# 202\_户外爬山活动策划方案范文

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-01-09

*开展户外爬山活动不仅可以锻炼身体，还可以提高员工的身体锻炼意识，丰富业余生活，适当舒缓压力，同时也为促进竞争意识，培养思考和沟通交流能力。下面是小编为大家整理的20\_户外爬山活动策划方案，希望大家能够喜欢。20\_户外爬山活动策划方案1一、活...*

开展户外爬山活动不仅可以锻炼身体，还可以提高员工的身体锻炼意识，丰富业余生活，适当舒缓压力，同时也为促进竞争意识，培养思考和沟通交流能力。下面是小编为大家整理的20\_户外爬山活动策划方案，希望大家能够喜欢。

**20\_户外爬山活动策划方案1**

一、活动主题： 白云山两日游

二、活动地点：白云山【 羊城第一秀】

三、活动时间：11月8日-9日

四、活动单位：社联

五、活动对象：全社联人员。

六、活动承包人员：社联外联部全体人员。

七、活动人数：100人左右。

八、活动流程策划：

1、11月8号当天早上7：30之前在学校正门(一栋教学楼前)集中，8：00左右乘坐包车前往广州白云山(车程1小时内)。先集中，再由社联外联部部长某某同学说明本次活动注意事项

2、我们上午9：30—12：30爬山。中午12：30左右吃午饭，下午自由活动，晚上烧烤/野炊

3、露营地点：初定广州白云区白云山山顶公园鸣春谷

九、活动内容：

1 、烧烤/野炊

野炊：(8人一组)肉丸：1斤/组、鸡蛋：8个、香肠：10条、咸蛋：4个、鸡：1、青菜：2斤、青瓜1.5斤、凉瓜1斤、豆类1斤、番茄：1斤、鱼：1条、紫菜1包、米4斤;

碟8个、筷子10双、不锈钢小盘10人、餐具贴板一块、刀一把、铁锅一个、煮饭烧木柴煲一个、油、味料酱、盐、油一碗;

2、
白云山风景名胜区分为七个游览区，即：明珠楼游览区、摩星岭游览区、鸣春谷游览区、三台岭游览区、麓湖游览区、飞鹅岭游览区、荷依岭游览区。区内，峰恋重叠、溪涧纵横、林木葱郁、鸟语花香，景观多样，四季如春。特色各异的景点星罗棋布，有蒲谷、能仁寺、天南第一峰、鸣春谷、九龙泉、碑林、摩星岭、山湾、双溪、山庄、白云松涛、松涛别院、明珠楼与新开辟增设的云台花园、白云滑道、白云索道等。金液池位于白云山麓，是一座风光如画的湖泊，湖光潋滟，波平似镜。湖光山色交映生辉，如诗似画，别有情趣，是白云山中的佳境。白云山风景区-----
坐落在普兰店市元台镇境内，是长白山余脉。白云山有泰山之雄伟，黄山之秀丽，华山之险奇，其苍松、奇石、古寺、白云堪称人间奇景。

3、 交通

白云山上交通方便，可乘专线游览车南从麓湖往山顶公园，西通黄婆洞及山北公园，东南有白云山南门，东面可以从五仙桥或者梅岗路步行上山。白云山南门(正门)还有上山索道，游客可乘登山缆车直达山顶。山上有各式风味餐厅和各种服务设施，还有简易炉灶可供人们野餐和烤烧

十一、活动预算：

活动经费：每人80左右

车费：每人10元左右

总共90~100左右

十二、活动预期效果

1、每位参与者都找到知心朋友，共渡大学时光;

2、相互了解，专业，学院，甚至学校

3、通过一系列的游戏，社员可以在娱乐的过程中充分展现自己，同时也能学习别人不同的交友技巧。

4、社员认识来自不同学院不同专业的同学，拓展了其交际圈，增强了社团

的凝聚力的同时能给社员们带来一种对社团的归属感。

十二、活动注意事项：

1、 听指挥、准时集合，安全第一、按指定路线登山、不允许在黄婆洞水库游泳、不允许上摩星岭;

2、 扬团结、友爱、相互帮助的团队精神，始终以5人的小分队集体行动，队长要带好头;

3、导航仪(为防止磁场干扰不用指北针)、露营灯及电源、露营铲、引火用品、野营炊具及食品、如果露营地没有水源，还要考虑带水，防护物品也要带，比如刀具、驱虫药品、急救药品等，还有天气渐冷需要准备防寒衣。

**20\_户外爬山活动策划方案2**

一.活动主题：

\_\_职业技术学院信息工程系网工1101班户外烧烤聚会活动，团结互助，增进友谊

二.活动目的：

开学以后，经过两个多月的相处，同学们关系已将基本融洽，但男生与女生.寝室与寝室之间还是存在不同程度的隔阂，增进班级团结，进一步增强班级凝聚力.亲和力和战斗力，同时，本活动也有助于增进同学之间的交流，培养大家的动手能力和团队合作意思，丰富大家的课余生活，为此，我们网工1101班班委决定组织一次集体烧烤活动。

三.活动时间：

20\_\_年\_\_月\_\_日

四.活动地点：

森林公园柚子树农庄

五.策划人\_\_

六.参加人员：

网工1101班全体人员

七.组织方式：

班级集体活动

八.具体活动方式：

全体一寝室为单位分为若干组(寝室长为组长，单独寝室的另行安排)

九.活动流程：

1.提前联系好烧烤地点与用具，提前一天到市场预订烧烤食物，并在出发当天清晨去购物(由后勤组负责)

2.出发的预订时间在早上9:00，请同学们在8:45之前在校门口集合

3.各组长组织带领同学们安全有序的地前往目的地，到达目的地后由班长负责点名，确保无误。

4.到达目的地之后自由活动一小时，参观活动景点，后勤组利用空闲时间布置场地。

5.自由活动完，大约11:30，烧烤活动开始

6.视当时的气氛.条件而定，中场可以组织大家玩一些相互互动的游戏

7.大约在15:30-16:00返校

十.经费预算：

精肉.火腿肠.蔬菜等烧烤原料若干，水果若干，饮料若干，纸巾一抽，烧烤炉两个，调料若干，油一瓶

十一.可行性分析：

本次活动整体预算900元，在我们的承受范围之内，集体活动不存在大的安全隐患，目的地离学校比较近，周围有森林公园，此次活动我们做了充分的准备，能确保活动的安全进行。

十二.活动注意：

1.所有成员必须有强烈的时间感和记录观念，准时集合

2.各成员必须服从安排，听从各组长和负责人的指挥

3.各班干部要以身做责，起到带头作用

4.注意安全

5.班内活动，请勿带家属

6.各成员以集体为单位，勿个人行动

7.各负责人认真负责的做好本职工作

8.活动过程中注意卫生，爱护身体，不乱扔食物，不饮生水

9.保护环境，所有垃圾全部带回学校处理

十三.人员安排：

主持人：\_\_

负责人：\_\_

后勤组：\_\_

系主任签字：班主任签字：

班长签字：组织委员签字：

**20\_户外爬山活动策划方案3**

为了培养学生们团队意识，也为了增强同学们爱护大自然的意识，禀承“强身健体，团结合作”的宗旨，进一步加强班级凝聚力，也给学生们创造一个亲近大自然的机会。我们五年级一班计划在本周组织一次爬山活动，走进大自然，在锻炼身体的同时也捡拾山上的垃圾，特安排此次爬山活动。

爬山活动策划方案

一、活动目的：

有句名言说：种下思想，收获行动;种下行动，收获成长;种下成长，收获命运。

我们申请这一个活动就是想给同学们提供一个空间和平台，丰富他们的学校生活，并对他们进行热爱大自然的教育。以这一个活动为媒介，加强同学间交流，展示自己的才能，开阔同学们的视野，使同学们各方面都能得到全面提高和发展。

二、活动意义：

爬山是户外运动，可以享受到新鲜的\'空气和明媚的阳光。全班同学一起爬山是一件非常惬意的事情。大家一边爬山，一边聊天，一边捡拾有人扔下的垃圾，一边欣赏美丽的风景，使同学们心胸开阔起来。

有人说：爬山可以培养学生的勇敢精神。通过此次爬山活动，学生在以下方面将有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护自然。

三、活动对象：班级学生(可自愿参加)

四、活动时间和地点：周五下午2：00大南山

五、活动注意事项：

活动就有可能出现一些意外，本次活动主要做好以下防范。

1、凡参加者均属自愿行为，需对自己的安全负全责，鉴于户外运动具有一定的危险性，对活动中因不能遵守纪律而出现意外的参加者自己承担责任，本次活动“组织者”会尽一切努力进行救护与援助。要一切行动听指挥。

2、集体活动，需有互帮互助的团队精神。

3、鞋要合脚，穿厚底防滑好的鞋子登山服装要以易于活动为基本。衣服要宽松(运动服和休闲服为好)。

4、随身要带一些水或饮料，爱护环境卫生不乱扔垃圾。

5、捡垃圾时要注意安全。

6、爬山时身体前倾，不可以打闹;下山时不要跑着下山，以免收不住脚发生危险。

7、爱护一草一木，不践踏草坪，不攀折花果。

8、按指定的路线登山。

9、爱护公共设施，不在树木和公共设施上涂抹、刻画。

10、建议学生讲究节约，带适量的物品，不宜多。动员不带相机等贵重物品。如果带了，请教育好注意保管。

11、全班分成8个组，每组6人、小组长。1人，负责清点人数，组织同学捡垃圾和游戏。小组分工：带垃圾袋、带创可贴等。

12、本次爬山活动须由家长的同意并签字，否则不可以参加。

六、活动后续：

活动后同学们写一篇关于此次爬山活动的收获与感受，400字左右。或着感受春天的美好，写一篇描写春天的文章。

**20\_户外爬山活动策划方案4**

一、活动时间：12月15日

二、活动地点：

三、活动人数：全体员工

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、乘车方式：自驾或自行乘坐公交车至东坪山，八点半清点人员，传达注意事项和活动目的(如遇雨天，本活动推迟进行，工会另行通知)。

2、按部门分若干小组，每小组配1名经理与1名工会小组长。

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，小组长注意观察队员的情况，确定适当的休息时间。

4、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。

5、休息：建议休息半小时后开展活动。

6、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。本活动在团队之中展开。

(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，分成两队在团队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。

7、午餐。计划用时五十分钟。

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、统一组织下山，有序进行，注意安全。

12、工会做活动总结，然后宣布活动结束。

六、活动安排：

1、分组行动。由队长安排调度。队中也可以男、女生穿插，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，队伍整齐，统一着装公司发放的运动服。

3、准备一面红旗，爬到山顶时用于签名，并作为活动见证存放于工会中，同时也是各成员心中永久的记忆

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，成员不准擅自离开队伍，如有特殊向队长报告。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，或由专门人员负责

3、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。

4、秋高气爽，天气干燥，不允许生火。

5、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、统一穿着各式发放的运动服，建议穿运动鞋。

2、药品。如创可贴、药棉等。

3、相机，口哨。

4、准备适量的水和食物。

十、经费预算：略

**20\_户外爬山活动策划方案5**

举办目的：为全面提升职工的身体素质，积极倡导全民健身活动，同时发挥优秀党员两学一助的学习活动，公司职工登山活动方活动方案。让全体员工在登庐山同时，感受体育锻炼的魅力，享受成功登上山顶的喜悦。从而也陶冶情操、丰富员工业余生活，加深团队合作精神，创建和谐家文化。公司决定在本周六举办首届职工健身登庐山比赛活动。

本次登庐山活动方案如下：

一、活动题目：

《20\_\_年\_\_员工首届登庐山健身比赛》(横幅)

二、活动意义：

通过组织员工登庐山比赛活动，提高员工身体素质以及团队合作精神。

三、活动前期准备：

由总公司行政部负责此次活动的组织工作，并安排专人负责整个活动的安全预防工作。各分公司的部门主管负责本次活动的宣传，企划部负责活动中的摄影和后期的宣传工作。

四、活动所需物品：(办公室准备)

队旗：每面队旗上印有名称和LOGO。

队员分为男子队、女子队;并做对牌“男子组、女子组”。

参与人员每人身穿统一的公司运动服装。

矿泉水：约6箱，发放给参加本次活动的比赛人员和工作人员，人手一瓶。

口哨：1个，规划方案《公司职工登山活动方活动方案》。

登山队员牌号(男子组、女子组)。

五、活动时间：

5月28日上午9点

六、活动路线：

石门涧→一道湾-二道湾-三道湾-庐山顶点入口)→原路返回。

七、联络小组及工作人员组成：

比赛设立庐山山下石门涧和山顶上两个联络小组。石门涧小组由余金香等组成，山顶上由陈庆的\'小组由等组成。蔡报银负责裁判工作。刘少辉责安全工作。

八、比赛办法：

上午9点在石门涧集合。比赛开始前，参赛人员列好队以后由行政部安排人员对队员的进行登记并发牌号，(摄影师负责登山前摄影活动)听到比赛开始的命以后，参赛人员开始比赛，男子组先爬，女子组后爬。登上“山顶”以后到裁判员处报到，由裁判员做好名词和时间登记，比赛结束后统一组织下山。

九、奖项设置：

略

十、活动安排：

早晨\_\_7.30在厂里集合，\_\_8：00：参赛人员在公司集合，由每行政部负责人陈和余分别带队，并讲解登山时应注意事项和比赛规格。

9：00由两队人员全部到石门涧山下起始点集合，由裁判长讲解活动规则，公司董事长比赛前进行讲话并宣布比赛开始，放枪;9：15：比赛开始，直至活动结束。

12点在出发点统一集合颁发证书和奖品，并拍照留影。

(中午就餐：工作餐7桌)

参赛的人员人数，由办公室于5月26日报给行政部。

十一、活动经费：

略

注意事项：

1、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。

2、参赛人员在比赛中须穿运动鞋或者球鞋，登山时注意途中安全;一切以安全为重，一切行动听指挥，严禁冒险的攀爬行为。

3、比赛中提倡“友谊、团结和互助“的精神;发挥团队协作精神，相互关照。

4、参赛人员注意环保，遵守公共道德，爱护生态环境，禁止乱丢烟头和乱丢垃圾，保护山上的一草一木。

5、工作人员要坚守岗位，沿途维护比赛秩序，确保此次比赛有序进行。

6、参加活动者要听从工作人员的指挥，积极配合共同完成登山比赛的活动。[\_TAG\_h2]

style=\"color:#FF0000\">20\_户外爬山活动策划方案

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！