

# 2023年重阳节大学生登高活动策划方案

## 重阳节 重阳节登高活动策划方案(实用8篇)

调研方案的步骤要清晰明确，确保每一步的操作都有明确的目标和方法。年会策划的成功案例证明了其重要性，以下是一些范文供大家参考。

### 重阳节大学生登高活动策划方案重阳节篇一

重阳节是登高的好时节，对于要举办登高活动的单位来说，应该需要一份合理的策划方案，以下是本站小编为大家整理的重阳节登高活动策划方案相关资料，欢迎阅读。

一、主办单位□XXXXXXXXXX

二、活动对象：某某大学在校学生(重阳节)

四、活动时间□20xx年10月5日周日(考虑到许多同学下周一的时候都有课，可能把时间调整到周日)

五、参加对象：

六、活动时间安排：早上8：00在公园门口集合

早上8：30准时上山，目的地紫金山顶

早上9：30左右到达目的地

9：30--12：30在山上组织游戏等活动(时间根据实际情况变动)

## 七、游戏内容：

1， 双人传气球(大家围成一个圈坐下， 气球必须由一个人的脖颈传给下一位， 期间不允许用手， 如果在哪个地方失败了， 哪两个人就要同时受到惩罚， 具体惩罚的办法由大家定什么样的刺激， 就定什么样的)。

2， 背摔(危险系数稍高， 到时候根据情况而定是否玩， 首先由6个人互相手握手腕， 搭建成一个稳固的台子， 然后另一个人站在一米高的台子上， 背朝大家， 然后直直的后仰并倒下， 倒到先前大家有手搭好的台上， 体验下潇洒的感觉!)

大家想想还有什么活动， 继续往下填充。

## 八、活动所需物品：

1， 桌布

2， 湿纸巾

3， 酒精棉球

4， 创可贴

5， 胃药等(根据人数定， 费用大家aa制)

乘车路线： 南金

线， 2， 11， 20， 24， 40， 44， 48， 58， 59， 68， 70， 93， 140， 313路， 大家可以选择就近的公交线到太平门门站下。

注意事项：

请准备参加活动的人员及时的报名， 以及准时到达活动地点， 若有突发情况请第一时间告知。

活动是主要是登高，请大家穿上好运动装备，登山需要消耗大量的体力，请各位校友自备好饮用水以及食物，我们的午饭将在山上解决。

报名咨询：

20xx年10月11日

为促进全市青少年社会组织发展，发挥青少年社会组织在推动社会发展、促进社会和谐中的积极作用，团市委拟在重阳节来临之际，组织开展20xx年重阳节登高系列活动，努力实现“弘扬优秀传统文化，倡导绿色生活方式，投身志愿公益实践”的目标，并通过举办活动发现、凝聚一批在社会上具有广泛影响力的青少年社会组织，为推进市青少年社团之家建设打下坚实的组织基础。

## 一、活动主题

青山秀水时尚行，重阳登高敬老情

## 二、活动设想

总体设想：以我国重要的传统节日——重阳节为契机，深入挖掘重阳节登高的文化含义，结合全市“九养”政策的实施，弘扬敬老、爱老、孝老的优良传统；深入研究户外运动类、志愿公益类青少年社会组织的活动方式和组织特点，倡导绿色环保、文明健康、志愿公益等新风尚；围绕“人文、科技、绿色”建设理念，结合世界城市建设目标，积极传递国际文化名片。为此，推出“‘九九重阳节’青少年社团组织九项行动”：

具体体现：

1. “遍插茱萸登高，共扬重阳传统”——文化弘扬行动。所

有活动参与者佩戴茱萸，并在活动手册中解读传统，弘扬重阳节传统文化。

2. “老少携手同上，共享健康人生”——健康生活行动。青少年户外运动社团与老年登山队结伴登高，强身健体，共同倡导健康生活方式。

3. “社团进养老院，共襄敬老盛举”——敬老爱老行动。举行青年社团与城乡社区(村)养老院共建仪式，以养老院为载体为老年人提供服务。

4. “青年老人结对，共倡志愿行动”——志愿服务行动。青年社团向老人赠送重阳节礼物，并与老人结对，推出敬老爱老志愿服务。

5. “重阳公交出行，共推低碳节能”——绿色出行行动。以车友会“少开一天车”活动为载体，要求乘公共交通参加活动，倡导低碳出行。

6. “山区设立路牌，共发环保提示”——环保引导行动。在山路上树立环保提示牌，号召户外运动参与者亲近自然、保护自然。

7. “登山捡拾垃圾，共护青山秀水”——文明登山行动。登山者随地清理垃圾，并宣传节水观念，为户外活动做示范，倡导文明登山。

8. “联合发布倡议，共宣公益风尚”——公益宣言行动。发出敬老爱老、绿色环保、公益志愿等行动倡议，营造青少年社会组织公益氛围。

### 三、组织机构

指导单位:团市委

组织单位：团市委 青年联合会

某户外探索俱乐部

#### 四、活动时间

20xx年10月16日(星期六)

#### 五、活动地点

#### 六、组织规模及范围

以定向邀请为主要方式，动员组织100家青少年社团，规模在300人左右。主要类型为户外运动类、志愿公益类及其他骨干青少年社会组织等，并邀请部分老年社团参加。

#### 七、活动内容

##### (一)启动仪式

时间：上午8:30-8:45

地点：停车场内

议程：

1. 介绍领导来宾；
2. 宣读《青少年社会组织志愿公益行动倡议书》；
3. 举行青少年社团和敬老院结对共建仪式；
4. 向老人赠送青少年社团志愿服务联系卡和重阳节礼物；
5. 揭开“户外运动绿色环保提示牌”；

6. 为青少年社会组织代表插茱萸；
7. 领导致词；
8. 领导为登高活动发令。

备注事项：

1. 检录登记时，发放活动手册(用于活动留念，内容包括活动介绍、检录打点盖印、传统文化解读等)。
3. 主会场周围设展板，展示社团风采，宣传传统文化。

## (二)登高活动

地点：香山玉皇顶停车场为出发点及终点，附近山区4.5千米环形山路为主要路线。

内容：

1. 出发地点发放茱萸；
2. 青少年社团共同登山，并清理山区垃圾；
3. 沿途分布4个工作站，发放相关材料，宣传节约用水理念，并在手册上盖纪念章；
4. 终点发放活动纪念品。

线路：

总长度4.5千米，宽4-5米，路面为森林防火道，海拔180米，全程最高海拔470米，相对海拔289米，上坡路段2千米。

## 八、宣传工作计划

(一)报纸类:

(二)电视台类:以新闻专题为主

(三)广播台类

交通广播:重点宣传青少年社团倡导公交出行,环保户外活动。

城市管理广播:重点宣传青少年社团积极参与社会建设,参与社区养老敬老服务工作。

## 一、活动主题

青山秀水时尚行,重阳登高敬老情

## 二、活动设想

总体设想:以我国重要的传统节日——重阳节为契机,深入挖掘重阳节登高的文化含义,结合全市“九养”政策的实施,弘扬敬老、爱老、孝老的优良传统;深入研究户外运动类、志愿公益类青少年社会组织的活动方式和组织特点,倡导绿色环保、文明健康、志愿公益等新风尚;围绕“人文、科技、绿色”建设理念,结合世界城市建设目标,积极传递国际文化名片。为此,推出“‘九九重阳节’青少年团组织九项行动”:

具体体现:

1.“遍插茱萸登高,共扬重阳传统”——文化弘扬行动。所有活动参与者佩戴茱萸,并在活动手册中解读传统,弘扬重阳节传统文化。

2.“老少携手同上,共享健康人生”——健康生活行动。青少年户外运动社团与老年登山队结伴登高,强身健体,共同

倡导健康生活方式。

3. “社团进养老院，共襄敬老盛举”——敬老爱老行动。举行青年社团与城乡社区(村)养老院共建仪式，以养老院为载体为老年人提供服务。

4. “青年老人结对，共倡志愿行动”——志愿服务行动。青年社团向老人赠送重阳节礼物，并与老人结对，推出敬老爱老志愿服务。

5. “重阳公交出行，共推低碳节能”——绿色出行行动。以车友会“少开一天车”活动为载体，要求乘公共交通参加活动，倡导低碳出行。

6. “山区设立路牌，共发环保

提示”——环保引导行动。在山路上树立环保

提示牌，号召户外运动参与者亲近自然、保护自然。

7. “登山捡拾垃圾，共护青山秀水”——文明登山行动。登山者随地清理垃圾，并宣传节水观念，为户外活动做示范，倡导文明登山。

8. “联合发布倡议，共宣公益风尚”——公益宣言行动。发出敬老爱老、绿色环保、公益志愿等行动倡议，营造青少年社会组织公益氛围。

### 三、组织机构

某户外探索俱乐部

### 四、活动时间

xx年10月13日(星期日)



## 五、活动地点

## 六、组织规模及范围

以定向邀请为主要方式，动员组织100家青少年社团，规模在300人左右。主要类型为户外运动类、志愿公益类及其他骨干青少年社会组织等，并邀请部分老年社团参加。

## 七、活动内容

### (一)启动仪式

时间：上午8：30-8：45

地点：停车场内

议程：

1. 介绍领导来宾；
2. 宣读《青少年社会组织志愿公益行动倡议书》；
3. 举行青少年社团和敬老院结对共建仪式；
4. 向老人赠送青少年社团志愿服务联系卡和重阳节礼物；
5. 揭开“户外运动绿色环保提示牌”；
6. 为青少年社会组织代表插茱萸；
7. 领导致词；
8. 领导为登高活动发令。

备注事项：

1. 检录登记时，发放活动手册(用于活动留念，内容包括活动介绍、检录打点盖英传统文化解读等)。
3. 主会场周围设展板，展示社团风采，宣传传统文化。

## (二)登高活动

地点：香山玉皇顶停车场为出发点及终点，附近山区4.5千米环形山路为主要路线。

内容：

1. 出发地点发放茱萸；
2. 青少年社团共同登山，并清理山区垃圾；
3. 沿途分布4个工作站，发放相关材料，宣传节约用水理念，并在手册上盖纪念章；
4. 终点发放活动纪念品。

## 重阳节大学生登高活动策划方案重阳节篇二

为了丰富同学们的课余生活，进一步推动体育活动开展，带动体育活动的风气，增强各系部和各班级凝聚力，加强新老生之间的交流，也给同学们展示自我的舞台[]xx学院定于在20xx年xx月xx日展开学院“xx杯”篮球赛，旨在增强各班凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。

以球会友，促进交流，强身健体，构建和谐校园

xx学院学工处

xx学院学生会体育部

20xx年xx月xx日开赛，周一至周五每天下午2：00——5：30  
后山篮球场。

各系部代表队，继续教育学院，院学生会团委社团联合会。

各系体育部部长于xx月xx号到学工处xxx抽签分组，没到者视为弃权。

采取淘汰制，以系部为单位抽签进行循环赛，进入决赛后抽签进行淘汰赛。

1、比赛期间如天气不适合比赛，比赛将另安排时间，其他比赛时间不变。

2、以系部为单位参加比赛，参赛队由一名领队和12名运动员参赛，参赛队员必须是本系部的同学。领队全权负责该班级队员签到、协商、联系等一切事务。

3、比赛分为上下半场，每半场30分钟，中间休息15分钟。

4、上半场开球后，下半场以轮换发球规则相替。

5、比赛中在每半场累计犯规超过7次，对方可获得两次罚球的机会。

6、全场比赛中累计五次犯规的球员将被罚出场。

7、全场比赛中各队只有五次要求暂停的机会上半场两次，下半场三次。暂停时间30s换人无限制。

8、在比赛中有暂停、换人要求的，只能由该班级的领队到计分席进行要求。然后计分席的工作人员提示裁判暂停(或换

人)。场上裁判可有特殊暂停，领队和场上球员不能向场上裁判直接请求暂停。

9、参赛的系部统一服装且有编号，两只队伍应有所区别。

10、球员做出的不体现运动员精神的犯规动作，比如打人等，发生此类情况后，球员将被罚出场外，如有滋事者可将其班级的该场比赛按弃权处理。

11、比赛在计时员发出比赛结束终了信号时结束；在比赛时间即将终了前的投篮，如在信号发出前球已在空中，投中有效。

12、弃权：比赛开始时，一方队员不足五人时，球赛不得开始。在比赛时间15分钟候后，参赛队未能到场或依然不足五人时，则由裁判判令该队弃权，由对方球队获胜；一方球队因各种原因提出弃权时，则判定对方球队获胜。

13、如比赛出现队员受伤，立即暂停比赛，到有关工作人员处进行伤口处理，情况严重者请马上送往校医处。

14、在比赛中须尊重裁判、尊重工作人员、尊重对手、尊重队友。场上裁判有比赛最终裁定权。

15、本次篮球赛竞赛规则按照中国篮协近年制定的竞赛规则执行。

16、主办方有最终解释权和裁定权。

设冠军、亚军、季军各一名

## **重阳节大学生登高活动策划方案重阳节篇三**

金秋十月，桂花飘香。我们在充满着生机活力的大学校园里迎来了九九重阳佳节。在这个中国传统节日里，祖国各地都

会举办隆重的庆祝活动。我三农学社借重阳佳节之际，启动“恰同学少年系列活动”。登高是重阳节的传统习俗之一，在重阳佳节，我们全体社员登牛角山，抒发心中情怀，为老者祈福。

## 二、活动主题

恰同学少年之重阳登高

## 三、前期准备

1. 由秘书处策划，实践部，理论中心负责爬山活动的采点。
2. 由办公室负责制作本次活动的条幅，小社旗标示(有三农学社字样的小旗)，写预告新闻。
3. 由实践部负责活动饮料、食品的购买，借扬声器(1~2个)，相机(3个)，准备创可贴若干，垃圾袋，纸巾，水杯等。
4. 由理论中心负责上山后关于切格瓦拉的介绍，牛角山、挂书亭的介绍。
5. 由秘书处负责社歌《切•••••格瓦拉》的教授。
6. 由秘书处，外联部，家教组准备山顶或下山后的小游戏，活动当天负责活动的组织工作。
7. 由办公室负责活动过程中的拍照，及后期制作，活动新闻的起草。
8. 由秘书处负责邀请社联同学加入活动中，给活动打分。
9. 由办公室负责社员参加活动的心得体会的回收工作。

## 四、活动时间及场地

10月13号，发活动预告，同志社员活动，及活动的相关说明

10月14~15号，物品的购买及采集

10月16或17号，登牛角山

## 五、主要活动流程

1. 10月16日7:30两名大二社员提前去牛角山将我们的小社旗绑在小道两旁，并作相关准备。
2. 8:30在福佳足球场集合，将社员分组，10到15个人一组由一名大二社员带领，负责新社员的安全。社员前后左右相互介绍，沿途作伴。
3. 大家从福佳足球场出发，经过教学区，北山到达牛角山脚下，沿途由理论中心介绍校园情况，突出东山小花园。
4. 从牛角山山脚开始爬山，注意安全纪律，沿途可以拉歌，放笛子曲，注意休息，在适当的时候，带领大家喊“问苍茫大地，谁主沉浮”的口号。绝对保证大家有纪律上山，不可私自走岔道。
5. 到山顶，休息一段时间。由理论中心为大家介绍牛角山和挂书亭的来历，以及切格瓦拉的事迹。分发购买的饮料、食物。带领大家做小游戏(见附录)。
6. 下山之前清理场地，下山时要慢，山体坡度较大，一定要注意安全。组织大家捡石阶两旁的垃圾。
7. 下山后根据大家的意愿，可选择性在大黑楼前面的广场组织游戏活动。

## 六、活动预算

条幅、小社旗的制作，食品的购买 总计400元

## 附录

### 游戏1

#### 解开千千结

(1)所有成员站成一个面向圆心的圈，然后举起右手，抓住对面另一成员的手，再举起左手，抓住另一个人的手。但是不能抓自己身边成员的手，也不能两只手抓一个成员的两只手。这样就形成了一个复杂的“结”。

(2)然后要求成员想办法把这个“结”解开。要求在不松手的情况下，可以用任何其他的动作，比如，转身、蹲下、跨越等，把这个结解开。这个游戏必须通过大家的齐心协力，互相迁就、冷静默契才能成功的完成任务。在游戏中，如果尝试了20分钟“结”都没有被解开，领导者可以允许某两只相邻的手断开一次，但必须马上封闭。

### 游戏2

#### 直呼其名

时间：10~15分钟

人数：不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由15~20个人组成的小组。

#### 一、活动前言：

一年一度的重阳节将至，登高活动已经成了老年人锻炼身体的标志性活动。借此机会，邀请老人们一起登高，体会大自然的美好。

二、活动主题：增进感情，放松心情，体验生活

三、活动目的及意义：

老人是需要关怀，需要娱乐，需要健身的人群。重阳节登高不仅可以锻炼身体，还可增进老人之间的感情，还能让他们感受到温暖。

四、活动时间：20\_\_年10月21日

活动地点：大余丫山

五、策划组织单位：策划部

六、参与人员：\_\_社区年满55周岁的老人

七、组织方式：

全体成员7:30在小区门口集合，在校门口坐车至丫山脚下或坐车至南门口再到新汽车站坐车至丫山，然后包车可达丫山。

八、具体组织安排：

1、前期工作：策划部全体成员共同讨论活动形式、策划

2、宣传工作：

负责对活动过程进行拍照记录；

3、准备工作：

(1)做好踩点工作，选出地点；

(2)召开小组成员讨论会；



(3)做好活动工作分配：策划、拍照、踩点、记录人员等；

(4)安排好路线

4、后期工作：

(1)进行活动调查，了解本次活动的不足之处，以便日后活动质量得以提高；

(2)信息委员把活动照片传到群空间相册中，让大家回味

九、具体活动流程安排：

1、召开小组会议，商定外出活动事宜；

2、明确分工，确定各成员的工作及责任；

3、准备好食物和水以及必要的医疗用品并带上；

4、组织大家集合，清点好人数，乘车至目的地；

5、在丫山观赏游玩，拍照留念；

6、组织同学们安全返校。

十、活动时间安排：

1、集合时间及地点： 早上7:00在小区门口

2、出发时间： 7:

3、到达时间： 9:

4、现场活动时间□9:30 .am

5、返校时间： 4:

6、到校时间： 6:

#### 十一、经费预算:

1、门票：每人大约30元

2、午餐自带

3、车费：25元加5元等于30元合计约：70元

#### 十二、注意事项:

1、各位务必保管好个人物品、注意人身及财务安全;

2、所有人员必须有强烈的时间感和纪律观念;

3、各成员须服从负责人及部长的指挥;

4、活动过程中，注意卫生，不乱吃食物，注意卫生;

5、各自彼此担负起责任，要密切关注成员的去向，及时提醒;

6、严禁带火种上丫山，防止火灾;

7、适当准备一些常用药(创口贴等)。

此次活动应特别注意的就是同学们的人身安全问题：出发前再三叮嘱每个人，远离危险地及不要嬉戏打闹途中注意上下车安全;注意用火安全及炊具使用安全等。本次活动基本按以上计划进行，如有其他未尽事宜，将及时通知每一个人;具体分组安排如上述所分，考虑到个别同学有事或者特殊情况再进行分配。

一、主办单位：

二、活动对象：某某大学在校学生

三、活动主题：为了实现由网络的虚拟到现实中的转变，促进各网友(校友)之间的交流，增强校友之间的配合意识，故在重阳节前日组织这次活动。

四、活动时间：20\_\_年10月20日周日(考虑到许多同学下周一的时候都有课，可能把时间调整到周日)

五、参加对象：

六、活动时间安排：早上8:00在公园门口集合

早上8:30准时上山，目的地\_\_山顶

早上9:30左右到达目的地

9:30--12:30在山上组织游戏等活动(时间根据实际情况变动)

七、游戏内容：

1, 双人传气球(大家围成一个圈坐下，气球必须由一个人的脖颈传给下一位，期间不允许用手，如果在哪个地方失败了，哪两个人就要同时受到惩罚，具体惩罚的办法由大家定什么样的刺激，就定什么样的)。

2, 背摔(危险系数稍高，到时候根据实际情况而定是否玩，首先由6个人互相手握手腕，搭建成一个稳固的台子，然后另一个人站在一米高的台子上，背朝大家，然后直直的后仰并倒下，倒到先前大家有手搭好的台上，体验下潇洒的感觉!)

大家想想还有什么活动，继续往下填充

## 八、活动所需物品：

1, 桌布 2, 湿纸巾 3, 酒精棉球 4, 创可贴 5, 胃药等(根据人数定，费用大家aa制)

大家可以选择就近的公交线到\_\_站下

### \_\_注意事项\_\_

请准备参加活动的人员及时的报名，以及准时到达活动地点，若有突发情况请第一时间告知。

活动是主要是登高，请大家穿上好运动装备，登山需要消耗大量的体力，请各位校友自备好饮用水以及食物，我们的午饭将在山上解决。