

# 老年人重阳节登山活动方案 重阳节登山活动方案(通用6篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 老年人重阳节登山活动方案篇一

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）

（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

塘朗山郊野公园

活动安排在意见征集后可能调整)

15: 00~17: 00整队登山、放歌山林、途中休憩15分钟

17: 00~18: 15会师山顶，留影20分钟、休憩，重阳故事

18: 15~19: 30下山、山下自由活动

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

a

b

c

d

e

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。

c□

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

（写了多位家长名字的，由家长自行商议选出代表担任本次活动的职务）：

（2）安全委员？——负责本次活动的安全问题、体力活劳动，请协调好各安全委员或征集家长帮助。

（1）奖项：最佳团队协作奖；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）

一（3）班家委会

20xx年10月19日

附：本次活动物料清单及预算表：

名称数量预算负责人备注

1队旗（彩旗）5面-6面本次用后，以后备用

2口哨6本次用后，以后备用

3橡皮若干奖品，根据项目和人数调整

4卷笔刀若干同上

5田字本若干同上

6优秀红花贴纸若干同上

7铅笔若干同上

8暴丸若干同上

9拼图若干同上

10小公仔若干同上

11小喇叭若干同上

合计400元

## 老年人重阳节登山活动方案篇二

青山秀水时尚行，重阳登高敬老情

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法和组织特点，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，主动传递国际文化名片。为此，推出“‘九九重阳节’青少年社团组织九项行动”：

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法。

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。

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

20xx年xx月xx日(星期六)

以定向邀请为主要方法，动员组织100家青少年社团，范围在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。

### (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。

## 老年人重阳节登山活动方案篇三

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xx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。

## 青山秀水时尚行，重阳登高敬老情

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。

指导单位：团市委xxx

组织单位：团市委青年联合会、某户外探索俱乐部

xx年xx月xx日（星期六）

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。

### （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：

- 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

时间：上午8：45—11：30

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。

(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，环保户外活动。

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。

## 老年人重阳节登山活动方案篇四

农历九月九日,是中国传统节日之一的重阳节,在这天有登高的习俗;下面是有九九重阳节登山活动方案,欢迎参阅。

20xx农历9月9日,是中国的一个古老的传统佳节——重阳节。中国古人以九为阳数,九月初九,两相重,故叫“重阳”。重阳节,又有“老人节”之称。

今天是20xx年xx月xx日(农历9月9日),又是一年重阳节,重阳登高结队爬山,从古是节日主要习俗。“登高”受人重视,特别是受老年人重视的另一个原因,是“高”有高寿的意思,因此人们认为“登高”可以长寿。

在这九九重阳有着特殊意义的日子里,胶南市爱心飞扬志愿者服务队陪同建国前后的老党员举办了一次登高琅琊台“孝满天下 浓浓敬老情”重阳节登山活动。此次活动在团市委以及爱心飞扬志愿者服务队的精心策划与细心默契的配合下,

使活动圆满成功!

早上7:30, 所有人员准时集合在烟台东村委活动中心门口, 队员们分工明确, 引导老人上车, 装载活动中所需物品, 同时, 我们还记得上次去康语聋儿语训中心看望的那些可爱的孩子, 决定同时带他们一部分孩子走出校门, 一起去登高。

8:00点准时出发, 在收获的季节特殊的节日, 阳光也格外的好! 中途经过达尼画家村, 不忘带老人一起去看看那里的油画, 虽然是临摹, 我们的队员跟老人无不惊叹艺术之美。

9:30我们的车队到达琅琊台风景区, 除医疗队5人, 后勤两名队员2队, 为了保障活动安全队员与老人孩子一对一结对同行, 从琅琊文化陈列馆开始, 沿着石径小路前行穿过踩脚沟, 途经多处景点。队员、老人、孩子一路上看风景, 说说笑笑。参观每处景点, 拍照留念。

大家攀云梯而上, 11:10左右我们到达琅琊台顶, 在秦始皇遣徐福入海求仙群雕, 大家在这顶峰望远合影留念, 古台、高天、大海和群山的背景浑然融合而又相互衬托, 壮观而有气势。

我们沿环山路下来, 在路上, 老人用在山上买来的快板, 不时的给我们唱上一小段, 大家好一凡享受。12:10大家到达山脚下, 确定人数, 我们坐上反回大巴……………

一天下来, 所有人都是累的, 但又是快乐的, 老人笑了, 孩子笑了, 我们也笑了……

在重阳佳节之际, 陪同这些用青春和汗水换来我们今天的幸福的老人们感受大自然风光, 当穿行于她们之间, 为她们忙碌的时候, 我们一点也不觉得疲倦。我们知道, 老年朋友们之所以会参加活动, 这里面包含的是支持与信任, 更是一种鞭策与鼓励。在我们的整个活动准备中, 尽管我们遇到很多

困难与突发状况，在关键时刻，大家所想的所做的一切，都因为爱心飞扬志愿队是我们共同的名字!我们大家给了彼此很多坚定与信心。

在重阳佳节，我们选择做以“孝满天下 浓浓敬老情”为主题的敬老活动，意义不仅仅在于我们为老年朋友们做了些什么，更重要的是，我们要把尊老敬老的传统美德继续发扬光大。在尊老敬老的过程中，我们传递的是快乐，收获的同样是快乐。

年xx月xx日(农历9月9日)，又是一年重阳节，重阳登高结队爬山，从古是节日主要习俗。“登高”受人重视，特别是受老年人重视的另一个原因，是“高”有高寿的意思，因此人们认为“登高”可以长寿。

在这九九重阳有着特殊意义的日子里，胶南市爱心飞扬志愿者服务队陪同建国前后的老党员举办了一次登高琅琊台“孝满天下 浓浓敬老情”重阳节登山活动。此次活动在团市委以及爱心飞扬志愿者服务队的精心策划与细心默契的配合下，使活动圆满成功!虽然只有短短的一天时间，给我们带来的欢乐是永久的!!

1. 时间地点□20xx年xx月xx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xx月xx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。

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20xx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

20xx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，环保户外活动。

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。

## 老年人重阳节登山活动方案篇五

20xx农历9月9日，是中国的一个古老的传统佳节——重阳节。中国古人以九为阳数，九月初九，两相重，故叫“重阳”。重阳节，又有“老人节”之称。

今天是20xx年xx月xx日(农历9月9日)，又是一年重阳节，重阳登高结队爬山，从古是节日主要习俗。“登高”受人重视，特别是受老年人重视的另一个原因，是“高”有高寿的意思，因此人们认为“登高”可以长寿。

在这九九重阳有着特殊意义的日子里，胶南市爱心飞扬志愿者服务队陪同建国前后的老党员举办了一次登高琅琊台“孝

满天下 浓浓敬老情”重阳节登山活动。此次活动在团市委以及爱心飞扬志愿者服务队的精心策划与细心默契的配合下，使活动圆满成功！

早上7:30，所有人员准时集合在烟台东村委活动中心门口，队员们分工明确，引导老人上车，装载活动中所需物品，同时，我们还记得上次去康语聋儿语训中心看望的那些可爱的孩子，决定同时带他们一部分孩子走出校门，一起去登高。

8:00点准时出发，在收获的季节特殊的节日，阳光也格外的好！中途经过达尼画家村，不忘带老人一起去看看那里的油画，虽然是临摹，我们的队员跟老人无不惊叹艺术之美。

9:30我们的车队到达琅琊台风景区，除医疗队5人，后勤两名队员2队，为了保障活动安全队员与老人孩子一对一结对同行，从琅琊文化陈列馆开始，沿着石径小路前行穿过踩脚沟，途经多处景点。队员、老人、孩子一路上看风景，说说笑笑。参观每处景点，拍照留念。

大家攀云梯而上，11:10左右我们到达琅琊台顶，在秦始皇遣徐福入海求仙群雕，大家在这顶峰望远合影留念，古台、高天、大海和群山的背景浑然融合而又相互衬托，壮观而有气势。

我们沿环山路下来，在路上，老人用在山上买来的快板，不时的给我们唱上一小段，大家好一凡享受。12:10大家到达山脚下，确定人数，我们坐上反回大巴……………

一天下来，所有人都是累的，但又是快乐的，老人笑了，孩子笑了，我们也笑了……

在重阳佳节之际，陪同这些用青春和汗水换来我们今天的幸福的老人们感受大自然风光，当穿行于她们之间，为她们忙碌的时候，我们一点也不觉得疲倦。我们知道，老年朋友们

之所以会参加活动，这里面包含的是支持与信任，更是一种鞭策与鼓励。在我们的整个活动准备中，尽管我们遇到很多困难与突发状况，在关键时刻，大家所想的所做的一切，都因为爱心飞扬志愿队是我们共同的名字！我们大家给了彼此很多坚定与信心。

在重阳佳节，我们选择做以“孝满天下 浓浓敬老情”为主题的敬老活动，意义不仅仅在于我们为老年朋友们做了些什么，更重要的是，我们要把尊老敬老的传统美德继续发扬光大。在尊老敬老的过程中，我们传递的是快乐，收获的同样是快乐。

年xx月xx日(农历9月9日)，又是一年重阳节，重阳登高结队爬山，从古是节日主要习俗。“登高”受人重视，特别是受老年人重视的另一个原因，是“高”有高寿的意思，因此人们认为“登高”可以长寿。

在这九九重阳有着特殊意义的日子里，胶南市爱心飞扬志愿者服务队陪同建国前后的老党员举办了一次登高琅琊台“孝满天下 浓浓敬老情”重阳节登山活动。此次活动在团市委以及爱心飞扬志愿者服务队的精心策划与细心默契的配合下，使活动圆满成功！虽然只有短短的一天时间，给我们带来的欢乐是永久的！！

## 老年人重阳节登山活动方案篇六

2. 参赛人员：全体教师(当天上课、有任务者除外)、高年级学生

3. 出发时间：20\_\_年\_\_月\_\_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。