

最新公司爬山活动方案(大全5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

公司爬山活动方案篇一

自进入湖南电气职业技术学院以来，10机制01班还没有组织过大型的集体外出旅游活动。此时正值金秋时节，是外出旅游的大好时机。为了加强集体凝聚力，利用周末两天假期，开展一次南岳衡山旅游，也让同学们对湖南的名胜古迹有所了解，拓宽视野，陶冶情操，放松心情。五岳之南岳衡山，山势雄伟，自然风景十分秀丽，茂林修竹，终年翠绿；奇花异草，四时放香，有“南岳独秀”的美称，正是同学们迫切想去的地方，祝融峰海拔1300米，登上祝融峰让同学们体会“一览众山小”的感觉，又让同学们身体得到锻炼，提高体育锻炼意识。一睹南岳风光是同学们早有的想法。

：攀南岳之巅，聚班级之魂。

1. 同学们在学习和工作之余放松心情，走进大自然，感受自然的气息，了解中国景区文化，陶冶情操。
2. 通过登山，促进同班同学团结友爱、互办互助，加强班级凝聚力，培养团队协作能力。
3. 登岳衡山既是一次旅游，也是一次身体锻炼，同时也以此为契机，加强同学们进行体育锻炼的意识。

1. 本学期以来，全班同学迫切希望举行一次大型活动以促进

班级凝聚力，使班级更好的发展，将10机制01好的精神风貌发扬出来，使10机制01向更高的`目标飞跃，举行此次活动非常必要。

2. 此次活动经过班委精心策划，全班同学集体商议，得到班主任老师全力支持，并上报学院，得到领导批准。

3. 活动前期已对天气状况和南岳风景进行了解，也咨询过多个旅行社并决定包团旅游。

1. 留心观察天气情况，选择天气出行，联系就餐地点，咨询就餐费用。

2. 咨询景点和门票价格情况，选择最实惠的旅行社，包团出游。

3. 全班同学学习旅游安全知识，了解时间安排，旅行路线，活动流程。

4. 活动经费估价，资金筹备。

5. 准备三台相机。

1. 出行时带上学生证和身份证。

2. 准备雨具，以防天气变化。

3. 出行时穿便于运动的衣服和鞋子。

4. 考虑徒步登山路途遥远，时间较长，出行前必须休息好，带好相关物品。

5. 准备两顿以上的干粮。

6. 为保护景区环境，不得乱扔垃圾。

7. 准备三到四个手电。
8. 一切经费报销凭凭据。
9. 无特殊情况，任何同学不得缺席此次活动。
10. 及时和各负责人保持联系，负责人手机24小时开机。

活动方式：随团旅行

活动地点：南岳衡山

安全：王进明，陈望，向平峰，王子希，赵亚军，卢曼，易广。

组织：陈望，卢曼。

财务管理：李江，刘建来，陆鹏。

领队：殷莹莹老师，陆鹏。

xx年11月20日-----xx年11月21日

10月20日

8: 30全班同学在俱乐部前集合，清点人数。

8: 50全班同学有序乘车。

11: 00到达南岳山脚下，到所住宾馆安排好床位，整理内务。

12: 00午餐。

13: 30组织参观万寿广场，万寿大鼎，南岳古镇，南岳大庙，并在每一景点集体合影。

17:00回住宿宾馆，休息，整理内务。

18: 00晚餐。

19: 00自由活动。

20: 00集体熄灯休息。

11月21日

0: 00集体起床，洗漱，整理内务，收拾东西。

0: 30集体出发。

1: 00到达衡山大门，检票入门，登祝融峰。

3: 00到达半山亭，休息20分钟。

3: 20往望日台出发。

5: 50到达望日台，观看日出，稍作休息，集体合影。

6: 20吃早餐

7: 00到达祝融峰，集体合影。

12: 00回到宾馆，整理，休息。

12:30午餐。

14: 00全体集合，清点人数，乘车返校。

1. 所有同学必须服从指挥，听从领队安排。

2. 未经许可不得擅自离队，切记不可单独行动，如需离开队

伍，保持联系畅通。

3. 服从景区管理人员安排，保护景区环境卫生，不得损害景区文物，做一个文明的游客。

4. 保管好随身携带物品。

交旅行社□ $100 \times 43 = 4300$ 元

合计4300元

经费来源：班费2150元，同学交2150元。

活动顾问：殷莹莹老师

活动总负责人：陆鹏卢曼刘建来

活动策划书：陆鹏

活动承办：

公司爬山活动方案篇二

五一劳动节就要到了，许多人都有两到三天的休息，在这休息的时候，去长途旅行是不现实的，去附近爬爬山，锻炼一下身体也是非常不错的。管理资料下载网为您带来五一爬山活动方案，全文如下。

五一国际劳动节即将来临，为了隆重庆祝劳动者自己的节日，并迎接自治区即将举办的第十届体育运动会的召开，以丰富多彩的文体活动活跃节日气氛，以昂扬的精神面貌，深入贯彻落实xx大精神，努力实践"xxxx"的重要思想，充分展示各行各业职工的时代风采，激发和振奋各族职工群众与时俱进，开拓创新，为我市率先进入小康社会建功立业的热情，营造

首府“建经济强市，创旅游名城”良好的文化氛围，努力实现我区建设现代化国际商贸城中心商贸城的奋斗目标，根据区委、区政府领导的指示精神，“五一”节前夕·举办各族职工全民健身爬山活动，现将活动安排如下：

一、活动名称

庆“五一”、迎“十运”全民健身爬山比赛

二、主办单位

中共沙依巴克区委员会

沙依巴克区人民政府

三、承办单位

沙依巴克区总工会

沙依巴克区文体局

沙依巴克区机关党委

沙依巴克区团委

四、协办单位

雅玛里克山街道办事处

八四一台办公室

五、比赛时间

xx年4月29日上午北京时间11时整

六、比赛地点

雅玛里克山街道办事处

七、登山路线

起点：雅马里克山街道办事处—终点：八四一台（沿公路攀登）

八、参加单位

区属各街道办事处工会联合会各一个代表，区机关工会、教育局工会、城建局工会、行政执法局工会、法院工会、检察院工会、防疫站工会各组成一个代表队参加比赛。

九、参加比赛人数及分组

1、参赛分男、女甲乙各两组进行。

以前出生，年满35周岁以上。男、女乙组队员必须是1968年1月1日以后出生。

3、各单位可报领队兼教练1名，运动员40名（即男子甲组10名，女子乙组10名，男子乙组10名，女子乙组10名）。

十、报名与领队会议时间

1]各参赛单位必须于xx年4月25前将盖有单位公章的报名表交区总工会1306办公室孟丽娟处：

2、报名时按男、女甲乙两组分别填写，并注明年龄及出生年月日、性别。

3、领队会议定于xx年4月28日上午北京时间10点在区政府13

楼会议室，请各领队按时到会。

十一、录取名次与奖励

1、比赛设团体奖。按积分总和录取前八名。积分多者名次列前，未进前八名的单位设优秀组织奖。

2、比赛设个人一、二、三等奖。男、女甲乙各队前1—5名为一等奖；男、女甲乙各队前6—15名为二等奖；男女甲乙各单位16—30名为三等奖。

3、计个人小分的同时，累计为团体总分定为获奖的标准分。团体奖设一等奖一名、二等奖三名、三等奖四名。

十二、比赛要求

1]所有参赛队员必须要求身体健康。此项工作由各单位领导和领队审核把关。如出现问题单位自行处理。

2、所有参赛队要服从比赛组委会的统一调遣，准时到达比赛场地，按照比赛规程参加比赛，不按时到场的队要扣集体总分(2—3分)。

3、所有参赛的队员佩带的爬山活动标志由区总工会统一制作，不得任意调换标识，扰乱比赛次序，一经发现调换标识者，要扣除纪律分(5—10)，并取消该名次，4、各参赛队必须制作白底红字队牌一块。尺寸：长90厘米x宽60厘米，秆高70厘米。

5、比赛服装及运动鞋自备。

十三、任务分配

1]区总工会负责活动方案的起草、组织、协调。负责标识、

会标及比赛获奖证件制作。负责购买奖品及颁奖物品的准备。

2、区文体局负责比赛活动的具体事宜。现场音响的准备。

3、区委办公室负责起草领导讲话。

4、区委宣传部负责新闻单位的邀请及报道。

5、区交警队负责疏导比赛现场周围的交通。

6、区政法委负责比赛沿线的安全保障。

7、雅马里克山街道办事处负责集结地点会场的布置及气氛的营造。

8、区总工会负责与急救中心联系出急救车一辆，处理比赛中的意外事故。

9、区机关党委，区团委等部门抽调人员配合区总工会做好比赛的协调组织工作。

十四、总体要求

1、这次庆“五一”迎“十运”全民健身爬山比赛活动规模大、参加比赛人数多、比赛线路长、有一定的难度，因此，各单位领导要高度重视，加强领导，周密安排，精心组织，既要保证活动的正常开展，又要保证不出任何事故。

结束语：五一国际劳动节是一个很重要的黄金小长假，很多关于五一节的活动策划及各种通知文案都会对人们五一假期带来重要影响，管理资料下载网带来五一爬山活动方案，希望能够对您的工作提供便利。

公司爬山活动方案篇三

武夷山

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。

- 1、各成员于早上8：00准备备好物品在办公楼前集合。
- 2、会长在清点人员之后传达注意事项，和活动目的，完毕后分若干小组。各组配1-2名干部负责，一名组长，一名通信员。
- 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，干部和小组长注意观察队员的情况，确定适当的休息时间。
- 4、到达山脚时建议有十几分钟的休息时间。
- 5、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。
- 6、休息。建议休息半小时后开展活动。
- 7、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。本活动在社团之中展开。备选活动(现场决定进行那几个)
 - (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，分成两队在社团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。

8、午餐。计划用时五十分钟。

9、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。

10、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。

11、全体拍照留念。

12、社团统一组织下山，有序进行，注意安全。

13、回校。(计划用时一小时，到达b楼广场集合)

14、社长做活动总结，并宣布成员写一篇活动感受，然后宣布活动结束。

1、分组行动。可以延续培训时的队伍或者以各部为队伍，有

队长安排调度。队中也可以男生帮扶女生以收到“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，队伍要整齐，队长要负好责任。

1、一切听从领导，遵守活动纪律，以安全为主，为安全起见，一切成员不准擅自离开队伍，如有特殊向干部报告。单独行动，至少三人或三人以上活动。

3、个成员注意团队精神，主动关心帮助周边同学。

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。

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。

1、合身的服装(校服)，鞋子

2、药品。如创可贴、药棉等。

3、相机，口哨。

4、每人准备个人适量的水和食物。

5、会期(由两名同学负责)。

公司爬山活动方案篇四

大家都知道爬山是一项非常有益的运动，那具体有哪些好处呢？让小编我带大家来了解下吧！

经常外出爬山，对关节、骨骼和肌肉都有良好作用。爬山可以使骨骼的血液循环得到改善，骨骼的物质代谢增强，使钙、磷在骨骼内的沉积增多，骨骼的弹性、韧性增加，并有利于预防骨质疏松，延缓骨骼的衰老过程。

还能提高骨髓的造血机能。

经常爬山锻炼，能改善中枢神经系统的机能，使人精力充沛，动作敏捷，工作效率提高。

爬山可以改善大脑的供血状况，降低神经系统的疲劳和精神紧张，提高睡眠的质量。

爬山对预防心脑血管疾病有明显的作⽤。爬山时可以有效清除沉积在血管壁上的胆固醇，防止动脉血管硬化，减少心血管疾病的发病率。

还可增加心脏血管的口径，增加冠状动脉血流量，改善心肌的血流分布，使心肌利用氧的能力提高，从而达到预防心脑血管疾病的目的。

另外爬山的地方，大多依山傍水、植被丰富、空气清新、绝少污染，且空气中含有较多的负氧离子。

负氧离子能改善肺的换气功能、调节神经、振奋精神、改善睡眠、降低血压、刺激造血机能，有安神、镇静、降压及消除疲劳的作用。

经常参加爬山锻炼，能量消耗增加，对各种营养物质的需求

增加。

因而，食欲增加，消化系统的功能改善，使胃肠道蠕动加强，消化液的分泌增加，营养物质的吸收也随之增加。

经常参加爬山锻炼能提高人体的免疫力，减少感冒和因感冒继发的扁桃体炎、咽炎、气管炎、肺炎等疾病，以及因气管炎引起的肺气肿、肺心病等。

减肥最基本的道理是消耗的热量大于吸收的热量，运动是人体最主要的能量消耗渠道，但理想的减肥运动方式是强度较低的运动，其可使供氧充分，持续时间长，总的能量消耗多。

例如：在百里峡爬山就是一种运动强度适宜，持续时间较长的运动方式。

户外爬山可转移日常工作中的精神压力，让人回归自然，亲近自然；高耸的山峰，弯曲的山路又是对体力和意志的考验。

因此，经常爬山不仅能够使人增加自信心，摆脱不良的心境，还可以使精神、心理更健康。

当你在风景秀丽、空气新鲜的山峦进行登攀时，可以使大脑皮层的兴奋和抑制过程得到改善，因而对情绪抑郁和失眠等都有良好的治疗作用。

对于生活在都市的我们，对着电脑埋头工作是大多数人的常态，闲暇时光若是到空气新鲜的地方，爬爬山可以算得上是一种积极的休息。

当十分紧张的大脑细胞得到放松，那些阻抑着想象力发展的闸门就此打开，各种各样具有创造性的思维就会瞬间涌现出来，肆意奔腾。

公司爬山活动方案篇五

为了丰富教职工的业余生活，使广教职工在繁杂的工作之余调节一下身心，达到散心、休闲，加强相互沟通、增进友谊和享受回归自然的目的，学校组织教职工外出春游。

暂定□20xx年4月28日29日（两天）

江苏南京

1、报名时间□20xx年4月15日4月17日，因需提前预订酒店，所以要求全体教职工提前、准时报名，逾期不再办理。

2、报名地点：工会员王卫东老师处

3、如有教职工亲属或子女参加：1.2米以上每人400元；1.2米以下每人300元，钱先交到学校财务室，然后把收据交到王卫东老师处登记。

1、旅游期间发扬团结、合作、互助精神，要相互照顾，要经常保持联络，不要单行动，如有事及时汇报，遇重事情必须在第一时间报告。

2、遵守上车时间，服从统一指挥，不得擅自行动。来回途中注意交通安全，在野外不能私自用火；注意行动安全，强化安全预测，禁止冒险。

3、注重文明形象，爱护景区卫生环境和设施设备，遵守景区有关规定。讲究言行举止文明，避免与导游、小贩等发生，有问题找学校领导出面解决。

4、全体教职工要保管好自己的衣物及财物，生病或有特殊病情建议不要参加旅游活动。需要泡温泉的教职工自备泳衣。

5、教职工孩子的安全由孩子家长负责。活动中家长不要带孩子到有可能发生危险的场所活动，父母要做到孩子与父母始终在一起。

6、就餐时孩子要和家长一起，晚上住宿时1.2米以下孩子和家长一个床。

7、如遇特殊或不可抗拒原因时，将延迟出游。