

豫你同行●探秘河南●古都暑期游



给家长的话：

河南简称为“豫”，省会郑州，作为中华民族和华夏文明的重要发祥地，是夏、商、周三代文明的核心区，三代文明奠定了中华文明绵延不断发展的基础，在河洛之间凝聚为成熟的文明形态，形成以王都为中心的辐射性统治格局。

历史上，先后有 20 多个朝代 200 多位帝王在河南建都兴业。河南省地下文物全国第一，地上文物全国第二，是全国文物大省。而河南历史代表文化为“中原文化”。

踏上这中原的土地，才真正感受到它的神奇。走进河南，揭开灿烂中华历史的神秘面纱，这里有中国四大发明，四大古都（郑州、开封、洛阳、安阳），中华民族的母亲河黄河，世界最古老的文字甲骨文，中国四大书院之一嵩阳书院，易经发祥地姜里城，千年古刹少林寺，佛教瑰宝龙门石窟，人间烟火清明上河园，富贵之花洛阳牡丹数

之不尽的历史、艺术与文化的深刻碰撞。

对于孩子们来说，这不是一次单纯的旅游！这是一次和历史文化的亲密接触，这是一次融于灿烂中华文明中的亲身经历。我们的研学不仅仅是来看风景，因为孩子自己就是风景的一部分；孩子们也不仅仅是来体验历史文化，而是孩子自己可能就将成为民族文化的传承人。这是一次沉浸式的研学之旅！



研有所思 学有所获 行有所乐



【知识性】

一部河南史，半部中国史！由专业的研学导师带领去认识广博的灿烂中华历史，黄河之畔，太行之南，华夏之中！游览天下第一名刹、中华第一寺院、中国少林拳发源地——少林寺，中国第一座佛教寺院——白马寺，中国现存窟龕最多的石窟——世界文化遗产·龙门石窟，中国四大书院之一，宋代理学的发源地之一——嵩阳书院（古代的清华、北大），等众多历史文化景点，再现和复原千年古老文明之活字印刷术和雕版印刷术——活字印刷，晚间心智成长课堂，开发孩子情商，学会情绪管理，锻炼团结协作；留出时间辅导老师陪伴，完成假期作业。

✦ 【趣味性】

全程点缀精心打磨的小游戏、知识问答、有奖竞猜，让大人和孩子都可以乐在其中，真正的寓教于乐！

走进千年帝都，游走清明上河，感受唐诗宋词，充实的夜读时光，大家一起享受美好的悦读时光。

✦ 【安全性】

无公害营养餐食，饮用水随时提供；住宿两人一间，独立生活及储藏空间；楼层配备生活老师和医护人员；

✦ 【相关信息】

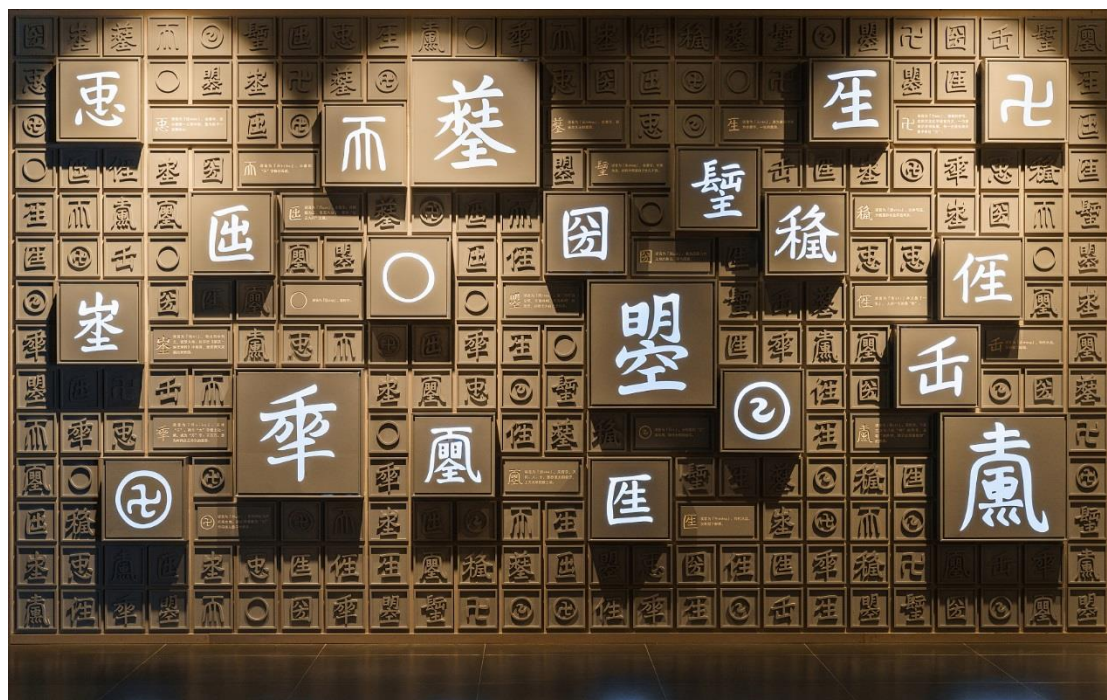
活动地点：河南省(洛阳、登封、开封、安阳、郑州)

活动时长：暑假期间（6晚7天）

活动类型：体验考察、知识科普、历史文化、文化康乐

师资配备：全程导师、研学导师、资深户外导师

活动指南：将配备每人一册行程知识手册



最美的风景在路上 最好的教育在体验



特邀讲师 蔡老师

地地道道的河南80后，作为国家马拉松注册运动员，户外爱好者，摄影发烧友。还是国家人力资源一级管理师、企业管理助理工程师，中国大众文化学会口腔文化专业委员会委员；广州报业集团《看世界》杂志及广州食药监局《医药经济报》特约撰稿人。现任河南一准上市公司董事长助理，对灿烂的中华历史文化深有研究与探索。



情商老师 侯老师

两个孩子的妈妈

情商教练

HMC 情绪引导师

腾讯公益幸福家庭讲师

北师大新家庭教育先行骨干

北爱尔兰圣三一学院 CPD 教师

课程老师 Jack 老师

管理学硕士

阅读推广者

户外研学导师

家庭教育辅导老师

北爱尔兰圣三一学院 CPD 教师



课程老师 方老师

管理学硕士，资深线路策划师、研学旅行指导师、导游培训师、全国导游资格考试中英文考官、昆明市导游协会高级顾问。曾荣获“云南旅游风云人物”，曾担任云南省旅游标准化委员会委员、昆明市政府旅游提质增效顾问组顾问。目前仍担任昆明多家高校旅游专业特邀顾问和客座专家、泰国教师发展与交流中心中方主任。

生活管理师 者老师

资深户外研学旅游规划师、营地导师、拥有野外急救WFA证书+全球公益证书、红十字认证急救员，负责研学活动的安全管理。

生活管理师 娟娟老师

资深营地导师、研学旅游规划师，拥有收纳整理师证书，负责研学活动中学员的生活管理。

科普老师（多人）

科普老师均为多年从事研学教育旅行课程导师、高级讲解员、专业野外生存教练，有的曾荣获全国科普讲解大赛大奖。他们热心耐心细致，有责任心，善于和小朋友沟通。



行程安排

第一天：各地—洛阳

抵达洛阳，接机/接站，参观洛阳【白马寺】，河南省洛阳市第一批全国重点文物保护单位，始建于东汉永平十一年（公元 68 年），是佛教传入中国后兴建的第一座官办寺院，乃中国、越南、朝鲜、日本及欧美国家的“释源”

和“祖庭”。典藏文物主要有 2 颗释迦牟尼佛舍利、中华古佛、元代十八罗汉夹纈像等。白马寺到了北魏、唐、宋时代，因为佛教极盛，寺院殿堂巍峨，曾有僧众千余名，僧人们每天早晚按时上殿诵经。每当月白风清之夜，晨曦初露之时，殿内击磬撞钟佛诵，钟声悠扬飘荡，远闻数里，听之使人心旷神怡，后成为洛阳八大景之一。结束后，前往酒店办理入住，晚间举行开营仪式。



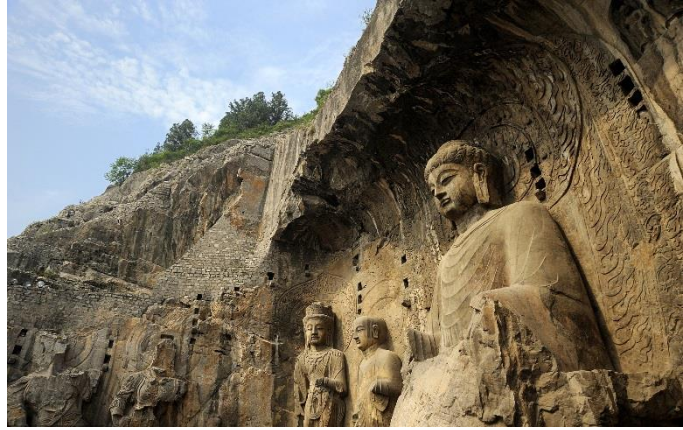
宿：洛阳

第二天：洛阳

早餐后，前往【关林】参观，关林是埋葬三国时蜀将关羽首级之地，前为祠庙，后为墓冢，为海内外三大关庙之一，千百座关庙中独称“林”，是中国独有的冢、庙、林三祀合一的古代经典建筑。现为全国重点文物保护单位，国家 AAAA 级旅游景区。2008 年由洛阳市申报的关公信俗，已被国务院确定为国家级非物质文化遗产，关林作为国家级非物质文化遗产名录“关公信俗”的遗产地，成为全人类共享的



文化瑰宝。2019年，洛阳关林被列为世界文化遗产“万里茶道”申遗项目遗产点。游览结束后，前往【**龙门石窟**】是世界上造像最多、规模最大的石刻艺术宝库，被联合国教科文组织评为“中国石刻艺术的最高峰”，位居中国各大石窟之首。现为世界文化遗产、全国重点文物保护单位、国家AAAAA级旅游景区。龙门石窟使石窟艺术



呈现出了中国化的趋势，是中国石窟艺术的“里程碑”，不仅对国内其他石窟的开凿产生重要影响（如香港天坛大佛），甚至远及东亚朝鲜、韩国、日本等国，如日本奈良东大寺、韩国石窟庵等均受其影响。

宿：洛阳

第三天：洛阳—登封—开封

早餐后，由洛阳出发前往登封，游览【**少林寺**】始建于北魏太和十九年，是孝文帝为了安顿印度高僧跋陀落迹传教而兴建的一座寺院，因坐落于嵩山腹地少室山茂密丛林之中，故名“少林寺”。少林寺不仅是禅宗的发祥地，还是中国功夫的发祥地，有“禅宗祖庭，



功夫圣地”之称，被誉为“天下第一名刹”。因其历代少林武僧潜心研创和不断发展的少林功夫而名扬天下，素有“天下功夫出少林，少林功夫甲天下”之说。是世界文化遗产、全国重点文物保护单位、国家AAAAA级旅游景区。2010年8月，包括少林寺常住院、初祖庵、塔林在内的天地之中历史建筑群被联合国教科文组织列为世界文化遗产。随后前往游览【**嵩阳书院**】中国古代高等学府，始建于北魏太和八年，初名嵩阳寺，为佛教寺院。宋景祐二年重修太室书院时赐名嵩

阳书院，并设院长掌理院务。嵩阳书院为宋代程朱理学的发源地之一。其建筑风格是研究中国古代书院建筑、教育制度以及儒家文化的“标本”。嵩阳书院被中华人民共和国国务院公布为第五批全国重点文物保护单位。2010年8月1日，包含嵩阳书院在内的登封天地之中历史建筑群被列为世界文化遗产。结束后前往开封，抵达后入住酒店休息。



宿：开封

第四天：开封

早餐后，前往【大相国寺】，原名建国寺，是中国著名的佛教寺院。大相国寺现存有天王殿、大雄宝殿、八角琉璃殿、藏经楼、千手千眼佛等殿宇古迹。1963年被评为第一批河南省文物保护单位，1992年8月恢复佛事活动，复建钟、鼓楼等建筑。整座寺院布局严谨，巍峨壮观，2002年被评为国家AAAA级旅游景区，2013年被评为第七批全国重点文物保护单位。大相国寺为中国传统的轴称布局，保留浓厚的明清建筑风格，坐北向南，分为三进院落，主要建筑有大门、天王殿、大雄殿、



八角琉璃殿、藏经楼等，大殿两旁东西阁楼和庑廊相对而立。藏经阁和大雄宝殿均为清朝建筑，形式上重檐歇山，层层斗拱相迭，覆盖着黄绿琉璃瓦。殿与月台周围有白石栏杆相围。八角琉璃殿于中央高高耸起，四周游廊附围，顶盖琉璃瓦件，翼角皆悬持铃铎。殿内置木雕密宗四面千手千眼观世音巨像，高约七米，全身贴金，相传为一整株

银杏树雕成，异常精美。钟楼内存清朝高约四米的巨钟一口，重万余斤，有“相国霜钟”之称，为开封八景之一。结束后前往【清明上河园】参观游览，清明上河园是中国著名八朝古都河南开封的一座大型历史文化主题公园，是按照北宋著名画家张择端的传世之作《清明上河图》为蓝本建造的大型宋代历史文化主题公园，坐落在八朝古都开封，是国家AAAAA级景区、国家文化产业示范基地。



《清明上河图》是中国古代一幅弥足珍贵的社会民俗生活长卷，画中反映了开封作为中国北宋时期都城的社会生活、市井风情和城建格局。虽然它所反映的只是当时开封的一部分，但管中窥豹，可见一斑，由此也不难推想其他街市的大略形貌。有趣的是，千年前，张择端把它从现实搬到了画卷，千年后，开封人又把它从画卷上搬到了现实。徜徉其中，常令人有“一朝步入画卷，一日梦回千年”的时光倒流之感。

宿：开封

第五天：开封—安阳

早餐后，由开封出发前往安阳，抵达后游览【羑里城】，羑里城又称文王庙，是有史可据、有址可考的中国历史上第一座监狱，也是周易文化发祥地。“画地为牢”“文王拘而演周易”历史典故均源自于此。这里蕴含丰富的龙山至商周时期的文化遗址，其处有7米厚的龙山文化和商周文化遗存，是3000年前殷纣王关押周文王姬昌7年之处，此处也是文王据伏羲八卦推演出64卦384爻，即“文王拘而演《周易》”之圣地。1996年11月20日，羑里城遗址被中华人民共和国



国务院公布为第四批全国重点文物保护单位。结束后前往【殷墟】参观，是中国商朝后期都城遗址，因为商后期叫北蒙，又称殷，公元前14世纪盘庚迁都于此，至纣亡国，共传8代12王，前后达273年。

周灭殷后，曾封纣之子武庚于此，后因武庚叛乱被杀，殷民迁走，逐渐沦为废墟，故称殷墟。殷墟是中国历史上第一个文献可考、并为考古学和甲骨文所证实的都城遗址，因而殷都安阳排在中华古都之首。



1961年3月4日，殷墟被中华人民共和国国务院公布为第一批全国重点文物保护单位。2006年7月13日，殷墟作为世界文化遗产列入《世界遗产名录》。游览结束后，返回酒店入住休息。

宿：安阳

第六天：安阳—郑州

早餐后，前往【文字博物馆】参观游览，博物馆是经国务院批准的一座集文物保护、陈列展示和科学研究功能为一体的国家级专题博物馆，也是中国首座以文字为主题的博物馆。共入藏文物4123件，其中一级文物305件，涉及甲骨文、金文、简牍和帛书、汉字发展史、汉字书法史、少数民族文字、世界文字等



多个方面。第一批全国中小学生研学实践教育基地。2020年12月，被评定为第四批国家一级博物馆。博物馆以世界文字为背景，以汉字为主干，以少数民族文字为重要组成部分，以详实的资料、严谨的布

局、科学的方法和现代化的展示手段充分展示中华民族一脉相承的文字、灿烂的文化 and 辉煌的文明，荟萃历代中国文字样本精华，讲解古汉字的构形特征和演化历程。结束后前往郑州，抵达后前往参观【**河南省博物院**】河南博物院有馆藏文物 17 万余件(套)，尤以史前文物、商周青铜器、历代陶瓷器、玉器及石刻最具特色。精品文物数量多、种类全、品位高、价值大，是见证中华文明发展轨迹，展示中国历史发展脉络的文化艺术宝库。

多来自于二十世纪初商丘、洛阳、安阳、开封、浙川、三门峡、辉县、新郑等地的考古发掘，史前文物、商周青铜器、历代陶瓷器、玉器最具特色。其中国家一级文物与国家二级文物 5000 多



件，历史文化艺术价值极高，一部分藏品被誉为国之重器。2008 年 05 月 18 日，河南博物院被国家文物局公布为第一批国家一级博物馆。结束后返回酒店入住休息。

宿：郑州

第七天：郑州—各地

早餐后，前往游览【**商城遗址**】，郑州商城遗址是我国著名的大型古代城市遗址，城市始建距今约 3600 年。城址包括宫殿区、手工业作坊区、居民区、墓葬区、宗教活动遗迹，城市布局有明显规划。根据

夏商周断代工程研究成果表明，郑州商城是商王朝的前期都邑所在地，即成汤建商的“亳都”。郑州商城是中华民族早期文明时期的统治中心，是中国历史最早的都城遗址之一，在中国古代文明



史中占有重要历史地位。郑州商城遗址出土了大量的遗迹、遗物，基本反映出早商文明的完整形态。其中的冶铜、制陶、制骨作坊遗址、城市建筑基址、城市基础设施遗存、习刻甲骨、原始瓷器，尤其是大量的王室青铜重器，集中展示了早商文明的发展高度，代表了中国早期文明在这一阶段的最高发展水平。结束后，搭乘航班/高铁，返回各地，结束此次暑期河南古都之行。