

# 2023年健身爬山活动方案策划(实用6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 健身爬山活动方案策划篇一

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。

： 某年某月某日

： 全体公司成员

： 某某山

- 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，同时也以此为为契机，加强员工进行体育磨炼的意识。

1活动日期：某年某月某日

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：某某国家森林公园

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：

1爬山比赛

2、游戏名称：交换名字

3、猜词游戏

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

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。

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。

## 健身爬山活动方案策划篇二

为丰富员工业余生活，提高员工身体素质，促进企业文化建设，分行拟于近日举办以“春天有约”为主题的登山活动。现将有关事宜通知如下：

### 一、时间

20\_\_年5月21日(周六)早6:00(如遇雨顺延至周日;如周日遇雨，活动停止，择时举办)。

### 二、地点、线路

1、地点：玉佛山风景区。

2、线路：以玉佛苑罗汉圣地停车场为起点，经高炮部队、长寿石、瞭美塔等景点，终点为国际酒店出口处。

### 三、人员

全行员工(正式、内退、派遣、临时用工人员)。

### 四、其他要求

1、请各单位指派专人做好参加活动员工的组织工作。当日6点，全体员工准时在起点集合、出发。

- 2、请参加活动人员注意安全，保护景区环境。
- 3、本次活动，分行为参与人员准备了小礼品。礼品卡于终点处发放，由员工本人领取。活动结束后，请各单位指定专人负责收集礼品卡(建议现场收集)，凭卡片统一到分行工会领取礼品。领取时间另行通知。
- 4、请各单位将《参加活动人员统计表》于20\_\_年5月13日中午前发送分行工会信箱。

## 健身爬山活动方案策划篇三

二、活动地点：武夷山

三、活动人数：小虫鞋业开发部和业务部全体成员

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、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。

## 六、活动安排：

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。

## 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，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。

## 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、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)。

## 健身爬山活动方案策划篇四

为增强成员的归属感、凝聚力及团队意识，加强队伍建设和班组管理，充分调动员工的'主动性和积极性，使员工在完成本职工作后能享受事业成功和共同发展的乐趣，特制定本方案。

“促团结?求发展” 徒步行走活动。

保洁三队一组、二组、三组、四组、五组员工及所有管理人员。

采取自愿报名的参与方式。

## 1、主要内容：

徒步行走

起点：

终点：关索庙

前三名给予奖励，所有参加人员按一定人数分为必须到达终点龙马山山顶后方可返回，由各小组组长负责监督。

## 2、拓展内容：

### （1）乒乓球接力

以小组为单位，每组不少于人。

规则：设置起点与终点，在游戏过程中球不掉地的情况下，以5分钟为限，用时最短的小组为优胜者，裁判员为组长。

### （2）仙人指路投皮球

以3人为一小组，人为一大组，以大组为单位进行小组组合。

规则：投球者蒙上眼睛在起点由指路者搀扶转三圈后按规定线路进行指引投球至桶内，以投球三次为限，时间限定为10分钟，在限定时间内桶内球数最多者为优胜者，裁判员为组长。

以上游戏主要负责人：，由各组组长统计比赛结果并上报评出名次。

暂定于20xx年xx月xx日，根据生产时间进行安排。

注：交通工具统一摆放至。



由 负责安全，各小组安全和纪律由组长协助。

- 1、 登山比赛前三名为xx元、xx元、xx元，共计xx 元；
- 2、 乒乓球接力赛优胜组xx 人奖励每人x元，共计xx元；
- 3、 仙人指路投皮球优胜组xx 人奖励每人xxx元，共计xx元；
- 4、 所有参加活动人员纪念品每人xx元（取得名次者除外），  
人员按 人计算共计xx 元；
- 5、 标语xx元；
- 6、 饮用水xx 件，共计xx元；

以上费用共计xx 元。

## 健身爬山活动方案策划篇五

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，在锻炼身体同时也捡拾山上的垃圾，特安排此次爬山活动。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。  
十、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.！

## 健身爬山活动方案策划篇六

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。

(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

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

本次活动由邹学军校长任总指挥。设竞赛评比、管理保障小组。

### (一)竞赛评比、管理保障组

组长：邹学军庞尚勇王静(主持人)王洁(协作)

成员：潘正邦(摄像)赵奇(司机)胡宇(拍照)

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。

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)。

- 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、公司领导作发言，活动结束。

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；零食元。