

# 最新公司爬山活动文案 公司爬山活动策划方案(模板9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 公司爬山活动文案篇一

一、活动目的：

有句名言说：种下思想，收获行动；种下行动，收获成长；种下成长，收获命运。

我们申请这一个活动就是想给同学们提供一个空间和平台，丰富他们的学校生活，并对他们进行热爱大自然的教育。以这一个活动为媒介，加强同学间交流，展示自己的才能，开阔同学们的视野，使同学们各方面都能得到全面提高和发展。

二、活动意义：

爬山是户外运动，可以享受到新鲜的空气和明媚的阳光。全班同学一起爬山是一件非常惬意的事情。大家一边爬山，一边聊天，一边捡拾有人扔下的垃圾，一边欣赏美丽的风景，使同学们心胸开阔起来。

有人说：爬山可以培养学生的勇敢精神。通过此次爬山活动，学生在以下方面将有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护自然。

三、活动对象：班级学生（可自愿参加）

四、活动时间和地点：周五下午2：00大南山

五、活动注意事项：

活动就有可能出现一些意外，本次活动主要做好以下防范。

1、凡参加者均属自愿行为,需对自己的安全负全责,鉴于户外运动具有一定的危险性,对活动中因不能遵守纪律而出现意外的参加者自己承担责任,本次活动“组织者”会尽一切努力进行救护与援助。要一切行动听指挥。

2、集体活动,需有互帮互助的团队精神。

3、鞋要合脚,穿厚底防滑好的鞋子登山服装要以易于活动为基本。衣服要宽松(运动服和休闲服为好)。

4、随身要带一些水或饮料,爱护环境卫生不乱扔垃圾。

5、捡垃圾时要注意安全。

6、爬山时身体前倾,不可以打闹;下山时不要跑着下山,以免收不住脚发生危险。

7、爱护一草一木,不践踏草坪,不攀折花果。

8、按指定的路线登山。

9、爱护公共设施,不在树木和公共设施上涂抹、刻画。

10、建议学生讲究节约,带适量的物品,不宜多。动员不带相机等贵重物品。如果带了,请教育好注意保管。

11、全班分成8个组,每组6人、小组长.1人,负责清点人数,组织同学捡垃圾和游戏。小组分工:带垃圾袋、带创可贴等。

12、本次爬山活动须由家长的同意并签字，否则不可以参加。

## 公司爬山活动文案篇二

1) 终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强爬山。因过竹院逢僧话，又得浮生半日闲。

2) 悲莫悲兮生别离，爬山临水送将归。武昌无限新栽柳，不见杨花扑面飞。

3) 高山巍峨拔地起，绿水长流天上来。登顶俯瞰全是景，一览无余皆是情。

4) 人生就像爬山，只能进，不能停，更不能退，不登上山顶，永远都是失败者。

5) 爬山就是边走边爱，每走一步，就更爱生命，更爱以前生活中不经意的一切。

6) 愿你一生有山可靠，有树可栖。与心爱之人，春赏花，夏纳凉。秋爬山，冬扫雪。

7) 爬山的人都知道要爬上前方更高的那座山，你得先下这座山。尾坏孟挠就登不了新高。

8) 先爬山者为君，后爬山者为臣。君臣有别；先入道者为先生；后入道者为后生。师生有别。

9) 在爬山的过程中，没有人在乎你是轻松或困难。人们只会看你最后登上的位置，或鄙夷或仰望。

10) 在日本的传统文化中，山是宗教的象徵，日本人把山看成是神的身体，爬山是一种最高级的祭祀方式。

[爬山后的说说心情短语]

## 公司爬山活动文案篇三

公司各部门：

3月12日是一年一度的`植树节，为进一步做好公司文明环境治理工作，鼓励职工动手共建生态物流园区，掀起植树造林、绿化美化家园的高潮，营造人人“植绿、护绿、爱绿、兴绿”的绿色文明风尚，公司工会决定组织开展植树节活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题：创建生态文明物流园区。

二、活动地点：公司院内。

三、活动时间□x年3月12日下午2：00。

四、活动内容：

1、宣传环保知识和低碳意识，让职工参与植树节护绿、养绿活动，为美化、净化环境尽一份力。

2、对公司办公楼两侧和围墙内的树木、花草进行养护：包括修剪、拔草、浇水、松土、拣出杂物等。

3、对花坛内出现死苗的区域进行补种。

五、参加人员：各部门按分配名额派员参加(共34人)。

六、具体要求：

1、各部门要高度重视，精心组织，认真开展好活动。

2. 党群工作部统一准备各类工具。

3、各部门要加大对职工参加植树节活动的宣传力度，提高职工的环保意识，确保植树节活动取得实效。

特此通知。

物流公司工会

20xx年3月10日

## 公司爬山活动文案篇四

为了丰富教职工的业余生活，使广教职工在繁杂的工作之余调节一下身心，达到散心、休闲，加强相互沟通、增进友谊和享受回归自然的目的’，学校组织教职工外出春游。

暂定□20xx年4月28日29日（两天）

江苏南京

1、报名时间□20xx年4月15日4月17日，因需提前预订酒店，所以要求全体教职工提前、准时报名，逾期不再办理。

2、报名地点：工会员王卫东老师处

3、如有教职工亲属或子女参加：1.2米以上每人400元；1.2米以下每人300元，钱先交到学校财务室，然后把收据交到王卫东老师处登记。

1、旅游期间发扬团结、合作、互助精神，要相互照顾，要经常保持联络，不要单行动，如有事及时汇报，遇重事情必须在第一时间报告。

- 2、遵守上车时间，服从统一指挥，不得擅自行动。来回途中注意交通安全，在野外不能私自用火；注意行动安全，强化安全预测，禁止冒险。
- 3、注重文明形象，爱护景区卫生环境和设施设备，遵守景区有关规定。讲究言行举止文明，避免与导游、小贩等发生，有问题找学校领导出面解决。
- 4、全体教职工要保管好自己的衣物及财物，生病或有特殊病情建议不要参加旅游活动。需要泡温泉的教职工自备泳衣。
- 5、教职工孩子的安全由孩子家长负责。活动中家长不要带孩子到有可能发生危险的场所活动，父母要做到孩子与父母始终在一起。
- 6、就餐时孩子要和家长一起，晚上住宿时1.2米以下孩子和家长一个床。
- 7、如遇特殊或不可抗拒原因时，将延迟出游。

## 公司爬山活动文案篇五

想与家人共同体验采摘的乐趣吗？

想亲手摘下杏儿桃儿快乐带回家吗？那就跟我们到南山农家果园去采摘吧！

为了更好的丰富社区老年人的生活，增进了居民们邻里关系，使辖区内老年人快乐生活。为达成多数老人郊游活动的心愿，日前xx社区居委会联合全国健康饮用水入户公益工程济南工作站拟定于x月x日(周x)举办南部山区户外采摘一日游活动，现将活动内容通知如下：

### 一、活动时间

x月x日上午8:00在集合,下午返回。

## 二、活动内容

组织报名人员前往南部山区郊游、摘杏、摘桃。

## 三、报名方式

为更好的安排本次活动和协调车辆,本次活动可分为现场报名和电话报名两种方式。请务必提前两天报名。

报名地址□xx社区居委会报名电话:。

## 行程安排

早7:00指定地点出发赴南部山区---省城后花园门牙风景区,门牙风景区坐落于南部山区,玉符河畔,该景区风景如画,山清水秀被誉为省城后花园,又被称为省城“小江南”。玉符河是由凉弯泉、突泉、苦苣泉、滴泉等众多名泉汇集而成,常年奔流不息,是卧虎山水库的主要水源之一,门牙景区苍松劲柏,被人誉为天然氧吧,能使你真正感受到大自然的美景。游览门牙风景区后,参观丝绸馆,聆听中国丝绸文化,观看蚕丝被的制作工艺,学习翡翠玉石的鉴别知识,了解第三代厨房刀具系列产品。

下午可体验杏园采摘乐趣!5月下旬至6月下旬是山杏的成熟期,对采摘草莓、樱桃已经略显审美疲劳的您,还是跟随我们一起去南山景区的“千亩杏花园”,来感受不一样的采摘体验,尽享“杏”福旅程吧!15:00结束愉快行程,返回温暖的家。

xx社区居委会

20xx年x月x日

## 公司爬山活动文案篇六

热水可以加快血液循环，带走体内淤积的乳酸，进而促进肌肉恢复。

当然，泡澡效果更好，可以在浴盆内放一些红花和醋。

用热毛巾在肌肉酸痛的部位进行热敷，促进血液循环，加快新陈代谢，缓解肌肉酸痛带来的疼痛。

(热敷的过程中最好可以伴有步骤2的伸展运动，这样可以更能加快消除肌肉酸痛，使之恢复正常)。

## 公司爬山活动文案篇七

为丰富职工业余文化生活，增强职工身体素质，公司工会将组织登山比赛活动。现将有关事项通知如下：

时间□20xx年xx月xx日(星期五)上午9:00

地点□xx市大蜀山

集合地点：大蜀山雪霁山庄门前广场

大蜀山北入口至大蜀山山顶。

(一)本次登山比赛分为a1□a2□b1□b2四个组别□a1组为1974年后出生的男职工□a2组为1974年后出生的女职工□b1组为1974年前出生(含1974年)的男职工□b2组为1974年前出生(含1974年)的女职工。各单位按公司分配的名额选送参赛人员(见附件)。

(二)原则上各单位选送参赛人员的男女比例、40岁以上人员和40岁以下人员比例各占一半。

(三)各单位选送参赛人员时须了解情况，严格把关，特别是高血压、心脏病、哮喘病等不宜参加此项比赛活动的人员不得选送。

以各基层工会为单位进行报名。各单位汇总报名情况后，于20xx年xx月xx日前将报名表(oa)报公司工会。

本次登山比赛每组各设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，按到达比赛终点的先后顺序排名。

(一)a1□a2组参赛人员9:00前到达集合地点□b1□b2组参赛人员9:30前到达集合地点，并做好登山比赛准备。各单位工会负责人带队清点本单位参赛人数，赛前报告登山比赛小组。

(二)为确保登山活动安全，请参赛人员登山时穿着运动鞋、运动服，沿比赛路线登山。听从指挥，服从安排，量力而行，安全第一。

(三)登山活动中，务必注意林区防火，严禁吸烟和乱丢垃圾，注意保护景区生态环境。

(四)若因天气原因不宜举行登山比赛活动，公司将调整比赛时间，另行通知。

特此通知。

20xx年x月x日

## 公司爬山活动文案篇八

尊敬的xx□

为了提高爱xx的团队凝聚力，向心力和执行力，增进员工感情和配合度，活跃团队气氛，让员工在紧张工作之余得到身

心的放松，公司决定于10月31日、11月1日组织全体员工开展团队建设活动，结合爱上理财自身的实际情况，具体的工作安排如下：

1□20xx年10月31日—20xx年11月1日为活动时间。

2、期间，客服在线值班时间为：9：00—22：00。

3□20xx年10月30日xx□00以后的提现将在11月2日10：00正常处理。

4、期间，若现有借款人未发完的标型，将正常发标，具体发标时间见发标公告。

活动期间，请大家根据情况做好资金安排，给您造成的不便，敬请谅解！

通知人：

日期：

文档为doc格式

## 公司爬山活动文案篇九

1、半月板是软骨组织，几乎没有血液供应，一旦损伤难以愈合，是形成伤后关节疼的原因。手术摘除半月板、通过关节内窥镜技术去除小片撕裂及条形撕裂是易被接受而有效的方法。但有时小的裂片可因走不平坦的路或不协调的姿式等因素而移动，卡在关节间隙的某处，立即剧痛不能行路，医学上称为“关节交锁”，经活动或处理又可“解锁”，症状随着一声弹响立即消失。

2、膝关节游离体关节交锁不仅由半月软损伤引起，还有一个

原因是关节内的游离体，其体积甚小，本质是小片软骨因创伤或变性等原因而由关节面上脱落下来，形如豌豆大小，不骨化者x线照不出来。

3、髌骨软化症膝关节疼的另一常见的原因是髌骨软化症。髌骨是膝前方的一块圆形骨质，也是膝关节的组成部分，位于股骨下端内外髁间窝的前方，髌骨后面的软骨面与之相关节。膝关节屈伸活动时髌骨关节面互相接触可起支点作用，髌骨上下都有韧带相连，膝关节伸直时，股四头肌腱带动髌骨向后挤压股骨髁，起稳定膝关节的作用。

爬山能欣赏美，还能锻炼我们的体质，但是爬山要掌握一些技巧和正确方法才能避免受伤从中收获爬山的乐趣。人的膝关节是所有关节中面积最大的关节，爬山过程更要保护好膝盖，尤其是负重登山格外小心。可以在爬山前做好腿部肌肉的锻炼，这样也能降低受伤风险。