

行程介绍：呼和浩特·梦回草原之约，探秘蒙元文化（5D4N）

行程靓点：

十余项互动场景、草原沙漠的多元体验

- 草原星空、沙漠日出、矿石宝藏、远古恐龙、沙漠水乐园等多类型自然风光。
- 游牧生活体验：骑马体验、射箭、搭建蒙古包、下马酒、内蒙古服饰、内蒙古歌舞。
- 多元体验活动：流沙画制作、沙漠泳池接力赛、小小恐龙解说家。

百余项知识点贯穿始终、多学科融合

□

人文：包含赛马、摔跤、射箭等传统竞技项目。蒙古族的长调、马头琴音乐等艺术形式。服饰蒙古袍具有鲜明的民族特色。

□

历史：内蒙古地区是古代游牧民族的重要活动区域，匈奴、鲜卑、突厥、蒙古等众多游牧民族在此兴起、发展和迁徙。

□

科技：内蒙古是大规模的风力发电场。在航天领域，内蒙古的四子王旗是我国载人飞船的主着陆场，涉及到航天返回技术、着陆场选址的科学考量以及地面搜索救援技术等。

□

生物：草原生态系统，植物方面，有羊草、针茅等多种优质牧草，动物方面，有蒙古马、绵羊、黄羊等。此外，内蒙古还发现了大量远古生物化石，如恐龙化石，对于研究生物进化和古生态环境有着重要意义。

□

地理：有广袤的草原、浩瀚的沙漠（如库布齐沙漠、巴丹吉林沙漠）、雄伟的山脉（如大兴安岭、阴山山脉）以及众多的河流湖泊（如黄河流经内蒙古，还有呼伦湖等）。草原的形成与温带大陆性气候、平坦的地形以及特定的土壤条件有关；沙漠的形成则与干旱的气候、风力作用以及人类活动等因素相关。

八项能力成果输出、学有所成、学有所获

- 语言表达：担任讲解员讲解远古恐龙
- 文学写作：最美沙漠日出小作文
- 情感培养：了解内蒙的人文历史发展历程
- 创新设计：牛奶产品包装设计
- 动手能力：流沙画制作、蒙古包搭建等
- 强身健体：骑马体验、草原运动、沙漠徒步、水中游戏、射箭、捡牛粪比赛
- 艺术音乐：当地蒙族音乐舞蹈、鄂尔多斯婚礼

☐心理健康：团队合作、结交来自各地的同龄朋友、自然天地中释放压力



第1天呼和浩特



行程概述

上午：【接机接站】呼和浩特集合 前往辉腾锡勒草原

下午：辉腾锡勒草原

位于内蒙古高原的南部，是中国北方草原的瑰宝。这里平均海拔2100米、全年最高平均气温不超过18°C，是实打的“中国草原避暑之都”。

希拉穆仁草原（备选方案）

希拉穆仁，蒙语意为“黄色的河”

，距离呼和浩特向北100公里。因在希拉穆仁河边有清代喇嘛庙“普会寺”

而得名。希拉穆仁草原是典型的高原草场，每当夏秋时节绿草如茵，鲜花遍地。

☐ 穿越阴山感受感受古诗不让胡马度阴山。

☐ 体验草原欢迎仪式：下马酒、银碗敬奶茶、献哈达。

☐ 文化互动：参观蒙古包，访谈牧民，了解现代牧业生活方式。



游学团_辉腾锡勒草原



游学团_辉腾锡勒草原

【游学团_辉腾锡勒草原】

【游学团_辉腾锡勒草原】



三餐：晚餐



住宿：草原蒙古包



第2天呼和浩特



行程概述

早上：草原日出

□ 在清晨的曙光中观赏日出，体验大自然之美。

□ 拍摄最美日出照，创意照。

□

参与最美日出小作文和最美日出摄影作品评选活动的同学，将作文、作品发送至微信群，由学生和研学组委会评选出最佳作文奖。

上午：草原骑马与自然生态

□ 蒙古族马文化课堂：了解马在游牧民族、历史、生活、信仰中的意义。

□ 马匹知识学习课堂：了解马的品种、习性、肢体语言，建立信任基础。

□ 安全骑马教学：基础马术教学，安全防护演练。

□ 草原骑行实践：在教练带领下沿着指定路线进行走马骑行。

□ 生态科考任务：观察草原生态，讨论过度放牧对草原的伤害。

下午：体验牧民生活

□ 感受敖包祭奠仪式

□ 搭建蒙古包、学习蒙语

□ 蒙族青年互动，感受独特民族风情

晚上：蒙汉交流篝火晚会

节目排练&场地布置&物料准备

提前在车行途中练习蒙族歌曲，告知孩子准备节目，提前将节目排序、歌单准备好。确认好篝火晚会的地点，布置相应的星星灯和入场的沿路布置。

活动材料：蒙族特色服饰、头饰、彩笔、应援灯、篝火、音响、歌单等。

入场仪式

在品尝完烤全羊后开始入场。由各领队将彩笔、服装、头饰分给各营员，让孩子们穿戴衣服，画好彩笔和戴好头饰，小组排练好出场的队形。随着热情的蒙族特色音乐，小组有序进场，并展示小组队形，引导其他小组给予热烈的掌声。

点火仪式

准备好点火的火把，可以由领队/辅导员/

学生代表等人进行点火。点火时，学生围成一圈，领队手举火把和学生一一击掌，

最终将篝火盆点着。

蒙族歌手热情带领唱跳

蒙族舞需注意：在跳之前要有2~

3次的排练，确保孩子们都学习好动作以后，再绕着篝火跳舞。

领队、营员节目表演

表演前将萤火棒分给孩子们，第一个节目是蒙族专业歌手进行节目表演，将气氛调动起来，给孩子们信心。当孩子们表

演时，要提醒观看的孩子们保持安静，上下场时，需掌声响起来

集体大合唱

篝火晚会的最后环节，孩子们合唱营歌，一起将氛围拉到最高潮。

活动材料：孔明灯、烟花（仙女棒等小型烟花）

星空剪影拍照

绚丽星空下大家各自组合拍照，多人剪影。拍人或拍景留下最美好的纪念。

与蒙族朋友燃放孔明灯许愿

领队分发孔明灯材料，6人一组，在孔明灯写上愿望后燃放。

分发烟花，点燃仙女棒

点燃仙女棒、烟花棒，将星空下的氛围拉到最高。

游学团_制作奶食品、奶茶

游学团_捡牛粪比赛

游学团_参与敖包祭奠

游学团_蒙族三艺之射箭

- [游学团_制作奶食品、奶茶]
- [游学团_捡牛粪比赛]
- [游学团_参与敖包祭奠]
- [游学团_蒙族三艺之射箭]



三餐：早餐/午餐/晚餐



住宿：草原蒙古包



第3天呼和浩特



行程概述

上午：伊利工厂

- 参观伊利工厂，由现场工作人员讲解液态奶生产流程。
- 现场讲解并品尝牛奶雪糕，体验自动化生产线。
- 参与奶业流程体验，提问互动，在研学手册上完成液态奶生产流程图填空。
- 选择一款伊利乳业产品，在研学手册上的空白页设计产品包装，并相互分享。

下午：内蒙古自然博物馆

- 天然矿石探秘：根据研学手册上提供的矿石图片，在展馆中找到对应的展品，学生根据自己实地观察，描述和绘画出矿石的特点。
- 小小恐龙解说家：研学前发放内蒙古恐龙讲解材料供学生学习。到达现场后，6人一组，每人担任5-8分钟的讲解员在恐龙展厅进行讲解服务。

晚上：塞上老街

- 沿塞上老街石板路漫步，观察明清风格的建筑群，了解“修旧如旧”的保护理念，参观不可移动文物（如大召寺周边古建筑），感受蒙商文化与老城风貌的融合。
- 探访老字号商铺，如非遗羊毛毡烫画店铺，学习和认识铁笔烫画技艺，了解“以温度作画”的非遗魅力。


游学团_伊利工厂


游学团_伊利工厂


游学团_内蒙古自然博物馆


游学团_内蒙古自然博物馆

- [游学团_伊利工厂]
- [游学团_伊利工厂]
- [游学团_内蒙古自然博物馆]
- [游学团_内蒙古自然博物馆]



三餐：早餐/午餐/晚餐



住宿：市区4钻酒店



第4天呼和浩特



行程概述

上午：响沙湾悦沙岛

□ 在沙漠中徒步、滑沙

□ 体验多种沙漠交通工具：冲浪车、沙漠小火车、骑骆驼

□ 体验沙漠游泳池和水上乐园

□ 流沙纪念品制作：用响沙湾的沙搭配彩沙制作精美的流沙画，带走属于内蒙的独特纪念品。（流沙画和流沙瓶二选一制作）

下午：悦沙岛非遗体验

□ 观看鄂尔多斯婚礼，体会表演里所蕴含的蒙古族风俗、音乐、服饰艺术

□ 走进沙漠服饰博物馆感受民族服饰的独特

□ 沙雕园，亲自动手制作沙雕

□ 观看少数民族杂技表演



游学团_沙漠滑沙、徒步



游学团_骑沙漠之舟骆驼



游学团_沙漠冲浪车



游学团_沙画



游学团_悦沙岛非遗体验



游学团_悦沙岛非遗体验

【游学团_沙漠滑沙、徒步】

【游学团_骑沙漠之舟骆驼】

【游学团_沙漠冲浪车】

【游学团_沙画】

【游学团_悦沙岛非遗体验】

【游学团_悦沙岛非遗体验】



三餐：早餐/午餐/晚餐



住宿：市区4钻酒店



第5天呼和浩特



行程概述

上午：内蒙古博物院

□

在解说员的解说下参观远古世界、文明曙光、边关岁月、大辽契丹交融汇聚、解放之路等陈列，学习从蒙古族起源到蒙元时代再到明清时期近千年的完整历史脉络。

□ 参观内蒙飞天神州、北疆桦歌、数字文博板块。

□ 完成飞天神州相关知识竞答活动

下午：【返程送机】送至机场/火车站 返程回家



游学团_内蒙古博物院



游学团_内蒙古博物院

[游学团_内蒙古博物院]
[游学团_内蒙古博物院]



三餐：早餐/午餐



住宿：

费用说明

费用包含

规定时间的接送机费用
项目期间的住宿（4晚）
项目期间的餐食（4早餐7正餐）
项目所涉及包车费用
项目期间的师资费用
项目所涉及门票费用
项目全程的旅游保险费用

费用不包含

目的地往返的大交通费用
项目期间自行外出交通费
个人旅行、纪念品购买等费用
其他个人费用