

银行员工登山活动方案 员工爬山活动方案 (精选5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

银行员工登山活动方案篇一

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。

8、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。

9、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。

10、全体拍照留念。

11、社团统一组织下山，有序进行，注意安全。

12、回校。（计划用时一小时，到达b楼广场集合）

13、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。

2、为应对各种突发时间影响，各成员必须带好各种紧急药品，以防不测，或有专门同学负责。

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)。
- 6、午餐。计划用时五十分钟

银行员工登山活动方案篇二

为了增强我校教职工“健康生活、快乐工作”的理念，促进教职工间的`沟通和营造愉快和谐的.伙伴氛围，校工会决定在20xx年金秋来临之际举行趣味登罗山活动，方案如下：

20xx年11月3日(星期日)

(如遇雨天，活动顺延，具体时间另行通知)

罗山

根据本次活动的实际情况，活动本身突出“放松身心、感受自然、合作并进”的特点，设置了“趣味探宝活动”和“野外烹饪竞技”。

(一)趣味探宝比赛方法：

- 1、设个人比赛和团体比赛，同时进行。
- 3、参赛者个人必须在规定的时间内将寻获的兑宝到评处登记和兑换个人奖品。
- 4、以组为单位，再评出一、二、三等奖，颁发团体奖。
- 5、评：待定

(二)野外烹饪竞技比赛方法：

- 1、以组为单位，只设团体比赛。
- 2、规定菜：工会向每组提供6道规定菜的食材和佐料
- 3、特长菜：各组自己携带食材和佐料，至少4道。
- 4、参赛组须自带炊具、餐具、调料。
- 5、以组为单位，再评出一、二、三等奖，颁发团体奖。
- 6、评：待定
- 8：00学校集合；公布分组情况，讲解活动规则；
- 8：10各组组长自己拼车，开车到山下；
- 8：30趣味探宝组出发；

- 10: 00罗山山顶集合、兑奖登记;
- 10: 10野外烹调竞技开始;
- 11: 00开始评比, 先规定菜, 在特色菜;
- 11: 30各组各自享受自己的规定菜和特色菜;
- 12: 00组会公布比赛结果和奖励方式
- 12: 30野外探险开始
- 15: 00下山
- 16: 00聚餐

各级段自行组织报名和分组, 不限人数, 不限报, 各组长组织本组组员做好食材、炊具、餐具的准备工作, 于11月3日于早上8: 00在校集合。

报名截止时间: 11月1日(星期五上午)。

- 1、全体参加活动的教职工要注意交通安全, 身体不适者请即时与活动保卫组联系。
- 2、请参加者注意着装, 穿适合户外的衣服和鞋子;
- 3、活动参加者都有纪念品

银行员工登山活动方案篇三

大家都知道爬山是一项非常有益的运动, 那具体有哪些好处呢? 让小编我带大家来了解下吧!

经常外出爬山, 对关节、骨骼和肌肉都有良好作用。爬山可

以使骨骼的血液循环得到改善，骨骼的物质代谢增强，使钙、磷在骨骼内的沉积增多，骨骼的弹性、韧性增加，并有利于预防骨质疏松，延缓骨骼的衰老过程。

还能提高骨髓的造血机能。

经常爬山锻炼，能改善中枢神经系统的机能，使人精力充沛，动作敏捷，工作效率提高。

爬山可以改善大脑的供血状况，降低神经系统的疲劳和精神紧张，提高睡眠的质量。

爬山对预防心脑血管疾病有明显的作⽤。爬山时可以有效清除沉积在血管壁上的胆固醇，防止动脉血管硬化，减少心血管疾病的发病率。

还可增加心脏血管的口径，增加冠状动脉血流量，改善心肌的血流分布，使心肌利用氧的能力提高，从而达到预防心脑血管疾病的目的。

另外爬山的地方，大多依山傍水、植被丰富、空气清新、绝少污染，且空气中含有较多的负氧离子。

负氧离子能改善肺的换气功能、调节神经、振奋精神、改善睡眠、降低血压、刺激造血机能，有安神、镇静、降压及消除疲劳的作用。

经常参加爬山锻炼，能量消耗增加，对各种营养物质的需求增加。

因而，食欲增加，消化系统的功能改善，使胃肠道蠕动加强，消化液的分泌增加，营养物质的吸收也随之增加。

经常参加爬山锻炼能提高人体的免疫力，减少感冒和因感冒

继发的扁桃体炎、咽炎、气管炎、肺炎等疾病，以及因气管炎引起的肺气肿、肺心病等。

减肥最基本的道理是消耗的热量大于吸收的热量，运动是人体最主要的能量消耗渠道，但理想的减肥运动方式是强度较低的运动，其可使供氧充分，持续时间长，总的能量消耗多。

例如：在百里峡爬山就是一种运动强度适宜，持续时间较长的运动方式。

户外爬山可转移日常工作中的精神压力，让人回归自然，亲近自然；高耸的山峰，弯曲的山路又是对体力和意志的考验。

因此，经常爬山不仅能够使人增加自信心，摆脱不良的心境，还可以使精神、心理更健康。

当你在风景秀丽、空气新鲜的山峦进行登攀时，可以使大脑皮层的兴奋和抑制过程得到改善，因而对情绪抑郁和失眠等都有良好的治疗作用。

对于生活在都市的我们，对着电脑埋头工作是大多数人的常态，闲暇时光若是到空气新鲜的地方，爬爬山可以算得上是一种积极的休息。

当十分紧张的大脑细胞得到放松，那些阻抑着想象力发展的闸门就此打开，各种各样具有创造性的思维就会瞬间涌现出来，肆意奔腾。

银行员工登山活动方案篇四

为了丰富教职员工的业余生活，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。

银行员工登山活动方案篇五

为了增强我校教职工“健康生活、快乐工作”的理念，促进教职工间的沟通和营造愉快和谐的伙伴氛围，校工会决定在20xx年金秋来临之际举行趣味登罗山活动，方案如下：

20xx年11月3日(星期日)

(如遇雨天，活动顺延，具体时间另行通知)

罗山

根据本次活动的实际情况，活动本身突出“放松身心、感受自然、合作并进”的特点，设置了“趣味探宝活动”和“野外烹饪竞技”。

(一)趣味探宝比赛方法：

- 1、设个人比赛和团体比赛，同时进行。
- 3、参赛者个人必须在规定的时间内将寻获的兑宝到评处登记和兑换个人奖品。
- 4、以组为单位，再评出一、二、三等奖，颁发团体奖。
- 5、评：待定

(二)野外烹饪竞技比赛方法：

- 1、以组为单位，只设团体比赛。
- 2、规定菜：工会向每组提供6道规定菜的食材和佐料

- 3、特长菜：各组自己携带食材和佐料，至少4道。
- 4、参赛组须自带炊具、餐具、调料。
- 5、以组为单位，再评出一、二、三等奖，颁发团体奖。
- 6、评：待定
- 8：00学校集合；公布分组情况，讲解活动规则；
- 8：10各组组长自己拼车，开车到山下；
- 8：30趣味探宝组出发；
- 10：00罗山山顶集合、兑奖登记；
- 10：10野外烹调竞技开始；
- 11：00开始评比，先规定菜，在特色菜；
- 11：30各组各自享受自己的规定菜和特色菜；
- 12：00组会公布比赛结果和奖励方式
- 12：30野外探险开始
- 15：00下山
- 16：00聚餐

各级段自行组织报名和分组，不限人数，不限报，各组长组织本组组长做好食材、炊具、餐具的准备工作，于11月3日于早上8：00在校集合。

报名截止时间：11月1日(星期五上午)。

- 1、全体参加活动的教职工要注意交通安全，身体不适者请及时与活动保卫组联系。
- 2、请参加者注意着装，穿适合户外的衣服和鞋子；
- 3、活动参加者都有纪念品