

2026 法国ESTIA工程师学院 中欧青年新商务创新创业研学



第一周：抵达法国·适应与探索

时间周期

2026年1月25日至2月1日

阶段任务

中欧青年新商务创新创业研学项目正式启动。学生分批抵达法国比亚里茨机场，在老师的带领下前往 Bidart 研学别墅，顺利完成入住与行李整理，并初步熟悉了研学期间的生活环境与周边设施。随后，研学团队集体前往附近大型超市进行生活物资与食材采购，购买日常用品和短期所需食品。项目组为学生统一发放了学生卡与交通卡，并召开了研学说明与信息会议，详细介绍了接下来几周的课程安排、创新实践内容以及生活与安全注意事项。

阶段意义

通过本阶段的报到与准备，同学们对研学项目的整体结构有了清晰认识，也顺利完成了从抵达到正式学习状态的过渡。



学生统一入住位于法国 Bidart 的研学别墅。

别墅环境安静，生活设施齐全，为集体学习与生活提供了良好条件。同学们按照安排分房入住，在老师和助教的指导下共同完成行李整理、公共空间分工和生活规则确认。

集体住宿不仅提高了日常生活的协作效率，也让大家在做饭、交流与休息中逐渐建立起默契与团队意识。

日常生活的协作效率

默契与团队意识

住与采购：研学生活的第一步





1.25 从舞步中走近巴斯克文化



巴斯克舞蹈团体 Zarena Zarelako 带来的演出 《Har'eman》 与 《Herrikoa》。



《HERRIKOA》

在《Herrikoa》这部作品中，Zarena Zarelako 通过舞蹈呈现多个地区与国家中流传的方丹戈（Fandango）与霍塔舞（Jota），包括：阿斯图里亚斯、加利西亚、阿拉贡、比斯开、吉普斯夸、玻利维亚以及拉布尔等地。整场演出节奏明快、生动热烈，旨在营造一种如同村庄广场舞会般的共享氛围。舞者们身着 20 世纪 50 年代风格的服装，让观众沉浸在那个时代的氛围之中。

《Herrikoa》讲述的是这些舞蹈的“舞动历史”。通过服装与舞蹈语言，作品唤起战后年代的集体记忆——那是一个人们重新找回社会联系、在舞蹈中获得快乐与凝聚力的时期。



《HAR'EMAN》

仅仅是为了再次一起跳舞的纯粹快乐，Zarena Zarelako 汇聚了一群曾经的舞者，他们因对巴斯克传统舞蹈的共同热爱而再次相聚。

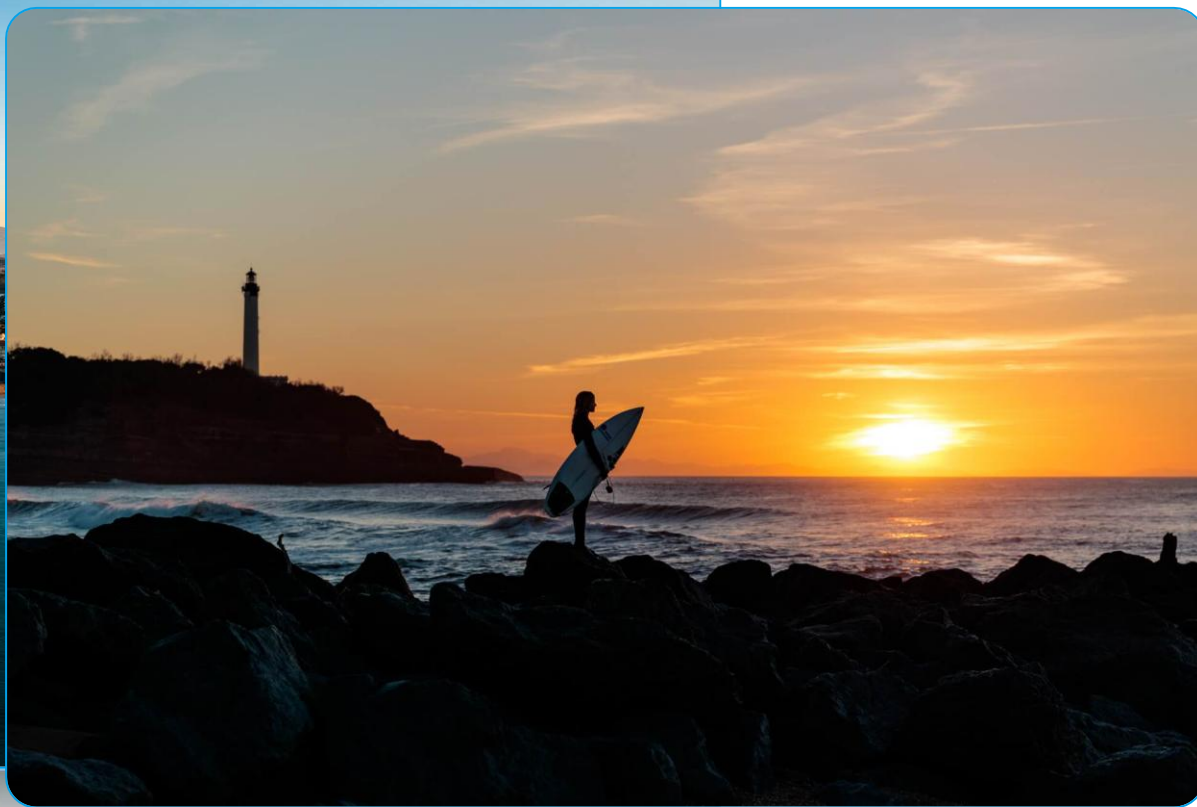
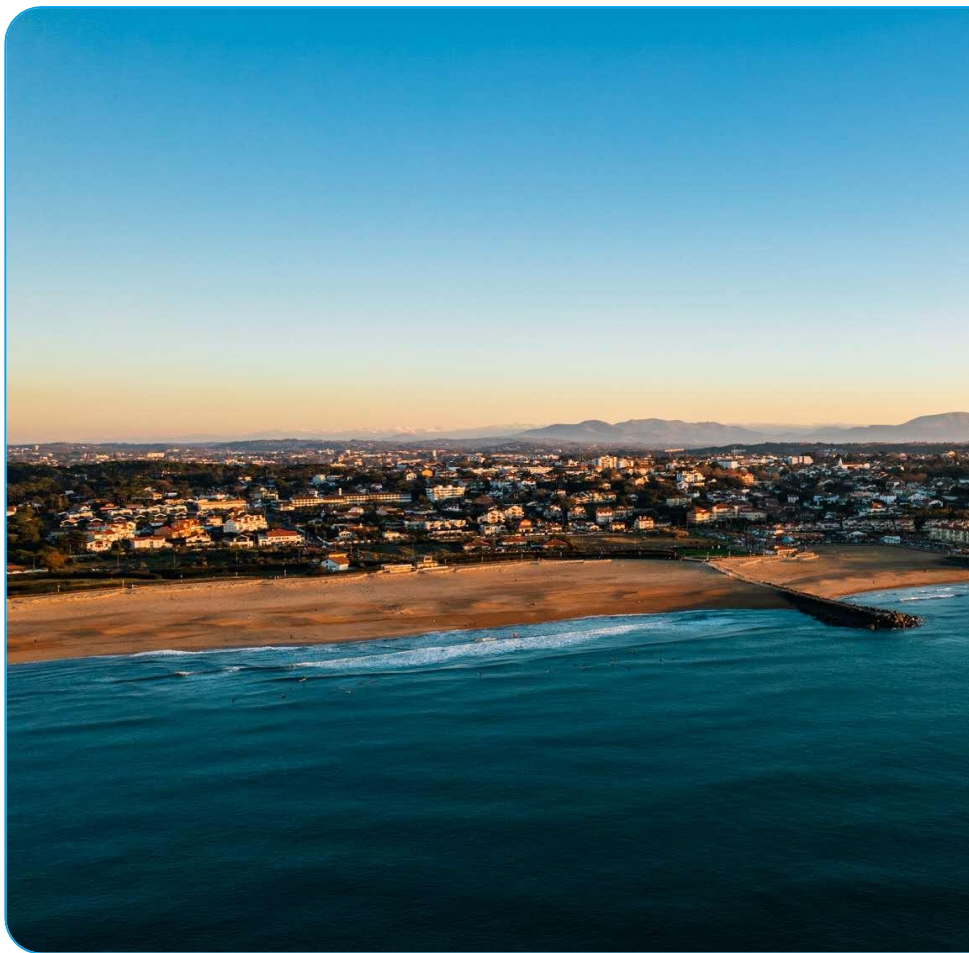
20 位舞者将在风笛手（Gaiteros）及其他音乐家的伴奏下呈现《Har'eman》。演出内容包括多支精选的巴斯克传统舞蹈，如科尔特斯舞、苏莱坦布朗舞、比斯开霍塔舞，同时也包含为 Zarena Zarelako 创作的原创编舞，以及 Christian Larralde 的作品《Bidean zehar》中的一个四人舞段。《Har'eman》是一场关于重逢、分享与舞蹈本身快乐的演出，是对巴斯克传统舞蹈精神的真挚致敬。

1.26 大西洋之畔：比亚里茨城市参观

位于法国西南部大西洋海岸的比亚里茨（Biarritz），以壮丽的海岸线和金色沙滩闻名。这里拥有开阔的海湾、连绵的海浪以及壮观的日落景色，是法国最具代表性的海滨城市之一。



辽阔的大西洋与城市景观相互交织，形成独特而迷人的自然风貌。



同时，比亚里茨也是欧洲著名的冲浪胜地。每年都有来自世界各地的冲浪爱好者汇聚于此，在翻涌的海浪中体验自由与激情。海滩、海浪与阳光共同塑造了这座城市充满活力的海洋文化，也让人们在自然环境中感受法国海岸生活的独特魅力。



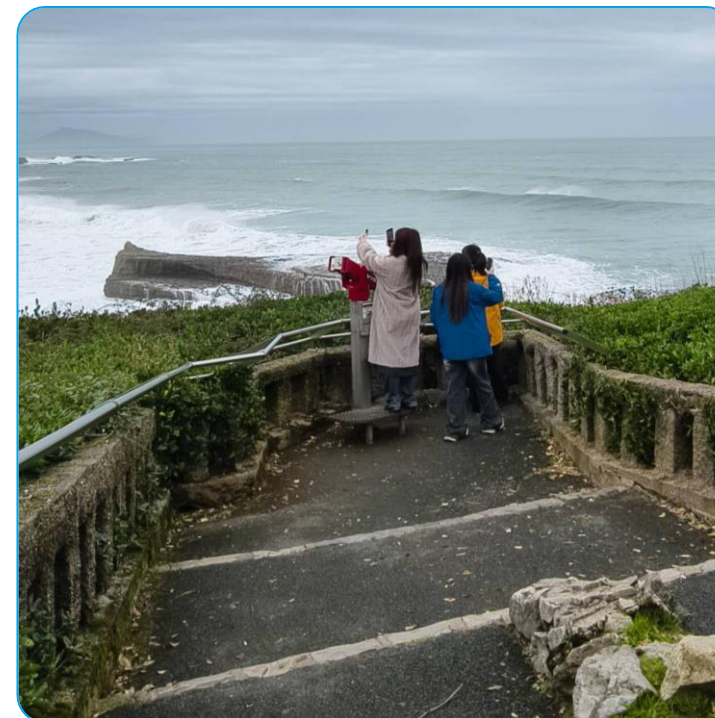
参观过程中，大家沿着海滨大道系统性展开城市观察：



从象征城市精神地标的比亚里茨灯塔，到气势开阔的大海滩（Grande Plage）



从保留渔业传统记忆的渔港（Port des Pêcheurs），到充满历史气息与生活温度的老港海滩（Port Vieux）。





随后，团队返回市中心开展自由参观与交流。



同学们走进商业街区、公共广场与本地市场，在真实的日常生活场景中观察城市运行方式。

从街头咖啡馆到精品商店，从本地居民的生活节奏到游客流动的组织管理，大家逐步体会到比亚里茨将旅游产业、历史文化与现代城市功能高度融合的发展模式。这种“既保持传统，又拥抱国际化”的城市气质，为理解欧洲中小型城市的可持续发展提供了生动样本。



1.27 研学开幕式——ESTIA工程师学院的企业创新体系与孵化生态

Estia工程师学院位于法国巴斯克海岸Bidart小镇，学校并不仅仅是一所培养工程师的高等院校，更是一所将工程教育、企业创新与创业孵化深度融合的实践型创新平台。

ESTIA与众多法国及欧洲企业保持长期合作关系，涵盖航空航天、智能制造、数字科技、可持续能源、工业数字化，学生在学习阶段就会参与企业真实项目，从需求分析到方案设计，再到技术实现，完成完整项目流程。这种模式让学生在校期间就具备“企业思维”，而不仅仅停留在课堂理论。





开营第一天，

我们正式进入创新语

课程核心不是讲“成功案例”，而是理解：欧洲创新生态如何运作、工程师如何参与创业、中欧创新模式差异，这门课的意义在于打开认知边界，让我们意识到，创新不是灵感爆发，而是系统协作。



巴斯克 文化体验

在紧凑而高强度的创新课程之外，本次研学特别设置了系统的巴斯克文化体验板块，让同学们在实践学习之余，深入了解法国西南部巴斯克地区的历史根源与文化精神。学习不仅发生在教室，更发生在城市与街道之间。





1·30-1·31

ActInSpace 2026 航空航天创新创业大赛

本次法国ESTIA工程师学院中欧青年创新实践研学期间，同学们参与了全球同步举行的航空航天创新创业赛事——ActInSpace 2026。这不仅是一场比赛，更是一场高度贴近真实创业环境的“极限创新挑战”。



赛前培训



48小时极限挑战

从构思到路演，我们完整经历。



选题

团队分工

商业逻辑搭建

PPT制作

现场答辩



比赛中途·冷餐会与音乐会

在紧张推进项目的间隙，主办方准备了简洁而精致的法式冷餐与能量补给。咖啡、面包、三明治、小食整齐摆放，参赛团队围绕餐桌继续讨论项目细节。



不同于完全停下来的休息，这是一种“带着思考的放松”。





比赛中途 · 冷餐会与音乐会

在短暂的音乐时间里，同学们放下电脑与PPT，沉浸在旋律之中。
压力得到释放，思维反而更加清晰。



比赛中途 · 冷餐会与音乐会

如果说比赛训练的是商业与技术能力，那么这些中场时刻，培养的是持续创新所需的心理韧性与团队温度。

路演进行时

当倒计时归零，ActInSpace 的终极时刻正式到来——项目路演。



在短短5分钟内，团队必须清晰回答：我们解决的是什么问题？这项航天技术如何转化为现实应用？市场在哪里？盈利模式是什么？我们的竞争优势是什么？

每一句话都要精准，每一页内容都要有逻辑。这不仅考验项目本身，更考验团队的表达能力与临场反应。



路演进行时

当创意被说出口，当思考被看见，当团队站在舞台中央，那不仅是一场比赛的终点，更是一种能力的觉醒。



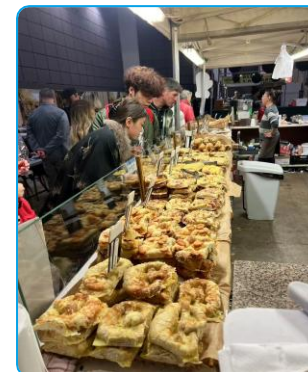


1.31 比亚里茨美食沙龙

在两天紧张的赛程后，大家一起前往美食沙龙品鉴巴斯克地区的红酒与特产。

沙龙精选具有地域代表性的美食——新鲜海产、巴斯克辣椒、火腿、奶酪与经典法式料理元素，并搭配来自法国及周边产区的红酒，由专业人士进行风味解析与配餐分享。在轻松而富有品味的氛围中，参与者不仅能品尝佳肴与佳酿，更能理解食物背后的土地、传统与故事。





第二周：商业逻辑深化与创新能力系统构建

时间周期

2026年2月2日至2月8日

阶段任务

进入第二周，研学项目从基础创新训练逐步转向商业逻辑深化与项目实操能力提升。

本阶段课程围绕“创新如何走向市场”这一核心主题展开，系统开展了创新与创造力训练、市场分析与机会评估、快速原型技术实践、项目管理方法以及品牌塑造与故事表达等模块。

在理论与实践交叉推进的过程中，同学们开始从单纯的创意思维训练，过渡到商业可行性验证与市场价值判断。通过商业模式画布构建、模块化实践作业以及小组协作推进，大家逐步建立起完整的创业逻辑框架，理解从创意构想到产品落地之间的系统路径。

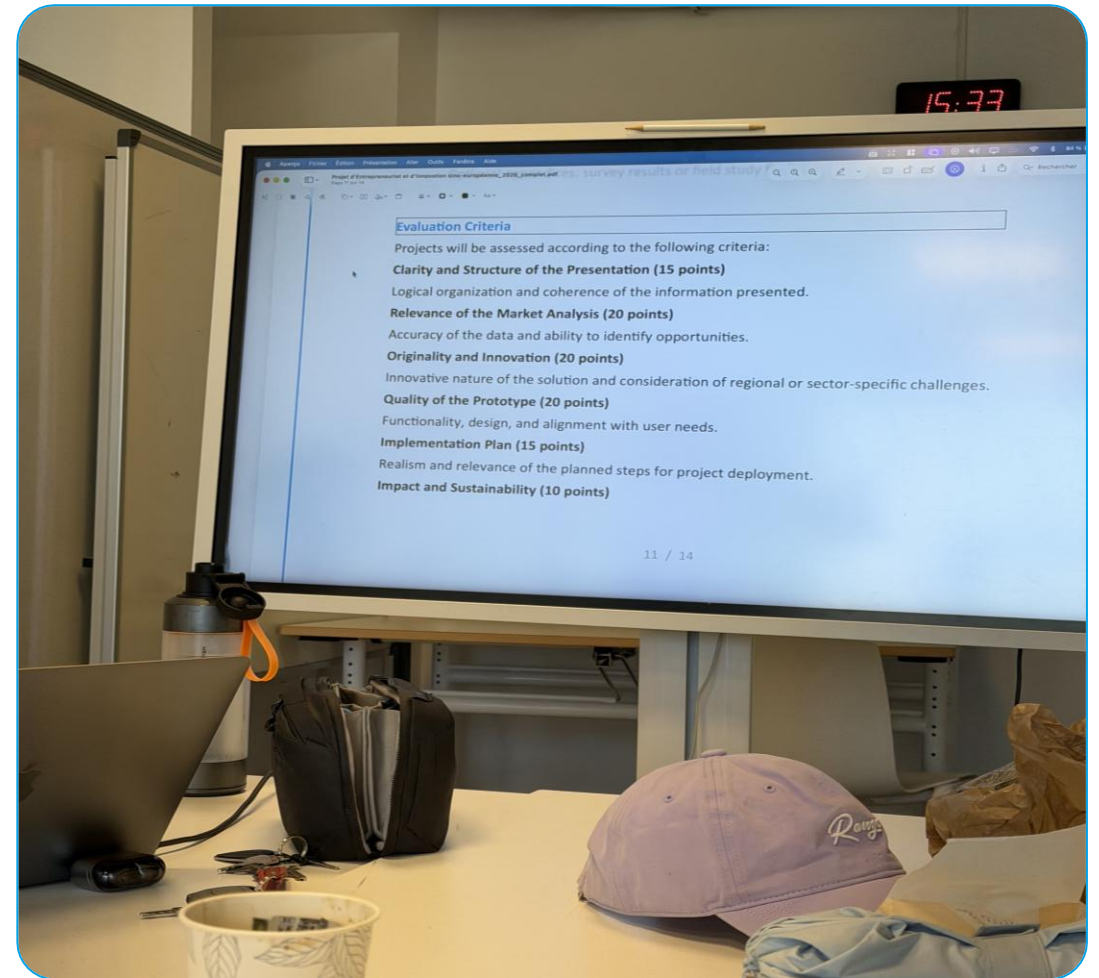
与此同时，海滩团队活动、红酒品鉴与巴斯克文化体验穿插其中，使学习节奏更加张弛有度

阶段意义

第二周不仅提升了同学们的创新转化能力，也强化了团队协作意识与跨文化沟通能力，为后续项目结业汇报与综合实践奠定坚实基础。

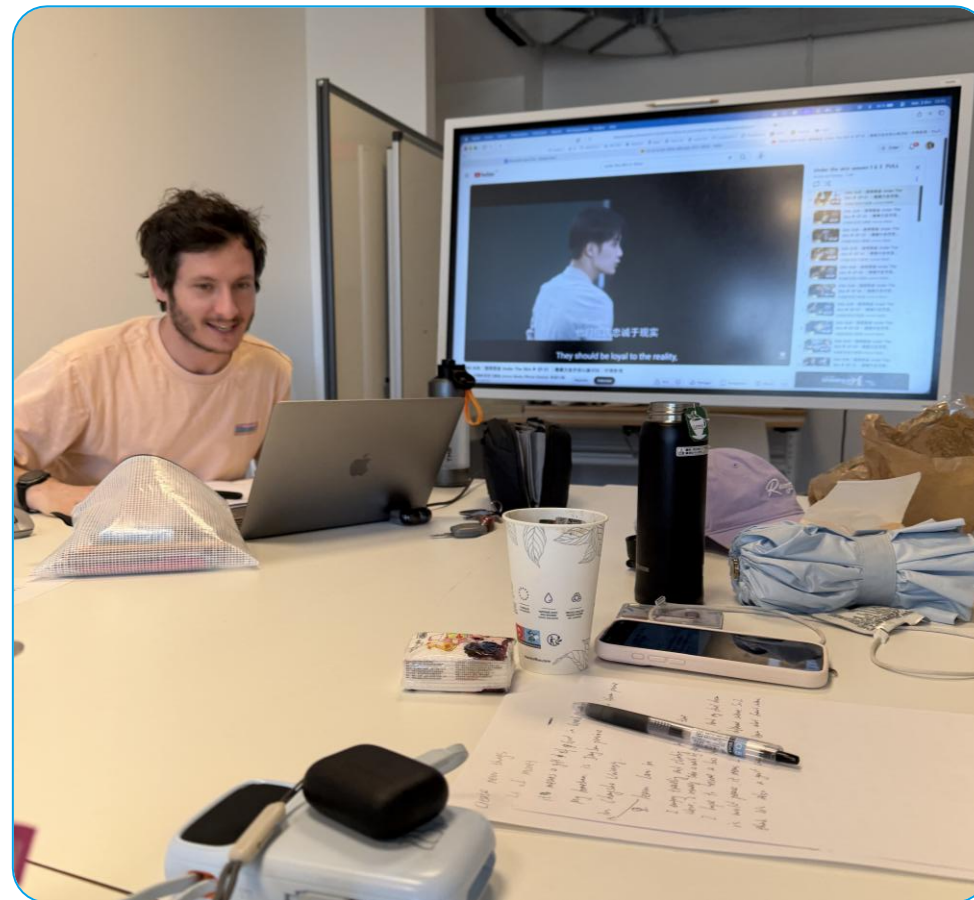
商业逻辑与市场能力 —— 学会“怎么做”

我们学习：如何判断一个想法是否有市场、如何做基础商业验证以及如何评估竞争对手



商业逻辑与市场能力 —— 学会“怎么做”

我们练习：如何讲清楚一个项目、如何用故事打动投资人、如何做5分钟路演，
真正体会到：**创业不仅是技术能力，更是表达能力。**



2.3 法国红酒品鉴

在 Sylvie 老师的带领下，同学们开展了一次别开生面的红酒品鉴研学活动。本次活动将课堂学习与实践体验相结合，通过对红酒文化、酿造工艺以及品鉴方法的系统讲解，引导同学们在真实情境中感受葡萄酒所蕴含的历史底蕴与人文魅力。在轻松而专业的氛围中，同学们不仅拓宽了知识视野，也提升了观察、思考与表达能力，为本次研学之旅留下了深刻而有意义的印象。





法国红酒品鉴

活动的最后，Sylvie 老师为每位同学颁发了结业证明。这不仅是对我们认真参与和积极学习的肯定，更象征着我们在此次红酒品鉴研学中的成长与收获。

通过学习与亲身体会，我们不仅掌握了红酒品鉴的基础知识，也更加深入地理解了红酒背后的文化内涵。





2.4 雷鬼动舞

雷鬼动舞是一种融合雷鬼音乐节奏与街舞律动的活力舞蹈形式，强调身体的自然摆动与节奏感表达。舞蹈动作自由奔放，结合律动、律肩与下肢步伐变化，展现出轻松自信、热情洋溢的风格。

在雷鬼动舞活动中，参与者将跟随动感音乐学习基础律动与组合动作，通过反复练习提升身体协调性与节奏感。课程氛围轻松愉快，鼓励每个人用自己的方式表达舞蹈，不仅能锻炼身体，还能释放压力、增强自信，是一项兼具运动与娱乐的潮流舞蹈体验。





在专业舞蹈老师的带领下，参与者将学习基础的雷鬼舞步与身体律动技巧，从简单的节奏练习到完整的舞蹈组合，逐步体验雷鬼舞独特的风格与魅力。

活动现场氛围轻松友好，无论是零基础的新手还是有舞蹈经验的参与者，都能自在融入，享受舞动的乐趣。





2.5 別墅火鍋

研学的第二周，在法国的这片宁静别墅里，我们迎来了一个特别的夜晚——火锅聚会。

清晨的课堂和研学活动让大家都有些疲惫，但一想到晚上可以围坐在火锅旁，心情立刻轻松起来。





大家分工明确

有人负责切菜、洗涮新鲜的蔬菜和肉片，有人调配浓郁的汤底，还有人摆盘、布置餐桌。

整个别墅弥漫着食材的香气和轻快的笑声，仿佛每一刻都在告诉我们：合作的乐趣远比美食本身更让人满足。



2.6 参观圣让德吕兹 Saint-Jean-de-Luz



Saint-Jean-de-Luz 是法国巴斯克地区一座迷人的海滨小镇，以悠闲的港口风光和浓厚的历史文化氛围著称。漫步在古老的街道上，可以看到典型的巴斯克风格建筑，红白相间的外墙在阳光下格外醒目。港口停泊着色彩鲜艳的渔船，海风轻拂，让人感受到浓浓的海岸气息。





从沙滩的欢笑，到教堂的静谧，今天的 Saint-Jean-de-Luz 之行，让我们感受到法国海岸小镇的独特魅力，也让研学旅程多了一份宁静与思考。



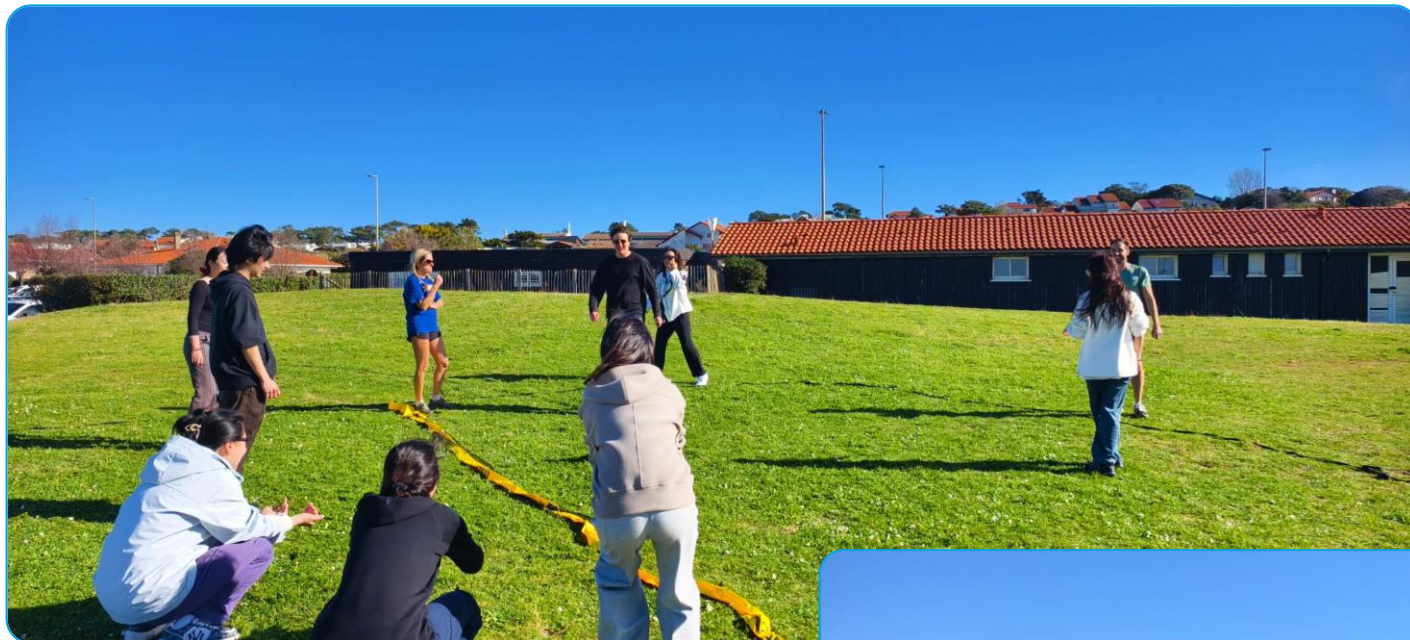


2.7 海滩追逐游戏

今天，在阳光明媚的海滩上，我们开展了一场追逐游戏。

游戏中，每个小组都需要通过默契的配合和策略完成目标：有人负责吸引注意，有人负责掩护队友，有人寻找最佳路线快速突破。大家在奔跑中大笑、喊叫，彼此间的眼神和动作像是在无声交流。





大家在追逐与欢笑中释放压力，享受运动带来的快乐。这不仅是一场趣味竞技，更是一段充满阳光与活力的海滩回忆。

随着游戏的推进，每个人都更加了解队友的思路，也体验到了协作的乐趣。轻松欢乐的氛围中，海风、海浪和欢声笑语融为一体，这场追逐游戏让我们的团队默契在不知不觉中提升了。





2.7 A Guétary 巴斯克狂欢节

巴斯克狂欢节是法国与西班牙巴斯克地区极具代表性的传统节庆活动，融合了历史、民俗与艺术表演，展现出浓厚的地方文化特色。节日期间，小镇街道上充满色彩斑斓的服饰与热闹的巡游，人们身着传统服装载歌载舞，鼓乐与欢呼声交织在一起，营造出欢乐奔放的节日氛围。





一出街道，五彩缤纷的游行队伍映入眼帘，鼓声、号角声和欢呼声交织在一起，整个小镇都充满了节日的活力。





参与和交流的快乐

体验中，我们不仅感受到巴斯克文化的独特魅力，也体会到了参与和交流的快乐，让这一天成为研学旅程中难忘的一页。



舞者们手舞足蹈、身姿轻盈，每一个动作都充满力量与欢愉。我们也尝试跟随舞步，与舞者交流互动，在鼓点中尝试狂欢舞蹈，尽管动作还有些生疏，但每一次尝试都伴随着笑声和鼓励。



第三周：项目整合输出与跨文化实践深化

时间周期

2026年2月9日至2月15日

阶段任务

本周课程重点转向项目整合、用户体验优化与商业模型完善，涵盖UX/UI与原型投资回报分析、设计思维深化训练、商业模式构建与结业报告准备等核心内容。

同学们在导师指导下，对前期创新构想进行系统梳理与优化，从用户视角出发重新审视产品逻辑，并在实践作业模块中不断调整与完善方案。最终通过结业报告与路演展示，将三周所学知识与实战经验进行综合呈现，实现从“学习者”到“项目执行者”的身份转变。

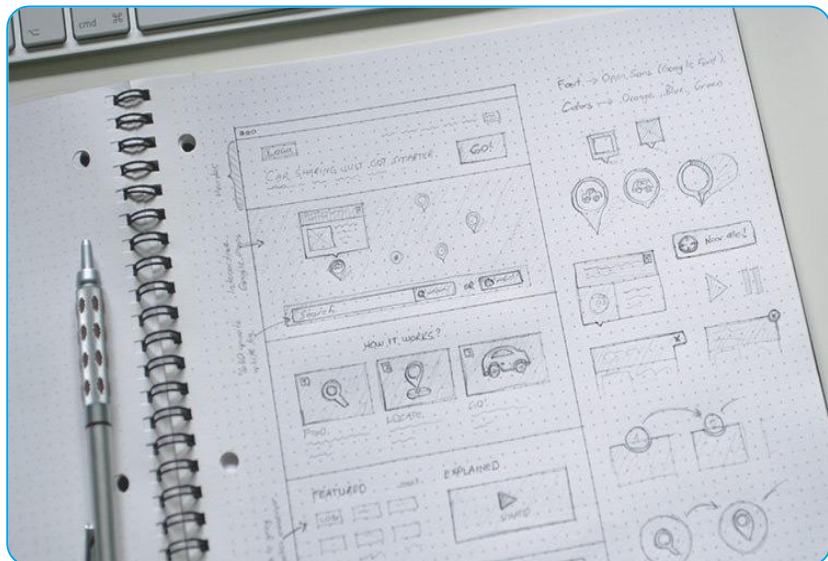
与此同时，本周安排了西班牙圣塞巴斯蒂安城市考察、Tabakalera现代艺术中心参观以及巴斯克文化交流活动，使同学们在跨境文化环境中拓展国际视野。

阶段意义

创新教育与人文体验双线并行，使第三周成为理论整合与国际认知同步提升的重要阶段。

UX/UI 与原型设计阶段汇报

——真正进入“欧洲创新语境”下的产品开发模式。



- ⇒ 培养Design Thinking（设计思维）能力
- ⇒ 提升产品逻辑表达与跨文化沟通能力
- ⇒ 为今后在欧洲创新企业从事产品经理、交互设计、创业孵化等方向打下坚实基础
- ⇒ 熟悉欧洲项目汇报标准与答辩节奏



从用户画像构建、需求洞察，到低保真/高保真原型设计，课程强调以用户为核心的设计思维方法。导师逐一点评项目逻辑与界面表达，帮助大家优化产品体验路径。

创新创业项目准备与辅导

——商业模式画布（Business Model Canvas）、市场验证与可行性分析、欧洲市场环境下的创新落地策略



老师反复强调 “欧洲市场讲究规范与长期价值”。

我们在讨论中：

- ⇒ 重新审视了自己的盈利模式和社会责任维度；
- ⇒ 理解欧洲创新生态体系与孵化机制；
- ⇒ 掌握项目商业化表达能力；
- ⇒ 增强国际团队协作能力；
- ⇒ 提前适应欧洲高校项目制与创业竞赛模式。



2·10 参观巴斯克舞蹈团

老师首先为我们详细介绍了巴斯克舞蹈的历史与特色，每一个细节都展现了巴斯克文化的独特魅力。



随后，我们观摩了舞蹈团的表演，舞者们脚步轻快、动作整齐而富有节奏感，手持道具的舞姿在阳光下闪耀着活力与艺术美感。我们有机会近距离感受舞蹈的节奏和力量，甚至尝试模仿简单动作，虽然不熟练，却被这种文化氛围深深吸引。





舞蹈过程中大家笑声不断，
气氛十分轻松愉快。

这次参观不仅让我们了解了巴斯克舞蹈的艺术价值，也让我们体会到文化遗产的魅力。每一次舞步和节拍，都像是在讲述一个古老而鲜活的故事，让研学的记忆更加丰富而深刻。





2·11 ESTIA 瑜伽课程体验

在瑜伽课上，我们暂时放下项目与讨论，从呼吸开始，让身体慢慢舒展。在连续高强度的创新课程之后，这一小时显得格外珍贵。





2·12 音乐会

A Anglet au concert de Sylvain Rerverte





A Anglet au concert de Sylvain Rervete

音乐厅里灯光柔和，座位整齐，每个人都满怀期待。随着音乐缓缓响起，旋律在空间中流淌，仿佛带我们穿越时光，感受音乐家深情的演奏。

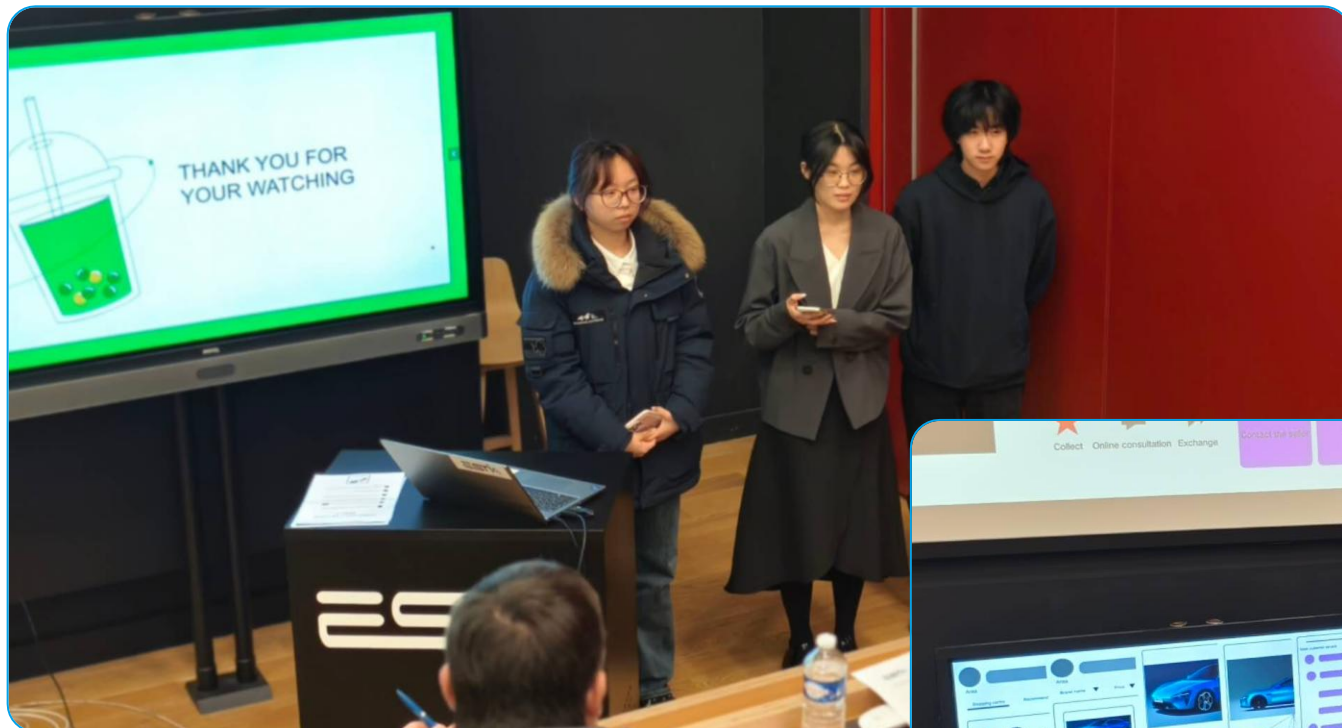


2.13 创新创业项目结业汇报 + 证书颁发

在研学的最后阶段，我们通过 结业报告与路演展示，将三周所学的知识与实战经验进行了全面呈现。每个小组精心准备，从内容梳理到演示设计，都体现出这段时间的努力与成长。



老师们的讲话充满鼓励与祝福，同学们也互相交流着这段时间的收获与感受。看到自己和同伴们从初学到现在都有了显著进步，内心充满了成就感。



通过最后的展示，使同学们强化公开演讲与国际汇报能力、熟悉欧洲工程教育评价体系、增强申请欧洲院校时的项目经历优势、建立与法国导师的学术联系资源。

在路演过程中，我们不仅展示了理论知识，更分享了实际操作的心得和团队合作的经验。老师的提问和点评，让我们有机会进一步反思与总结，从“学习者”的角色真正转变为“项目执行者”。





每个人依次上台，接过象征着努力与成长的证书。

掌声、微笑与祝贺汇聚在一起，让这一刻充满了意义与荣誉感。



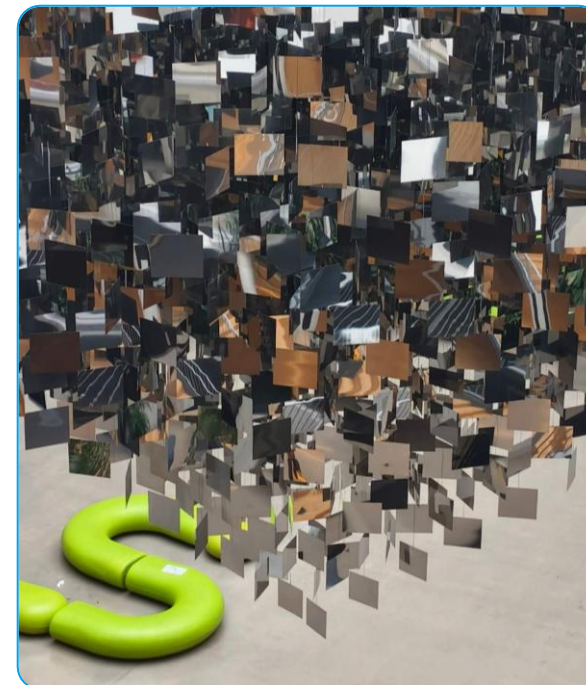
课程正式结束，
画上句号

课程正式结束了，三周的学习和实践在今天画上句号。回顾整个过程，我们不仅收获了知识与技能，更体验了团队协作、文化探索和实际操作的乐趣。

2·14 西班牙San Sebastián之旅

这座滨海城市以迷人的海滩、丰富的美食和浓厚的巴斯克文化闻名。





Museo de Arte Contemporáneo 现代艺术博物馆

一座充满现代气息的艺术殿堂，博物馆建筑本身设计前卫，线条简洁而富有力量感，为展览作品提供了极佳的空间感。这座由旧工业厂房改造而成的文化空间，让我们直观感受到艺术如何与城市更新结合。





随后我们探索了老城区（Parte Vieja），街道狭窄而充满韵味，两旁是各式小店和热闹的酒吧。

这里的pintxos酒吧非常有名，我们品尝了多种当地小吃，每一口都充满巴斯克风味，让味蕾大开。



离开老街，我们前往山顶，俯瞰整个城市与海湾，城市的建筑、蜿蜒的海岸线和远处的山脉尽收眼底，美景令人屏息。





俯瞰 城市与大海

我们静静地站在高处，俯瞰城市与大海，心也变得格外平静。壮观的景色与山间的宁静交织在一起，让人既感受到自然的辽阔，也体会到内心的安稳与满足。

第四周：巴黎创新生态与世界级城市文明体验

时间周期

2026年2月16日至2月20日

阶段任务

周初，我们在比亚兹（Biarritz）别墅一起制作美食，欢聚庆祝春节。大家分工协作，买菜、包饺子、做菜和笑声融为一体，这次团聚不仅让同学们体验了中国传统节日的温馨，也为本周的旅程增添了欢乐的色彩。

随后，我们前往巴黎，进入项目的收官阶段。在 Station F，全球最大创业孵化器之一，我们深入了解欧洲创业生态、科技企业加速机制以及跨国创新协作模式。通过实地观察和交流，大家更加直观地理解法国工程教育与产业创新的紧密结合，感受创新实践与理论学习的深度融合。

在文化体验方面，我们参观了卢浮宫，漫步凯旋门—香榭丽舍大街的城市轴线，夜观埃菲尔铁塔，从历史、艺术与城市规划的角度感受法国文明的厚重积淀。

阶段意义

现代创新与历史文化交织，使第四周成为整个研学项目的高度升华与总结。



2026年2月16日

一个月的研学时光，我们在Biarritz迎来了属于我们的春节

大家在别墅里一起动手制作年夜饭，迎接中国传统节日的到来。





这一桌菜，是我们这一段研学时光里最热闹、也最温暖的时刻。



没有家乡的鞭炮声，没有熟悉的街巷灯火，
却有海浪拍岸的声音，和一群彼此陪伴的人。





当年夜饭终于完成时，大家围坐在桌旁举杯庆祝，每一口美味都带着努力与合作的回忆。

这一刻，不仅是味觉的享受，更是友情与节日氛围交织的温暖瞬间，让在法国的春节格外难忘。



2·17 法式甜品课堂



这不仅是一堂甜品课，更是一段充满温柔与真实的生活体验，让在法国的日子多了一份甜蜜与仪式感。

大家围在厨房里，互相交流技巧与心得，Marie耐心指导每一个步骤，让甜品制作变得既有趣又充满成就感。看着蛋糕慢慢成型，香气四溢，我们都忍不住微笑。





Marie 一边示范，一边耐心地给我们讲解步骤。

从揉面、擀皮，到调制细腻的内馅，每一个细节都需要专注与耐心。



蛋糕出炉一刻

当蛋糕出炉的那一刻，金黄的外壳散发着温暖的香气，我们围在一起分享成果。
那种成就感与满足感，比味道本身更加难忘。



2·18 出发去巴黎

我们从Biarritz出发，踏上前往Paris的旅程。



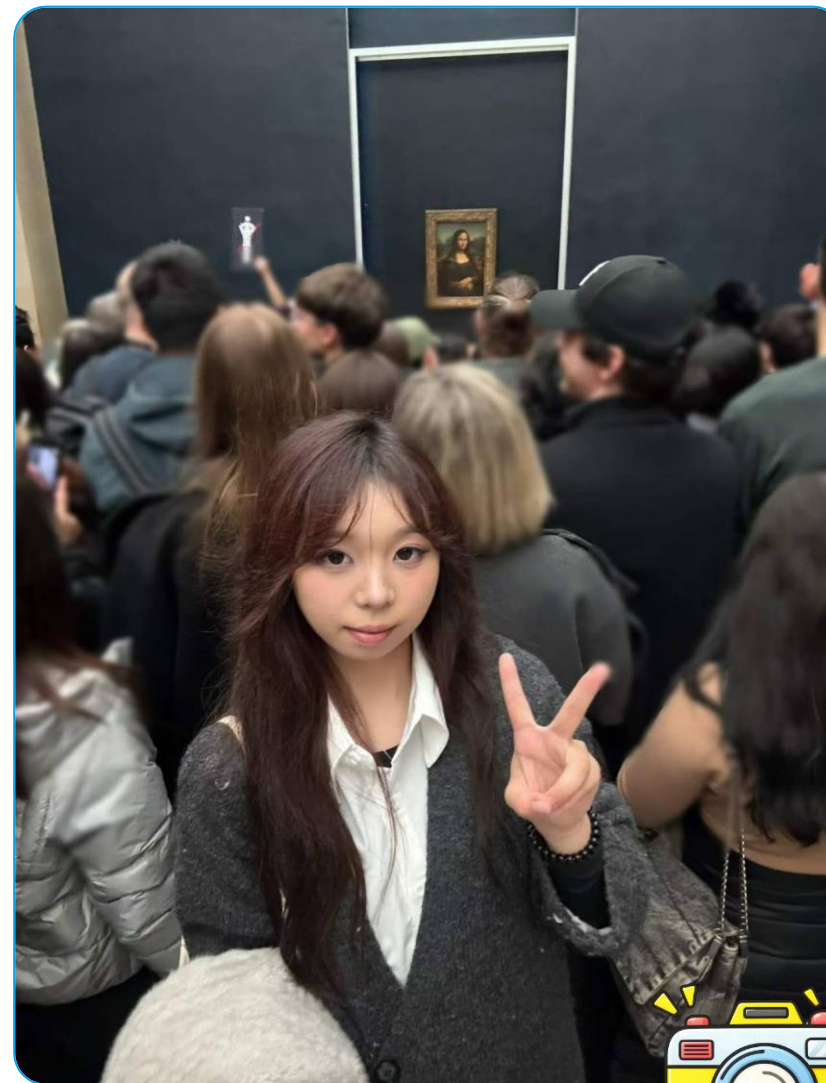


2.18 参观卢浮宫

到达当天下午，大家前往musée du louvre参观学习。

卢浮宫建筑宏伟，历史悠久，其建筑风格与内部陈列皆体现出欧洲艺术与文化的精髓。







2·19 参观巴黎圣母院

翌日清晨，我们参观了Notre-Dame Cathedral，领略了哥特式建筑的宏伟与精美雕刻的艺术魅力。



参访全球规模最大的创业孵化器—Station F

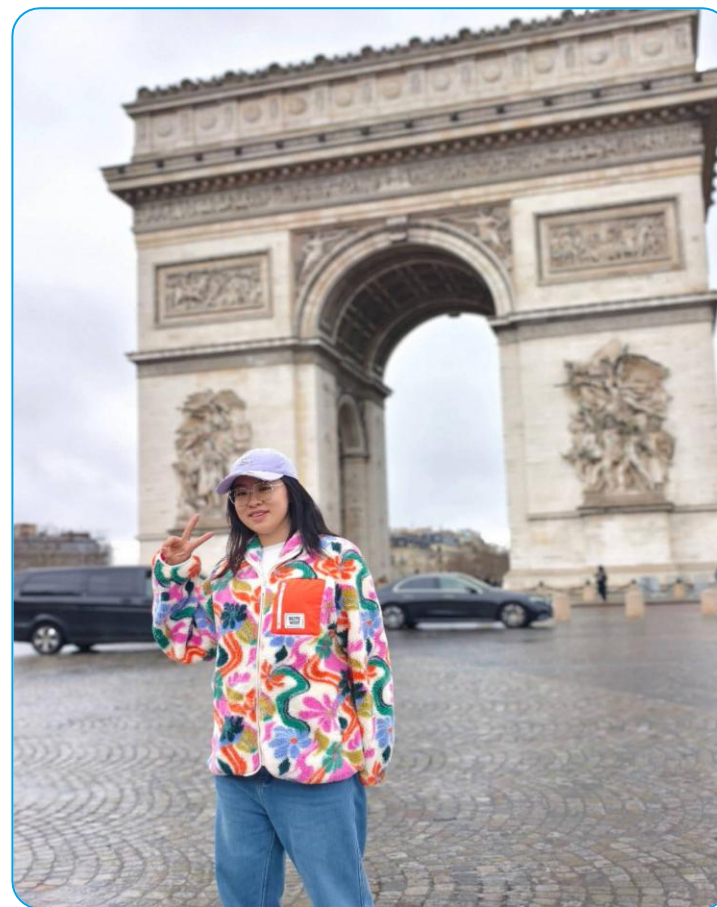
这里汇聚来自50多个国家的创业者，与Google、Airbus、L'Oréal等企业合作，构成高度开放的创新生态。通过实地观察与讲解交流，大家更加直观地理解法国工程教育如何与产业创新深度衔接。



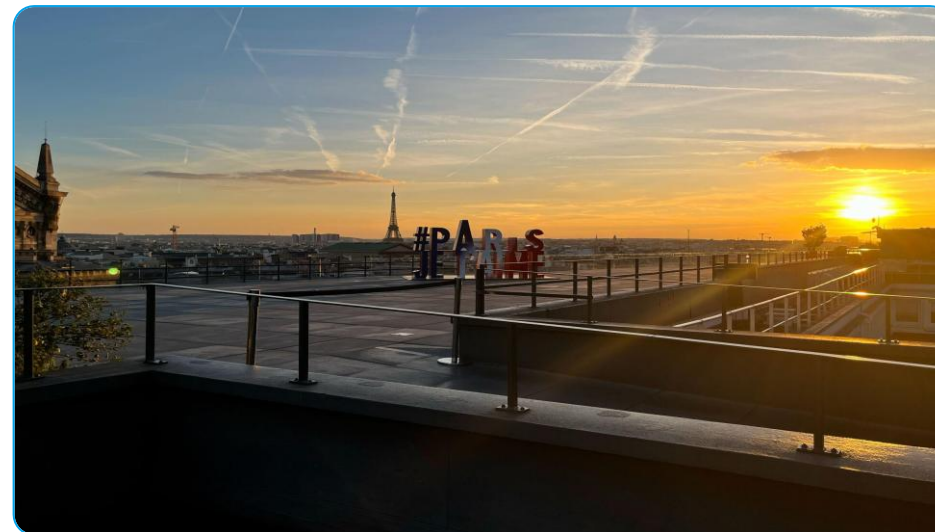
参观凯旋门与香榭丽舍大街

站在凯旋门下，抬头望向浮雕与拱顶，那种厚重的历史感扑面而来。登上高处俯瞰，放射状街道在脚下延展，城市的秩序与气势一览无余。

随后漫步在Champs-Élysées，从宏伟纪念碑走向繁华街区，历史与现代在同一条大道上交汇。



漫步商业街——老佛爷与春天百货



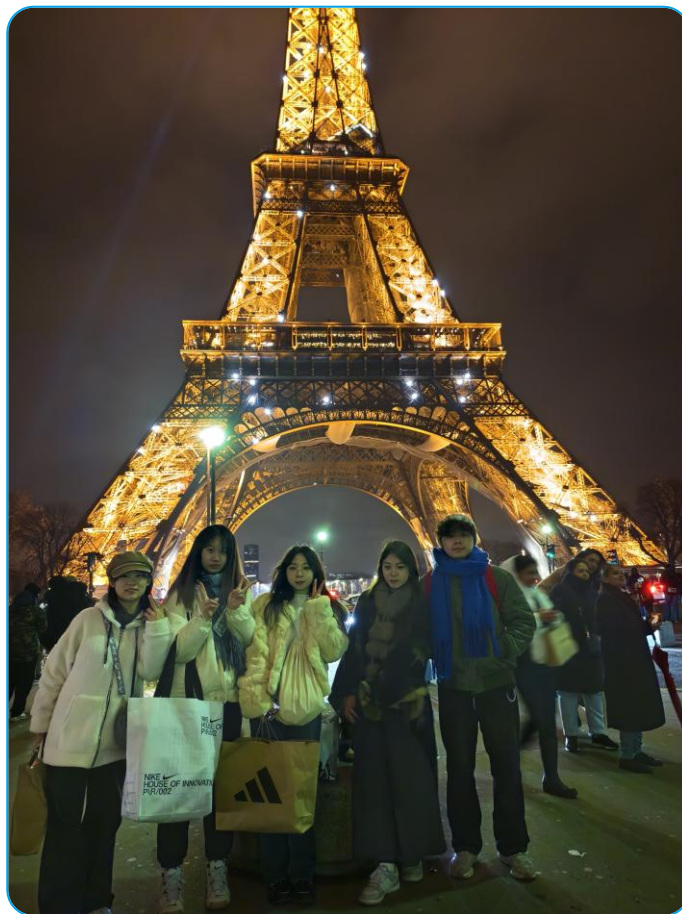
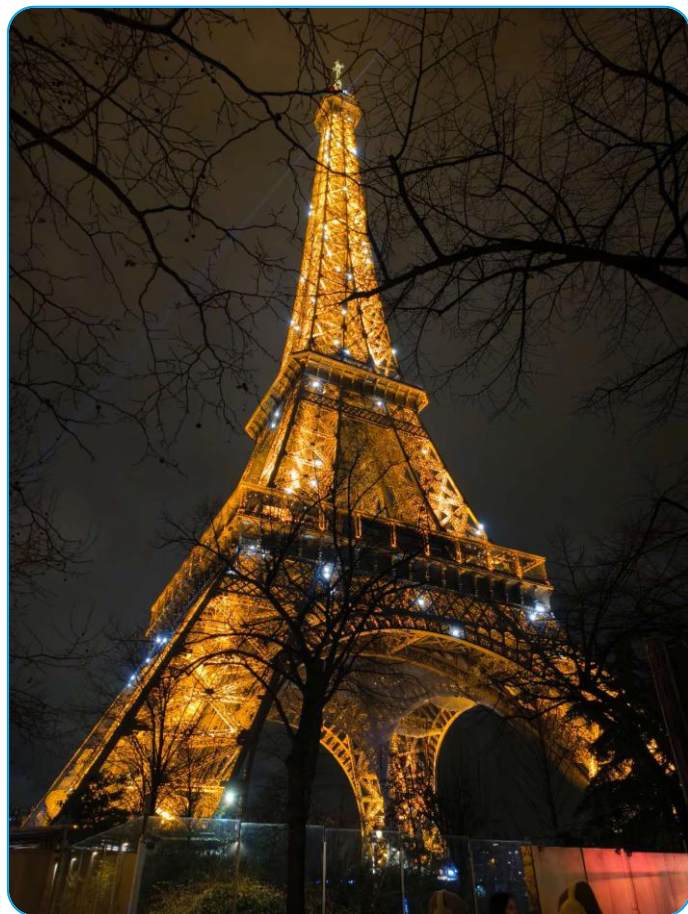
下午，我们漫步在 Galeries Lafayette 和 Printemps 的商场里，感受巴黎购物的繁华与时尚氛围。

琳琅满目的商品 精美的橱窗设计和商场内的热闹气息
让人既兴奋又充满好奇
随后乘地铁前往Eiffel Tower 夜景观赏



埃菲尔铁塔夜景

夜幕降临时，我们一行人前往Eiffel Tower。灯光初亮，铁塔在夜色中格外耀眼，整点闪烁时，璀璨的灯光瞬间点亮全场，大家都不由自主地发出惊叹与欢呼。



2026 中欧新青年创新实践寒假研学营 圆 满 收 官 ！

这四周，我们在大西洋海风中思考未来，在创业竞赛中挑战自我，
在艺术与城市之间理解文明。

中欧创新实践，不只是一次寒假研学。

它是一段关于开放、探索、协作与成长的青春记忆。

未来，我们将带着在法国学到的创新方法与国际视野，继续在更广阔的舞台上
创造属于新青年的时代答案。

