薪火长征路 · 红色研学

重走长征路

RED STUDY HANDBOOK · 2026

这不是一本参观指南，

而是一本要在路上写完的手册。

每一次停留都要留下记录，

每一段路都要有自己的答案。

适用：中小学研学实践 · 主题团日 · 亲子红色之旅

建议天数：5 天（可按地域拆分选用）

怎么用这本手册

研学手册

手册按“行前—在路上—回来后”三段设计。行前完成准备清单；在路上完成每日任务卡；回来后完成一页总结，才算真正走完。

三条使用建议

1. 先看，再记。到了现场先安静看三分钟，再动笔。第一眼的感受最真。
2. 记细节，不记形容词。不要写“非常壮观”，写“桥面木板有 13 根，走到第 7 根时开始晃”。
3. 留一页给自己。最后一页不给老师看，写你真正想说的话。

手册结构

部分	内容	完成时间
行前准备	物品清单、知识预习、安全须知	出发前 3 天
行程与任务	五日行程表、三张任务卡	在路上的每天
思考与打卡	六个问题、打卡页	每晚 20 分钟
总结	一页总结、一句话答案	返程后一周内

给带队老师：任务卡可按学段调整——小学以“看与画”为主，初中以“问与记”为主，高中以“辨与论”为主。手册末页附评价建议。

行前准备

一、物品清单

- [ ] 身份证件 / 学生证、少量现金
- [ ] 舒适徒步鞋（已穿过、不磨脚）、备用鞋垫
- [ ] 雨具（一次性雨衣优于伞）、防晒帽
- [ ] 水壶、少量高热量零食
- [ ] 常用药：创可贴、防蚊液、晕车药、个人处方药
- [ ] 本手册、两支笔、一部可拍照的手机或相机
- [ ] 充电宝（不超过民航/铁路规定容量）

二、知识预习（出发前完成）

用三句话回答下面三个问题，写在横线上：

1. 中央红军哪一年、从哪里出发？

2. 遵义会议为什么被称为“转折点”？

3. 长征结束的标志是什么？

三、安全与纪律

集合：每次下车、进馆、离馆，清点人数后再行动，不掉队、不单独离队。

参观：纪念馆内不喧哗、不触摸展品、不使用闪光灯；拍照前先看是否有禁止标识。

行走：山路、台阶、湿滑路面靠右慢行；不逞强、不奔跑、不在护栏外拍照。

健康：身体不适立即告知老师或队医，不硬撑。

应急：记住带队老师电话与集合点；走散后原地等待，不自行寻找。

五日行程（示例）

说明：本行程为示例线路，跨越江西、贵州、四川、甘肃四地，实际执行可按地域拆分为“瑞金线”“遵义线”“川西线”，或就近选择本地长征主题场馆。

日程	地点	主要内容	当日任务
第 1 天	江西 • 瑞金 江西 • 于都	叶坪、沙洲坝革命旧址群；于都长征第一渡纪念园	任务卡一
第 2 天	贵州 • 遵义	遵义会议纪念馆；红军山烈士陵园	任务卡二
第 3 天	贵州 • 习水	四渡赤水纪念馆；土城古镇渡口	记录一次“为什么这样走”
第 4 天	四川 • 泸定	泸定桥；红军飞夺泸定桥纪念馆	任务卡三
第 5 天	甘肃 • 会宁	红军会宁会师旧址；总结与分享会	完成总结页

每日节奏建议

上午 参观主馆（90 分钟）
先整体走一遍，不急着记

中午 用餐 + 休息（60 分钟）
不安排任务

下午 现场任务（60 分钟）
按任务卡执行

晚上 手册整理（20 分钟）
当天写完，不过夜

任务卡一 · 出发

从这里出发

地点：江西于都 · 长征第一渡纪念园 | 建议用时：40 分钟

任务 1　找一条河

站在渡口，看水面 3 分钟。写下你看到的三件事（颜色、流速、对岸的样子）。

任务 2　算一笔账

1934 年 10 月，中央红军从于都出发时约 8.6 万人。请写下：如果你是其中一员，你最想带上的一样东西是什么？为什么？

任务 3　问一个人

如果现场有讲解员或本地人，问他/她一个问题并记录回答：

给自己的一句话：离开这里之前，用一句话写下你此刻最真实的感受（不许用“震撼”“伟大”这类词）。

任务卡二 · 转折

三天改变了什么

地点：贵州遵义 · 遵义会议纪念馆 | 建议用时：50 分钟

任务 1　找到那张桌子

在复原的会议室前，数一数：屋里坐得下多少人？墙上挂的是什么？把它们写下来。

任务 2　三个问题

问题	我的回答
会议之前，红军最大的问题是什么？	
会议之后，最大的变化是什么？	
为什么说它“生死攸关”？	

任务 3　迁移

你经历过一次“及时改主意”的事吗？当时是什么让你决定改？后来怎么样？

任务卡三 · 极限

走一段，才知道

地点：四川泸定 · 泸定桥 | 建议用时：40 分钟（如走桥，须听从现场管理）

任务 1　数一数

桥面由多少块木板铺成？铁链有几根？（如不能上桥，请在观景平台观察并记录）

任务 2　记一次体感

走（或看）到桥中间时，记录三个身体感受：

脚下：_____　耳边：_____　手心：_____

任务 3　换算

1935 年 5 月，红军急行军赶到桥头。假设一天走 60 公里，走完 240 公里需要几天？如果下着雨、山路泥泞，你觉得实际需要几天？为什么？

六个问题，回去再想

不必一次写完。挑三个现在就能答的，剩下的带回家。

1. 如果长征只是一次“能吃苦”的证明，为什么还要开会、还要争论？

2. 四渡赤水，同一条河走了四次。这算“走弯路”吗？

3. “半条被子”里，红军把仅有的被子剪了一半。如果你是那三名女红军，你会怎么做？

4. 长征路上，绝大多数人没有留下名字。我们该怎么记住他们？

5. 你的“雪山”是什么？写具体一点，不要写“学习压力大”。

6. 如果给这次研学打一个分（1–10 分），你打几分？扣掉的分是因为什么？

研学打卡

每到一个点位，在格子里写下地名与日期，并画一个只有你能画的小记号（一朵云、一块石头、一道水波）。

点位 1	点位 2	点位 3
点位 4	点位 5	点位 6

一句话总结

这趟路走完，如果只能说一句话，你会说什么？

写在最后

这本手册到这里就结束了。但它记录的东西，才刚刚开始起作用。

九十年前，一群和你差不多年纪的人，从南方的雨季走到北方的雪线。他们没有导航，没有补给，很多人没有留下名字。

他们留下的不是一段供人仰望的传奇，而是一种可以被普通人使用的方法：看清路，走下去，拉着身边的人。

这三件事，今天依然管用。

给自己的三个约定

教师评价建议

维度	观察点	等级
参与度	全程跟队、主动完成任务卡	A / B / C
记录质量	有具体细节，不只是形容词	A / B / C
思考深度	能提出自己的问题或判断	A / B / C
合作与纪律	照顾同伴、遵守现场规则	A / B / C

本手册为红色教育公益研学材料，可自由打印用于教学与研学活动。史实以权威党史资料为准。