# 2024年工会组织登山活动方案(通用11篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-09-14

*无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。工会组织登山活动方案篇一为促进全市青少年社会组织发展，发挥青少...*

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**工会组织登山活动方案篇一**

为促进全市青少年社会组织发展，发挥青少年社会组织在推动社会发展、促进社会和谐中的积极作用，团市委拟在重阳节来临之际，组织开展x年重阳节登高一系列活动，努力实现弘扬优秀传统文化，倡导绿色生活方式，投身志愿公益实践的目标，并通过举办活动发现、凝聚一批在社会上具有广泛影响力的青少年社会组织，为推进市青少年社团之家建设打下坚实的组织基础。

一、活动主题

青山秀水时尚行，重阳登高敬老情

二、活动设想

总体设想：以我国重要的传统节日重阳节为契机，深入挖掘重阳节登高的文化含义，结合全市九养政策的实施，弘扬敬老、爱老、孝老的优良传统;深入研究户外运动类、志愿公益类青少年社会组织的活动方式和组织特点，倡导绿色环保、文明健康、志愿公益等新风尚;围绕人文、科技、绿色建设理念，结合世界城市建设目标，积极传递国际文化名片。为此，推出‘九九重阳节’青少年社团组织九项行动：

具体体现：

1.遍插茱萸登高，共扬重阳传统文化弘扬行动。所有活动参与者佩戴茱萸，并在活动手册中解读传统，弘扬重阳节传统文化。

2.老少携手同上，共享健康人生健康生活行动。青少年户外运动社团与老年登山队结伴登高，强身健体，共同倡导健康生活方式。

3.社团进养老院，共襄敬老盛举敬老爱老行动。举行青年社团与城乡社区(村)养老院共建仪式，以养老院为载体为老年人提供服务。

4.青年老人结对，共倡志愿行动志愿服务行动。青年社团向老人赠送重阳节礼物，并与老人结对，推出敬老爱老志愿服务。

5.重阳公交出行，共推低碳节能绿色出行行动。以车友会少开一天车活动为载体，要求乘公共交通参加活动，倡导低碳出行。

6.山区设立路牌，共发环保提示环保引导行动。在山路上树立环保提示牌，号召户外运动参与者亲近自然、保护自然。

7.登山捡拾垃圾，共护青山秀水文明登山行动。登山者随地清理垃圾，并宣传节水观念，为户外活动做示范，倡导文明登山。

8.联合发布倡议，共宣公益风尚公益宣言行动。发出敬老爱老、绿色环保、公益志愿等行动倡议，营造青少年社会组织公益氛围。

三、组织机构

指导单位:团市委

组织单位:团市委 青年联合会

某户外探索俱乐部

四、活动时间

x年xx月xx日(星期六)

五、活动地点

六、组织规模及范围

以定向邀请为主要方式，动员组织100家青少年社团，规模在300人左右。主要类型为户外运动类、志愿公益类及其他骨干青少年社会组织等，并邀请部分老年社团参加。

七、活动内容

(一)启动仪式

时间：上午8:30-8:45

地点：停车场内

议程：

1.介绍领导来宾;

2.宣读《青少年社会组织志愿公益行动倡议书》;

3.举行青少年社团和敬老院结对共建仪式;

4.向老人赠送青少年社团志愿服务联系卡和重阳节礼物;

5.揭开户外运动绿色环保提示牌;

6.为青少年社会组织代表插茱萸;

7.领导致词;

8.领导为登高活动发令。

备注事项：

1.检录登记时，发放活动手册(用于活动留念，内容包括活动介绍、检录打点盖印、传统文化解读等)。

3.主会场周围设展板，展示社团风采，宣传传统文化。

(二)登高活动

地点：香山玉皇顶停车场为出发点及终点，附近山区4.5千米环形山路为主要路线。 内容：

1.出发地点发放茱萸;

2.青少年社团共同登山，并清理山区垃圾;

3.沿途分布4个工作站，发放相关材料，宣传节约用水理念，并在手册上盖纪念章;

4.终点发放活动纪念品。

线路：

总长度4.5千米，宽4-5米，路面为森林防火道，海拔180米，全程最高海拔470米，相对海拔289米，上坡路段2千米。

八、宣传工作计划

(一)报纸类：

(二)电视台类：以新闻专题为主

(三)广播台类

交通广播：重点宣传青少年社团倡导公交出行，环保户外行动。

城市管理广播：重点宣传青少年社团积极参与社会建设，参与社区养老敬老服务工作。

**工会组织登山活动方案篇二**

登高望远，亲子同行

照母山植物园

xx年11月15日上午8点30分（遇雨顺延至下周日）

巴蜀蓝湖郡小学1年级2班全体同学和家长共同参与

培养小朋友团结、友谊、进步、和谐、参与与梦想的精神，收获成长过程中更多的美好回忆，促进亲情沟通而开展这一场生动活泼的亲子登山活动。希望通过此次活动点燃小朋友热爱运动的激情，为同学搭建一座通向友谊的桥梁，让小朋友能够充分展示自己，过一个丰富多彩的亲子活动。

1、8：45到达植物园旁的人和水库草坪集结，各组员在各组组长处集合。

2、9：00，全体由10—1倒数，活动开始，介绍各组情况，各组口号自定；

3、刘老师致词；

4、热身运动：a:健身操（健康歌）；

b：亲子接力赛，孩子与父母共同参与到一组进行；

6、下山由各组自行安排，活动结束。

请每位同学发扬团结友爱、互帮互助的精神，与家长共同完成；有积极的参与意识，达到锻炼目的；体现自信、自立、自强的品质；注意安全。

1）现场布置：彩色气球，横幅，分组标志，

2）活动用品：接力棒、手持扩音器、录音机及音乐

3）奖品，

a、为小朋友准备干毛巾、水，便于活动的鞋及衣物

b、登山过程注意安全，请勿抄小道，防止摔倒。

**工会组织登山活动方案篇三**

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，增强我校教师的团队意识，凸现我校教师的凝聚力，展现我校教师昂扬向上的精神风貌。经我校全体教职工研究决定，举行登鸡冠山活动，具体方案如下：

1月1日 上午9：00

中平小学

中平小学集合，从山脚至山顶，全程近4公里。身体健康者一般在1小时以内可以到达，到达山顶后进行野餐等活动。

全体教职工。

1、总指挥：李开荣。

2、安全负责人：谢育花。

3、医护负责人：江祥淋、郑远丽(备药品)。

4、后勤保障：杨雪琴、连克樵、陈玉桂(备矿泉水、食品等)。

1、各位教职工应充分认识此次活动的意义，积极参加。

2、为确保登山安全，登山时穿着运动鞋、宽松衣服，沿登山路线登山，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。

4、到达山顶后，稍做休息，并进行野餐等活动。

**工会组织登山活动方案篇四**

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。【重阳节亲子登山活动方案】重阳节亲子登山活动方案。

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。(周五截止)

**工会组织登山活动方案篇五**

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19日下午2：00乘车前往笔架山公园。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。

**工会组织登山活动方案篇六**

活动流程：

1、早上8：30家长和幼儿到西山公园广场集合、点名、分组，宣布半天的活动安排注意事项。

2、9：10中、大班段按班 整队登山，小班段 公园寻宝。

3、10：10大班到达目的地集体游戏活动20分钟，各班合影留念5分钟后下山。小班段寻宝活动结束回到广场集体游戏活动20分钟，各班合影留念5分钟。

4、11：00全园师生家长到广场集合， 给各段前五名到达目的地的家长和幼儿及寻宝获奖幼儿颁发奖品和证书，以示鼓励。

5、 给所有参加活动幼儿颁发纪念品。

注：享受美餐：中大班到达目的地、小班寻宝活动结束，孩子和家长一起品尝自带点心，观赏风景，体验外出登高及游玩的乐趣。

7、11：30下山，家长带幼儿返家或自由活动。

活动延伸：

1、将照片和记录下来的爬山感想展示在活动室里，让有谱儿重温爬山的快乐。

2、鼓励大班幼儿回家后讲讲今天登山的感受，并用图文并茂的样式作文带来幼儿园与小朋友共享。

登山自备物品：

1、便洁小吃（例如：面包、水、水果、小点心等简单易食食品）；

2、必备药品：由于登山、寻宝活动是在山坡、林间、草丛中行进，建议携带驱蚊喷雾剂或药水、跌打损伤药品如云南白药气雾剂、创口贴等。

3、幼儿擦汗的毛巾一条、面巾纸、太阳帽、相机、自制小旗、年纪较小的可以准备一套衣裤。

注意事项及安全要求：

1、请孩子和家长尽量穿便于爬山宽松的衣裤、运动鞋。

2、本着安全第一的原则，在确保自己安全的情况下保护好您的孩子的安全，不乱独自走动，和团队同行听从老师的安排。不在山上点明火。

3、登山途中请各大家量力而行；身体状况欠佳的老人避免参加。

4、此活动之前，家长们可以先给孩子们灌输一些相关知识。春天的景象、习俗

登山锻炼知识、户外安全小常识。本次活动以体验、交流、环保、团结协作为主题。

5、注意言行文明，爱护公物，不随地乱扔垃圾。

6、班级教师对幼儿进行亲子登山活动安全教育，增强幼儿安全防范意识和自我保护能力，教育幼儿不拥挤、不追跑、不打闹。

报名方式：

1、自愿报名，鼓励一家三口参加，或者父母中一人带孩子参加。

2、报名的幼儿和家长签写家长联系单，留下姓名和联系电话。

**工会组织登山活动方案篇七**

本站发布登山比赛活动方案，更多登山比赛活动方案相关信息请访问本站策划频道。

1.时间地点：2024年10月16日，深圳市笔架山公园

2024年深圳市重阳节登山比赛活动方案

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：2024年10月16日下午2：00乘车前往笔架山公园。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。

**工会组织登山活动方案篇八**

一、活动目的：

1、为了丰富员工的业余生活，为大家在紧张的工作之余能够充分放松，促进加 深员工之间的交流和沟通，并加强企业文化的建设。

2、增加团队之间的良好沟通，形成积极协调的组织氛围；树立互相配合，互相 支持的团队精神和意识。

二、活动主题：团结奋进 勇攀高峰

三、活动时间：\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

四、活动地点：

五、活动形式：自由登山+部门团队表演展示

六、参与团队：\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

七、活动纪律及说明：

3、所有活动人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系；

4、期间出现任何突发情况时，要及时上报部门负责人，负责人及时处理好应变工作；

7、请保管好自己的随身物品，特别是手机、钱包及其他贵重物品。并时刻提醒自己不要遗忘物品。

8、登山途中，各同事间要发扬团队合作精神，互帮互助，不让任何同事掉队。

八、活动流程：

九、活动前期准备 十、应急处理

2、为避免部分同事在登山过程中发生刮伤或者跌倒事故，请各部门负责人出发 前到人事行政部先行领取相关药品，待活动结束后一并归还。

十一、费用预算

十二、活动组委会及工作人员安排 主办单位： 协办单位： 总 指 导： 总 统 筹： 活动组委： 活动策划： 活动主持： 后勤保障： 宣传制作： 活动摄像： 活动摄影：

为丰富公司员工文体娱乐活动，提高员工身体素质，营造健康积极向上的企业文化氛围，拟于2024年 月 日组织一次爬山竞赛活动，具体方案如下：

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：2024年 月 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 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。

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、团队游戏

游戏一：五毛和一块 裁判：

规则如下：在游戏中，男生是1块钱，女生是五毛钱, 裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

游戏二：带球赛跑 裁判：

规则如下：50m距离 一男一女2搭档（没有那么多女生就随意），男生吹起气球，2指头夹着球嘴（不准打结），女生用手掌挡住气球，裁判喊开始，2人手掌夹着气球用脚提着篮球往前跑，一人只能轮流踢一下，由裁判记录到终点时间！当然气球不准离开双方的手，更不准气球气跑了！

游戏三：夹皮球 裁判：

规则如下：两人一组，男女不限，面对面或背靠背夹住一只气球，在规定时间（1分钟）内哪组跑得最远获胜，双方不能用手去护球，只能运用身体的配合前进，球落地后迅速回到起点重新夹起气球跑；气球夹破者不计成绩。

游戏四：蹲跳接力 裁判：

规则如下：两人一组，男女不限，出发时的交工是姿势是运动员应面向跑道向前，背靠背挽住手臂蹲在起点线后，听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳，两人都跳过终点线后，再跳回到起点线击第二组的手掌，第二组进行，依次类推。比赛途中两人挽臂不可分开，以最后一组返回起点，用时少者胜出。

游戏五：摸石过河 裁判：

规则如下：以三块石头为道具，每组8人，在相聚30米的跑道上进行接力。比赛开始运动员脚踩两块砖头站在起跑线后，手拿第三块石头，听到起跑信号后，运动员必须依次将石头踩在脚下交换向前移动，以最后一块石头到达终点线计完成一次接力。然后由下一位选手从线后开始接着往回继续比赛，直到本组的第8位选手脚下的最后一块石头越过终点线，比赛结束；用时少者胜出。

游戏六：绑腿赛跑 裁判：

规则如下：游戏开始前先把每组人员左腿和另一人右腿绑在一起，三组并排一起站在起跑线上，听到哨声时，各队齐出，以计时方式最快到达终点站的获胜。

八、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： 元 ； 红牛： 元 ； 糖： 元；零食 元。

**工会组织登山活动方案篇九**

金秋时节，秋色宜人。随着科学发展观实践活动的深入，以人为本，丰富我校教职工的课余生活，促进教师之间的.交流，锻炼教职工的身体，展现女小教师昂扬向上的精神风貌。经研究，决定开展强身健体登山活动，现将具体方案布置如下：

相聚翠屏山，畅享秋之曲

登山寻秋，展现魅力

11月9日下午4点40 ..

全体教职工

1、活动安排：

（1）4：40――在翠屏山正门口集合（各教研组组长召集）

（2）4：50――6：00登山

（3）5：00――6：00在山顶的索道口领取活动票

（4）稍事休息，欣赏家乡美景，后山返回

（5）回家休息

2、工作人员：

活动总指挥：曾先玉

起点负责：颜德鹏

终点发票：杨志勇

安全保障：

后勤服务：颜德鹏，胡方耀

摄影摄像：李长彬

简报：廖惠民

1、请全体男教师发扬绅士风度，热忱为参加活动的女教师做点各项服务工作。

2、本次活动为集体活动，原则上人人参与，但体弱教师和身体不适参加登山活动的教职工请主动告知学校（a区廖惠民、b区曾先玉）

3、未尽事宜，敬请原谅。

1、山顶气温低，注意防寒，请尽可能穿宽松衣服和运动鞋。

2、登山前做热身运动，特别是踝和膝关节要活动开。

3、活动中做文明游客，不乱丢烟头和垃圾，做好环保工作。

4、登山途中带的茶水，适量就好。

5、如遇下雨则改期进行。

**工会组织登山活动方案篇十**

各部门（单位）：

为进一步增强广大教职工“健康工作，快乐生活”的理念，促进教职工之间的交流，营造和谐愉快的工作氛围，学校工会将举办“2024年春季登山健身活动”。为了保证此项活动能够安全顺利的进行，特制定本活动方案。

身体状况适宜参加登山活动的全校在职在岗教职工。

（一）活动时间

20xx年5月22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：:3 0

返回市内发车地点：开发区泊石湾停车场

（一）领导小组

组长：李家宏

副组长：唐初阳

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：赵彦萍

副组长：郑晓楠唐爱琴

2、安保组：

组长：谭俊

3、医务组：

组长：郭守萍

4、宣传组：

组长：王培民

5、交通组：

组长：董秀勇

6、奖品组：

组长：刘炜萍

（一）对所有参加人员的要求

1、本次登山活动为集体活动，要求广大教工积极参与，并提前安排好工作，按时参加登山活动。

2、整个活动中必须牢固树立安全意识和大局意识，严格遵守纪律，加强自我保护，维护学院荣誉。

3、进入景区后，必须遵守景区规定，不携带火种上山，不随意丢弃垃圾，不破坏景区植被。

4、不要在危险的崖边照相。在狭窄路段逗留时千万不要拥挤。

（二）对各分会的要求

1、活动前各分会必须召开会议，使全体会员明确此次活动的全部内容，特别是活动要求，确保活动安全。

2、各分会主席和有关部门临时负责人作为本次活动领导小组的成员，其主要职责是负责对本分会参加人员的组织和管理，特别是安全督导。

3、整个活动期间，各分会主席和有关部门临时负责人必须保证手机通讯畅通，并及时与指挥小组沟通情况。各分会之间要相互支持和配合。

4、登山开始前和活动结束前，各分会主席务必清点人数。

（三）对活动工作人员的要求

1、尽职尽责，坚守岗位，热情服务。

2、通讯顺畅，沟通及时，反应迅速。

1、穿着要宽松，尤其裤子要宽松，运动服装较好。一定不要穿皮鞋爬山。请注意防晒。

2、登山活动往返大约需要1小时30分，请根据自己身体情况量力而行。如果参加人员体力不允许爬到山顶，就可根据时间情况，在童牛岭大钟停车场休息。

3、登山前做热身运动，特别是脚踝和膝关节要活动开。

4、登山时要团结友爱，相互照应，最好不要独行。

**工会组织登山活动方案篇十一**

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。

：分局全体人员(各所、窗口留一人值班)

：xx

(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。

活动总指挥：xx

总领队：xx

组长：xx

终点总裁判：xx

男子组顺序号发放：xx

女子组顺序号发放：xx

安全保障人员：xx

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。

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。

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