

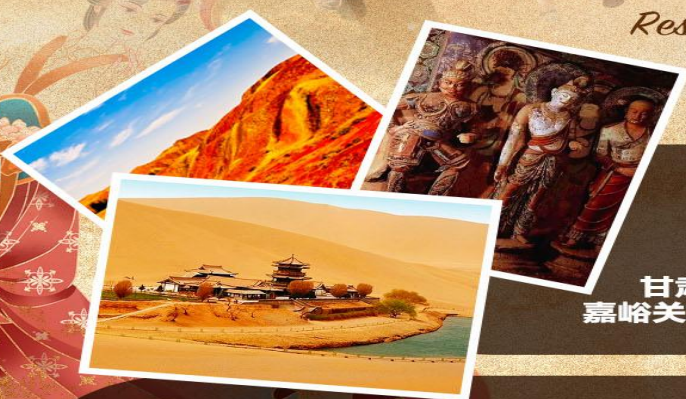
GANSU & HEXI & DUNHUANG

# 甘肃河西敦煌

## 研学7日营



*Research and learning*



### 以敦煌之名 感受世界文化遗产的魅力

甘肃省博物馆/张掖七彩丹霞地质公园  
嘉峪关城楼/鸣沙山·月牙泉/阳关/莫高窟

### 感受大漠古迹 体验华夏文明

主题电影《千年莫高》  
球幕电影《梦幻佛宫》/寻找海市蜃楼



### 高标食住 全程安排双人间&体验特色民族风味

每天高标团队用餐/餐标40元/人/正  
酒店含早

# 【甘肃河西敦煌研学7日】

## 研学特色

- ★ 以敦煌之名感受世界文化遗产的魅力。
- ★从历史、地理、文化等多方面了解石窟艺术。
- ★深度学习不同时代下造像、壁画独特风貌。
- ★探寻丝路、寻梦阳关。
- ★ 探索鸣沙山月牙泉之谜。
- ★感受自然地质地理与人文环境的依存。

漫漫丝路·声声驼铃

四方文明在敦煌交汇融合出绝美篇章造就沙海里的艺术宝库

研学敦煌丝路文化 感受石窟沙海奇观

穿越丝绸之路，触摸敦煌文化，感受大漠古迹，体验华夏文明

## 研学目的

### 01. 【开阔自然视野，增长文化知识】 Broaden natural vision and increase cultural knowledge

西北的自然地理于人文风俗文化底蕴都极具地域特殊性城市面貌、居住环境、方言、建筑、饮食等与中东部城市有明显差异。通过研学西北、启发孩子对中华地理文化多样性和历史文化的特殊性有最真实的理解。

### 02. 【快乐有趣的研学体验】 Happy and interesting learning experience

精心策划的阳关出关仪式、边塞诗会、石窟特色文化欣赏、嗨翻沙漠等趣味实践活动，让孩子们在轻松快乐等氛围中进行文化学习，提升文化视野。

### 03. 【课本知识等巩固和拓展】 Consolidation and expansion of textbook knowledge

沙漠戈壁的自然地理环境、佛教的历史知识、丝绸之路的兴衰成败、边塞诗、壁画及雕塑艺术.....老师将结合语文、历史、地理美术等教材中的相关内容、引导孩子进行跨学科学习与思考。

### 04. 【收获小伙伴的珍贵友谊】 Precious friendship

结识各地优秀小伙伴，感受其他同龄人在旅途中的自我管理、仪容仪态、修养谈吐、知识储备、观察与思考、判断与创新。确认自己的长短板与独特性，共同完成任务挑战，培养出珍贵的研学友谊。

### 秒懂行程

天数	行程速览	用餐	住宿
第1天	【你好甘肃】 抵达兰州入住酒店	晚	兰州
第2天	【探索丝路文明】 甘肃省博物馆-张掖	早、中、晚	张掖
第3天	【地质探险家 塞外文化】 七彩丹霞、嘉峪关城楼	早、中、晚	嘉峪关
第4天	【戈壁文化 沙漠探险】 鸣沙山月牙泉	早、中、晚	敦煌
第5天	【西出阳关 守护莫高窟】 阳关、莫高窟	早、中、晚	敦煌
第6天	【再见甘肃】 返程家乡	早	火车硬卧
第7天	抵达成都，结束游学之行	无餐	温馨的家

### 详细行程安排

第一天	成都-兰州（动车时间约7小时）	晚	兰州
-----	-----------------	---	----

今日主题：开启 2022 快乐丝绸文化研学之旅！

今日研学目标：

- 1、动车上相互认识，在带队老师的带领下，走进河西走廊，探索千年丝路；
- 2、动车上组队，选出小组长、组歌、口号；
- 3、了解我们即将抵达的甘肃中心城市——兰州市的地理文化。

约定时间从报名地出发前往成都火车东站西广场，集合后，由领队带领前往乘坐动车出发，前往我们的甘肃省会——兰州，晚上入住兰州酒店。

**兰州**，简称“兰”、“皋”，古称“金城”，西部地区重要的中心城市之一，丝绸之路经济带的重要节点城市。位于甘肃中部，是甘肃政治、文化、经济和科教中心，国家向西开放的战略平台，西部发展的重要引擎，西北地区科学发展示范区，历史悠久的黄河文化名城。兰州自秦朝以来，已有两千多年的建城史，自古就是“联络四域、襟带万里”的交通枢纽和军事要塞，以“金城汤池”之意命名金城，素有“黄河明珠”的美誉。兰州得益于丝绸之路，成为重要的交通要道、商埠重镇。

第二天	兰州-张掖（车程约6小时）	餐：早、中、晚	宿：张掖
-----	---------------	---------	------

今日研学地点：甘肃省博物馆

今日研学主题：博物馆课堂——华戎交汇的都市了解兰州黄河文化、兰州历史、精美的丝绸、早期的纸张、完整的积薪、兵戈、火炬等边关将士使用的军事向人们倾诉着敦煌悠久的历史和文化。

今日研学目标：了解展馆内的各种时期文物（历史文物、近代文物、民族文物）和历史留下展示的各种藏品，增长自己对文物的认知和藏品的鉴赏和对丝绸之路历史的敬仰。

【甘肃省博物馆】——甘肃省博物馆是甘肃省宣传、教育、文化、旅游和外事活动的中心阵地和重要的场所，先后

被评选为全国爱国主义教育基地、全国科普教育基地、预备役国防教育基地、甘肃省爱国主义教育基地。2012年底，甘肃省博物馆荣升为国家一级博物馆。甘肃省博物馆汇集了甘肃从远古时期到近现代的珍贵文化遗存，馆藏珍贵历史文物、自然标本 8 万余件（组），尤以新石器时代之冠的甘肃彩陶、汉代简牍文书、汉唐丝绸之路珍品、佛教艺术萃宝、古生物化石等珍贵文物为特色。

12: 00-13:00 安排中餐；

下午乘车前往甘肃省甘州——张掖市，入住酒店。

### 第三天

张掖-嘉峪关（约 230KM，约 3 小时车程）

餐：早、中、晚

宿：嘉峪关

今日研学地点：张掖七彩丹霞地质公园、嘉峪关城楼

今日主题：探索七彩地质世界，感受古代长城文化，了解古时候的塞外关口。

今日研学目标：

- 1、进入我们的七彩地质世界，了解它的演变过程，拍摄醉美的丹霞照片。并进行拍摄照片比拼环节。
- 2、了解嘉峪关关口对于古时候防御的重要意义。
- 3、了解古时候的长城文化，攀上城墙，望向关外，体会作为关外人和关内的何处不同。

**【张掖丹霞地貌】**——它是世间上少有的水色胭脂，没有碧海蓝天、高原绿地那般景致，却有如画般景色。国内唯一丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区，以气势磅礴、形态丰富、色彩斑斓而称奇，具有极高的观赏价值和重要的科考价值。姜文执导的电影《太阳照常升起》、张艺谋的《三枪拍案惊奇》、钱雁秋编导的电视连续剧《神探狄仁杰(第三部)》等影片均把该景区作为外景拍摄地。享有“中国最美的七大丹霞地貌”的美誉。

冰道运石、定城转的故事源于此，关照的典故出自这里。

**【嘉峪关城楼】**——嘉峪关，位于甘肃省河西走廊中西部的嘉峪山西麓的嘉峪塬上，自古是“丝绸之路”的必经之地，古有“西襟锁钥”之称。城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明长城最西端的关口，历史上曾被称为河西咽喉，因地势险要，建筑雄伟，有天下第一雄关、连陲锁钥之称。嘉峪关是古代“丝绸之路”的交通要塞，素有中国长城三大奇观之一(东有山海关、中有镇北台、西有嘉峪关)的美称。它长城西端起点，同时这里也是古丝绸之路的交通要冲，长城文化和丝路文化在这里交融，古代文明与现代辉煌在这里交相辉映，这里孕育了长城精神与自强不息的爱国情怀。在这里，感受祖国大好河山的同时，您也可以学习到很多优秀的传统文化，击石燕鸣、

### 第四天

嘉峪关-敦煌（约 380KM，约 5 小时车程）

餐：早、中、晚

宿：敦煌

今日研学地点：世界奇观——鸣沙山 月牙泉

今日主题：嗨翻沙漠，真正了解并融入戈壁文化，沙漠探险；

今日研学目标：

- 1、亲身体验祖国戈壁大漠的宽广和荒凉。
- 4、观戈壁滩上的室外雕塑的鬼斧神工、看海市蜃楼。
- 5、进入沙漠感受西北独有的沙漠文化，可以学些挖沙取水的方法，了解沙漠里面的出租车。

**【鸣沙山.月牙泉】**——这里也被誉为“塞外风光一绝”。鸣沙山：因沙动成响而得名，山为流沙积成，沙分红、黄、绿、白、黑五色。月牙泉：处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名。这种沙泉共生，泉沙共存的独特地貌，深得

天地之韵律，造化之神奇，令人神醉情驰。可自费骑骆驼登鸣沙山，俯视山脚一弯清泉如月，芦苇轻荡，绿波荡漾，千年来泉映月而无尘，沙泉共处的奇景成为旷古之谜。

第五天

敦煌-阳关-敦煌（约 70KM，约 1 小车程）

餐：早、中、晚

宿：敦煌

今日研学地点：阳关、莫高窟

今日主题：了解敦煌的壁画历史，这是充满文化盛宴的一天。做一次小小西域使者，申领通关文牒，壮别出关仪式。

今日研学目标：

- 1、沉浸式体验——敦煌莫高窟，观看主题电影《千年莫高》和球幕电影《梦幻佛宫》，看莫高窟给大家的艺术盛宴(佛教艺术、壁画艺术)。
- 2、阳关出征仪式, 申领通关文牒——“西出阳关无故人”的阳关壮别出关仪式!到阳关都尉府申领通关文牒,那是古代的落地签。去找寻王维《送刘司直赴安西》“绝域阳关道,胡砂与塞尘”里的一“阳关大道”。
- 3、边塞诗赏析小课堂——阳关因著名古诗“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”而名扬天下，学习并朗读关于送别、关隘、边塞等题材的诗词名篇，分析含义及其典故，领悟其中的思想感情。

**【莫高窟】**——参观当天以莫高窟实际安排参观方式为准。莫高窟，俗称千佛洞，坐落在河西走廊西端的敦煌。它始建于前秦宣昭帝苻坚时期，后历经北朝、隋朝、唐朝、五代十国、西夏、元朝等历代的兴建，形成巨大的规模，有洞窟 735 个、壁画 4.5 万平方米、泥质彩塑 2415 尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术地。这里是“敦煌学”的发源地，是古建筑、雕塑、壁画相结合的艺术宫殿，是现存世界上规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地。具有无可比拟的珍贵历史文化价值和艺术科学价值。

**【阳关】**——阳关是中国古代陆路对外交通咽喉之地，是丝绸之路南路必经的关隘。景区现存有古阳关遗址、阳关烽燧、阳关古道、寿昌城遗址、汉长城塞墙遗址、汉代渥洼池遗址、西土沟（唐无卤涧）遗址、古墓葬群、古陶窑等汉代时期的众多文物遗迹。

第六天

快乐返程再见甘肃

餐：早

宿：火车硬卧

今日我们跟甘肃说再见，快乐返程，告别这片我们踏足的丝绸之路，开始的坐上返家的列车；

第七天

抵达成都

餐：无

宿：温馨的家

今日抵达成都，返回微信的家，可尽情的向大人分享这次研学的小收获！

研学标准：

费用包含

- 1、交通：成都-兰州动车二等座,柳园-成都火车硬卧；甘肃全程空调旅游车；
- 2、教学地点费用：行程所列每个实地教学场地费；
- 3、专业授课费：行程内每个地点的，以及整个西北文化的专业传授费；
- 4、住宿休息：每晚舒适型标间；（2 人一间房间）
- 5、用餐费：每天高标团队用餐，餐标 40 元/人/正,酒店含早；
- 6、保险：专业研学高额意外保险；

注意事项

- 1、丝绸之路旅游线路较长，景点分散，架车时间长，比较辛苦。
- 2、丝绸之路景点多为沙漠、戈壁，风沙较大，日照时间长，需准备太阳镜、丝巾。
- 3、丝绸之路气候干燥，海拔较高，游览时需带护肤霜，润唇膏，晕车药品等，需多喝水，多吃水果，蔬菜。
- 4、在游览爬山需穿平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。
- 5、老人在旅游时可乘坐电瓶车，其它自费项目都不适宜参加，如骑骆驼、摩托车、越野车、跳伞、爬山、滑沙等，这些项目都有一定危险性。
- 6、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。
- 7、注意比较重要物品的保管，尽量保存在酒店前台，如有以外马上拨打 110，保护并留在现场。
- 8、西北有部少数民族，由其以沙洲市场夜市，有不少的少数民族小吃，穆斯林回民是不吃猪肉的，这是他们生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯，以免造成不必要的误会。
- 9、安全意识：出门在外，安全第一，请保持平常心，听从导游的安排，避免突发事件，以享受一个舒适、惬意、安全的丝绸之路之旅。

## 莫高窟旅游注意事项

- 1、洞窟平常锁闭，参观时需由专业讲解人员带领，才能进入。
- 2、窟内禁止摄影，摄影器材需寄放在入口处。
- 3、洞内光线昏暗，最好自借手电筒，洞窟入口也可租用手电筒。
- 4、如果遇到下雨、下雪等天气莫高窟暂停开放。
- 5、莫高窟实行团队预约制。

## 参加须知

- 1、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同旅客的需求。西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息，调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。
- 2、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。
- 3、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣服、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等；
- 4、游客在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。
- 5、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变！
- 6、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失。

## 沙漠旅行提示：

骑骆驼漫游沙漠是久居闹市的人休整身心、调整情绪、锻炼意志、体验独特的最佳选择。那叮咚作响的驼铃，浩瀚无垠的大漠，沙海的日落与日出无一不给您带来神秘、淳朴的感觉。但沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：

- A、参加沙漠旅游切莫单独行动，我们可为您提供骆驼、向导等特种服务。
- B、沙漠中昼夜温差大，要多准备衣服备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。
- C、沙漠探险旅游是一项集体活动，集体活动是旅游中的重要内容，只有导游、驼工精诚团结、顾全大局，考察活动才会锦上添花。
- D、在沙漠中要注重环保，尽量把垃圾带出沙漠，至少是就地掩埋。
- E、骑骆驼时，要防止骆驼起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来走一段。

