# 最新秋游爬山字 秋游爬山心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-04-03

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧秋游爬山字篇一随着气温渐渐变凉，秋游爬...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**秋游爬山字篇一**

随着气温渐渐变凉，秋游爬山逐渐成为了人们喜爱的活动。在这个季节里，山上的树木已经变得五颜六色，景色迷人，因此一些爱好户外旅游的人们喜欢选择在这个季节去爬山体验大自然的魅力。

在秋游爬山的过程中，我感受到了大自然的伟大和美丽。三五好友一起前行，我深深感受到了友情和团队精神的重要性。沿途的美景，不断刺激着我们的眼睛，促进了心情的愉悦。同时，爬山也需要不断适应高原气候和运动强度，我逐渐体会到了锻炼身体和坚持的坚定意志。

第三段：讲述秋游爬山的注意事项和准备。

秋游爬山需要注意安全，所以在出发前应该对路线进行详细了解，确定好合适的装备和贴心的体力支持，如水和小零食。同时，正确的爬山姿势，心理预期和训练也很重要。如果遇到意外或不适应情况时要及时停止或寻求外援。

第四段：分享秋游爬山带来的益处和意义。

秋游爬山让我深入体验到了大自然的美妙和神秘。同时，完成健身目标，增强自信心和意志力，提高勇气和自我接纳能力。与此同时，秋游爬山也需要团队合作，人际交流和同理心，这也让我收获到了新的朋友和快乐。

第五段：结尾。

秋游爬山给了我难忘的回忆和启示。在未来的日子里，我会更加关注健康和自我提升。无论是面对山川，还是面对人生，我都应该准备好自己，懂得适应和努力前行。这就是我从秋游爬山中所领悟到的宝贵经验。

**秋游爬山字篇二**

秋游你们都是去什么地方的？如果没有计划，爬山也是一个很好的选择。小编收集了秋游爬山的。

日记。

欢迎阅读。

今天，我们背着装满零食的书包，排着整齐的队伍去秋游啦!

我和前排的同学边走边唱，可开心了!不知不觉我们走到了一座高大的山前，眼前是一段看不到尽头弯曲的石阶，一直延伸到半空中，看着这么高的山，我撅起了小嘴，因为我走了一大段路，感觉有点累，现在没力气爬山了，没办法，没力气也要爬啊!就这样，我和同学们在老师的带领下，向山上爬去，一路上我边爬边想“要是知道今天登山就待在家里不来了，”想着想着，我已爬到了半山腰……真想找个地方歇歇啊!忽然，听见杨老师惊奇地叫道：“快看，枫叶!”我无力地把头抬起来，“真的是枫叶!”我一下子就有了精神，哇!那一片片火红的枫叶真美啊!小小的枫叶好像在对我说：“加油!加油!你能行”于是我奋力向山顶爬去，一会儿我和同学手拉着手爬，一会儿我托住背上的包爬，实在没力气时我就捏一下自己的肉，再往上爬，爬呀爬，我和同学们，还有老师终于都爬上了山顶。

站在山顶上，我一下子明白了《爬天都峰》作者登山的艰难和奋力攀登，勇往直前的精神。

星期四，我听到同学们说星期五要去秋游了。放学后立刻跑到家里，打电话让妈妈晚上陪我到超市买东西。晚上，我和妈妈买了一大包东西，准备让我秋游的时候吃。

星期五，我们兴高采烈地来到教室，纷纷议论自己带了什么东西。到了秋游的时候，我们排着整齐的队伍，一路欢声笑语，来到了温泉山庄脚下，开始了爬山之旅。

我们爬呀爬，上山的时候，我们爬得比蜗牛还慢，累得气喘吁吁；下坡的时候，我们跑得比兔子还要快，一下子就跑得很远了。

在途中，我们看见了一座寺庙，里面传来阵阵木鱼的声音。我们走啊走，又看到了一座凉亭。虽然我们都很累，想坐下来休息，但是想到红军的二万五千里长征，不怕苦，不怕累的精神，我们也要坚持到底。不知走了多久，终于到了壶山公园。

时间在我们的玩耍中不知不觉的过去了，我们依依不舍的离开了壶山公园。今天虽然有点累，但是爬山的快乐一直在我的脑海里盘旋，下次我一定还会再来壶山公园的！

今天，真是一个秋高气爽的好天气。

每一个同学的脸上都洋溢着快乐的笑容，个个都背着鼓鼓的挎包，装满了自己爱吃的食品。大家有说有笑，心情格外轻松。

到了花山，那里可是重阳登高的好地方，老师带我们到煮菜饭的地方，看见好几个班级已经开始了。我们也迫不及待地赶过去，先是煽风点火，然后不断地加柴，拿大树叶当扇子，等火小了我们小心地打开了锅，将里面的菜饭炒了几下，大约过了十几分钟，饭终于煮好了，大家吃着自己动手做的饭感到特别好吃。

午饭后，老师带我们去爬山，一路上欣赏美丽的秋景，那里的山不是太高，两旁有树木郁郁葱葱，真是美极了。我们一边走，一边玩，十分开心。

到了12点多钟，我们排队上车返回学校。花山给我留下了美好的记忆。

第五周星期天，秋高气爽，凉风习习。我们班的15位同学，为了体验生活，磨练意志，进行了一次登山活动。

那天早上，我们乘着一位家长的中巴来到一大迳村。下车后，在班主任的带领下，我们排着整齐的队伍，沿着一条狭窄的小道，很快就来到了当地有名的大岭山脚下。眼前的大岭山群山环抱，气势逼人，树木葱郁，真是一座气魄雄伟的大山啊！

八点十分，开始登山了，我们精神饱满，大家边走边笑，走着走着竟情不自禁的唱起了歌，仿佛到了一个浏览胜地旅游。走了大约半个小时，我们来到了一个山坳，隐隐约约听见淙淙的水声，举目四望，却不见水，下所谓“闻其声不见其形。”突然一个同伴惊叫起来，原来不远处有一片绿草，走过细看比春天时节的草还要嫩绿，大家都感到惊奇。

转过山坳，我们继续向上攀登。太阳在上，小路在下，我们一步步地走。开始还好，越向上爬，脚越酸软。不停地重复着一个攀援动作，汗水很快湿透了后背，正在这时候，旗手小嘉摔倒了，大家连忙走过去，小青迅速从兜里掏出药油，用力地在她的脚上揉，幸好有惊无险。

走过了这段险峻的小路，小青再三叮嘱大家要小心。因为她姐姐说：“前面这段路有很多蚊虫，而且非常厉害，一旦被叮，就会又肿又痒。我们不敢怠慢，纷纷拿起地上的树枝，做好防犯的准备。不一会儿，可恶的蚊虫，果然把我们团团围住，但大家毫不畏惧，用手上的树枝进行反击，一只只黑的东西最终狼狈跳窜。

峰回路转，我们的小队伍像一条年轻的龙在山中盘旋。脚下的路不断被我们征服，但登山的路依然是那么长。我的头有点晕了，脚却开始麻了。这时候，队伍中的一个女同学出现怨言：“走了这么久，还没有到目的地，我的脚快要断了。如果早知这么辛苦，我就不来了。”年龄较大的组长赶紧打气说：“加油，不要泄气，坚持就是胜利。”说完，他走了过去，拿出矿泉水塞给那位女同学，并且准备背起她的背包，她却挥一挥手说：“不用帮忙，相信我能行。”然后，勉强地站起来，接过同学送过来的粗大的树枝当“拐杖”。我们继续前进。

最后100多米是考验同学们意志的时候了，路非常崎岖，而且大家已筋疲力尽。实在不想再走了。在这个关键时刻，随行的班主任鼓励我们：“同学们走吧，胜利就在眼前！听了老师的话，大家的精神重新振作起来，情绪高涨起来。同学们拉着手，一步步向上攀登。上午十点钟，我们的队旗终于插上了大岭山山顶。望着雄伟的山峰，秀丽的景色，大家欢呼着，跳跃着。

这次登山活动，历经近两个小时，我们虽然辛苦，但感到非常愉快。因为它不仅使我们接触到大自然，亲身领略到大自然的美丽风光，更重要的是培养了我们勇于面对困难的精神。登山活动令我的意志更坚强了。

。

**秋游爬山字篇三**

今天，我和爸爸一起去爬桐照的“仙人石子山”。

我们一早就出发。到了山脚下，爸爸对我说：“你能不能爬到山顶，如果不行就到这里了。”我说：“肯定行的！”

开始爬山了，我一步一步地往上爬。天上没一朵云，太阳火辣辣的照在脸上，汗像断了线的珠子，一个劲地往下淌，我想打退堂鼓，但我已经向爸爸保证过，一定会爬到山顶，于是暗暗鼓励自己：“咬咬牙，肯定能行的。”

终于，我爬到了山顶。这时，爸爸对我说：“你看那两块石头，其中还有个故事呢？”我瞅了瞅那两块石头，好奇怪哦，每块石头是由无数块小石头组成的！我急着对爸爸说：“爸爸你快讲故事啊。”爸爸说：“传说有仙人在捡石头，把好多石头揉成一把，但上天的时候不小心掉下两块落在这山上，这座山就被人们称为‘仙人石子山’。”

今天我既锻炼了身体，又增长了知识，真是学习、健身两不误。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**秋游爬山字篇四**

今天，我和爸爸一起去爬桐照的“仙人石子山”。

我们一早就出发。到了山脚下，爸爸对我说：“你能不能爬到山顶，如果不行就到这里了。”我说：“肯定行的！”

开始爬山了，我一步一步地往上爬。天上没一朵云，太阳火辣辣的照在脸上，汗像断了线的珠子，一个劲地往下淌，我想打退堂鼓，但我已经向爸爸保证过，一定会爬到山顶，于是暗暗鼓励自己：“咬咬牙，肯定能行的。”

终于，我爬到了山顶。这时，爸爸对我说：“你看那两块石头，其中还有个故事呢？”我瞅了瞅那两块石头，好奇怪哦，每块石头是由无数块小石头组成的！我急着对爸爸说：“爸爸你快讲故事啊。”爸爸说：“传说有仙人在捡石头，把好多石头揉成一把，但上天的时候不小心掉下两块落在这山上，这座山就被人们称为‘仙人石子山’。”

今天我既锻炼了身体，又增长了知识，真是学习、健身两不误。

。

**秋游爬山字篇五**

第五周星期天，秋高气爽，凉风习习。我们班的15位同学，为了体验生活，磨练意志，进行了一次登山活动。

道，很快就来到了当地有名的大岭山脚下。眼前的大岭山群山环抱，气势逼人，树木葱郁，真是一座气魄雄伟的大山啊！

八点十分，开始登山了，我们精神饱满，大家边走边笑，走着走着竟情不自禁的唱起了歌，仿佛到了一个浏览胜地旅游。走了大约半个小时，我们来到了一个山坳，隐隐约约听见淙淙的水声，举目四望，却不见水，下所谓“闻其声不见其形。”突然一个同伴惊叫起来，原来不远处有一片绿草，走过细看比春天时节的草还要嫩绿，大家都感到惊奇。

转过山坳，我们继续向上攀登。太阳在上，小路在下，我们一步步地走。开始还好，越向上爬，脚越酸软。不停地重复着一个攀援动作，汗水很快湿透了后背，正在这时候，旗手小嘉摔倒了，大家连忙走过去，小青迅速从兜里掏出药油，用力地在她的脚上揉，幸好有惊无险。

走过了这段险峻的小路，小青再三叮嘱大家要小心。因为她姐姐说：“前面这段路有很多蚊虫，而且非常厉害，一旦被叮，就会又肿又痒。我们不敢怠慢，纷纷拿起地上的树枝，做好防犯的准备。不一会儿，可恶的蚊虫，果然把我们团团围住，但大家毫不畏惧，用手上的树枝进行反击，一只只黑的东西最终狼狈跳窜。

峰回路转，我们的小队伍像一条年轻的龙在山中盘旋。脚下的路不断被我们征服，但登山的路依然是那么长。我的头有点晕了，脚却开始麻了。这时候，队伍中的一个女同学出现怨言：“走了这么久，还没有到目的地，我的脚快要断了。如果早知这么辛苦，我就不来了。”年龄较大的组长赶紧打气说：“加油，不要泄气，坚持就是胜利。”说完，他走了过去，拿出矿泉水塞给那位女同学，并且准备背起她的背包，她却挥一挥手说：“不用帮忙，相信我能行。”然后，勉强地站起来，接过同学送过来的粗大的树枝当“拐杖”。我们继续前进。

最后100多米是考验同学们意志的时候了，路非常崎岖，而且大家已筋疲力尽。实在不想再走了。在这个关键时刻，随行的班主任鼓励我们：“同学们走吧，胜利就在眼前！听了老师的话，大家的精神重新振作起来，情绪高涨起来。同学们拉着手，一步步向上攀登。上午十点钟，我们的队旗终于插上了大岭山山顶。望着雄伟的山峰，秀丽的景色，大家欢呼着，跳跃着。

这次登山活动，历经近两个小时，我们虽然辛苦，但感到非常愉快。因为它不仅使我们接触到大自然，亲身领略到大自然的美丽风光，更重要的是培养了我们勇于面对困难的精神。登山活动令我的意志更坚强了。

**秋游爬山字篇六**

秋天这么凉爽，当然是个爬山的好季节啦，所以小编今天为大家分享的内容是二年级爬山秋游。

日记。

欢迎大家阅读。

星期x 天气x。

今天，我们背着装满零食的书包，排着整齐的队伍去秋游啦!

我和前排的同学边走边唱，可开心了!不知不觉我们走到了一座高大的山前，眼前是一段看不到尽头弯曲的石阶，一直延伸到半空中，看着这么高的山，我撅起了小嘴，因为我走了一大段路，感觉有点累，现在没力气爬山了，没办法，没力气也要爬啊!就这样，我和同学们在老师的带领下，向山上爬去，一路上我边爬边想“要是知道今天登山就待在家里不来了，”想着想着，我已爬到了半山腰……真想找个地方歇歇啊!忽然，听见杨老师惊奇地叫道:“快看，枫叶!”我无力地把头抬起来，“真的是枫叶!”我一下子就有了精神，哇!那一片片火红的枫叶真美啊!小小的枫叶好像在对我说:“加油!加油!你能行”于是我奋力向山顶爬去，一会儿我和同学手拉着手爬，一会儿我托住背上的包爬，实在没力气时我就捏一下自己的肉，再往上爬，爬呀爬，我和同学们，还有老师终于都爬上了山顶。

站在山顶上，我一下子明白了《爬天都峰》作者登山的艰难和奋力攀登，勇往直前的精神。

星期x 天气x。

今天要去秋游，我一大早就起床了。窗台上都能看到阳光了，看来今天是个好天气。整齐的队伍出发了，我们穿着整洁的校服，在爬山的过程中一路上我们看见好多花，好多草，还有高大的树木，林间还传来一阵阵鸟声。到了那里，老师告诉我们不要乱跑，容易走丢。活动开始了。老师叫大家围成一个圈。叶瑞泽打拳，他打得精彩至极，引来了阵阵掌声。接下来是徐佳佳和朱姹霖一起演唱了一首歌，也引来了阵阵掌声。后来我们还玩了很多游戏。在吃东西的时候，我把我的面包分给了同学。吃饱后，我借来了王锐涵的沙包跟缪镓鸿玩起来了。我投过去他扔过来，我们玩得不亦乐乎。我们玩得很开心，不是因为地方的美和不美，而是一起来的人在一起欢笑。

星期x 天气x。

哇，学校组织了秋游，要去爬山，大家都很兴奋呢。

早晨的时候，同学们在老师的带领下排着浩浩荡荡的队伍从学校出发前往目的地。个个开心极了。我们在老师的带领去爬山，个个力气十足，迫不及待地往山顶爬。爬了一阵儿，我已累得上气不接下气，太累了，想休息，不想爬了。这时我想到龟兔赛跑的故事，我不能半途而废。。我内心想起了这句话：坚持就是胜利!我就休息了一会儿，继续爬。

到了隔山顶只几步之遥的地方了，我缓缓地挪动着我的脚步，枝头的小鸟叽叽喳喳地仿佛在说：“坚持!加油啊!……”。我抬起沉重的双腿迈开最后几步，终于爬上了山顶，虽然我累得浑身酸痛不能动弹，但心里却充满了成功的喜悦。

真的是一次有意义的的秋游，锻炼了身体还让我明白了一些道理。

。

**秋游爬山字篇七**

落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色，”映出这晚霞，这水，这叶，这天，还等什么，走，秋游去吧!

“

在回老家的路上，我看到公路边的两行树，它们的叶子都掉光了，

树上空荡荡的，而地上像是铺了一层金黄的地毯回到了家，来到小学生作文大全。

我和弟弟在路上走着，看到了一排排的枫树，“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”一阵秋风，把枫树上的叶子都吹红了。满树全是花般的红叶，全是火焰般在燃烧的红叶，忽的全都飘落了。远远望去，地上好像是铺了一层红红的地毯，真好看。

真美！

没想到秋天ha是发发的vfdbbg翻vbmh也有这种。

春游中爬山是最累的也是最好玩的，我最喜欢春游的时候去爬山了。

要下山了，我们把东西整理好，因为我们队有很多东西要整理，就比别人慢了半拍。整理完，我们迅速地下山找队伍。我们在山间的小殿前拐了个弯，终于追上了队伍。下山要经过一个斜坡，很陡，我感到万分恐惧，站在那里不敢挪动一步。有的同学“唰”一下就滑下去了，有的\'同学小心翼翼地一小步一小步地挪，我眼盯着陡坡，真想有人来帮我一把，这时候，黄祖峰上来了，他一边扶着我，一边对骆晨皓说：“你不要拉着王乐，我来好了!”我在黄祖峰的搀扶下提心吊胆地下了山，一脚踩在平地上，我的心放下了。

春游爬山不仅可以锻炼我们的耐力，还让我们看到了那么多漂亮的风景，虽然累了点但是还是很值得。

**秋游爬山字篇八**

一、活动背景：

秋天，是个美丽的季节，在这个美丽的季节里，落叶纷纷，雁南飞、瓜果飘香，为什么在这个季节里我们不去亲近自然，去看看那金色的菊花，看看那硕的瓜果？那就让我们出发吧，向树林进发，向自然进发，向田野进发。走，让我们秋游去！去看看那神秘的自然！在这秋高气爽的季节里，带青少年出去秋游是件很有意义的事，不仅让孩子走进自然，感受秋天绚丽多姿的美景，同时也可对青年学生进行各方面的教育。

二、活动地点：

武汉市江夏区宁港东方村橘园。

三、活动目标：

四、活动行巢排。

08：30从学校出发，一路欢歌笑语奔向原野老师陪同。

10：00到达桔园，短暂休整。

10：1511：00快乐分组，构建小组文化。

11：0012：00树与松树、蛟龙出海。

12：0012：30愉快午餐、摘桔品桔。

12：3013：00梅花朵朵开、快乐水果蹲。

13：0014：00能量传输。

14：0014：30评选优秀学员、颁奖。

14：30返回单位，奔向温馨浪漫的港湾。

老师陪同本次秋游我校特邀30位专职教练对学生进行拓展训练。训练项目如下：

项目一：快乐分组，创编小组文化用新颖、活泼的方式，对学生进行分组，然后各自小组构思队名、选出队长、创编队歌和口号。

项目二：树与松树三人为一个小组合，分为三个口令：‘下雨啦’、‘着火啦’、‘地震啦’，在口令下达之后，没有抢到位置的小朋友将要为家表演一个节目。

项目三：蛟龙出海所有队员横排站立，用绑腿带将相邻队员的脚踝捆住，使队员排成一字横龙，而后集体横向前进，几个团队共同pk，最先通过的团队获胜。

项目四:能量传输以小组为单位，每人一段pvc管合作传递一个乒乓球，在不违规则的情况下，哪个小组用时最短就算获胜。

项目五：梅花朵朵开家围成一个圆圈，慢跑过程中，老师会说出一个数字，相邻的同学要迅速组合成一起筹够这个数字，没有组成这个数字的同学要为家表演节目。

项目六：快乐水果蹲10个人为小组，每个小组给自己起一个水果名字，家彼此喊出其他小组的名字，配合和映不好的小组将表演节目。

五、活动费用：

门票（送两斤橘子）：15元／人拓展训练费：20元／人车费（往返3小时）：15元／人费用总计：50元／人。

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！