

四省六城 江浙沪+云南夏令营 24 天行程

日期	时间	行程内容
Day 1 宿：飞机		纽约集合，出发飞往香港，转机前往上海。
Day 2 宿：上海外国语大学	白天	抵达上海，办理入住。 上海——东方与世界的交响之城 上海，这座被誉为“东方巴黎”的国际都会，将沉淀百年的历史底蕴与直入云霄现代风华完美融合。外滩与陆家嘴隔江相望，诉说古今交织的城市故事；黄浦江夜游，两岸灯火璀璨，尽显魔都的迷人魅力。南京路步行街引领时尚潮流，弄堂小店飘散着地道烟火气。无论是艺术殿堂里的文化盛宴，还是高楼林立间的未来想象，上海都以独特的姿态，吸引每一位旅行者的到来。
	晚上	晚上在大学的殿堂里举行温馨的开营仪式，让大家在轻松氛围中结识伙伴，拉开精彩旅程的序幕。
Day 3 宿：上海	上午	参访【上海孔庙】，感受儒家文化的底蕴，了解古代学子的科举与读书传统。 上海嘉定孔庙，始建于南宋，是江南地区保存最完整的文庙建筑群之一。红墙黛瓦间，棂星门、大成殿、明伦堂等古建筑错落有致，碑刻与古树见证着七百年儒学传承。特别推荐体验：清晨参与传统释菜礼，在钟鼓声中感受古代学子的庄严仪式；午后拓印《论语》碑刻，让墨香与历史交融；黄昏漫步泮池畔，看锦鲤与棂星门倒影共舞。
	下午	禅茶与武术体验。在茶香与功夫中感受东方文化的刚柔并济。 在嘉定孔庙的禅茶体验中，茶师以古法冲泡，茶香氤氲间，您将学习“静心、观色、闻香、品味”的茶道精髓，感受儒家“中和”思想与禅宗“空寂”之境的交融。

		武术体验则在大成殿前的广场展开，太极师傅一招一式如行云流水，刚柔相济的拳法暗合儒家“礼乐”与道家“阴阳”的哲学。您可跟随练习基础招式，在晨光或暮色中，体会身体与精神的和谐统一。
Day 4 宿：上 外	上午	【上海自然博物馆（上海科技馆分馆）】是中国最大、最具影响力的自然博物馆之一，2015 年迁至静安雕塑公园新馆以“自然·人·和谐”为主题，通过 11 万余件标本与模型展现地球 46 亿年演化史兼具科学性与艺术性，适合全年龄段探索自然奥秘。
	下午	徜徉在【武康大楼】、【思南公馆】等百年老洋房之间，走进充满故事的民国建筑群，在咖啡馆中体验“老上海的腔调”。 武康大楼，这座始建于 1924 年的船形建筑，原名诺曼底公寓，是上海最具标志性的老洋房之一。这座法国文艺复兴风格的建筑，形如巨轮，矗立于武康路与淮海中路的交汇处，见证了上海近百年的历史变迁。漫步其下，斑驳的外墙与雕花阳台诉说着老上海的摩登与优雅。 【思南公馆】由 51 栋花园洋房组成的建筑群，曾是法租界的名流居所。如今，这里化身文艺地标，书店、艺术展与米其林餐厅藏身于红砖绿荫间。坐在露台品一杯咖啡，耳边仿佛还能听见周璇的歌声与张爱玲的笔尖沙沙声。
	晚上	【上海城市轻徒步】外滩万国建筑群导览，以“上海的起点”为主题，了解上海开埠史，学习上海的中西文化交融历史。 【夜游黄浦江】乘船赏黄浦江两岸灯火辉映，东方明珠与陆家嘴夜景如梦似幻。
Day 5 宿：上 外	上午	【上海博物馆】（避开周一闭馆） 上海博物馆是中国最具国际影响力的国家级艺术博物馆之一，以馆藏青铜、陶瓷、书画、玉器等顶级文物享誉中外，全面展现中华五千年文明的艺术成就，被誉为“中国古代艺术的殿堂”。

	下午	【张江人工智能岛】 国内首个“5G+AI”全场景商用示范园区，步入张江人工智能岛，仿佛置身于一个科幻电影的场景中。无人餐饮售卖车、无人环卫车、无人快递配送机器人、安防巡逻机器人等随处可见，它们忙碌而有序地穿梭在园区内，为人们的生活提供着便捷服务。
	晚上	滨江大道徒步，近距离打卡【东方明珠】，参观中国第一、世界第二高楼【上海中心大厦】，参观上海之巅展示厅位于上海中心 118 层。经由世界最快速电梯，登上 546 米的超高观景台，俯瞰 360 度上海城市风貌，细数众多知名建筑，领略风云变幻自然美景，享受身处“上海之巅”的独特体验。126 层阻尼器演绎，126 层镇楼神器，重达 1000 吨的电涡流摆式阻尼器，矗立在上海靠近天空第地方，突破工程美学边界，以静制动化解强风侵袭。一场颠覆想象的高空御风奇遇，探索千吨阻尼器的奥秘。
Day 6 宿：上 外	上午	参观【上海天文馆】和【中国航海博物馆（上海）】 上海天文馆是全球最大的天文主题博物馆，以沉浸式展览、沉浸式穹顶影院与真实天体模拟装置著称，打造“从地球出发，通往宇宙”的震撼体验，是中国天文科普教育的新地标。 中国航海博物馆是中国首个国家级航海专题博物馆，馆藏丰富，展现从古代海洋文明到现代航运科技的演进历程，是青少年了解中国“海洋强国”发展战略的重要窗口。
	下午	上海【豫园-城隍庙】带参观探访。 【汉服初体验】 – 影视基地汉服试穿 – 汉服礼仪教学（中美学生搭档拍摄文化 Vlog）
	晚上	晚上自由逛南京路步行街。 南京路步行街，上海最繁华的商业地标之一，被誉为“中华商业第一街”。这里汇聚了百年老字号、国际品牌旗舰店与时尚潮牌，从永安百货的复古穹顶到世茂广场的现代玻璃幕

		墙，建筑风格跨越时空。夜幕降临时，霓虹灯牌与电子大屏交相辉映，街头艺人表演与特色小吃摊更添烟火气。漫步其间，既能感受老上海的摩登记忆，又能体验都市购物的活力脉搏。
Day 7 宿：苏州	上午	【同里古镇】寻宝体验 同里古镇，始建于宋代，距今已有一千多年历史，是江南六大古镇中唯一被列入世界文化遗产预备名录的古镇。这里以“水巷小桥多，人家尽枕河”的格局闻名，15 条河道将古镇分割成 7 个岛屿，49 座古桥串联起明清建筑群落。
	下午	抵达苏州，开启苏州之旅。
DAY 8 宿：苏州	上午	早餐后前往 【拙政园】 世界文化遗产，被认为是江南古典园林的代表作和中国园林艺术的珍贵遗产。
	下午	【苏州博物馆】 ：贝聿铭先生晚年大作，全都是棱角分明的色彩线条之美，成为当地一大特色地标。
	晚上	晚餐后，漫步至苏州古运河畔，登上一艘雕花木船，开启一段穿越千年的水乡夜游。 苏州大运河，这条流淌千年的黄金水道，曾是隋唐漕运的命脉，白居易笔下‘绿浪东西南北水’的繁华至今犹存。
DAY 9 宿：苏州	上午	早餐后出发前往 【御窑金砖博物馆】 ：揭秘非遗金砖诞生、探索陆慕御窑由来、解读金砖承载历史。 【非遗体验】 ：我们从繁复技艺中萃取“揉泥”“制坯”精髓，亲手揉捏曾滋养过皇家御砖的陆慕黄粘土。
	下午	中餐后前往 【太湖雪蚕桑文化园】 ：匠心与美学， 【非遗体验】 ：制作蚕丝扇。利用抽丝剥茧的手艺制作蚕丝扇，这是现代美学与古老非遗体验的结合。
	晚上	安排晚餐，鉴赏 【苏州评弹】 ：一柄琵琶，酥到骨子里的苏州评弹，吴依软语，听一听，学一学，诉不尽江南柔情。

DAY 10 宿：杭州	上午	早餐后乘车前往【杭州】，并办理入住。
	下午	【午餐后出发前往大运河博物馆（周一闭馆）+拱宸桥】 1.参观博物馆内展厅，了解运河从古至今的千年发展历程，感受千年运河文化。 2.了解大运河的开凿、变迁与影响；漫步西桥历史街区，感受当地人的烟火气。 【非遗体验】： 手工艺活态展示馆，油纸伞绘画；
DAY 11 宿：杭州	上午	早餐后出发前往 【遇见六小龙，探秘六小龙】 1. 了解“杭州六小龙”，走进六大主题智能展厅 2. 感受驾能科技公司的魅力机器人互动体验 3. 观看机器人在生活中的作用实时信号传输的应用场景 4. 操控机器人完成任务人工智能课堂 5. 机器人专业知识大爆炸，解构机器人的结构与控制原理
	下午	【走进浙江卫视，走进光影世界】 感受传媒魅力，深入探究电视节目的制作全流程——从幕后精心策划到台前精彩呈现， 【亲临体验】 《哪吒 2》拟音课程，电影声音设计的奇妙过程，学习如何通过声音赋予角色全新生命！
DAY12 宿：杭州	上午	早餐后出发前往天然的地理教室—— 【杭州灵山景区】 ，课堂互动，了解珍怪异石，钟乳石的形成，亲自体验地底世界的高低落差，近距离观察流水浸蚀的岩石表面，体验风水洞特色小火车。
	下午	【良渚古城】： 良渚考古探索研学，让我们带着问题，亲临良渚古城考古发掘现场，站在五千年文明的沃土之上，用科学的方法，拂去历史的尘埃，找到答案，良渚古城研学营地邀您化身“陶器修复师”。 【手工体验】： 考古修复

	晚上	前往实地【参访杭州地标】西湖 city walk：沿苏堤学习苏轼《饮湖上初晴后雨》；体验【夜游西湖】，远眺雷峰塔，结合《白蛇传》理解塔史变迁，找找 1 元人民币上的景。
DAY 13 宿：昆明	全天	整理行装，乘机抵达昆明，根据航班时间安排接机。 （云南民族村）民族特色欢迎仪式，云南风味晚餐。
Day 14 宿：昆明	上午	出发前往 5A 级景区石林（昆明-石林车程 90 分钟）。今天变身“地质学家”，走进神奇的石林！看着眼前形态各异的石头森林，听导师讲解喀斯特地貌的形成原理，亲手触摸亿万年地质变迁的痕迹，感受大自然的鬼斧神工。
	下午	杏林大观园，开启“中医小课堂”，实地参观、了解云南中药材（时长 60 分钟），你可以亲手制作中药艾草锤（时长 45 分钟），闻着艾草的清香，了解它的养生功效，相互用制作好的艾草锤，锤锤身体；之后跟着老师学习八段锦（时长 45 分钟），在缓慢舒展的动作中感受中医养生文化的魅力。
	晚上	药膳养生餐，每一道菜都藏着中医的智慧，吃完感觉全身都充满活力，回宿舍后可以和小伙伴分享今天的“中医新发现”。
Day 15 宿：昆明	上午	出发前往澄江化石地博物馆（昆明-澄江车程 90 分钟）。澄江化石地博物馆是全球仅有的三座古生物化石地博物馆，这里藏着“地球生命的密码”，在这里，你会看到 5 亿多年前的古生物化石，了解生命演化的神奇历程，仿佛置身远古海洋世界，说不定还能解锁很多课本上学不到的冷知识。
	下午	中餐：澄江特色铜锅饭 化石课堂，了解地质变化及化石的形成；化石标本观察，创作“寒武纪明星生物”石板画；漫步湖边湿地，看水鸟

		嬉戏、草木葱茏，随手一拍都是绝美风景，别忘了和小伙伴合影留念哦！
	晚上	品尝各种云南特色小吃，每一口都是地道的云南味道。
Day 16 宿：昆明	上午	出发前往捞渔河湿地公园，了解湿地的生物多样性，了解昆明的 IP 滇池的形成；
	下午	前往斗南（车程半小时），斗南花市是亚洲最大的鲜切花交易市场，千万枝鲜花从这里发往全国乃至世界，调研不同的鲜花，感受鲜花交易的高效与活力。品尝鲜花饼的美味，亲手制作云南特色鲜花饼。
Day 17 宿：丽江	上午	收拾好行囊，从学校出发，乘高铁前往丽江（参考 9:13 昆明-13:17 丽江）。一路欣赏沿途风景，期待与这座“高原姑苏”的相遇。
	下午	抵达丽江后，直奔丽江古城！（丽江高铁站至丽江古城车程 30 分钟）跟着导师的脚步，沿着四方街青石板路漫步，感受“一滴水经过丽江”的诗意——了解古城独特的水系如何滋养着纳西人的生活，走进气派的木府，感受当年纳西族土司的生活场景，打卡大研花巷、大水车。
DAY 18 宿：丽江	上午	从学校出发前往玉龙雪山（学校至玉龙雪山车程 30 分钟）。今天的主角是玉龙雪山！乘坐索道来到云杉坪，这里是一片高山草甸，周围是挺拔的云杉树，抬头就能看到巍峨的雪山。跟着导师认识高山植物，看看在高海拔环境下，植物们有哪些“生存妙招”。（备注：玉龙雪山索道具体时间根据丽江雪山索道公司的安排为准。）
	下午	观看震撼的《印象丽江》表演（演出时长约 60 分钟左右，13:20-14:20），感受纳西族人民的热情与坚韧；之后前往“人间仙境”蓝月谷，湖水湛蓝如宝石，随手一拍都是大片；最后乘坐雪山观光小火车，慢悠悠欣赏雪山脚下的美景。

DAY 19 宿：丽江	上午	出发前往束河古镇，束河古镇是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，宋元时期已形成集镇，是茶马古道上保存完好的集镇，在这里同学们可以用半天的时间感受丽江的休闲生活，买买自己喜欢的丽江物品送给家人或朋友。
	下午	中餐：野生菌火锅 下午走进玉湖村，纳西文化发源地之一的玉湖村（用餐地点至玉湖村车程 30 分钟）。漫步村寨，玉湖村坐落在玉龙雪山脚下，整个村落以石头建房。开启纳西族家访之旅！换上漂亮的纳西服装，瞬间融入当地生活。跟着纳西族老乡了解火塘文化，纳西民俗建筑风格，学写神奇的东巴文（这可是“活着的象形文字”）；还能体验磨豆浆、做豆花，最后尝尝纳西族传统蜜饯和自己做的豆花，再学跳一段纳西舞蹈，满满的收获！
DAY 20 宿：大理	上午	早餐后丽江出发前往周城（130 公里，时长 90 分钟），抵达周城后体验白族非遗的魅力！先学习周城扎染，用手中的针线和染料，制作独一无二的扎染作品（时长 45 分钟）；之后学习制作“三道茶”（一苦二甜三回味），感受白族的待客礼仪，一边学做三道茶，一边观看白族歌舞，（时长 45 分钟），学跳霸王鞭（时长 30 分钟），在欢快的节奏中感受白族人民的热情。
	下午	午餐后出发前往大理古城（丽江学校至大理古城车程 2 小时），办理入住。走进大理古城，这里处处都是南诏国的历史痕迹。跟着导师观察古城的建筑特色，比如飞檐翘角的房屋、青石板铺成的街道，听一听南诏国的古老故事，前往总统兵马大元帅府，感受大理的历史底蕴。也可以在古城够买自己喜爱的小礼物。
		出发前往洱海边。在洱海生态廊道徒步，用脚步丈量“苍山雪、洱海月”，每一次呼吸都带着湖水与草木的清甜，是大理最治愈、最浪漫、户外打开方式。线路：才村码头—磻溪 S 湾约 12km，2-3 小时可完成，沿途湿地、白族村落、洱海“S 湾”打卡点密集。S 湾处设置点心咖啡补给

DAY 21 宿：大理	上午	点，可以中途休息，欣赏美景，空气湿润清新，一路水鸟、松鼠、海菜花相伴，被誉为“天然氧吧”。
	下午	走进喜洲古镇，参观严家大院（时长 45 分钟），了解白族民居“三坊一照壁”“四合五天井”的特色；走进喜洲古镇的街巷，感受喜洲的民居生活（时长 60 分钟），之后品尝喜洲三享，并亲手制作喜洲粑粑（时长 45 分钟），看着面团在自己手中变成香酥可口的美食，成就感满满！ 晚上：最热闹的篝火晚会来啦！（时长 1 小时）和中美小伙伴、白族老乡一起围着篝火跳“白族打跳”，在欢快的音乐和笑声中，让友谊升温~
DAY 22 宿：昆明	上午	大理下关沱茶厂，开启“茶文化之旅”。走进茶马古道博物馆，了解茶马古道上沱茶的重要地位（时长 30 分钟），参观沱茶厂（时长 30 分钟），了解沱茶的制作工艺，亲手制作属于自己的沱茶（时长 30 分钟）；之后学习中国茶文化礼仪，比如如何泡茶、敬茶，感受茶文化的优雅与内涵（时长 30 分钟）。下关沱茶厂返回学校（车程 1 小时）。
	下午	参加闭营仪式。在仪式上，分享自己的研学收获和友谊故事和小伙伴互道珍重，珍藏这段跨越国界的友谊，为这段美好的夏令营旅程画上圆满的句号。 整理行装，次日离开大理。
DAY 23 宿：无	上午	早餐后乘坐动车前往昆明
	下午	根据航班时间送机，昆明飞香港。
DAY 24 宿：无	全天	香港飞往纽约，回到自己温暖的家！