

# 2023年户外徒步活动总结(精选9篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 户外徒步活动总结篇一

为贯彻落实^v^两纲^v^的精神，努力完成妇女儿童成员单位的职责任务，以经济建设为中心，服务大局，努力开展工作，切实履行职责，特制定20xx年妇女儿童工作计划。

### 一、总体思路

1□xx的妇女和儿童工作按照全面建设小康社会的目标，积极实施《科普法》，开展经常性的妇女儿童科普活动，大力普及科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神，不断促进全市妇女和儿童科学素质的提高，实现全面发展。

2、儿童科普工作要面向现代化、面向世界、面向未来，以培养儿童科技兴趣和创造力为出发点，以激发青少年创新精神和实践能力为重点，通过广泛开展儿童科技创新活动，为素质教育打下基础。

### 二、工作目标

1、青少年科技活动的普及面和学生参与率逐年提高。

3、以妇女、儿童为重点对象，组织实施^v^全民科学素质计划^v^□

### 三、主要措施

1、各镇（街道）要统一思想，加强协调，把提高妇女和儿童科学素质，作为实施“科教兴市”配合“素质教育”的重要措施，纳入年度工作计划中。

2、要充分发挥科技群团在妇女和儿童宣传普及科学技术知识、科学素质教育等方面的作用。积极组织提供妇女和儿童科普工作需要的读物、声像作品、辅导资料、展教品等。组织开展面向妇女的科普讲座、科技展示、技术培训等，增强妇女崇尚科学、反对“愚昧迷信”的能力。

3、大力倡导组织以开发青少年创新潜能、提高科学素质为宗旨的科技创新活动，促进儿童科技素养的提高和健康成长。

4、更新观念，反对愚昧迷信，提高妇女的科学素养。努力提高城乡妇女的科学文化水平，重视女性科技人员成长与发展，使妇女能有平等接受科技教育和享用科学技术成果的机会。充分发挥优秀女性人才在科技研究和科学工作中的作用。积极维护女性科技工者合法权益，关注弱势群体中的女性发展问题，为困难妇女提供技能培训。

### 户外徒步活动总结篇二

(1) . 激发幼儿快乐体育的兴趣，敢于尝试难度较高的项目。

(2) . 发展手脚的协调能力，增强平衡能力。

(3) . 学习手脚协调的“踩高跷”，并通过各种器械玩高跷。

《小猫摸鱼》、《小小邮递员》、《踩高跷》

20~30厘米的平行线、积木、圈、高跷、音乐、沙瓶、长椅。

# 户外徒步活动总结篇三

为推动中心党建和精神文明建设工作，打造一支执行力强、技术过硬、综合素质高的员工队伍，丰富员工的业余文化生活。将分散、无序的个人徒步状况，改变为有组织、有目的、有内容的健康规范化的徒步行为。

磨砺意志、培养毅力、锻炼体魄、快乐行走

1、热爱自然、热爱生命、保护生态环境，为构建和谐社会发挥积极作用。

2、作为户外运动的平时拉练，在徒步中欣赏近郊景色，促进员工的彼此了解，创造员工们熟悉交流机会，提高中心凝聚力。

徒步协会主席：杨x

徒步协会副主席：王xx

徒步协会负责人：曹x□陈xx

1□xx月中下旬□xxx春游徒步活动（地点待定）

2□x月中下旬，铁门关徒步活动

3□x月中下旬，“赏胡杨xx”xx徒步活动

1、春游徒步活动（野炊）：3000元

2、铁门关徒步活动（晚餐□□xxx元

1、活动期间一切行动听指挥。

2、徒步活动期间队伍按照旗手指引路线呈单行靠右行走，随时注意避让车辆。

3、应选择长袖吸汗衣物，并带防晒霜、护唇膏、太阳镜、遮阳帽等物品，以抗拒紫外线，早晚温差大，需自带衣物，以防着凉。

4、徒步行走最好穿一双轻便透气性好的运动鞋。

5、要尊重当地民族的风俗习惯，忌谈敏感性话题。

6、游玩过程中相互照应，以保证全体参加人员的人身及财物安全。

7、请自带摄像器材，并注意安排。在沙漠上拍摄，不用时务必包好，以防沙粒进入损坏相机。

1、员工应注意个人安全，不允许自驾车。

2、烧烤签子不用了及时收好，不乱丢，以免伤害身体。

3、遇事忍让、迁就，不与人争执，以保证自身安全。

4、爱护环境，严禁将垃圾遗留在活动现场。

5、请不要破坏沙漠中的各类植物，它们对于维护沙漠生态，有着不可轻视的作用。

6、进入的区域是沙漠生态旅游自然保护区，请您将用过的生活废弃物分类装好并置于景区垃圾分类箱内。

## 户外徒步活动总结篇四

1. 多一个脚步，多一份爱心。

2. 愿你我带着最微薄的行李和最丰盛的自己在世间流浪，有梦为马，随处可栖。

3. 尽最大之力，不做后悔之事。

4. 一个期望的突然失落会留下一处伤痕，即使那期望最终实现，也决不能使它完全平复。

5. 最成功的说谎者是那些使最少量的谎言发挥最大的作用的人。

6. 每日练走步，不用进药铺；每日练练跑，身体天天好。

7. 毅行百公里，爱心传千里。

8. 行，百里；爱，万心——脚踏实地路不滑。

9. 当你经过你身边人的时候，轻轻说声：加油！

10. 这时的太阳已经升起了一竹竿多高。冬天的太阳已经减少了它的热量，温度变得那么遥不可及。全校的师生都朝着太阳升起的方向欢呼雀跃，欣喜若狂。仿佛得到了一件很珍贵的礼物一样，开心快乐，忘记了冬天刺骨的寒风。这是因为冬天的太阳太珍贵的缘故。那些太阳的光线照在学校的风景树上泛着金光，仿佛天宇撒下来的一地金子。

11. 天冷了要加衣服，天热了要\_\_服，天气总是阴晴不定的。但是我却一如既往的想你，想你，还是想你。至于为什么，我也琢磨不透呢！

12. 你不需要去体育馆或者跑步。。。打篮球，练球、徒步旅行等等都可以使你活跃起来。

13. 花开花落，是时序的轮回，与季节似乎有关联也似乎没有关联。在过去的一年中，我有过泪水也有过欢笑，于是未

来的每一天，我都想让自己过得精彩。

14. 徒步路长路路长，行走哥来哥哥来。

15. 保障留守儿童合法权益，提升留守儿童幸福指数。

16. 我好象一只牛，吃的是草，挤出的是奶、血。

17. 人这一生要学会很多事，学会开心，学会放弃，学会难过，只有喜欢不用学就会。

18. 想游你就来户外订制专家，度假一触即发。

19. 送给自己一个不一样的新年。

20. 一个人失败的最大原因，就是对于自己的能力永远不敢充分信任，甚至认为自己必将失败。

21. 不焦虑，不伤感，不后悔，不忧郁，不自卑，洒脱地告别过往。

22. 有芝麻般的雪，飘飘扬扬，像是小仙女一样从天而降。有黄豆般的雪，纷纷洒洒，像是圆的小奶糖一样，好像一口吞下去哦。

23. 开展全民健身运动，全面建设小康社会！

24. 人要有良心，良心是什么，就是善待他人…。只要以诚相待，人与人之间就没有融化不了的坚冰。加油，早安！

25. 不积胜步，无以至千里。

26. 毅行好活动，你行我也行。

27. 但是当你要徒步踏遍全球时，这是可以理解的，而且需

要花更多的时间。

28. 团队口号：我徒行，我健康，我快乐！

29. 幸运之神的降临往往是因为你多坚持了一会儿，多迈出了几步，多找了一条路，多拐了一个弯。

30. 有的人，每天和你争吵，却不曾怪罪你。有的人，连争吵都没有，却已经消失在人海。其实，冷漠比争吵更可怕。

31. 如果事与愿违，就相信上天一定另有安排；所有失去的，都会以另外一种方式归来；相信自己，相信时间不会亏待你。

32. 用爱和解过去，用善拥抱未来。

33. 今天，又一个起点，又一轮朝阳，请打开你的心灵之窗，拥抱阳光！拥抱今天吧！

34. 男儿不展同云志，空负天生八尺躯。

35. 旅客必须徒步或者骑着骡子爬上斜坡。

36. 步主动，步步主动，步步领先，享受光荣；一步被动，步步被动，步步落伍，煎熬受穷。

37. 停下往日忙碌的脚步，享受这一刻大自然的宁静。

38. 能自己扛就别声张，你矫情幽怨的样子并不漂亮，做个勇敢的人，学着去承受命运给你的每一个耳光。

39. 雨润天下万物，踏青即刻而行。

40. 如何让你遇见我，在我到达最终点的时刻。

41. 无梦想，不徒步；若同行，不相负。

43. 运动与生命同在，青春与快乐永存。
44. 鸟贵有翼，人贵有志。
45. 运动，就是跟自己较劲，放弃你就输了
46. 新“四有”新人：好歹有套房，大小车一辆，家里有婆娘，下有小儿郎。让我们自力更生、艰苦创业，为实现“四有”目标而努力奋斗！
47. 走进自然，走出健康！
48. 一个人在毕业这年培养起来的行为习惯，将决定他一生的高度。
49. 问世间，暴走何物，直教人血汗相交。
50. 令人尊敬的人有共同的特性；懂得照顾，能体察别人的感受；懂得谅解，能同情别人的处境；言语温和，行为有礼，常保自己美好的品质。
51. 少年易老学难成，一寸光阴不可轻。
52. 其他时间我用来徒步旅行、练武术、读书和陪伴我的妻子。
53. 人生最好的旅行，是你在一个陌生的地方，发现一种久违的感动。
54. 别人不会在意你的一切，只有自己成就自己，才能在别人面前抬得起头。
55. 平凡的脚步也可以走完伟大的行程
56. 留守儿童的健康成长离不开你我！



57. 我喜欢电力风车，你骑行到括苍山，拍它给我：我没吹过海风，你徒步去东海边，电话给我，你听，海的声音。我喜欢你，而你，沉默了。

58. 徒步登上熟识的7楼，顺着窗口向下望去，广场中央的树群依旧那样苍翠着，永远体现着它们那不屈的生命力。

59. 亲爱的朋友背起行囊我们一起上路吧！

60. 她一直行走在路上，用一个背影，走出了自己的世界。

## 户外徒步活动总结篇五

（一）、进一步强化经营意识

（二）进一步加强与我院柿场部的合作

（三）进一步完膳服务流程

（四）加强人文关怀, 确保医疗安全

（五）开拓创新, 科技兴科

（六）强化学习氛围, 题高业务水评

（七）讲究奉献, 题高效率

（八）存在以下问题

总之, 我院外科还处于发展状大期, 离医院对外科的要求还有很大差距, 勤奋、正值、积极向上、不畏困难的院灵导给我们树立了一个学习的榜样, 也为我们提供了一个有利的发展环境, 我们一定不辜负灵导对我们的期望, 以巨大的热情和信心投入到工作中去, 为我们医院的发展做出得心应手的贡献!

# 户外徒步活动总结篇六

一、活动目的徒步是一项考验体力和耐力、有益身心健康的活动。为丰富公司员工的业余生活，锻炼良好的身体素质，促进各部门同事之间的交流，进一步增强团队的凝聚力，公司领导决定开展徒步活动。

## 二、活动宗旨

磨练意志、培养毅力、锻炼体魄、快乐行走

## 三、活动时间

4月25日

## 四、活动地点

汉口江滩二期、三期

## 五、参与人员

全体人员

## 六、活动内容及路线

### （一）活动路线

从汉口江滩二期三阳门，沿滨江步道步行至三期北门

### （二）活动方式

1、作为户外运动的平时拉练，在徒步中欣赏周围景色，加深新老同事的相互了解，创造相互熟悉交流的机会，增进各部之间关系，提高公司的凝聚力。

2、参与人员按每十人一组分队。步行途中设有两处签到点，每个签到点设有三种“关卡游戏”，各组队员到达后须选择游戏内容并完成关卡游戏，以获取相应盖章，之后方可继续进行徒步。

3、两处签到点共设有六种“关卡游戏”（具体游戏玩法和规则见附件）可供选择，参与者可自由选取签到点和游戏种类，只要在规定时间内小组成员全部到达终点并集齐6种游戏中的4种印章即为拥有了最终挑战的资格。

4、小组内成员需具备相同游戏的印章。视游戏内容的不同确定参与人数，不一定小组内所有成员都需要参与；若通过游戏则所有成员均获得相应印章。

5、到达终点时超过规定时间的小组，或未能集齐4个相同印章均视为失去参与最终挑战的资格。

6、按要求完成所有趣味徒步全程的小组可参加最终挑战项目，获得前三名的小组有丰厚奖励。

## 七、注意事项

1、活动期间一切行动听指挥。

2、徒步活动期间队伍按照指引路线呈单行靠右行走，随时注意避让车辆。

3、参与者应统一穿着绿色运动服，并带防晒霜，太阳镜，遮阳帽等防晒物品，以防护紫外线，早午间温差较大，需自带衣物，以防着凉。

4、徒步行走最好穿一双轻便透气性好的运动鞋。

5、公司为每名参与者提供矿泉水和太阳帽，其余零食若有需

要则自备。

5、游玩过程中相互照应，以保证全体参加人员的人身及财务安全。

## 八、安全、环保温馨提示

1、各位参与人员应注意个人安全，不允许搭乘交通工具。参与者互相监督，举报有奖。

2、遇事忍让、迁就，不与人争执，以保证自身安全。

3、爱护环境，请勿将垃圾遗留在活动现场，活动结束后，将废弃物分类装好并置于垃圾分类箱内。

## 九、物资准备（备选）

公司旗帜，

# 户外徒步活动总结篇七

一、严格要求自己

二、加强理论学习及预案的演练

三、积极主动努力做好专页业务

1、在平时的工作中不够大胆,创新理论不够强、还不够积极主动.

2、对理论学习和各项业务技能还不够深入,不能自发抽时间学习.

3、是在工作中存在粗心大意、浮躁等方面的缺点.

4、身体素质不过硬,需要进一步的加强.

## 户外徒步活动总结篇八

1. 今朝负行囊，徒步红尘中。愿得心安处，烟雨任平生。

2. 一切一笑而过……。路遥遥兮，徒步而行，加油！

4. 你知道，幸福不仅仅是吃饱穿暖，而是勇敢地去战胜困难。

5. 这个世界很小，我们就这样遇见。这个世界很大，分开就很难再见。

6. 别回头，往前走。

7. 走过的都是风景，留下的才是真情。

8. 也许你习惯了有人接有人送的日子，当你跟着一人却只能徒步前行时，请不要怪罪，也许他已经为了你，放弃了唯一的一个车的座位，只为不让你孤身前行。

9. 冬至的雪，美丽着脸庞，飘逸冬的梦想；冬至的汤，沸腾着喜悦，感受夏的热浪！一年中最冷的时候到了，祝你：快乐如雪，温暖如汤！

10. 人生最美妙的时刻就是一一现在，你在徒步。

11. 青春很短，旅行让它显得悠长。

13. 不吵不闹不炫耀，不要委屈不要嘲笑，也不需要别人知道，安安静静做自己就好。

14. 学好走好，一路美好。

15. 爱和爱过，只差了一个字，却隔了一个曾经。

16. 行走在路上，是为了到达目的地。小时候偷偷穿着妈妈的高跟鞋，心里想着我要快点长大，现在却懂得了感受当下的每一个年龄段，不要着急，终会到达。

17. 上帝给我光明的双翼加百利把我欢迎而我坚持但丁的原则徒步向着地狱。

18. 春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

20. 没一部脚印，美一段光阴。

21. 好好地享受青春，你无法比此刻更年轻！

22. 心有徒步泰山志，何惧尔等马先行。十年风雨阳融雪，笑迎绝顶北来风。

23. 选择乐途，让你乐在途中。

24. 我是一个徒步追寻太阳的人无论我跑的多快多累你都不会离我近一点点。

25. （三十七）一个人即使已爬山顶峰，也仍要自强不息。

26. 明明很想哭，却对自己说我很享受，很快乐还在路上继续行走，不停的往前走，往目的地走，咬紧牙关的往前走。

27. 放飞心情好去处，莘莘学子欢乐游。

28. 戾气太重了像是身负数箭的尸体行走在路上别人一靠近就会被刺伤。

29. 徒步是一些人的爱好，是一些人的生命爱好。

30. 带你领略象牙塔外的格局！

31. 阅一路景，拓一片天。
32. 身体和灵魂，必须有一个在路上。
33. 我们在前一天晚上到达汤口镇，第二天一大早在云谷寺上山。
34. 徒步思想，让心路更宽广。
35. 准备好棒球帽、旅行包、蓝色雨伞和徒步鞋，我要带你去旅行，去做曾经未实现的梦。
36. 全民健身乐徒步，创新驱动松山湖。
37. 同心同行徒步走，创业创富松山湖。
38. 冬，一个兢兢业业无微不至的保姆。你用自己的一只手——雪，把那青绿的麦苗爱抚地搂在怀里，给他以温暖和关怀。麦苗在那层层棉被下静静地期待，期待着来春生长发育。蛇蟠熊等等，有的钻进了深泥，有的藏入树洞，休息一冬，养精蓄锐，方有新春来到时的精神振奋。你用自己的另一只手——寒风，举刀挥剑，把那些残害农作物的害虫，砍光杀尽，把那些残害人类牲畜的虎豹豺豺狼驱赶进深山老林。冬呵！你严守阵地，不容侵犯；你，是一位最负责的对友火热温情，对敌残忍无情的好保姆。
39. 走在一起是缘份，一起再走是幸福。
40. 一面登山，一面这样想：依理而行，则棱角突兀。
41. 你走过的路，会成为回忆里的风景。
42. 良师益友，学于途中。
43. 生态微湖创未来，健康徒步展风采。

44. 认真学习消防知识，提高自防自救能力。
45. 徒步完回来，好累，好饿，好久没爬过山了，简直拿命。
46. 行者徒步天下。写者心怀天下。读者眼观天下。文者治理天下。武者征服天下。
47. 无梦想，不徒步；若同行，不相负。
48. 我不强颜欢笑，也不深夜哭泣，我只是用心去过该过的生活，徒步去走该走的路。
49. 任何时间，任何地点，只要你想，即刻出发。
50. 到了长城还不算，好汉走遍九百万。
51. 走出象牙塔，精彩游天下。
52. 飞行，飞行，高山，头盔，安全，云彩，天空，体育，冒险，极端，阳光，阴影，开始，照片，夏天突然，我们发现前面一片开阔，原来到山顶了，我马上跑过去，“啊。
53. 书生苦读十年，学子逍遥一天。
54. 行走在路上最是秋风管闲事，红他枫叶白人头。
55. 成熟，不是学会表达，而是学会咽下，当你一点一点学会克制住很多东西，才能驾驭好人生。
56. 日照的风土人情，日照的多姿多彩，日照的一切一切，美不甚收，难以言表，奔跑在田间，欢声笑语，与蝴蝶们一起嬉戏玩耍；我徒步到荒野，万里无云，向大地诉说心灵的声音；我坐在牛背上，听悠扬的风啸绝响千年。
58. 远足路上住友家。



59. 为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的。
60. 每个人都经历过这样的时刻，当我们追求一样事物时，会有寸步难行坚持不下去的时候，这时，我们需要到外边走一走，或旅行，或找朋友聊天喝茶，首要的事就是先让自己放松下来。
61. 团队口号：风雨同行，快乐相伴！
62. 欣赏生活自来的美。
63. 如今最好，别说来日方长。时光难留，只有一去不返。
64. 用心不实惠，质量求生存。
65. 漫步在通幽曲径上，只见棵棵黄栌树上，稠密的红叶似披着鲜艳红衣的少女，在夹道欢迎着宾客。
66. 周一的早上，例行的堵车，例行的紧张。雨后清新的空气也不能扫除弥漫的周一综合症，我匆匆的行走在这路上，大街上一片漠然的表情，任由细细的小雨飘洒在脸上。
67. 少年走过千山万水，去寻一片月影风荷，浩然如梦的荷海，微风裹挟着清香，少年徒步信游，自是人间最美风景。
68. 最美的青春，最好的旅行。
70. 打卡东湖徒步12km□虽然累到窒息晚安，充实美好的一天。
71. xxxxxx实在地说，没有一桩罪行是由一个男人或女人单独犯下的。
72. 生命就像一场徒步，穿越沼泽，才能迎来最美风景。

73. 我的青春布满的不只是岁月的脚印！
75. 秋意浓虽然有美景作陪，但徒步近二十公里还是有点累。
76. 在每个路过的地方写下明信片，它们盖着不同色彩的邮戳，越过千山万水，带着我期望给你的好心情寄到你手里，这是旅途中一件幸福的事。
77. 冬天到了，外边的景色可真美呀！地上铺满了厚厚的白雪，房子和大树都穿上了雪白的冬装，天空变得低矮且苍白，一轮温暖的太阳挂在天边，像一个香喷喷的鸭蛋黄。
78. 我喜欢生活，用心去倾听自然的一切美好，我喜欢旅行，徒步行走在朴实的路上，观看那些我所能看到的，这时的我与自由同行。
79. 迈出你人生的脚步。
80. 读万卷书，行万里路。
81. 准备好棒球帽旅行包蓝色雨伞和徒步鞋，我要带你去旅行，去做曾经未实现的梦。
82. 人生路上，没有岁月可回头。
83. 道阻且长，行则将至。
84. 这一趟旅行，有你有我有精彩。
85. 生命就像是一场徒步旅行，穿越荆棘和沼泽，我们终将会迎来最美的风景。
86. 春风吹，战鼓擂，我们水产怕过谁
87. 我徒步而来，本为毁灭，却最终妥协。

88. 有时候多想，多想就这么一个人，一架单反，或徒步，或自驾，逃离这个禁锢身心已久的地方，只为了去想去的城市，见想见的人，吃着内心渴望已久但却无法如愿的美食。
89. 青春时光，欢乐从此开启。
90. 如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起。
91. 走着走着花就开了。
92. 我看景色，景色看我。
93. ⊙漫长的人生中，谁都有或大或小的失败和挫折。
94. 次两天的旅程是短暂的，但它必将令你终身难忘！
95. 大学之旅，开心有你。
96. 毅心莫共花争发，一寸步调一寸金（心）。
97. 我在人生的道路上徒步前行，正在找寻爱情的呼吸。
98. 一路走过，绽放青春。
99. 放眼望去，黄叶连天，衰草满路，但我在黄叶林中看到丰硕的果实，从衰草丛内悟出新生的希望。
100. 本是路途艰，缘遇赛驴友。
101. xxx名言：立大志，攀高峰。
102. 行走走在路上，身未动，心以远行□ps.自我的安慰

# 户外徒步活动总结篇九

为此，精心策划了这次徒步活动，旨在培养大家团结互助，坚韧毅力。徒步行走的过程本身就是对大家体力与毅力的一种考验；相信通过团队间的竞争可以让同学们更加了解到集体的概念，让同学们感受到伙伴们共同努力的那份温馨。可以进一步增强团队的凝聚力。我们会让参与本次活动的每位同学感受到艰苦与快乐并存，集体与个人同在。拥有了这种信念，我们一定会以更加饱满的激情去开拓更加美好的明天。

让我们：走出校园，徒步行走——体力与毅力的考验！

(一)活动主题：

“互助互爱团队”

(二)活动时间：

20\_\_年\_\_月\_\_日(下雨延期)

(三)活动对象：

机电和信息工程学院师生

(四)活动概要：

按专业班级分队，三人一排。进行户外徒步。按照完成情况我们会给与相应的积分，以便用于奖项评选，主要磨练大学生的意志，同时锻炼小分队的团队合作精神。

(五)前期准备：

1)构思并完善活动方案。

2) 向学校申请并递交此次活动方案，得到批准实施下列方案步骤。

3) 部门内人员分工，开始对活动的各条路线进行详细考察。

4) 宣策部召开各班宣传委员会议，要求在班内系统宣传本次活动。

5) 订购横幅、海报、等活动所需宣传物品。

6) 邀请分院老师在活动当天前来参与活动。

#### (六) 路线制定：

按部门实际考察为准。

#### (七) 活动具体流程：

1、按专业列队。并要求每支队伍选举一名领队，一名旗手。

2、宣布徒步人员注意事项：本次徒步活动要徒步走完全程，活动过程中遵守组织纪律，不得坐公交、打出租车、搭别人的车走。途中不得乱扔垃圾、听从指挥，不单独行动。采摘花草、踩踏草坪，没有不文明语言等，不做有损队伍及学院形象的事。

3、所有人员准备就绪，在学院正大门集合举行启动仪式，主持人宣布徒步活动正式开始，接着由领导进行简短的讲话，讲话完毕，主持人宣布正式出发，所有队伍按秩序从学校正门出发！到达最终目的地后，工作人员记录下每个队伍的时间，特别注意的是每对最后一人到达的时间。最后工作人员清理活动现场，搞好后续工作。在操场进行总结报告大会，进行简短总结后，再由学生代表说说其中的感受，最后作为此次活动的比赛奖励，根据每队总体表现评比奖项。

## (八)活动声明:

1. 本次活动下列人员不适宜参加: 患有高血压、心脏病、传染性疾病以及不适合长途行走的疾病。
2. 安全第一, 参加者必须服从主办方的安排, 在活动中应对自己的安全高度负责, 听从主办方的善意提醒, 严格遵守国家的各项交通法规, 尽可能走人行道, 穿马路走人行横道线, 在拥挤路线请礼貌谦让! 谦虚博爱, 切忌与外人争执、惹是生非。