# 区直机关登山活动方案范文(通用26篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-03-20

*区直机关登山活动方案范文 第一篇一、活动目的：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。二、活动时间：xx年10月22日（星期五）上午8：45准时到xx集合三、参加人员：分局全体人员（各所、窗...*

**区直机关登山活动方案范文 第一篇**

一、活动目的：

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。

二、活动时间：xx年10月22日（星期五）上午8：45准时到xx集合

三、参加人员：分局全体人员（各所、窗口留一人值班）

四、登山地点：xx

五、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。

六、工作人员：

活动总指挥：

总领队：

组长：

终点总裁判：

男子组顺序号发放：

女子组顺序号发放：

安全保障人员：

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。

八、奖项设置

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。

**区直机关登山活动方案范文 第二篇**

>一、活动题目

秋季分组登山比赛

>二、活动意义

通过组织学生进行登山提高学生身体素质以及团队合作精神。

>三、活动前期准备

由社团组织部负责参与活动同学的组织工作，宣传部负责本次活动的宣传工作及活动中摄象工作，外联部负责本次活动的赞助工作。

>四、活动内容

将所有参加活动的同学分成若干组，没组选出队长一名，负责带领各自的小组.各小组自由选择登山路线，一先到的一组为获胜组。

>五、活动目的

通过本次活动使学生提高对身体素质的重视，增强学生的团队合作意识。

>六、活动总结

通过成功的进行本次登山比赛活动，使我们社团的内部合作更加默契，各部门对于各自职责更加明确也在活动中发现了社团内工作分配的成功与不足，对我们社团未来的发展起到了积极的推动作用。

**区直机关登山活动方案范文 第三篇**

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

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、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：

**区直机关登山活动方案范文 第四篇**

我们在事业上寻觅着生命的亮点。春节后几个月的忙碌过去，为丰富一下大家的业余生活，在公司之余组织大家一次春游活动。

一、活动时间：

20xx年xx月xx日

二、活动人员：

全体公司成员

三、活动地点：

xxxx山

四、活动目的：

1、希望通过本次活动，给大家留下美好的回忆。

2、通过本次活动促进一下公司新老员工的交流，彼此之间加深解。

3、培养公司员工的团结协作能力和团队意识，使员工能够充分认识到集体的力量。

4、让员工们离开城市的喧嚣，亲近自然，放松身心，回归自然。

5本次爬山活动既是一次旅游，也是一次身材磨炼，同时也以此为契机，加强员工进行体育磨炼的意识。

五、活动具体实施方案

1活动日期：xx年xx月xx日

早上8:00公司集合。8:20出发。9:00左右到达，开始登山比赛。

游戏环节、拓展项目环节;中午简餐环节。下午16左右返回，晚饭聚餐。

2、活动地点：xxxx国家森林公园

3、活动项目户外爬山，团队比赛以及拓展游戏项目。

4、活动参与人员：

5、预算费用：

6、活动策划人：

7、安全保障预员：

六、活动团体游戏

1爬山比赛

2、游戏名称：交换名字

3、猜词游戏

七、活动注意事项

1、在活动期间，参加者应特别注意安全，一切同从指挥，严格禁止脱离组织擅自行动。

2、各位成员务必团结协作，互相帮助，共同进退。保护环境，除笑声什么都别留下，除回注意事项

3提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

4出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车药等等，以处理突发状况。

八、应急预案

1、如果5月15日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人解景区的紧急电话。

九、最后提示各位参与者贵重物品，贵重财物不要随身携带，以免丢失。

**区直机关登山活动方案范文 第五篇**

为进一步营造我市创建“中国优秀旅游城市”的氛围，动员广大市民群众积极的参与到我市的创建行动中来，团市委决定在昭山组织一次登山比赛，以实际行动支持湘潭市创建“中国优秀旅游城市”工作。

>一、时间

20xx年11月3日下午1点集合

>二、地点

湘潭市昭山旅游风景区(下107国道后参照指示牌)

>三、参与人员

团市委一级机构社会各界人士

>四、比赛奖项设置

个人赛：

设置一、二、三等奖各一名

团体赛：

只取优胜团队一支。

其他奖项(个人、团体均设)：最佳精神奖、最佳服饰奖、搞笑奖

>五、参赛要求

1、各单位参加个人赛的人员限1名，参加团体赛的队伍限1支。

2、团体赛各团队人数为10人，团队中成员必须有40%以上的女性，比赛成绩取团队最后到达终点者。

3、活动不收取任何参赛费用，昭山旅游风景区门票全免。

4、各单位参赛人员自备车辆前往比赛地点，往返途中一定要组织严密，确实保证队员的人身安全。

**区直机关登山活动方案范文 第六篇**

为丰富我校教师的文体生活，培养积极、向上、健康的生活态度，增强我校教职工的团队意识和凝聚力，展现我校教工昂扬向上的精神风貌。经学校工会研究决定，举行全体教职工活动，具体方案如下：

>一、时间：

3月24日下午4：20分。

>二、地点：

学校校门口至小观音岩（邓全新房屋）

>三、参加对象：

全体教职工（部分除外）

>四、登山活动工作人员安排：

1、总指挥：宋兴平

2、登山起点负责人：各小家家长。

3、安全负责人：小家家长

4、后勤保障：赵兴跃（备矿泉水）。

5、摄影宣传：宋兴平。

6、校园学生安全：包毅及6—9年级班主任

>五、活动要求：

1、各位教职工应充分认识此次活动的意义，积极参加比赛。

2、为确保登山安全，登山时穿着运动鞋、宽松衣服，沿景区登山路线登山，并根据体力和身体状况，调节好登山速度。

3、在登山活动中，要讲文明，不乱丢烟头和垃圾，做环保的使者。

**区直机关登山活动方案范文 第七篇**

为庆祝三八妇女节，展示昭山示范区教育卫生系统女职工朝气蓬勃、积极向上的形象，昭山示范区教育卫生工会拟于3月7日举行登昭山比赛。

>一、时间：

20xx年3月7日。

>二、地点：

>三、参加对象：

各学校、卫生院女工负责人，各单位妇女代表。

>四、领导小组：

顾问：社会事业局局长杨树群、社会事业局副局长宋波

组长：昭山示范区教育卫生工会主席曾建新

成员：周自辉、肖维、黄永红、黄雪峰、夏小珠

>五、组织方式：

各学校、卫生院女工负责人带队，昭山示范区教育卫生工会具体组织实施。于3月7日下午准时在昭山前坪内集合。

>六、比赛规则：

按指定线路，由裁判下出发令，登山比赛正式开始。

>七、比赛方法：

按照到达山顶的先后为准，取一、二、三等奖各2名、3名、5名和纪念奖若干。

>八、工作人员安排：

1、裁判：夏小珠、黄雪峰、

2、后勤：周自辉、黄永红

3、宣传报道：肖维

**区直机关登山活动方案范文 第八篇**

For personal use only in study and research;not for commercial use

关于开展“陶冶性情，勇攀高峰”登山活动的通知 莁

芆 为营造健康积极的港区文化，提升集体凝聚力，加深干部及家属间交流，增进同事之间情谊；同时让大家更近一步的接触到大自然，呼吸到更加清澈的空气，体验到运动的快乐与充实。山最高的不是顶峰，而是我们自己；我们挑战的不是自然，而是惰性！港区工会、共青团、妇委会计划在在秋高气爽，果实累累季节开展“陶冶性情，勇攀高峰”登山活动。

薃一.活动主题

膈 “陶冶性情，勇攀高峰”

袈二.活动时间

蚆20\_年10月xx号上午

莃三.活动路线

从灵山景区林山村到灵山山顶。

羆四.参加人员

肅 全体工作人员家属子女

肄五.交通、组织

芁交通：上午8:30统一出发（出行以自备车为主，可以自行拼车，9:20到达灵山景区林山村，9:30开始比赛。

艿 组织：各科室分别由港区班子联系落实。

薄六.奖励办法

本次活动以家庭为单位，按成绩取前九名，设一、二、三等奖，一等奖一名，二等奖三名，三等奖五名。

肈七．活动预算

蒇本次活动为人员约120人，中餐按标准60元/人，计7200元，本次费用在港区工会经费中列支。用餐地点农家乐。

羄八、活动注意事项

莁1、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。一切听从负责人的安排，严禁脱离团队擅自行动。

膀2、如遇下雨，则活动另行通知；

薅3、请要照顾好家属及小孩，体弱同事请带好必备药品并适当注意运动量；

莃4、请保护好贵重物品，着舒适的衣服和鞋子，女士请不要穿裙子。

肁5、活动中要文明礼让，注意防火，产生的垃圾或废物请随身带走，展现文明的精神风貌。

膁6、期间出现任何突发情况时，要及时上报活动组织者并做好应变工作。

**区直机关登山活动方案范文 第九篇**

一、活动意义：

为了丰富信科院学生课余文化生活，提高学生综合素质，展现当代大学生风貌，以强身健体，弘扬体育精神为宗旨，增强学校同学间的凝聚力。

二、活动组织：

信科院13级计算机科学与技术系文体股

三、活动安排：

1.比赛时间：20xx年12月28日(周日)下午1点

2.比赛地点：岳麓山

四、活动办法及注意事项：

1.每四人分成一组(两男两女随机分组)，再将一组分为A、B两队(一男一女一队)

2.各位同学请于12月20日之前提交报名表，逾期不候

3.参赛者可以自备地图，举办方不提供地图

4.比赛将于1点正式开始，各位同学请于12点30签到等候，比赛开始后未到视为放弃

5.公布参赛者的名单及分配时，不会公布四人小组的成员，而是只公布A、B两队的成员

6.活动起点：东方红广场

活动终点：岳麓山顶观光车停车场

五、活动内容及流程：

1.赛前准备：

参赛队员随机分组，每四人分为一组，每一组两男两女(多余的人一组即可);将每一组分为A、B两队，每队一男一女;每组随机分配一组暗号，一组暗号由对应的两句上下句组成，分别在A、B队手中。B队参赛者在岳麓书院门口集合，由负责人领入岳麓书院并且随机分配位置，A队在东方红广场集合。集合完毕后，给A队纷发任务卡和一个垃圾袋，可以在路上捡取塑料袋和饮料瓶，一个塑料袋或一个饮料瓶各减5秒。

2.比赛第一部分：

A队进入书院并且根据暗号找到本组的B队(暗号每队都只知道一半，要根据询问，判断暗号能否对接，比赛前对应的A、B队互相不知道对方是谁)两队汇合后由岳麓书院后门穿出，开始登山。

3.比赛第二部分：

到相应的景点处完成任务(顺序、路线不定)。五个关卡分别设立在：五轮塔(绑腿跑)、翊武亭(我爱记歌词)、穿石坡湖茶室(你画我猜)、白鹤泉(脑筋急转弯)、鸟语林(大胃王)。各组拿好任务卡，每通过一个关卡收集一个盖章，集满五个章才能跑向终点。

4.比赛第三部部分：

登山途中各个景点牌周围有事先放好的信封，里面可能装有珍贵的“pass卡”(帮助大家在紧急时候过一关)，也可能装有“空卡”。

队员在登山途中可选择寻找这些信封以渡过难关。

5.关卡具体内容：

脑筋急转弯

选择答题：连续答题直到答对2道方可过关。选择放弃：拥有pass卡可以无条件放弃本关;无pass卡则要接受惩罚。女生坐在男生的背上，男生做15个俯卧撑。如若犯规，加罚10个。完成惩罚方可过关。

你画我猜

选择答题：连续答题知道答对5道题方可过关。可以提示字数，但只能通过手势表达不许说话。选择放弃：拥有pass卡可以无条件放弃本关;无pass卡则要接受惩罚。女生坐在男生的背上，男生做10个俯卧撑。如若犯规，加罚10个。完成惩罚方可过关。

注：当五个关卡全部完成后，方可拿着任务卡去终点处报道。

**区直机关登山活动方案范文 第十篇**

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。

>一、活动主题：

登山踏春，展现自我

>二、活动内容：

登山比赛

>三、活动地点：

小灵峰

>四、活动时间：

20xx年3月4日下午2:45到达小灵峰山脚下

>五、参加人员：

全体教师

>六、活动安排：

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

>七、人员分工：

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

>八、温馨提示：

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。

>九、注意事项

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。）

**区直机关登山活动方案范文 第十一篇**

值此国际妇女节来临之际，为了活跃公司女员工的业余文化生活，提高女员工身体素质，展示巾帼精神风貌，并以强健的体魄、昂扬的斗志投入我公司经济发展的建设之中，厂工会决定举办迎“三八”登山比赛活动。现将具体事项通知如下：

>一、活动时间及地点：

3月8日下午2：00 上阳苑南山脚下

>二、活动安排

1.所有参赛人员13：30在南山脚下集合；

2. 14:00准时开始比赛，比赛分为两个大组：在职女工组和退休女工组；

3.路线：从起始点爬山至山顶凉亭处再按原路返回。

>三、比赛规则

1．登山比赛采用记时赛的方式，以用时多少取决名次；

2. 比赛设起始点、山上、终点三处裁判。

>四、注意事项：

在参赛过程要注意礼让，安全第一。比赛中提倡“友谊、团结、互助”的精神，遵守公共道德，爱护生态环境，通过活动展现自身良好的精神面貌和文化形象。

>五、奖项设置

1.在职女工组设一等奖两名、二等奖四名、三等奖六名；

2.退休女工组设一等奖壹名、二等奖两名、三等奖三名。

**区直机关登山活动方案范文 第十二篇**

>一、参加人员

身体状况适宜参加登山活动的全校在职在岗教职工。

>二、活动安排

（一）活动时间

xx年x月xx日下午（如遇下雨等特殊情况将改期进行）。

（二）活动地点

大连开发区童牛岭公园。

班车停车地点：开发区泊石湾停车场。

（三）活动项目

徒步登山活动。

（四）活动流程

1、本次活动由学校统一发班车。5月22日中午，所有参加活动的教职工可乘坐平时上下班乘坐的班车前往活动地点。

发车时间：12：30（夏家河和南关岭两个校区同时发车）。

2、到达徒步登山起点后，以分会为单位，各分会主席和有关部门临时负责人先清点人数，然后带领本部门人员领取参加活动的用品等，开始徒步登山活动。

3、各二级学院可在队伍前面持本院旗帜及宣传标语。

各分会参与人数和组织情况将作为评选考核学院优秀职工之家的内容之一。

4、活动结束后，教职工仍乘坐原班车下班回家。

活动结束集合时间：15：00

活动结束集合地点：童牛岭大钟停车场

返回市内发车时间：15：：30

返回市内发车地点：开发区泊石湾停车场

>三、组织领导

（一）领导小组

组长：xx

副组长：xx

成员：各分会主席和有关部门临时负责人

（二）各工作小组

1、指挥组：

组长：xx

副组长：xx

2、安保组：

组长：xx

3、医务组：

组长：xx

4、宣传组：

组长：xx

5、交通组：

组长：xx

6、奖品组：xx

**区直机关登山活动方案范文 第十三篇**

1、活动意图：

新学期开学已一个半月的时间，家委会设想通过开展亲子登山活动，促进亲子沟通，家长孩子交流情感、信息，改善亲子关系，增进心理健康;在让孩子们感到开心的同时，也学到许多如交通安全、体育锻炼、重阳节日习俗等知识;同时锻炼和塑造孩子在爬山过程中，相互合作、相互帮助的团队精神。(建议邀请老师同游)

2、活动目的：

(1)培养孩子不怕苦不怕累的精神;

(2)培养孩子们的团队合作精神和集体荣誉感，促进集体的和谐发展;

(3)讲解户外安全小常识

(3)让学生了解重阳节的来历、习俗等，启蒙和懂得中华传统美德————敬老与孝道;

3、时间安排：

10月13日下午13：00—16：00

4、活动地点：

塘朗山郊野公园

5、活动安排：

(活动安排在意见征集后可能调整)

塘朗山龙珠门大门口集合、小朋友分组、活动注意事项讲解、义工家长们分工

整队登山、放歌山林、途中休憩15分钟

会师山顶，留影20分钟、休憩，重阳故事

下山、山下自由活动

6、活动内容：

(活动内容在意见征集后再填上，请策划组的家长汇总一下，裁判及义工由家长们报名担任)

编号活动内容裁判员安全义工地点备注

7、活动规则：

A、全体小朋友按班内小组分成几队(建议八人一队，正好五队)，所有参加活动的未担任其他职务的爸爸们都担任安全义工职务。平均分配在各队中负责带队与安全保卫，子女与父母尽量不要同队，妈妈们在后垫尾。亲子登山队各队列队向山顶攀登。本次的活动以体验、交流、环保、团结协作为主题。故而不设爬山比赛的奖项。

B、关于重阳节知识、登山锻炼知识、安全知识等可随队由带队家长和随从途中解乏或鼓劲时机动讲述;山顶会师后长廊休憩时可用提问方式对抢答正确者予以奖励。以此活动之前，家长们可以先给孩子们灌输一些相关知识。

8、活动要求：

A、安全第一、纪律第二

B、团结合作、轻松愉悦

C、分工明确、关注细节

D、自备食粮、确保健康

9、活动组织与任务分工

10、活动评奖：

(1)奖项：团队协作奖;知识抢答奖;

(2)奖品：橡皮、卷笔刀、田字本、铅笔、贴纸等(见附件清单)

**区直机关登山活动方案范文 第十四篇**

>一、活动目的：

1、丰富文化生活，倡导全新的健身理念，增强健身意识。

2、加强各处室的交流，增加同事的凝聚力。

>二、活动时间：xx年5月20日（星期五）上午8：45准时到本溪高速南口集合

>三、参加人员：全体人员（办公室留人值班）

>四、登山地点>：平顶山

>五、具体方案：

（一）登山活动路线：高速南口——山间小桥——纪念碑

（二）活动安排：

（1）上午8：45——在南口集合，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。

>六、工作人员>：

活动总指挥：米世方

男子组顺序号发放：刘志凯

女子组顺序号发放：刘志凯

安全保障人员：各工会小组长

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。

>七、奖项设置

分设男子组和女子组：男子组取前3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。

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。各处室负责人做好本处室人员的安全教育，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。

**区直机关登山活动方案范文 第十五篇**

春意盎然鹏城美，百人远足笔架山。为增强我校教工的坚持锻炼身体的健康意识，营造团结协助、和谐发展的团队精神，展现教职工队伍昂扬奋进的精神风貌，在春意盎然之际，我校将于“五一”、“五四”前夕，组织全体教工开展登山活动，本次登山活动的具体方案如下：

一、活动主题：春意盎然鹏城美 百人远足笔架山

二、活动时间：4月30日下午15：20从学校出发。

三、参加人员：全体教职员工。

四、登山地点：笔架山公园笔架山。

五、登山活动工作人员

1、总指挥：王伟华。

2、登山起点负责人：黄仁楷(负责人)、翁为科、左红、张琼芳、郑瑞英。

3、登山终点负责人：朱立云、姚文昶(旋风组)，陆保元、谢胜伟(和风组)。

4、安全负责人：姚文昶主任。

5、医护负责人：曲严(起点)、陈慧(终点)。备药包。

6、后勤保障：邓兰清。准备矿泉水。

7、摄影宣传：刘国平。

六、登山活动具体安排

一、准备工作

1、登山分组。本次登山活动分两组：⑴旋风组(年龄在40岁或以下);⑵和风组(年龄在40岁以上)。

2、各年级组组长按“旋风组”、“和风组”登山分组核对本组教职工名单，并于4月28日前将分组名单交书记办公室。

3、准备好登山奖品，由工会组织有关教师负责具体落实(4月25日前)。

4、联系4月30日15：20从学校——笔架山公园的交通车辆1—2台(总务处负责)。

5、准备校旗、团旗各一面，提前竖立于笔架山笔峰映翠亭作为登山终点(团委负责)。

6、准备“罗湖中学教职工登山活动起点”条幅一块、“登山集体奖”两面奖旗、登山分组号码(团委负责)。

二、出发时间

1、乘车出发地点：学校大门。凡乘坐学校统一安排的车辆前往笔架山的教工应于4月30日15：20前到学校大门集合。

2、乘车出发时间：4月30日15：20。

3、如自行驾车前往笔架山的教职工可以根据行车时间自行确定出发时间，但须于16：00前到达笔架山公园展览馆竖立“罗湖中学教职工登山活动起点”标志的集合位置。车辆可以停放在公园西门入口(皇岗路)的停车场。

三、登山行程

1、登山起点：笔架山公园展览馆竖立“罗湖中学教工登山活动起点”标志位置。(从停车场步行到展览馆路线西门路——福联桥——按树林——展览馆)

2、登山终点：笔架山笔峰映翠亭(旋风组登山终点：团旗;和风组登山终点：校旗)。

3、全体教工于16：00在登山起点集合，各组长清点本组登山人数，并报告登山人数。

4、校长于16：10发出登山活动开始的口令，登山活动正式开始。

5、登山路线：公园展览馆(登山活动起点)——环山西路线——静思亭——环山北路——澄心亭——盘山路——无限风光亭——盘山路——笔峰映翠亭(旋风组登山终点：团旗;和风组登山终点：校旗)。

**区直机关登山活动方案范文 第十六篇**

活动主题：亲子登山

活动时间：10月9日

活动地点：\_\_高榜山

活动目标：

1、让孩子走入大自然，培养孩子不怕苦不怕累的精神，挑战自我独自登山。

2、给老师、父母、孩子创造更多的交流机会，增进其感情。

3、简单了解重阳节的来历，习俗等，启蒙懂得中华传统美德。

活动准备：

1、活动前讲解重阳节的来历、习俗。

2、家长准备：幼儿穿园服、水、零食、卫生纸、毛巾、防蚊水、药物等。

3、活动前老师了解周边环境及路线(可坐208号车到城区政府)

4、教师准备班牌，口哨当天带上。

活动流程：

1、家长带孩子自行乘车到城区政府，早上8：00准时城区政府门口集合。

2、整理队伍，点清人数，照集体照，教师有纪律的组织家长、幼儿登山，孩子可自由结伴登山。(如迟到者，自行上山)

3、老师与幼儿、家长边登山边交流，并鼓励幼儿独自登山。

4、到达山顶以班级为单位集合歇息一会，教师组织幼儿互相分享登山感受和分享零食。

5、分享完后集体下山。

6、活动结束，家长自行乘车回家，到家后，家长以短信方式告知老师平安到家。

温馨提示：

1、爬山时穿运动鞋和休闲服。(幼儿穿园服)

2、如提前离开或有突发状况请于班上老师联系。

3、注意环保，不乱扔果皮纸屑。

4、活动期间(包括路途中)请家长注意自身和幼儿的安全，如因自身看护不当造成安全事故，后果自负。

5、可乘坐208路车到城区政府。

6、需要参加的家长提前到老师那登记。

**区直机关登山活动方案范文 第十七篇**

一. 活动目的：

1. 丰富文化生活，倡导全新的健身理念，增强健身意识。 2. 培养团队凝聚力，增强团队友谊，增进同事之间的相互了解， 3. 让参与的每个人感受快乐，锻炼身体，感受大自然。

二. 活动时间：20xx年5月27日上午8：00在操场集合(具体时间根据公司安排待定) 三. 活动地点：莲花山

四. 参与人员：全体职员及员工(自愿报名可带家属1-2人) 五. 登山活动流程：

1. 7：50 竣奇厂操场全体合影 2. 8：:00 准时出发(坐车前往)

3. 8：30 莲花山山脚下再次集合，全体合影。(做登山的简单安排和注意事项的宣导) 4. 8：40 开始登山比赛

5. 9：30 到莲花山山顶(给予颁奖)

6. 9：40 莲花山山顶自由活动开始(时间为1小时) 7. 10：40 山顶游玩集合准备下山。

8. 11：30 莲花山山脚下再次集合，准备返回。 9. 12：00 返回后根据具体人数确定就餐方式。 六. 工作人员：

活动总指挥：何总、沈总 执行组长：行政主管：李军 终点裁判：保安队长：李队 活动协助：李群 朱桃开登山活动方案七. 比赛规则：本次登山活动，重在参与，整个过程要注意礼让，安全第一。 八. 奖项设置：男女各队各取得前2名。第一名1人，第二名2人。合计6人。 第一名奖金：100元

第二名奖金：50元。 (合计400元) 九. 其他配置：

1. 车辆安排：租一辆大巴来回。 2. 矿泉水一瓶。 十.注意事项：

1. 安全第一，一切事情听指挥，如有事情必须先报告，手机保持开机，方便联系。

2. 维护公司形象，注意环保，不乱丢烟头和垃圾，攀摘花木。 3. 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。

4. 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。

十一：活动经费预算：

**区直机关登山活动方案范文 第十八篇**

>1.时间地点：

20xx年10月16日，深圳市笔架山公园

>2.参赛人员：

全体教师（当天上课、有任务者除外）、高三年级学生

>3.出发时间：

20xx年10月16日下午2：00乘车前往笔架山公园，登山比赛活动方案。教师在正校门口上车，学生由班主任组织在本部北校门乘车，1－20班学生分乘1－20号车，剩余学生则乘预备车（21、22号车）。

>4.具体活动：

教师、学生到达笔架山公园西门后，迅速在停车场前（公园内）集合整队。比赛分两组进行，第一组为教师，第二组为学生。教师组出发后5分钟后学生组出发。参赛队员按各路口指示牌（各路口有体育老师）指引完成比赛。教师、高三女同学登至第一座山峰为终点，男同学登至第二座山峰为终点（笔架山最高峰）。达到终点时终点裁判会将取得名次人员的名次牌发放到队员手中，奖品组按此颁奖。登山到顶后，所有人员应尽快下山到出发点集中，各班清点人数后由各班主任安排本班工作（学生不返校，就地解散回家）。

>5.准备工作：

体育老师负责比赛线路的勘查和组织比赛，学生处、办公室负责落实和公园的联系以及交通、奖品。

>6.特别提醒：

时逢重阳节，登山人数较多，大家应特别注意安全。原则上不组织比赛之外的其他活动。

**区直机关登山活动方案范文 第十九篇**

>一、 主题：

通过重阳节这个传统节日，组织小区中老年人登山活动，丰富小区老年业主生活。

>二、 活动地点：

南山区大南山

>三、 活动时间：

10月12日上午8：30——14：30

>四、 活动过程：

7：30工作人员到位做准备工作——8：30集合上车准备(清点人数)——9：00出发——10：30到大南山下车集合——11：00从山脚到平台(走公路)——11：00登山——12：00到山顶——12：20准备下山(清点人数、收尾)——13：30原路返回(车上清点人员)——14：30到碧岭华庭——清点人数活动结束

>五、 活动组织及人员安排：

1、 活动总指挥：马厚芹

2、 登山领队(旗手)：梁万河

3、 后勤及登山指挥服务：李立斌、王飞

4、 医疗及后勤服务：罗欢欢

5、 照相：潘艺

6、 收尾及安全：王伟、潘艺(协助王队做最后收尾工作)

7、 联系接送车辆：马厚芹

8、 物资采购：李立斌、王飞

9、 通知发布、报名表登记：王飞

>六、跟车顺序：

车1：李立斌、罗欢欢、易倩莲、梁万河(旗手)

车2：王 飞、潘 艺、叶兴梅、王伟(收尾)

**区直机关登山活动方案范文 第二十篇**

为积极推进“文化建设年”活动，培养职工爱岗敬业、开拓创新、团结协作的优秀品质，活跃职工工作积极性，增强职工团队凝聚力，提高企业的创新力，努力用企业文化推动企业的改革发展和稳定，行政部倡议开展“团结协作，共铸辉煌”的拓展爬山活动。

>一、拓展活动的目标及方式

本次拓展活动主要是公司全体员工，用体验式活动的方式，为员工创造最有效的沟通、交流环境，为员工创造快乐、自然的学习体验，让员工在体验中学习，在学习中改变，达到增进企业的向心力和凝聚力。

此次拓展活动，员工将以最直接的方式体会到沟通、执行力、创新、团队协作等的重要性，并以更积极，更主动的`心态面对工作和生活。

>二、拓展活动的流程

第一天：

早上7：30公司集合出发

上午12：30抵达湖南衡山

上午13：00午餐

下午14：30上香祈福

下午16：00开展团队游戏(以抽签形式分组;

老总们各带一分队;每个分队必须要有队长、口号、队名、队训、队歌)

下午18：00游戏结束进行晚餐

晚上自由活动，早早休息。

第二天：

凌晨1:00开始全体公司集合;按照昨天抽签的各分队进行

>三、活动方案

1.团队热身

通过身体接触和团队游戏使学员更快的进入培训状态

随机的将学员分组,各个小组迅速完成六项任务( 自我介绍 ,队长队名,队训,队歌)

依次上台团队展示,要求形式活泼,推出队长形式要新颖,活泼。热身加展示时间大约1个半小时,调动全员气氛,体现团队活力。

2、项目名称：七巧板

团队模拟组织中不同部门或者各个分支机构，利用简单工具完成一系列复杂的任务，体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。

项目目标：

培养团队成员的市场开拓和竞争意识，增强创新观念

积极主动寻求资源和帮助，在配合中加强理解和信任

强调团队的信息与资源共享，通过资源的合理配置来提高整体价值

建立全局意识，把握企业利益和部门之间的利益平衡，正确理解企业内部不同部门的立场，并通过高效合作使企业的主要目标得以实现树立全局观念，执行创造效益

**区直机关登山活动方案范文 第二十一篇**

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：

《201\_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：

十、活动安排：

早晨在厂里集合，\_\_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：

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。

**区直机关登山活动方案范文 第二十二篇**

>一、设计意图：

亲子活动是我园教育教学活动中的一部分，和谐、温馨的氛围是孩子健康活泼成长的必要条件。为此，我班将创设合适的环境、空间、时间和活动内容，让孩子、家长、教师在活动中互动起来，有利增进情感，加强家园间的沟通、交流，统一教育理念。

>二、活动名称：

亲子户外踏青行，登山寻宝欢乐多

>三、活动目的：

（一）亲近并感受大自然的美好，萌发热爱家乡的良好情操。

（二）孩子、家长共同分享亲子游戏的乐趣，加深亲子感情。

（三）通过活动使孩子、家长、老师互动起来，增进情感，加强家园间的沟通、交流，促进家园同步。

>四、活动对象：

中四班全体师生及家长。

>五、活动组织：

班级教师

>六、活动地点：

中坡山（五溪景园）

>七、活动时间：

20xx年3月19日上午8：30

>八、活动准备：

（一）活动中需要的各种物品和材料（如游戏道具、寻宝材料、奖品等）。

（二）开场律动2个、游戏3个。

（三）场地踩点，提前告知家长登山路线。

（四）提前观察好天气情况。

（五）活动前将活动的规则及家长如何配合等事宜打印成文字稿发给每位家长。

>九、活动安排：

（一）活动当天8：30到中坡山大门集合，统一步行到目的地。

（二）开场律动。

（三）游戏环节。

游戏1：叠报纸

道具：报纸

规则：把2张4开的报纸放在地上，每张报纸上站4个人（两个家庭，一大一小），每个小组派一个代表与对方猜拳（剪刀石头布），输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面（所有的双脚都不许着地），直到其中一方站不上去为止。

游戏2：双人顶球接力

道具：乒乓球

规则：分三大组，两人一小组（一个家长和一个孩子）只能用脸贴着乒乓球从一头跑到另一头，中途掉下重来，先完成的一组获胜。

游戏3：猜五官（家长挑战赛）

规则：两人面对面。先随机由一人先开始，指着自己的五官任何一处，问对方：这是哪里？对方必须在很短的时间内来回答提问方的问题。例如对方指着自己的鼻子问这是哪里的话，同伴就必须说：这是鼻子。同时同伴的手必须指着自己鼻子以外的任何其它五官。出错的直接淘汰，坚持到最后的获胜。

（四）寻宝环节。

（1）讲解游戏规则。

（2）分为六组，每组选派一人抽选藏宝地标。

（3）跟着地标找到地点并根据要求进行寻找藏宝图碎片。

（4）凑齐碎片后把碎片拼接起来，先找到宝藏所在地的一组获胜。

（五）评选名次，发放奖品。

（六）活动结束，拍照留念。

**区直机关登山活动方案范文 第二十三篇**

一、主办单位：某某大学

二、活动对象：某某大学在校大学生

四、活动时间：\_\_年10月5日周日(考虑到许多同学下周一的时候都有课，可能把时间调整到周日)

五、活动时间安排：早上8：00在白马公园门口集合

早上8：30准时上山，目的地紫金山顶

早上9：30左右到达目的地

9：30--12：30在山上组织游戏等活动(时间根据现实情况变动)

六、游戏内容：

1，双人传气球(大家围成一个圈坐下，气球必须由一个人的脖颈传给下一位，期间不允许用手，如果在哪个地方失败了，哪两个人就要同时受到惩罚，具体惩罚的办法由大家定什么样的刺激，就定什么样的)。

2，信任背摔(危险系数稍高，到时候根据情况而定是否玩，首先由6个人互相手握手腕，搭建成一个稳固的台子，然后另一个人站在一米高的台子上，背朝大家，然后直直的后仰并倒下，倒到先前大家有手搭好的台上，体验下潇洒的.感觉!)

七、活动所需物品：

1，桌布2，湿纸巾3，酒精棉球4，创可贴5，胃药等(根据人数定，费用大家aa制)

乘车路线：南金线，2，11，20，24，40，44，48，58，59，68，70，93，140，313路，

大家可以选择就近的公交线到太平门门站下

注意事项

¤请准备参加活动的人员及时的报名，以及准时到达活动地点，若有突发情况请第一时间告知。

¤活动是主要是登高，请大家穿上好运动装备，蹬山需要消耗大量的体力，请各位校友自备好饮用水以及食物，我们的午饭将在山上解决。

**区直机关登山活动方案范文 第二十四篇**

>活动目的：

为了锻炼员工身体，提高员工的身体锻炼意识，丰富员工的业余生活，适当舒缓压力，同时也为促进员工竞争意识，培养思考和沟通交流能力。

>活动时间：

>活动地点：

海宁东山参与人员：王建林、平明红、徐丽华、朱礼忠、王欧琼、王华、徐华成、吴燕、潘佳锋

>具体方案：

1、爬山活动需到达提前给定的多个景点，手机自拍参照物予以确认，按到达准确个数给分

2、到达几个预定景点后可登顶，按先后顺序给分、

3、附加分，爬山过程中和游客合照给予附加奖励分数。照片标准？计分标准如下图：预定景点到达分共5处，每处10分登顶名次记分按先后顺序第一50分，第二45分依次递减游客合影加分每一张认为有效照片得2分，最多五张得11分。

>具体的行程安排如下：

13：00行政楼集合出发（王总，潘佳锋的车）13：40到达东山，宣布规则，以及注意事项。14：00—14：30预定地点熟悉15：00比赛开始16：00山顶集合休整17：00公司聚餐、颁奖活动以及导演评分

注意事项：

1、要求统一穿工作服，携带华韵的彩旗。

2、手机电量情况

3、智标塔门口为本次比赛终点

4、请维护好公司形象

5、注意安全，保管好自己随身物品。

6、按指定时间集合，随时保持电话畅通。

**区直机关登山活动方案范文 第二十五篇**

>一、指导思想和目的

以增强公司员工团队意识、协作意识、大局意识，提高员工身体素质，增强体质，营造健康向上的企业文化氛围为目的，进一步加强公司凝聚力，全面促进公司企业文化建设和精神文明建设全面发展。丰富员工业余生活，促进员工之间的沟通，让员工放松心情，增强集体凝聚力和团队精神。

>二、竞赛内容、时间和地点

（一）内容：

爬山竞赛：竞赛共分3个组，分别为男女两组和团体组，男女各组以最先到达终点的人员为各组第一名、第二名，团体组以本团体人员全部到达山顶的为第一名。

（二）活动时间及地点：

1、时间：20xx年xx月xx日

2、地点：湖北咸宁潜山

>三、参加人员

全公司人员

参加人员务于月日前在潜山公园门口集合，开始登山

>四、组织领导

本次活动由xx校长任总指挥。设竞赛评比、管理保障小组。

（一）竞赛评比、管理保障组

组长：xx

成员：xx

主要任务：

1、负责参加活动人员的行政管理、安全保卫工作；

2、负责后勤供给保障，协调车辆；

3、评定竞赛情况

（二）参加活动团队编组：

按照报名人员安排编制分组。具体分组如下：

按实到人数进行分组，每组成员不高于6人，双数。

>五、奖项设置

活动共设三个奖项，分别为第一名、第二名、团结奖（按活动名次等）。

>六、活动流程

1、公司领导就本次活动致词，作赛前动员，宣布比赛正式开始；

2、评委会根据各组到达时间，选出各组前2名和团体前1名

3、主持人宣布名次，由公司领导为获奖的选手颁奖

4、公司领导作总结发言，活动结束。

>七、准备工作：

1、协调各部门，安排好值班人员；

2、购买奖品：一等奖，总价值元；二等奖，总价值元；团体奖1~3人，各价值元。预计支出元。

3、矿泉水：xx元；红牛：xx元；糖：xx元；xx零食元。

**区直机关登山活动方案范文 第二十六篇**

一、 活动主题

青春，在创先争优中闪光

二、 活动对象

\_\_\_

三、 活动形式

为丰富我班级的课余生活，增强学生身体素质，促进同学们之间的交流，展现学生昂扬向上的精神风貌。经研究，决定开展强身健体登山比赛活动。

四、 活动时间

\_\_年11月7日早上(7：00~11：00)

五、 时间流程

(一)登山活动路线：学院大门开始沿马路上山凤凰山

(二)活动安排：

(1)07：00——广东工程学院大门集合。

(2)07：30——08：00登山。

(3)08：00——09：00在山顶的终点站领取奖品和娱乐活动等。

(4)11：00在学院一饭堂吃午餐。

六、 工作人员：

活动总策划：梁锋云

裁判组：起点裁判员\_\_\_负责参赛人员登记和记录，终点裁判员\_\_\_，\_\_\_实负责成绩登记和记录。

安全保障：

后勤服务：

摄影摄像：

简 报：

七、 竞赛规则

(一)本次登山比赛采用记时赛的方式，用时最少者为冠军，依次类推。

(二)遵守比赛纪律和时间要求，迟到10分钟作自动弃权处理。

(三)冲线后由裁判员登记名次，缺少登记者取消该人成绩。

(四)有下述情况之一者，比赛成绩将被判为无效。

(1)有意无意地造成国家或他人的重大经济损失和破坏自然风景者。由此带来的一切后果和责任由肇事人承担。

(2)超过比赛规定的终点关闭时间(09：00)而尚未到达者。

(3)抄近路或乘坐交通工具的参赛者。

(4)在比赛的过程中，出现争议或其它特殊情况，则由裁判组决定处置办法。

(五)本活动为登山比赛，重在参与，参赛过程要注意礼让，安全第一。

八、 温馨提示：

(二)本次活动为集体活动，原则上人人参与。

(三)请尽可能穿宽松衣服和运动鞋。

(四)登山前做热身运动，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比赛时，可以选择退出比赛。

(五)活动中做文明游客，不乱丢烟头和垃圾，做好环保工作。

(六)未尽事宜，敬请原谅。

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！