# 最新徒步活动方案策划书(汇总11篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-12-05

*方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。徒步活...*

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

**徒步活动方案策划书篇一**

三、策划：班主任及团支书

四、活动名称：野炊

五、活动目的

1.为了加强班级同学之间的感情交流，促进班级团结和谐的氛围;

2.为了丰富班级同学的课余生活。

六、活动对象、单位

1.活动对象：华艺之家全体同学。

2.活动单位：班级共分为3个小组，以小组为单位进行野炊。

七、具体分组情况如下：

第一组：组长：李裕翠

第二组：组长：毛成娇

第三组：组长：吴迷然

八、活动时间：\_\_年5月12日早上9：30点

九、活动地点：安江大桥叉头村

十、活动物品：

炊具：铁锅、勺子、铲子、打火机、菜刀、砧板

餐具：塑料饭盒、筷子、塑料杯、餐巾纸

食物：猪肉、火腿、西红柿、土豆、青椒、洋葱、青菜、白菜、

佐料：食用油、盐、鸡精、酱油、醋、葱、姜等等。

十后期工作

1.团支书、组织委员、宣传委员、各小组组长清洗干净好所有借的炊具并清点归还。

2.团支书、组织委员、宣传委员各、小组组长做好野炊活动现场的清洁工作。

3.由学习委员将活动照片及录像整理后上传到班级群分享里，供班级同学拷贝留念。

十二、注意事项

1.要求每位同学积极参与，如有特殊情况确实不能参加者，需向班长说明情况，方可。

2.活动中，以小组为单位行动，组长要切实负责，如有紧急情况，要及时向班长或团支书报告，安全重于泰山。

3.借的物品希望大家小心爱护，损坏由个人赔偿。

5.保护环境，除了笑声什么也别留下，除了回忆什么也别带走。

6.活动过程中若有个人问题需要离开集体，请务必向组长请假。

华艺之家班委

\_\_年5月12日

**徒步活动方案策划书篇二**

写

为进一步开展全民健身活动，提高身体素质，将举办徒步健身大赛活动，怎么策划徒步活动方案呢?下面给大家介绍关于徒步活动策划方案的相关资料，希望对您有所帮助。

徒步活动策划方案一

为丰富员工业余生活，创造活跃的公司氛围，促进两站职工及公司员工间的交流互动，增强团队间的凝聚力，公司团委拟于20xx年3月举办员工徒步野餐活动。

一、活动主题

快乐工作、快乐生活

二、活动目的一个优秀的企业的持续发展，不仅要具备优秀的团队管理能力，还要培养积极向上的企业文化。通过徒步活动不仅能体现公司倡导快乐工作、快乐生活的理念，还能培养员工积极向上的工作生活方式，营造团结、进取的公司氛围。同时，促进企业员工的相互交流与协作，强化团队意识。

三、

活动时间、地点及组织人

本次活动由公司工会、团委主办，各单位负责人及联系方式如下：

为适应公司工作时间及本次活动的特殊性，确保所有员工都能参加本次活动，本次活动将分四批开展，拟于20xx年3月底举行，具体时间根据天气情况另行通知。

活动地点：贵阳市贵定县金海雪山(距贵阳90分钟车程)

协办单位：中国旅行社总社贵州有限公司

四、活动组织及行程安排

(一)、活动组织

1、本次活动将邀请公司全体职工参加，根据公司工作时间要求，将员工分为四批进行，每批人数控制在80人左右，为不影响公司正常工作秩序，原则上每批均安排正休员工参加。

2、为减少活动过程中的安全问题，保障此次活动的顺利进行，本次活动将交由培训公司统一负责。同时公司将建立筹备组，挑选合适员工配合培训公司工作，力保活动有序开展。

3、各单位负责人需于3月25日前严格按照《合作公司徒步野餐活动报名表》的要求，将参加此次活动的人员名单交穆志维处，同时在此过程中如有人员调整，需及时上报信息，以便进行调整。

4、此次活动每批分8个小组，每组10至15人，设组长一名(需在报名表中选定)。组长具体负责活动过程中本组的各项事务及沟通事宜。

5、参加本次活动的员工，请严格按照《合作公司徒步野餐活动注意事项》的要求参与活动，保障人身财产安全。

6、本次活动野炊环节所需食材，由各组组长带领组员使用公司提供资金自行采买，所需炊具等辅助工具均由各组自行安排。

(二)、行程安排

1、7：50在黔灵公园集合，根据组队情况上车。

2、8：00---9：30乘车到达活动地点，车上开展向快乐出发相关活动，随车领队讲解户外徒步注意事项。

4、11：0014：00野炊及野炊环节活动：提升员工的相互协作能力，打破固有思维、激发创新意识、加强团队合作精神、提升团队凝聚力。

5、14：0015：00素质拓展活动：体验个人与团队的关系，理解个人的成绩依靠和建立在团队的基础之上，善于利用身边的资源作为达成目标的有效工具。

6、15：0016：00自由活动时间

7、16：0018：00返回贵阳市区 徒步活动策划方案二

一、活动主题

建德作为中国优秀旅游城市、全国绿化模范城市，也是华东地区十大旅游休闲风情城市。这里的山山水水都散发着无穷的魅力，旅游休闲风情比比皆是。曾经，这里是徽商贩运盐、茶、山货的商道;曾经，这里是伍子胥逃难经过的山路;曾经，这里留下了众多古人在此游山乐水时的赞美诗篇现在，它却是令广大户外徒步运动爱好者心花怒放的最佳穿越路线。参与此次徒步，不仅能跨越山岭、丛林、溪流、山谷等地貌，还能领略原始森林独特的风貌，感受丰厚的历史文化氛围。

主题：热爱自然，亲近山水。弘扬更快、更高、更强的奥运精神。

二、组织单位

主办单位：建德市国有资产经营有限公司

承办单位：杭州新安江旅业发展有限公司

协办单位：市委宣传部

市旅游商贸局

乾潭镇人民政府

市林业局

市卫生局

市体育局

市登山协会

浙江三江户外俱乐部

三、活动内容：

第十三届中国﹒新安江旅游节百家户外运动俱乐部徒步穿越活动

四、活动时间：20xx年7月26日27日(周六周日)

五、活动地点：富春江七里扬帆景区

六、具体安排：

(一)、7月26日：13：0017：00报到。

报到地点：乾潭镇子胥公园旁景区漂流接待部。

晚餐：17：3018：30

纳凉联欢晚会：19：0020：00

主题：第十三届中国﹒新安江旅游节百家户外运动俱乐部徒步穿越活动纳凉联欢晚会。

扎营地点：乾潭子胥公园(自备露营装备)

(二)、7月27日：7：007：30集合徒步线路：

1、中餐(快餐)从12：30开始提供。

用餐地点：葫芦瀑布景点职工食堂。

2、为优胜团组颁奖。

时间：14：00

地点：葫芦瀑布景点篮球场。

3、颁奖结束后乘船回营地，各自返程回俱乐部。

(三)、活动奖项：最佳团队奖一组奖金5000元。

优秀团队奖三组奖金各20xx元。

参与奖若干名礼品一份。

七、活动的组织、管理

(一)、报名时间：即日起截止20xx年7月24日17：00之前。

(二)、报名方法：

1、报名截止日：20xx年7月24日17：00之前。

2、媒体发布消息，欢迎登陆相关报刊和网站。

3、报名电话：057164718619(传真)联系人：陈小姐

4、每个参赛俱乐部只能组织一个参赛队。每个队6名队员，其中必须有两名异性。

5、名额：报满30队为止。(按报名先后取前30个俱乐部)

6、报名前，队长请确认所有队员已购买在有效期内的意外伤害保险或意外伤害医疗保险(社保除外)。

7、每队由队长进行报名申请，要求资料真实、完整，经活动管理人员审核确认。

8、不接受个人报名。

(三)、报名格式：

报名帖中报名格式;(见后面的附件)

队长：行人id(性别)队员：id(性别)、id(性别)、id(性别)(依次列出所有队员信息)

(四)、队长责任：

1、队长视为户外活动中的头驴，应在活动前充分与队员进行沟通，调动队员积极性，组织全队走完预设线路。

2、代表队伍报名，负责与本队队员联系进行活动确认，并接受组织者有关的调度安排。

3、为本队准备必要的公共用品如止血帖、药品、垃圾袋等。

4、监督队员水、食物、头灯、雨衣、帐篷等装备的配备，根据队员体能合理调配负重。

5、负责进行环保监督，沿途垃圾带到打卡点才能丢弃。

必须在无机械力辅助下步行完成，不鼓励竞速。

(五)规则：

1、7月27日07：00集合，领牌，然后每队依次拍合照、出发，15：00之前活动全部结束。

2、全程除起点和终点外，葫芦瀑布景点设医疗检查点。

3、起点必须全体参加人员出席。

4、每队队员之间尽量做到团结互助，共进共退。

5、每个队6名选手必须自始至终完成赛程。如中途有队员退出，视为整队集体退出，中止比赛。中途不得找人替补，否则，按照犯规处理取消参赛资格。

6、全程计时，每组六名队员以最后一名队员到达的时间为此组的成绩，必须在无机械力辅助下步行完成，不鼓励竞速。

7、活动名次设置，取前四名分别为第一名最佳团队奖;第二、三、四名为优秀团队奖。

8、活动不接受现场报名。

9、徒步当天请队长及所有队员务必下载打印徒步线路，充分发挥自助精神，完成穿越。

(六)、危险告知

穿越活动中，你可能面临如下危险：中暑、水泡、抽筋、崴脚等。提醒如下：

1、严格遵守纪律，听从指挥。不脱队单独行动，不做赛事之外的探险行动。

2、严禁用火、吸烟等。

3、关注活动期间的天气情况，做好防晒、防雨的准备。

4、提前学习掌握自救自护知识。避免和处理运动损伤，如水泡、抽筋、崴脚等。备好防暑、救伤药品。

5、体能不佳时及时休息，保持精神饱满。

(七)、注意事项

1、活动流程、徒步线路等在活动前每队自行下载打印，仔细阅读每一条款。(制定活动流程、线路地图网上发布)

2、各俱乐部非参赛队员必须在最后一批参赛人员出发10分钟以后可以进入赛程。

3、本次活动以自助、自律为前提，义工不提供除报名、签到、打卡、咨讯以外的其它服务或支援。

4、更多注意事项可参考：长距离徒步注意事项知解

(八)、免责声明

1、本活动为非盈利性质的自助活动，并有一定的危险性，组委会在报名帖中已提示了风险，作出了必要的指引;参加者应根据自身的状况作出理性选择，并对自己的安全负责。

2、本次活动报名的徒步者和义工均为自愿参与的驴子，作为义工的组委会伴随本次活动的结束而自然不存在;因本次活动召集报名而有的文字只属本次活动，特此声明!

3、凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力人，参加者在活动中如果发生意外事故，组织者会在第一时间组织救援，但对于事故造成的身体损伤、后遗症等，以及事件伴随的经济损失，组织者不承担任何法律和经济责任。

4、一旦报名，即视为参加者(包括代他人报名者)已经充分了解并自愿接受本免责条款，本免责条款自动生效。否则，请取消报名。

徒步活动策划方案三

一、活动主题

本次大赛的主题是：我行走我快乐，健康工作，幸福一生。

二、比赛时间

20xx年6月5日早05：4507：30

三、比赛办法

以工会小组为单位进行比赛，工会组长为领队。各工会小组组成徒步健身大赛方队，依次行进。

四、徒步线路

一号

教学

楼东门中华西路和平广场浏园嫩江大堤嫩江公园新明大街林艺街东门集合。全程约6公里，用时约1。5小时，强度中等。

五、奖项设置

大赛共设七个奖项

最佳组织奖一个：工会小组参赛人数多

评委会，统一评奖。

由学校领导和工会副主席、体育教研室主任等组成七、组织协调

徒步健身大赛由校工会牵头，体育教研室协办。八、工作人员

何玉相、任来泉、杨博、王啸东

十一、活动要求

1、参加徒步健身大赛活动人员要求穿着运动装及运动鞋。

2、要遵守时间，不得迟到或中途退出比赛。参加比赛人员务于05：45在一号教学楼前以工会小组为单位集合整队。

3、要全员参加，确因身体或工作等原因不能参加者，要提前告知校工会。因身体原因不能参加徒步的同志，作为比赛工作人员准时到位，为大赛做好服务工作。不参加徒步比赛且不能为大赛做服务工作人员不予评奖。

4、各小组领队于5月30日下班前，将参加比赛人员名单报送校工会副主席苏新处(实训楼410室)。

5、要服从安排，严禁单独行动，注意交通安全。

6、要爱护环境，自觉维护我校形象，不乱扔任何垃圾。

**徒步活动方案策划书篇三**

参加人员:所有教师

开场:各位老师，下午好!今天我们又迎来了一年一度的工会活动

集体游戏:击鼓传“花”:

1、顾名思义，全体教师。

2、由一人背对着敲鼓，其余老师按次序从左向右进行。鼓声停止即停止传花，由手里拿花的老师上台抽取纸条。(纸条提示:直接拿奖品或是按照内容完成任务)

3、比赛规则:不可以在传花的过程中跳过或不传，如果发现则要重新回到错误的地方继续开始。

“双人胸(背)夹球跑”接力赛:(进行二组)

1、8个人分成4组，每2人一组。

2、两人胸对胸或背对背，中间放1个气球，两人用胸或背夹紧，立于起点线后。令下，两人同时侧向跑动，绕过障碍物后返回原点，先完成的组为胜。

3、比赛规则:

(1)途中若球掉地，要在原地夹好，继续比赛。

(2)在跑动过程中，一律不许用手触球。

copy不走样:(进行二组)

1、6个人一组。

2、由第一个人看图上内容做动作表演，按顺序依次进行。直至最后一个人看我动作说出自己看到的。

3、比赛规则:其他老师不得说出或者提示。

猜猜他(她)是谁:

1、二人一组，适情况而定(暂定5组，即10人)

2、由一人看教师名字说出某位教师特征，另一个人则猜。

3、比赛规则:说“特征”可用形容词，例如:勤劳、小鸟依人等，或是模仿教师的口头禅或习惯性动作等。

**徒步活动方案策划书篇四**

a组(一年级段)b组(二年级段)

全校教职工

1、单项：一分钟跳绳、一分钟定点投篮、二分钟摇呼啦圈、一分钟踢毽子

2、集体项目：袋鼠跳、无敌风火轮、十人九足、开火车

1、获得单项比赛项目优胜的队记一分，采用三局两胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖。

1、以小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加单项项目中的一个项目，集体项目除外。

2、a组负责人吴伟副校长负责比赛人员安排及报名工作，b组钟林通校长负责。

3、每位队员在比赛前，在所有单项项目中以临时抽签决定至少选择一个项目，并且是，参加比赛。

2、日前请各位教职工到组长处报名，以便各组安排人员。如个别老师确有特殊情况不能参加活动的，请提前向工会组长请假。

1、心心相应(两人拥抱夹气球)每队4名队员，2人以合作组。比赛开始，第一合作组，两人面对共同拥抱一只气球，边跑边向前行进，绕过终点，返回起点两人用力将气球夹暴。接着有第二合作组继续比赛，第二合作组最先返回起点，并最先夹暴气球的队获胜。

规则：气球掉地上，继续向前跑着不计分;第一合作组气球未夹暴气球第二合作组就出发者不计分。

2、赶篮球接力跑(王玉坤)

无敌风火轮：12—15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

十人九足：以系别为单位，共七个队伍。每队十人，五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

袋鼠跳：布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。a，b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

规则：

每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a，b，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

开火车：参加游戏者6人一组，后边的人左手抬起前边的人的\'左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米(以一篮球场宽为准，来回)，游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

规则：

(2)以各队最后一名同学通过终点线为准;

(3)比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

珠行千里：整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

1、个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2、团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

1、个人项目按成绩先后录取分别颁发二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2、团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3、凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取;未获等级奖的，均发纪念奖一份。

1、所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2、参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3、所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4、本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

**徒步活动方案策划书篇五**

为更好的为员工服务，丰富员工生活，强健员工身体，公司组织全体员工于本周日徒步。

活动日期：5月20日

活动时间：早8:00

活动线路一：园区-向阳山公园-黎明山-东艺-顾大（时间4小时30分钟）；

活动线路二：市委广场-顾大（时间2小时30分钟）。活动人员：各部门领导及员工

活动自备物品：午餐及运动服装、鞋袜，背包及防晒装备等。

工作组人员及分工

总协调：陆宝明

路线组、车辆组长：陆宝明

组员：韦铭刚、王长军、王岩松、张维国

负责：路线及车辆安排

联络组：钟魏

负责：人员协调工作。

采购组组长：韩志刚

组员：白春伟

负责：食品、用品等采购，其中食品包括每人啤酒1罐、矿泉水2瓶、水果等食品适量；物品包括两面红旗和其他物品。

安全组组长：李景才

组员：物业公司2人

负责：徒步过程中人员的安全；人员分组工作；准备对讲10个。

宣传组组长：胡恩山

组员：吉则宇

负责：徒步的照相、摄像等宣传工作。

工作组：13人

**徒步活动方案策划书篇六**

宁波东钱湖是浙江第一大天然淡水湖，兼具西子风韵与太湖气魄，被誉为“华夏沿海第一湖”。这里生态优良，环境优美，是宁波人的“后花园”，也是人们休闲的好去处。

宁波东钱湖旅游学校于xx年的11月25日，组织老师、同学们与社会各界人士来东钱湖旅游度假区开展以“低碳之旅、走向健康”为主题的徒步环湖活动。以实际行动倡导“低碳生活、绿色出行”从每一件小事做起。

二、活动主题

徒步东钱湖“低碳之旅，走向健康”！

三、活动目的

1、完成国家教委要求的高中生必须参加每学年一天的社会实践活动；

2、培养学生意志，锻炼体魄，增强学生野外活动能力；让学生们在感受磨难与体验艰辛中收获成功、收获友情、收获自信、磨砺心志。

3、扩大社会“绿色出行健康生活”的理念与影响力，从平凡中引领起世界的低碳潮流，让低碳生活成为一种习惯、一种常识，一种自然的生活。

4、热爱祖国、热爱家乡，热爱学校

5、我校学生来自宁波大市及舟山市，让旅游学校的学生熟悉东钱湖旅游概况，宣传东钱湖旅游环境。

四、活动对象

高二年级全体学生

五、活动时间

20\_\_\_年\_\_月\_\_日，星期四

六、活动线路与地点及里程

东钱湖：岳王庙——安石路——陶公路——小普陀景区钱湖大堤——沙山村——夏园——南宋石刻往返。全程约20公里，约需时6小时（含游南宋石刻公园、举行挂树牌仪式2——3小时）。

七、活动准备

1、11月12日前政教处与教育实习基地岳王庙景区完成徒步，报校长室。

2、11月15日—11月24日体育教师配合训练学生提高脚力。

3、11月16日通过校内网进行活动布置，参加班级师生动员。

4、11月18日各班上报参加学生名单、跟班老师名单、手机短号（班级自己邀请）和因特殊原因不能参加活动的学生名单，不能参加活动的学生必须出具书面的申请报告；并以班级为文件名，名单上报电子稿，放在政教处中转站—徒步行文件包。

5、11月19日通过校讯通将徒步行活动安排及有关注意事项告之家长（政教处负责）。

6、11月17日———11月24日在校宣传窗张贴环保宣传资料、徒步行技巧等相关资料。

7、11月22日（下星期一）中午12：15班主任、跟班人员、其他工作人员开会，部署具体工作。

八、活动过程（11月25日活动安排）

1、7：00行政楼前集合，7：30前往岳王庙景区。

2、8：00在岳王庙景区举行启动仪式。

3、8：30从岳王庙景区出发，沿途动员同学们捡拾垃圾、提倡环保意识、宣传保护水资源、分发资料；过陶公村、小普陀、至石刻公园景区。

4、石刻公园景区游览1小时左右，原路返回至小普陀景区（入口处分发点心，出来以班级为单位集合）。

5、小普陀景区停留2小时，班级合影、与景区员工共同组织宣传徒步环保低碳理念活动，小普陀景区；以班级为单位，在小普陀景区开展：“领养一个树，绿色好心情！”为宗旨的认养绿树活动。在认养的绿树上，挂上红色心形的树牌。

6、14：00班级集合，举行徒步环湖活动总结大会，选出徒步活动优胜班级，颁发锦旗。

7、14：30集队徒步回学校（小普陀景区———钱湖大堤———陶公路—安石路—71省道—钱湖西路—学校）。

九、优胜班级评比条件

根据班级参加人数、活动过程中表现（无掉队、无脱队、文明举止）、团队精神、纪律观念、时间观念等方面考评。

十、活动收费

小普陀、南宋石刻门票、保险费、矿泉水一瓶、面包一只：合计30元（统一在代管费扣除）

十一、车辆安排

5辆车子，校车（校长、校医+体弱学生）

十二、注意事项

1、请各班认真核实是否有心脏并癫痫、哮喘等不适宜参加长途拉练活动的同学（需出示书面证明）。这些学生不参加徒步行走过程，学校统一安排在阶梯教室自习，由值周老师进行管理。

2、整个拉练过程，请随队老师保持手机通畅，做好协调组织工作，确保班级队伍整齐，精神饱满，行为文明，仪容规范整洁。

3、随身听、手机、小灵通、游戏机、mp3、mp4等游戏娱乐设备不允许随身携带，确保精力集中，保障交通安全。

4、午餐学生个人自备，学校提供面包一只、矿泉水一瓶，建议携带量小体轻的食品。

5、整个拉练过程，学生必须具有严明的组织纪律观。不脱队，不擅自行动，不买路边食品，若遇身体原因不能坚持，需与随队老师联系，到校车上休息片刻。

7、整个拉练是一次绿色之行。不乱扔杂物，不污染环境，不做有损中学生形象的事，展示中学生优良风貌。

8、拉练活动学生和老师穿软底运动鞋配厚袜（最好棉袜）。

9、各班应选出2名男生和2名女生，作为本班旗手（全程轮流规范举班旗，学校提供班旗）。

**徒步活动方案策划书篇七**

一．活动主题：徒步远足，其意浓浓；钢铁品质，志存高远。

二．活动形式：社会实践

三．活动目的：寒风飘飘落叶，梧桐片片思情，为了培养我们当代大学生的坚韧不拔的钢品质，志存高远；为了增强我们的情商、德商、智商，我们组织啦一场“徒步远足，立钢铁品质”的活动。一路征尘，几番体味，其意浓浓，青春浩气走千山，一路行来，我们燃烧着一颗赤诚的心，坚守着坚韧不拔的钢铁品质。

四．活动时间：早八点到下午三点。

六．活动班级：信息科学与工程学院电气自动化1402班

七．参加人员：电气自动化1402班全体同学

八．活动前期准备：

1.服装：向学院借统一服装，服装上印有“武汉科技大学”或“信息学院”等字样

2.旗帜：向学院借四面大旗，印有“武汉科技大学”字样

3.餐饮：少量自带，到达地点后自行解决

4.人员安排:全班人员共分六小组，详细分组见附表一

九．活动流程策划 月27日借到服装旗帜等物品，分发给同学并作出安全强调

月28日印出活动过程中所需要的社会调查表（见附表三）和甲流宣传单（见附表三）

十．活动具体安排

1.出校门口，在红绿灯处进行交通安全宣传，并维持行人依照交通规则过马路（约15分钟）

2.沿去往交通学院的那条路（人行道）行进，途中发甲流宣传单（可能量有限）

3.到达青菱乡，短暂休息，再次强调安全问题。将六小组分成两大组。一组做社会调查。一组做甲流宣传（按情况而定持续时间）

4.集合大队，对上午活动进行简单

总结

，然后以小组为单位休息吃饭。

5.短暂调整之后，继续行进，朝张家湾进发，强调安全

6.在途中某个社区，先做甲流宣传，再做社会调查

7.返回

8.晚自习开展活动总结班会，让同学们畅谈活动感想，并对社会现象发表自己的见解。班会完后要求没人写一份

心得体会

（不少于800字）

十一.后续活动

带领同学去观看升国旗，并进行宣誓。

在‘‘在欢乐堡’’做一个自力更生的野炊，加强钢铁精神的教育。

组长： 万伟 谢开平朱敏 陶启 胡艳飞 栗宏波 详细情况

万伟： 彭雪莲 彭娇娇 程正才 徐飞扬

附表二 社会实践调查表 1.你以为孩子在情商、德商、智商，哪方面更重要？

a 情商 b德商 c智商

2.您支持您的孩子向长江大学的三名大学生那种舍己为人的精神吗？

a 支持 b 不太支持 c 不支持

3.今年国庆60周年，您看国庆阅兵啦吗？

a 看了 b 没看 c 看了一部分

4.您觉得今年的国庆阅兵怎么样？

a 很好 b 一般 c 不好

5.国庆阅兵出来的各个领导人的方队名称都记下了吗？

a 记下了 b记下了一部分 c没记下

6.您觉得当今社会有宣传红色电影的必要吗？

a 有 b 没有 c不确定

7.您觉得《建国大业》这部电影怎样？

a很好 b一般 c不好

8.您支持您的孩子发扬自己的独特个性吗？

a支持 b不太支持 c不支持

9.你觉得红色电影对您的生活有影响吗？

a有 b没有 c不太有

10.您还看过哪些红色电影？

如何预防甲流

3、可以考虑戴n95口罩，降低风媒传播的可能性；

4、定期服用板蓝根（可以考虑有一定规律性），大青叶、薄荷叶、金银花作茶饮。

5、特别注意类似临床表现，引起重视。特别是突发高热、结膜潮红、咳嗽、流脓涕等症状。

六个字，多洗手，少扎堆

正确使用口罩

佩戴外科口罩要注意的事项（佩戴口罩前，以及脱下口罩前后都必须洗手）：

1、要让口罩紧贴面部：

（1）口罩有颜色的一面向外，有金属片的一边向上；

（2）系紧固定口罩的绳子，或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上，使口罩紧贴面部；

（3）口罩应完全覆盖口鼻和下巴；

（4）把口罩上的金属片沿鼻梁两侧按紧，使口罩紧贴面部。

2、佩戴口罩后，避免触摸口罩，以防降低保护作用；若必须触摸口罩，在触摸前后都要彻底洗手。

正确洗手方法

保持手部卫生是预防传染病的首要条件。用洗手液彻底洗手或用酒精搓手液消毒双手均可保持手部卫生。

1、什么时候应洗手？

（1）在接触眼、鼻及口前

（2）进食及处理食物前

（3）如厕后

（4）当手被呼吸道分泌物染污时，如打喷嚏及咳嗽后

（5）触摸过公共对象，例如电梯扶手、升降机按钮及门柄后

（6）为幼童或病人更换尿片后，及处理被染污的物件后

（7）接触动物或家禽后

一般情况下，当双手有明显污垢或可能被体液沾污例如如厕后或更换尿片后，打喷嚏及咳嗽后，应用洗手液（肥皂）及清水洗手。如双手没有明显污垢时，可用含7080%酒精搓手液消毒双手。

2、正确洗手步骤：

用洗手液洗手, 程序如下:

（1）开水龙头冲洗双手。

（2）加入洗手液，用手擦出泡沫。

（3）最少用二十秒时间揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕。

（4）洗擦后才用清水将双手彻底冲洗干净。

（5）用干净毛巾或抹手纸彻底抹干双手，或用干手机将双手吹干。

3、注意：

（1）切勿与别人共享毛巾或纸巾。（2）擦过手的纸巾用后应妥善弃置。

（3）个人用的抹手毛巾应放置妥当，并应每日至少彻底清洗一次。

4、用酒精搓手液消毒双手，程序如下：

把足够份量的酒精搓手液倒于掌心，然后揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各处至少20 秒直至双手干透。

乘坐公共交通工具注意事项

1、在未出现本地感染甲流病例之前：

（1）保持车厢/船舱清洁

不要在车厢/船舱内饮食；不要吸烟；不要随地吐痰； 不要乱抛垃圾。请将垃圾放入设于车站/月台/大堂的垃圾箱。

如需呕吐，应使用呕吐袋。

（2）保持良好个人卫生

避免用手触摸眼睛、鼻及口；打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻。

假如你有呼吸道感染的症状或发烧，应及早求医。

（3）佩戴口罩

乘搭公共交通工具人员宜戴上口罩，尤其：

有呼吸道感染征状或发烧的人员；

需照顾有呼吸道感染或发烧病者的人员。

2、在出现本地感染甲流病例之后：

除上述措施外，还需：（1）佩戴口罩

乘搭公共交通工具人员应戴上口罩，尤其：在繁忙时段人流稠密的时候；在密封式的车厢/船舱内；有呼吸道感染征状或发烧的人员；及曾与甲流患者有紧密接触的人员，应从最后接触日起连续十天戴上口罩；与甲流患者有社交接触的人员亦可戴上口罩。

（2）保持车厢/船舱空气流通

如车窗/船窗属开关式，应适量打开车窗/船窗，确保车厢/船舱内空气流通。

（3）要求协助

若怀疑自己患上甲流； 请使用救护车前往医院；

若身在车站或码头，或已乘坐在车厢/船舱内，可要求司机或运输机构工作人员协助召唤救护车或水警，前往医院就诊。

参与公众活动者注意事项：

参与公众活动时，要预防甲流及其它传染病，建议公众注意：

1、参与活动前：

如有不适，尤其是发烧或有咳嗽、打喷嚏等呼吸道感染症状，就不应前往活动，应尽早找医生诊治；双手应经常保持清洁，接触公用对象或设施后应洗手；应随身带备手帕或纸巾。

2、参与活动期间：

保持良好个人卫生。打喷嚏或咳嗽时应掩盖口鼻，其后并立刻用洗手液洗手，以免飞沫传播细菌；在触摸眼睛、口或鼻前、进食前及如厕后都应该洗手；用洗手液洗手，其后用纸巾或烘干设备弄干双手。

不要随地吐痰或乱抛垃圾。痰涎应用纸巾包好，弃置垃圾桶内。垃圾亦应弃置进垃圾桶内。

3、参与活动后：

回家后，应洗澡及洗头，清除身体上的污垢及细菌。

——武汉科技大学信息学院宣

**徒步活动方案策划书篇八**

活动口号：

“阳光之行，健康生活”。

活动对象：

户外徒步爱好者。

活动时间：

“20xx年4月15日”（如遇天气原因，顺延至第二天）。

活动地点：

荆门周边。

活动背景：进入21世纪全新的时代，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能拥有一切”的新理念深入人心，因此有关健康问题引起各界人士关注。同时随着人们生活、工作压力增大，我们和生活健康质量也越来越下降。我们应该唤起大家对健康的关注。时值人间四月芳菲尽，春光明媚、风和日丽，吉利网特为广大户外运动爱好者开展一次“阳光之行，健康生活”户外徒步活动。

本次活动，意在让大家亲密接触大自然，欣赏春天美景，拓展视野，亲身感受生活的美好。

活动目的：

通过组织的此次活动，提醒大家对健康的关注，进一步提高生活质量，感受阳光之行，健康生活，从而提高的知名度。

活动步骤：

前期准备

1）发起活动召集。

2）活动总调度：

后勤保障：

线路向导：

安全负责：

联系电话：

3）制作宣传横幅，宣传彩旗，标记彩带，环保袋。

4）采购必须品：

（1）解热、镇痛类药物，如阿司匹林。

（2）防暑药，如藿香正气丸、清凉油等。

（3）呼吸系统常用药，草珊瑚含片、西瓜霜含片等。

（4）外伤药，如正红花油、碘酒、创口贴、喷雾剂、绷带等。

（5）开山斧，手套每队一套。

（6）根据报名人数购置用品：纪念品，矿泉水，馒头，咸菜，鸭蛋等。

活动实施

1）确定人数，按指定时间，在指定地点，发放用品。

2）活动开始前，向前来参加活动的人员介绍此次活动的主办方，赞助方利吉网。

3）在活动中途如午饭期间安排一些小活动，如：10道脑筋急转弯，发放一些小奖品（200—300元），在调动大家情绪后，在对利吉网做一个简短的介绍，并给每人发放一张宣传彩页。目的在于让大家心愉快的主动接受利吉产品宣传单。

4）活动结束后，拉起利吉网横幅，彩旗，合影留念。

赞助商宣传方式

活动冠名：为提供活动冠名权，“阳光之行，健康生活”户外徒步活动

条幅宣传：在中途休息现场悬挂活动宣传横幅，横幅标语及样式由合作双方共同拟订，并举行趣味活动，介绍，发放宣传彩页。

报纸宣传：相关媒体对活动进行相关报道。

荆门日报对活动进行相关报道

稿件宣传：活动之后用相机将本次活动值得回味的场面，处理后上传各大网站进行立体多方位宣传。

注意事项

1）全程安排专人举彩旗。

2）由于活动时间较长，合理安排人员，确保活动安全顺利进行。

3）活动中提倡环保，准备好防刮环保袋。

4）活动结束后整理活动中的精彩瞬间。

5）制作详细费用统计表。

**徒步活动方案策划书篇九**

1、学习在间隔的物体上行走，要求幼儿走稳，上身保持平衡。

2、引导幼儿能自觉的遵守游戏规则。

3、培养幼儿春游时勇敢的品质，发展幼儿动作的灵敏性和协调性。

4、培养幼儿的创新思维和的大胆尝试的精神。

5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

纸板24块。

一、开始部分

做模仿操：今天老师要带小朋友去春游，先到儿童乐园玩，看谁玩得认真。荡秋千（上肢）、跷跷板（下蹲）、划船（体侧）、登月火箭（平衡）、跳上平梯（跳跃）。

二、基本部分

1、刚才玩过了儿童乐园，现在我们再到草地上去做游戏。可是前几天下了一场大雨，低洼地上有许多水，过不去，怎么办呢?（从“木块”上走过去）

2、示范游戏方法

眼睛看准，身体不摇，一步一步走在“木块”上。

3、幼儿分组练习3―4次。

复习“老鹰捉小鸡”游戏。

三、结束部分

表扬走得稳的.小朋友；放松活动，自由分散走回活动室。

**徒步活动方案策划书篇十**

1、学习在间隔的物体上行走，要求幼儿走稳，上身保持平衡。

2、引导幼儿能自觉的遵守游戏规则。

3、培养幼儿春游时勇敢的品质，发展幼儿动作的灵敏性和协调性。

4、培养幼儿的创新思维和的大胆尝试的`精神。

5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

纸板24块。

一、开始部分

做模仿操：今天老师要带小朋友去春游，先到儿童乐园玩，看谁玩得认真。荡秋千（上肢）、跷跷板（下蹲）、划船（体侧）、登月火箭（平衡）、跳上平梯（跳跃）。

二、基本部分

1、刚才玩过了儿童乐园，现在我们再到草地上去做游戏。可是前几天下了一场大雨，低洼地上有许多水，过不去，怎么办呢?（从“木块”上走过去）

2、示范游戏方法

眼睛看准，身体不摇，一步一步走在“木块”上。

3、幼儿分组练习3―4次。

复习“老鹰捉小鸡”游戏。

三、结束部分

表扬走得稳的小朋友；放松活动，自由分散走回活动室。

**徒步活动方案策划书篇十一**

写

为进一步开展全民健身活动，提高身体素质，将举办徒步健身大赛活动，怎么策划徒步活动方案呢?下面给大家介绍徒步活动策划方案的相关资料，希望对您有所帮助。

徒步活动策划方案一

为丰富员工业余生活，创造活跃的公司氛围，促进两站职工及公司员工间的交流互动，增强团队间的凝聚力，公司团委拟于20xx年3月举办员工徒步野餐活动。

活动主题

快乐工作、快乐生活

二、活动目的一个优秀的企业的持续发展，不仅要具备优秀的团队管理能力，还要培养积极向上的企业文化。通过徒步活动不仅能体现公司倡导快乐工作、快乐生活的理念，还能培养员工积极向上的工作生活方式，营造团结、进取的公司氛围。同时，促进企业员工的相互交流与协作，强化团队意识。

三、活动时间、地点及组织人

本次活动由公司工会、团委主办，各单位负责人及联系方式如下：

为适应公司工作时间及本次活动的特殊性，确保所有员工都能参加本次活动，本次活动将分四批开展，拟于20xx年3月底举行，具体时间根据天气情况另行通知。

活动地点：贵阳市贵定县金海雪山(距贵阳90分钟车程)

协办单位：中国旅行社总社贵州有限公司

四、活动组织及行程安排

(一)、活动组织

1、本次活动将邀请公司全体职工参加，根据公司工作时间要求，将员工分为四批进行，每批人数控制在80人左右，为不影响公司正常工作秩序，原则上每批均安排正休员工参加。

2、为减少活动过程中的安全问题，保障此次活动的顺利进行，本次活动将交由培训公司统一负责。同时公司将建立筹备组，挑选合适员工配合培训公司工作，力保活动有序开展。

3、各单位负责人需于3月25日前严格按照《合作公司徒步野餐活动报名表》的要求，将参加此次活动的人员名单交穆志维处，同时在此过程中如有人员调整，需及时上报信息，以便进行调整。

4、此次活动每批分8个小组，每组10至15人，设组长一名(需在报名表中选定)。组长具体负责活动过程中本组的各项事务及沟通事宜。

5、参加本次活动的员工，请严格按照《合作公司徒步野餐活动注意事项》的要求参与活动，保障人身财产安全。

6、本次活动野炊环节所需食材，由各组组长带领组员使用公司提供资金自行采买，所需炊具等辅助工具均由各组自行安排。

(二)、行程安排1、7：50在黔灵公园集合，根据组队情况上车。

2、8：00---9：30乘车到达活动地点，车上开展向快乐出发相关活动，随车领队讲解户外徒步注意事项。

4、11：0014：00野炊及野炊环节活动：提升员工的相互协作能力，打破固有思维、激发创新意识、加强团队合作精神、提升团队凝聚力。

5、14：0015：00素质拓展活动：体验个人与团队的关系，理解个人的成绩依靠和建立在团队的基础之上，善于利用身边的资源作为达成目标的有效工具。

一、活动主题

建德作为中国优秀旅游城市、全国绿化模范城市，也是华东地区十大旅游休闲风情城市。这里的山山水水都散发着无穷的魅力，旅游休闲风情比比皆是。曾经，这里是徽商贩运盐、茶、山货的商道;曾经，这里是伍子胥逃难经过的山路;曾经，这里留下了众多古人在此游山乐水时的赞美诗篇现在，它却是令广大户外徒步运动爱好者心花怒放的最佳穿越路线。参与此次徒步，不仅能跨越山岭、丛林、溪流、山谷等地貌，还能领略原始森林独特的风貌，感受丰厚的历史文化氛围。

主题：热爱自然，亲近山水。弘扬更快、更高、更强的奥运精神。

二、组织单位

主办单位：建德市国有资产经营有限公司

承办单位：杭州新安江旅业发展有限公司

协办单位：市委宣传部

市旅游商贸局

乾潭镇人民政府

市林业局

市卫生局

市体育局

市登山协会

浙江三江户外俱乐部

三、活动内容：

第十三届中国﹒新安江旅游节百家户外运动俱乐部徒步穿越活动

四、活动时间：20xx年7月26日27日(周六周日)

五、活动地点：富春江七里扬帆景区

六、具体安排：

(一)、7月26日：13：0017：00报到。

报到地点：乾潭镇子胥公园旁景区漂流接待部。

晚餐：17：3018：30

纳凉联欢晚会：19：0020：00

主题：第十三届中国﹒新安江旅游节百家户外运动俱乐部徒步穿越活动纳凉联欢晚会。

扎营地点：乾潭子胥公园(自备露营装备)

(二)、7月27日：7：007：30集合徒步线路：

1、中餐(快餐)从12：30开始提供。

用餐地点：葫芦瀑布景点职工食堂。

2、为优胜团组颁奖。

时间：14：00

地点：葫芦瀑布景点篮球场。

3、颁奖结束后乘船回营地，各自返程回俱乐部。

(三)、活动奖项：最佳团队奖一组奖金5000元。

优秀团队奖三组奖金各20xx元。

参与奖若干名礼品一份。

七、活动的组织、管理

(一)、报名时间：即日起截止20xx年7月24日17：00之前。

(二)、报名方法：

1、报名截止日：20xx年7月24日17：00之前。

2、媒体发布消息，欢迎登陆相关报刊和网站。

3、报名电话：057164718619(传真)联系人：陈小姐

4、每个参赛俱乐部只能组织一个参赛队。每个队6名队员，其中必须有两名异性。

5、名额：报满30队为止。(按报名先后取前30个俱乐部)

6、报名前，队长请确认所有队员已购买在有效期内的意外伤害保险或意外伤害医疗保险(社保除外)。

7、每队由队长进行报名申请，要求资料真实、完整，经活动管理人员审核确认。

8、不接受个人报名。

(三)、报名格式：

报名帖中报名格式;(见后面的附件)

队长：行人id(性别)队员：id(性别)、id(性别)、id(性别)(依次列出所有队员信息)

(四)、队长责任：

1、队长视为户外活动中的头驴，应在活动前充分与队员进行沟通，调动队员积极性，组织全队走完预设线路。

2、代表队伍报名，负责与本队队员联系进行活动确认，并接受组织者有关的调度安排。

3、为本队准备必要的公共用品如止血帖、药品、垃圾袋等。

4、监督队员水、食物、头灯、雨衣、帐篷等装备的配备，根据队员体能合理调配负重。

5、负责进行环保监督，沿途垃圾带到打卡点才能丢弃。

必须在无机械力辅助下步行完成，不鼓励竞速。

(五)规则：

1、7月27日07：00集合，领牌，然后每队依次拍合照、出发，15：00之前活动全部结束。

2、全程除起点和终点外，葫芦瀑布景点设医疗检查点。

3、起点必须全体参加人员出席。

4、每队队员之间尽量做到团结互助，共进共退。

5、每个队6名选手必须自始至终完成赛程。如中途有队员退出，视为整队集体退出，中止比赛。中途不得找人替补，否则，按照犯规处理取消参赛资格。

6、全程计时，每组六名队员以最后一名队员到达的时间为此组的成绩，必须在无机械力辅助下步行完成，不鼓励竞速。

7、活动名次设置，取前四名分别为第一名最佳团队奖;第二、三、四名为优秀团队奖。

8、活动不接受现场报名。

9、徒步当天请队长及所有队员务必下载打印徒步线路，充分发挥自助精神，完成穿越。

(六)、危险告知

穿越活动中，你可能面临如下危险：中暑、水泡、抽筋、崴脚等。提醒如下：

1、严格遵守纪律，听从指挥。不脱队单独行动，不做赛事之外的探险行动。

2、严禁用火、吸烟等。

3、关注活动期间的天气情况，做好防晒、防雨的准备。

4、提前学习掌握自救自护知识。避免和处理运动损伤，如水泡、抽筋、崴脚等。备好防暑、救伤药品。

5、体能不佳时及时休息，保持精神饱满。

(七)、注意事项

1、活动流程、徒步线路等在活动前每队自行下载打印，仔细阅读每一条款。(制定活动流程、线路地图网上发布)

2、各俱乐部非参赛队员必须在最后一批参赛人员出发10分钟以后可以进入赛程。

3、本次活动以自助、自律为前提，义工不提供除报名、签到、打卡、咨讯以外的其它服务或支援。

4、更多注意事项可参考：长距离徒步注意事项知解

(八)、免责声明

1、本活动为非盈利性质的自助活动，并有一定的危险性，组委会在报名帖中已提示了风险，作出了必要的指引;参加者应根据自身的状况作出理性选择，并对自己的安全负责。

2、本次活动报名的徒步者和义工均为自愿参与的驴子，作为义工的组委会伴随本次活动的结束而自然不存在;因本次活动召集报名而有的文字只属本次活动，特此声明!

3、凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力人，参加者在活动中如果发生意外事故，组织者会在第一时间组织救援，但对于事故造成的身体损伤、后遗症等，以及事件伴随的经济损失，组织者不承担任何法律和经济责任。

4、一旦报名，即视为参加者(包括代他人报名者)已经充分了解并自愿接受本免责条款，本免责条款自动生效。否则，请取消报名。

徒步活动策划方案三

一、活动主题

本次大赛的主题是：我行走我快乐，健康工作，幸福一生。

二、比赛时间

20xx年6月5日早05：4507：30

三、比赛办法

以工会小组为单位进行比赛，工会组长为领队。各工会小组组成徒步健身大赛方队，依次行进。

四、徒步线路

一号教学楼东门中华西路和平广场浏园嫩江大堤嫩江公园新明大街林艺街东门集合。全程约6公里，用时约1。5小时，强度中等。

五、奖项设置

大赛共设七个奖项

最佳组织奖一个：工会小组参赛人数多

评委会，统一评奖。

由学校领导和工会副主席、体育教研室主任等组成七、组织协调

徒步健身大赛由校工会牵头，体育教研室协办。八、工作人员

苏新、邓国华、各工会小组长、副组长等。九、摄影摄像李楷、王红丽、姜瑶十、安全保卫

何玉相、任来泉、杨博、王啸东

十一、活动要求

1、参加徒步健身大赛活动人员要求穿着运动装及运动鞋。

2、要遵守时间，不得迟到或中途退出比赛。参加比赛人员务于05：45在一号教学楼前以工会小组为单位集合整队。

3、要全员参加，确因身体或工作等原因不能参加者，要提前告知校工会。因身体原因不能参加徒步的同志，作为比赛工作人员准时到位，为大赛做好服务工作。不参加徒步比赛且不能为大赛做服务工作人员不予评奖。

4、各小组领队于5月30日下班前，将参加比赛人员名单报送校工会副主席苏新处(实训楼410室)。

5、要服从安排，严禁单独行动，注意交通安全。

6、要爱护环境，自觉维护我校形象，不乱扔任何垃圾。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn