

# 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。）