# 最新冬日爬山活动方案 爬山活动方案(优秀6篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及 提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方 案的制定需要考虑各种因素,包括资源的利用、风险的评估 以及市场的需求等,以确保方案的可行性和成功实施。以下 是小编精心整理的方案策划范文,仅供参考,欢迎大家阅读。

## 冬日爬山活动方案篇一

活动形式: 1、队伍分成3个小组,每个小组推选一名组长。

- 2、为提供爬山队伍的爬山效果,我们希望大家穿的运动些。
- 3、为方便爬山活动顺利进行,车辆由公司负责。
- 4、爬山队伍将会分成3个队伍进行行比赛,最先到达终点的队伍获胜(必须所有队员都到
- 齐) 获胜队伍将颁发奖品。
- 5、到达终点安排集体活动。 报名汇总:

工作安排:

活动行程:

物资费用清单:爬山活动方案横幅样板:

#### 冬日爬山活动方案篇二

为了纪念毛泽东同志题词"发展体育运动,增强人民体质"xx 周年,更好的开展全民健身运动,为大家在紧张的工作之余

能够充分放松,促进,并加强文化的建设,由来安县委县政府组织开展户外活动---看银色大风车,观小九寨风景。具体如下:

- 一 活动时间□20xx年6月10日
- 二 活动地点:来安县长山林场小九寨风景区
- 三 活动口号:,

四 参加人员: 县直机关企事业单位社会群体。

活动安全负责人: 联系电话: 爬山活动策划方案活动拍照、卫生负责人: 联系电话:

活动主持人: 联系电话:

撰写活动总结: 联系电话:

点名及秩序维护人员: 联系电话:

交通秩序负责人: 联系电话:

五 活动行程:

爬山行程

六 注意事项:

- 4 行为举止大方得体、注意维护单位形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境
- 5 期间出现任何突发情况时,要及时上报负责人,负责人及时处理好应变工作

- 6 在登山及游玩中,含有一定危险,要注意安全
- 7 比须严格遵守时间规定,并准时到达集合地点,及时签到。服从负责人的管理和安排
- 8 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。
- 9 登山途中,每位同事都要发扬团队合作精神,同事之间互帮互助,不让任何一名成员掉队。

来安县教育体育局

#### 冬日爬山活动方案篇三

一、活动主题:

登高望远 亲子同行

二、活动地点:

照母山植物园

三、活动时间:

\*\*年11月15日上午8点30分(遇雨顺延至下周日)

四、参与人员:

巴蜀蓝湖郡小学1年级2班全体同学和家长共同参与

五、活动目的:

培养小朋友团结、友谊、进步、和谐、参与与梦想的精神,收获成长过程中更多的美好回忆,促进亲情沟通而开展这一

场生动活泼的亲子登山活动。希望通过此次活动点燃小朋友 热爱运动的激情,为同学搭建一座通向友谊的桥梁,让小朋 友能够充分展示自己,过一个丰富多彩的亲子活动。

六、活动内容:

- 1、8: 45到达植物园旁的人和水库草坪集结,各组员在各组组长处集合。
- 2、9:00,全体由10—1倒数,活动开始,介绍各组情况,各组口号自定;
- 3、刘老师致词;
- 4、热身运动□a:健身操(健康歌);

b□亲子接力赛,孩子与父母共同参与到一组进行;

6、下山由各组自行安排,活动结束。

七、活动要求:

请每位同学发扬团结友爱、互帮互助的精神,与家长共同完成;有积极的参与意识,达到锻炼目的;体现自信、自立、自强的品质;注意安全。

八、物品准备:

- 1) 现场布置:彩色气球,横幅,分组标志,
- 2) 活动用品:接力棒、手持扩音器、录音机及音乐
- 3) 奖品,

九、温馨提示:

a□为小朋友准备干毛巾、水,便于活动的鞋及衣物 b□登山过程注意安全,请勿抄小道,防止摔倒。

#### 冬日爬山活动方案篇四

- 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

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。

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。

## 冬日爬山活动方案篇五

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,本周公司组织员工开展户外活动---爬尧山。具体如下:

桂林尧山

放松心情, 勇攀高峰

店铺所有同事。(分为两班次参加)

活动安全负责人: 联系电话:

活动拍照、卫生负责人: 联系电话:

娱乐活动主持人: 联系电话:

撰写活动总结: 联系电话:

点名及秩序维护人员: 联系电话:

尧山行程

1此次活动为户外运动,请参与人员务必准备好背包,适合服装、鞋袜以及必要的日常用品

2爬山当天的早、中餐自行准备,垃圾集中处理,不得乱扔。

3提醒全体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行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔 垃圾、破坏公物、破坏环境

5期间出现任何突发情况时,要及时上报负责人,负责人及时 处理好应变工作

6在登山及游玩中,含有一定危险,要尽量结伴而行

7比须严格遵守时间规定,并准时到达集合地点,及时签到。 服从负责人的管理和安排

8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。

9登山途中,每位同事都要发扬团队合作精神,同事之间互帮互助,不让任何一名成员掉队。

## 冬日爬山活动方案篇六

阳春三月,春意盎然。为丰富我校教职工的业余生活,增进 教职工的友谊,锻炼教职工的身体,凸显教职工的.凝聚力, 展现我校教师积极向上,敢于吃苦,奋力争先的精神风貌, 经工会讨论决定,举行一次登山比赛活动。

: 登山踏春, 展现自我

登山比赛

小灵峰

- : 全体教师
- 1、此次登山活动按年级段分4个活动小组,到比赛时间时,听裁判口令向山顶攀登,最先到达山顶的教师(小灵峰寺)

将得分70分,之后依次递减1分。另外,凡是参加活动的成员,不管最后有没有到达山顶,都将获得鼓励分5分。公出、病假凭请假条也可获鼓励分5分。特别强调:男教师要发挥绿叶精神,登山过程中做好服务或鼓励工作,不可拼尽全力进入前10名。如进入,取消成绩。最后以各小组总分评出第一名、第二名、第三名、第四名。

2、奖项设置: 团体第一名

团体第二名

团体第三名

团体第四名

活动总指挥: 王永跃

起点裁判: 王永跃

终点裁判: 叶友福

后勤服务: 方君

摄影:王颖

- 1、体质较弱的教师请适当注意运动量。
- 2、请尽可能穿宽松衣服和运动鞋。
- 3、登山前做热身运动,特别是踝和膝关节要活动开。
- 4、请保护好自己随身携带的贵重物品。
- 5、如遇下雨则改期进行。

- 1、先派2名教师在终点,到时要录成绩。
- 2、比赛前由年级组长按照分组名单进行点名,公出和病假的老师直接通知山顶的记录员,直接记5分,不在的老师直接记0分。
- 3、离山脚200米左右设起点,不要在山脚,避免山路太窄,老师们一开始有力气,一窝蜂的上,会产生拥挤,造成安全隐患。
- 4、在起点排4列纵队,由年级组长站最前面,剩下的组员跟在年级组长后面,至于组内老师谁前面谁后面,组长自己调节。
- 5、列队完毕后,发令员统一发令,比赛开始。一定要避免早到的老师已经开始爬山了,后面的老师还在排队的等待,。
- 6、比赛开始前,组长点名后,发令负责的老师点一下每组的名,避免发生第五条的情况。
- 7、在学校出发前,或者通知老师时,一定强调要在山下点名。 (正规比赛,在山下点名时,会发一张凭证,到山顶时有这 个凭证成绩才算数的。)