰宝·非遗匠心】

上午：参观世界文化遗产龙门石窟，重点观赏奉先寺卢舍那大佛，学习石窟开凿历史、佛教艺术与文物保护知识。

下午：前往唐三彩小镇，聆听非遗讲解，观摩匠人制作流程，亲身体验唐三彩素胎上釉，作品可烧制后邮寄留念；之后进行唐风妆造体验，身着唐服漫步洛邑古城，打卡古城风貌，参与传统民俗互动。

住宿：洛阳





D5 【愚公故里·问道王屋】

全天：乘车前往济源（车程约 1.5 小时），游览王屋山景区，登山赏太行山水风光，参观阳台宫，学习道教文化，领悟愚公移山精神，考察地质地貌与自然生态。

住宿：济源

D6 【茶韵千年·雅集卢仝】

上午：前往那些年小镇-卢仝茶园，参观茶文化博物馆，了解卢仝《七碗茶歌》与中原茶文化历史。

下午：漫步茶园，学习采茶技巧，在茶农指导下体验杀青、揉捻、烘干等传统制茶工序，学习茶艺、品鉴自制茶，感受茶道修身养性之美。

住宿：济源

D7 【殷商溯源·大邑商魂】

上午：乘车前往安阳（车程约 2.5 小时）。

下午：参观殷墟博物馆，探秘甲骨文窖穴、车马坑、司母戊鼎出土地，解读商代文明与青铜艺术。

晚上：观看大型实景演艺《洹溯大邑商》，沉浸式感受殷商王朝历史风云。

住宿：安阳

D8 【文字长河·宋韵风华】

上午：参观中国文字博物馆，系统学习汉字从甲骨文、金文、篆书到楷书的演变





历程，感受汉字文化的博大精深。

下午：乘车前往开封（车程约 2.5 小时），游览清明上河园，步入《清明上河图》实景画卷，体验宋代市井生活，观看《包公迎宾》《岳飞枪挑小梁王》等特色演出。

住宿：开封

D9 【碑刻传拓·文明大观】

上午：前往翰园碑林，欣赏历代书法碑刻艺术，在非遗导师指导下体验传统拓片技艺，亲手制作拓片作品，感受金石文化魅力。

下午：乘车返回郑州，参观河南博物院，探寻中原文明发展史，鉴赏贾湖骨笛、莲鹤方壶、云纹铜禁等镇馆之宝，梳理华夏文明脉络。

住宿：郑州

D10 【圆满收官·温馨返程】

上午：自由活动，可选购河南特色文创、特产。

下午：根据航班时间送往机，结束难忘的中原研学之旅，返回温馨的家。

拼团日期：7 月 10 日/22 日/28 日 8 月 8 日/14 日 20 日/26 日

费用包含：

1.住宿：全程 9 晚携程平台“三钻”标准酒店双人间（含早）





2.用餐：9早17正餐，河南特色餐食；（河南烩面、登封素斋、洛阳水席、开封灌汤包等）

3.门票：行程所列所有景区首道大门票、景区内必需环保车/景交车，索道及研学课程。演艺门票。

4.交通：空调旅游大巴车（含司机、油费、过路费、停车费）

5.服务：全程中文研学导游讲解，专属工作人员跟团服务，耳麦；

6.物料：研学手册、营服（T恤）、帽子、证书、直播相册、雨衣、矿泉水。

7.保险：旅行社责任险、旅游意外险；

费用不含：

1.不包含行程中未包含的小交通；

2.不含一切个人性质费用，例如：通讯、游戏、购物以及行程安排以外自愿参加的活动、旅游项目。

3.不含因人为或自然灾害等不可抗力原因产生的费用，如：交通延误、地震、天气恶劣（台风、暴风雨、水灾）等。

