

最新学校登山活动 登山活动方案(汇总7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学校登山活动篇一

2. 参赛人员：全体教师(当天上课、有任务者除外)、高三年级学生

3. 出发时间□20xx年10月19日下午2：00乘车前往笔架山公园。教师在正校门口上车，学生由班主任组织在本部北校门乘车，1-20班学生分乘1-20号车，剩余学生则乘预备车(21、22号车)。

4. 具体活动：教师、学生到达笔架山公园西门后，迅速在停车场前(公园内)集合整队。比赛分两组进行，第一组为教师，第二组为学生。教师组出发后5分钟后学生组出发。参赛队员按各路口指示牌(各路口有体育老师)指引完成比赛。教师、高三女同学登至第一座山峰为终点，男同学登至第二座山峰为终点(笔架山最高峰)。达到终点时终点裁判会将取得名次人员的名次牌发放到队员手中，奖品组按此颁奖。登山到顶后，所有人员应尽快下山到出发点集中，各班清点人数后由各班主任安排本班工作(学生不返校，就地解散回家)。

5. 准备工作：体育老师负责比赛线路的勘查和组织比赛，学生处、办公室负责落实和公园的联系以及交通、奖品。

6. 特别提醒：时逢重阳节，登山人数较多，大家应特别注意安全。原则上不组织比赛之外的其他活动。

学校登山活动篇二

- 1、丰富文化生活，倡导全新的健身理念，增强健身意识。
- 2、加强各所的交流，增加同事的凝聚力。

：分局全体人员(各所、窗口留一人值班)

□xx

(一)登山活动路线：瓯海娄桥东耕村山脚——山间小径——白云山庄

(二)活动安排：

(1)上午8：45——在瓯海娄桥东耕村山脚集合，领导宣读登山活动注意事项。

(2)9：00——开始登山(按照指示路牌)。

(3)11：00——11：30集合，领导颁奖。

(4)11：30——14：00中餐(开车同志请勿喝酒)、自由活动、呼吸新鲜空气。

(5)14：00集合、返回。

活动总指挥□xx

总领队□xx

组长□xx

终点总裁判□xx

男子组顺序号发放□xx

女子组顺序号发放□xx

安全保障人员□xx

本次登山活动，重在参与，整个过程要注意礼让，安全第一。从起点到终点不得抄近路或乘坐交通工具，一经发现取消成绩。

分设男子组和女子组：男子组取前12名，女子组取前3名(到达山顶并从工作人员手中取得顺序号的先后)给予物质奖励；团队奖一名：取前15名中合计个数最多的团队(以每个所为一团队、分局科室合并为一团队)

注意事项：

1、本次登山难度中等，请大家根据自己的身体状况酌情考虑参加。各所及科室负责人做好本所(科室)人员的安全教育，一切以安全为重，一切行动听指挥，发挥团队协作精神，相互关照，严禁冒险的攀爬行为。

2、着装轻便(宽松衣服和运动鞋)，鞋子要有防滑功能，以方便登山。

3、登山前做好热身运动，特别是踝和膝关节要活动开。如遇意外受伤或体力不支无法完成登山者请及时联系。

3、注意环保，不乱丢烟头和垃圾，保护山上的一草一木。

学校登山活动篇三

一、活动目的：

1、为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加深员工之间的交流和沟通，并加强企业文化的建设。

2、增加团队之间良好沟通，形成积极协调的组织氛围；树立互相配合，互相支持的团队精神和意识。

二、活动主题：团结奋进 勇攀高峰

三、活动时间：*****

四、活动地点：

五、活动形式：自由登山+部门团队表演展示

六、参与团队：*****

七、活动纪律及说明：

3、所有活动人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系；

4、期间出现任何突发情况时，要及时上报部门负责人，负责人及时处理好应变工作；

7、请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

8、登山途中，各同事间要发扬团队合作精神，互帮互助，不让任何同事掉队。

八、活动流程：

九、活动前期准备 十、应急处理

2、为避免部分同事在登山过程中发生刮伤或者跌倒事故，请各部门负责人出发前到人事行政部先行领取相关药品，待活动结束后一并归还。

十一、费用预算

十二、活动组委会及工作人员安排 主办单位： 协办单位：
总 指 导： 总 统 筹： 活动组委： 活动策划： 活动主持：
后勤保障： 宣传制作： 活动摄像： 活动摄影：

为丰富公司员工文体娱乐活动，提高员工身体素质，营造健康积极向上的企业文化氛围，拟于2015年 月 日组织一次爬山竞赛活动，具体方案如下：

一、指导思想和目的

以增强公司员工团队意识、协作意识、大局意识，提高员工身体素质，增强体质，营造健康向上的企业文化氛围为目的，进一步加强公司凝聚力，全面促进公司企业文化和精神文明建设全面发展。丰富员工业余生活，促进员工之间的沟通，让员工放松心情，增强集体凝聚力和团队精神。

二、竞赛内容、时间和地点

（一）内容：

爬山竞赛：竞赛共分3个组，分别为男女两组和团体组，男女各组以最先到达终点的人员为各组第一名、第二名，团体组以本团体人员全部到达山顶的为第一名。

（二）活动时间及地点：

1、时间：2015年 月 日

2、地点：湖北咸宁潜山

三、参加人员

全公司人员

参加人员务于 月 日 前在潜山公园门口集合，开始登山

四、组织领导

本次活动由 邹学军校长 任总指挥。设竞赛评比、管理保障小组。

（一）竞赛评比、管理保障组

组长： 邹学军 庞尚勇 王静(主持人) 王洁(协作)

成员： 潘正邦（摄像） 赵奇（司机） 胡宇（拍照）

主要任务：

- 1、负责参加活动人员的行政管理、安全保卫工作；
- 2、负责后勤供给保障，协调车辆；
- 3、评定竞赛情况

（二）参加活动团队编组：

按照报名人员安排编制分组。具体分组如下：

按实到人数进行分组，每组成员不高于6人，双数。

五、奖项设置

活动共设三个奖项，分别为第一名、第二名、团结奖（按活动名次等）。

六、活动流程

- 1、公司领导就本次活动致词，作赛前动员，宣布比赛正式开始；
- 2、评委会根据各组到达时间，选出各组前2名和团体前1名
- 3、主持人宣布名次，由公司领导为获奖的选手颁奖
- 4、公司领导作总结发言，活动结束。

七、团队游戏

游戏一：五毛和一块 裁判：

规则如下：在游戏中，男生是1块钱，女生是五毛钱，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

游戏二：带球赛跑 裁判：

规则如下□50m距离 一男一女2搭档（没有那么多女生就随意），男生吹起气球，2指头夹着球嘴（不准打结），女生用手掌挡住气球，裁判喊开始，2人手掌夹着气球用脚提着篮球往前跑，一人只能轮流踢一下，由裁判记录到终点时间！当然气球不准离开双方的手，更不准气球气跑了！

游戏三：夹皮球 裁判：

规则如下：两人一组，男女不限，面对面或背靠背夹住一只气球，在规定时间内（1分钟）内哪组跑得最远获胜，双方不能用手去护球，只能运用身体的配合前进，球落地后迅速回到起点重新夹起气球跑；气球夹破者不计成绩。

游戏四：蹲跳接力 裁判：

规则如下：两人一组，男女不限，出发时的交工是姿势是运动员应面向跑道向前，背靠背挽住手臂蹲在起点线后，听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳，两人都跳过终点线后，再跳回到起点线击第二组的手掌，第二组进行，依次类推。比赛途中两人挽臂不可分开，以最后一组返回起点，用时少者胜出。

游戏五：摸石过河 裁判：

规则如下：以三块石头为道具，每组8人，在相聚30米的跑道上进行接力。比赛开始运动员脚踩两块砖头站在起跑线后，手拿第三块石头，听到起跑信号后，运动员必须依次将石头踩在脚下交换向前移动，以最后一块石头到达终点线计完成一次接力。然后由下一位选手从线后开始接着往回继续比赛，直到本组的第8位选手脚下的最后一块石头越过终点线，比赛结束；用时少者胜出。

游戏六：绑腿赛跑 裁判：

规则如下：游戏开始前先把每组人员左腿和另一人右腿绑在一起，三组并排一起站在起跑线上，听到哨声时，各队齐出，以计时方式最快到达终点站的获胜。

八、准备工作：

1、协调各部门，安排好值班人员；

2、购买奖品：一等奖，总价值 元；二等奖，总价值 元；团体奖1~3人，各价值 元。预计支出 元。

3、矿泉水： 元；红牛： 元；糖： 元；零食 元。

学校登山活动篇四

本站发布登山比赛活动方案，更多登山比赛活动方案相关信息请访问本站策划频道。

1. 时间地点：2019年10月16日，深圳市笔架山公园

2019年深圳市重阳节登山比赛活动方案

2. 参赛人员：全体教师（当天上课、有任务者除外）、高三年级学生

3. 出发时间：2019年10月16日下午2:00乘车前往笔架山公园。教师在正校门口上车，学生由班主任组织在本部北校门乘车，1—20班学生分乘1—20号车，剩余学生则乘预备车（21、22号车）。

4. 具体活动：教师、学生到达笔架山公园西门后，迅速在停车场前（公园内）集合整队。比赛分两组进行，第一组为教师，第二组为学生。教师组出发后5分钟后学生组出发。参赛队员按各路口指示牌（各路口有体育老师）指引完成比赛。教师、高三女同学登至第一座山峰为终点，男同学登至第二座山峰为终点（笔架山峰）。达到终点时终点裁判会将取得名次人员的名次牌发放到队员手中，奖品组按此颁奖。登山到顶后，所有人员应尽快下山到出发点集中，各班清点人数后由各班主任安排本班工作（学生不返校，就地解散回家）。

5. 准备工作：体育老师负责比赛线路的勘查和组织比赛，学

生处、办公室负责落实和公园的联系以及交通、奖品。

6. 特别提醒：时逢重阳节，登山人数较多，大家应特别注意安全。原则上不组织比赛之外的其他活动。

学校登山活动篇五

为体现公司企业精神，增强员工的团结协作感，促进员工之间的沟通，公司开展了登山活动。下面是本站小编为你带来的活动方案，欢迎参阅。

一、活动目的：

- 1、丰富文化生活，倡导全新的健身理念，增强健身意识。
- 2、加强各所的交流，增加同事的凝聚力。

二、活动时间□ 20xx年10月22日(星期五)上午 8.45准时到集合

三、参加人员：分局全体人员(各所、窗口留一人值班)

四、登山地点：

四、具体方案：

(一)登山活动路线：瓯海娄桥东耕村山脚——山间小径——白云山庄

(二)活动安排：

(1)上午8：45——在瓯海娄桥东耕村山脚集合，领导宣读登山活动注意事项。

(2) 9: 00——开始登山(按照指示路牌)。

(3) 11: 00——11: 30集合，领导颁奖。

(4) 11: 30——14: 00中餐(开车同志请勿喝酒)、自由活动、呼吸新鲜空气。

(5) 14: 00集合、返回。

六、工作人员：

活动总指挥：

总领队：

组长：

终点总裁判：

男子组顺序号发放：

女子组顺序号发放：

安全保障人员：

本次登山活动，重在参与，整个过程要注意礼让，安全第一。从起点到终点不得抄近路或乘坐交通工具，一经发现取消成绩。

八、奖项设置

分设男子组和女子组：男子组取前12名，女子组取前3名(到达山顶并从工作人员手中取得顺序号的先后)给予物质奖励；团队奖一名：取前15名中合计个数最多的团队(以每个所为一团队、分局科室合并为一团队)

注意事项：

1、本次登山难度中等，请大家根据自己的身体状况酌情考虑参加。各所及科室负责人做好本所(科室)人员的安全教育，一切以安全为重，一切行动听指挥，发挥团队协作精神，相互关照，严禁冒险的攀爬行为。

2、着装轻便(宽松衣服和运动鞋)，鞋子要有防滑功能，以方便登山。

3、登山前做好热身运动，特别是踝和膝关节要活动开。如遇意外受伤或体力不支无法完成登山者请及时联系。

3、注意环保，不乱丢烟头和垃圾，保护山上的一草一木。

在“重阳节”来临之际，为了丰富员工的文化体育生活，提高员工身体素质以及团队合作精神，集团机关拟组织开展“重阳登高比赛”活动，作为集团20xx年“快乐健身、活悦瑞华”系列体育赛事重要活动之一。集团机关登山活动具体方案如下：

一、登山时间□20xx年10月11日

二、活动地点：白云山

三、参加人员：集团机关全体员工

四、比赛具体安排：

1、起点：

2、终点：

3、登山分组：本次登山比赛以部门为单位分为5组，由各部

部门负责人任组长。分组如下：

集团领导组(集团总裁、副总裁、总裁助理)

行政人事组(人力资源部、行政办公室)

财务组(计财部、资金部、稽核部)

工程项目组(合约部、工程部)

汽贸综合组(综合管理部、汽车板块各店财务经理)

4、比赛规则：各组的组长负责带领各自的小组，听到登山比赛开始的命令以后，从起点统一出发，按照全体小组成员完成全程所用时间的平均数评定小组名次。比赛结束后由各组的组长带队下山。

五、奖励方式：

1、以小组为单位设登山集体奖，取前三名，颁发奖金。第一名800元，第二名500元，第三名300元。

2、根据年龄段及性别设置个人奖：

青年段(35岁以下)冠军男、女各一名，奖品(精美提花毛巾)；
中年段(35-60岁)冠军男、女各一名，奖品(精美提花毛巾)；
年长段(60岁以上)冠军男、女各一名，奖品(精美提花毛巾)。

六、注意事项：

2、比赛中提倡“友谊、团结和互助”的精神；

3、中途放弃比赛或身体不适须通知部门领导；

4、参赛人员自觉遵守公共道德，爱护生态环境，禁止乱丢垃

圾。

一、活动时间□20xx年x月x日

二、活动地点：武夷山

三、活动人数：小虫鞋业开发部和业务部全体成员

四、活动目的：为营造健康积极的工作环境，提升员工的精神文化品位，加深相互认识了解、培养成员之间互亲互爱、增进感情，加强社团团队凝聚力。

五、活动过程：

1、各成员于早上8：00准备备好物品在办公楼前集合。

2、会长在清点人员之后传达注意事项，和活动目的，完毕后分若干小组。各组配1-2名干部负责，一名组长，一名通信员。

3、开始出发，队伍行进。队伍行进过程中必须整齐，不可太嘈杂，干部和小组长注意观察队员的情况，确定适当的休息时间。

4、到达山脚时建议有十几分钟的休息时间。

5、爬山。爬山过程中建议各队分开行动，各队之间评比爬山快慢，最快的一组有优先向社旗上写名的权利，最慢的一组要有处罚性的节目演出。过程中有精彩的部分，做好拍照工作。要有一定秩序，注意安全。

6、休息。建议休息半小时后开展活动。

7、开展娱乐性活动，无固定时间，若爬山用时过长可对时间进行压缩，若短也可以增加。本活动在社团之中展开。备选

活动(现场决定进行那几个)

(1)接歌。分若干队，由干部带领，社长唱一句，各队根据其中最后一个字接唱，各队伍之间要有竞争，开始时可降低难度，所接唱的歌曲中必须有上句所唱句中最后一字，可谐音。

(2)拉歌。各队伍之间要攀比士气，互相拉歌。

(3)成语接龙。

(4)类似于击鼓传花的游戏，选一人蒙住眼睛，同时进行传花，数停止后，手中有花者必须表演节目。

(5)给出几个成语编故事。

(6)小型辩论会。推举十个人，分成两队在社团就某一问题展开辩论。

(7)小型舞会，找一块平整的空地，会跳舞者参与其中不会的也可以学习。

(8)超级模仿秀。自愿参加，模仿某一明星唱歌或表演。

9、自由活动。原则上不允许单独活动，可以几个人结伴活动或游戏，也可以成员之间互相认识相互交谈，看书或其它。

10、会员感言。再次集聚，每个人一句话来表达西安佳本次活动的感想和收获。

11、全体拍照留念。

12、社团统一组织下山，有序进行，注意安全。

13、回校。(计划用时一小时，到达b楼广场集合)

14、社长做活动总结，并宣布成员写一篇活动感受，然后宣布活动结束。

六、活动安排：

1、分组行动。可以延续培训时的队伍或者以各部为队伍，有队长安排调度。队中也可以男生帮扶女生以收到“男女搭配爬山不累”的效果。

2、队伍在行进和爬山过程中务必统一行动，队伍要整齐，队长要负好责任。

七、注意事项：

1、一切听从领导，遵守活动纪律，以安全为主，为安全起见，一切成员不准擅自离开队伍，如有特殊向干部报告。单独行动，至少三人或三人以上活动。

3、个成员注意团队精神，主动关心帮助周边同学。

4、各成员需带好午餐，饮用水及桌布等，切记保护环境，午餐后下山前将垃圾收集起来，统一处理，不得乱扔。

5、秋高气爽，天气干燥，不允许生火。

6、干部或组长维持各组的秩序和纪律。

八、活动声明：

1、本活动由社团人员自愿参加。

2、凡是参加者可以允许有请假者的存在，但请假者必须服从上级的安排。

3、由于不服从管理而引发的意外伤害个人承担。

九、准备物品：

- 1、合身的服装(校服)，鞋子
- 2、药品。如创可贴、药棉等。
- 3、相机，口哨。
- 4、每人准备个人适量的水和食物。
- 5、会期(由两名同学负责)。

策划人：

- 8、午餐。计划用时五十分钟。

学校登山活动篇六

各部门（单位）：

为进一步增强广大教职工“健康工作，快乐生活”的理念，促进教职工之间的交流，营造和谐愉快的工作氛围，学校工会将举办“2012年春季登山健身活动”。为了保证此项活动能够安全顺利的进行，特制定本活动方案。

身体状况适宜参加登山活动的全校在岗教职工。

（一）活动时间

20xx年5月22日下午（如遇下雨等特殊情况下将改期进行）。

（二）活动地点

大连开发区童牛岭公园。

班车停车地点：开发区泊石湾停车场。

（三）活动项目

徒步登山活动。

（四）活动流程

1、本次活动由学校统一发班车。5月22日中午，所有参加活动的教职工可乘坐平时上下班乘坐的班车前往活动地点。

发车时间：12：30（夏家河和南关岭两个校区同时发车）。

2、到达徒步登山起点后，以分会为单位，各分会主席和有关部门临时负责人先清点人数，然后带领本部门人员领取参加活动的用品等，开始徒步登山活动。

3、各二级学院可在队伍前面持本院旗帜及宣传标语。

各分会参与人数和组织情况将作为评选考核学院优秀职工之家的内容之一。

4、活动结束后，教职工仍乘坐原班车下班回家。

活动结束集合时间：15：00

活动结束集合地点：童牛岭大钟停车场

返回市内发车时间：15：:3 0

返回市内发车地点：开发区泊石湾停车场

（一）领导小组

组长：李家宏

副组长：唐初阳

成员：各分会主席和有关部门临时负责人

（二）各工作小组

1、指挥组：

组长：赵彦萍

副组长：郑晓楠唐爱琴

2、安保组：

组长：谭俊

3、医务组：

组长：郭守萍

4、宣传组：

组长：王培民

5、交通组：

组长：董秀勇

6、奖品组：

组长：刘炜萍

（一）对所有参加人员的要求

1、本次登山活动为集体活动，要求广大教工积极参与，并提

前安排好工作，按时参加登山活动。

2、整个活动中必须牢固树立安全意识和大局意识，严格遵守纪律，加强自我保护，维护学院荣誉。

3、进入景区后，必须遵守景区规定，不携带火种上山，不随意丢弃垃圾，不破坏景区植被。

4、不要在危险的崖边照相。在狭窄路段逗留时千万不要拥挤。

（二）对各分会的要求

1、活动前各分会必须召开会议，使全体会员明确此次活动的全部内容，特别是活动要求，确保活动安全。

2、各分会主席和有关部门临时负责人作为本次活动领导小组的成员，其主要职责是负责对本分会参加人员的组织和管理，特别是安全督导。

3、整个活动期间，各分会主席和有关部门临时负责人必须保证手机通讯畅通，并及时与指挥小组沟通情况。各分会之间要相互支持和配合。

4、登山开始前和活动结束后，各分会主席务必清点人数。

（三）对活动工作人员的要求

1、尽职尽责，坚守岗位，热情服务。

2、通讯顺畅，沟通及时，反应迅速。

1、穿着要宽松，尤其裤子要宽松，运动服装较好。一定不要穿皮鞋爬山。请注意防晒。

2、登山活动往返大约需要1小时30分，请根据自己身体情况

量力而行。如果参加人员体力不允许爬到山顶，就可根据时间情况，在童牛岭大钟停车场休息。

3、登山前做热身运动，特别是脚踝和膝关节要活动开。

4、登山时要团结友爱，相互照应，最好不要独行。

学校登山活动篇七

阳春三月，春意盎然。为丰富我校教职工的课余生活，促进教师之间的交流，增进教职工之间的友谊，锻炼教职工身体，凸现我校教职工的凝聚力，展现职中女教师积极向上、敢于吃苦、奋力争先的精神风貌。经研究，决定开展庆三八女教职工登山活动，现将具体方案布置如下：

相聚苏仙岭山、畅享福城美

登山踏春，展现自我

3月8日

全体女教职工

苏仙岭

1、为每位参加活动的女教师发放苏仙岭年卡一张

2、奖励办法：

（1）以到达终点先后，获得前五名者，发给奖品一份。

（2）所有完成登山活动的女教职工均可在终点处领取精美纪念品一份，不得代领。

3、工作人员：

活动总指挥□xx

起点负责□xx

宣传策划□xx

奖品分发□xx

安全保障□xx

后勤服务□xx

总计□xx元