

2023年登山趣味活动 登山活动方案(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

登山趣味活动篇一

团员青年登山比赛活动方案

为丰富公司团员青年文体娱乐活动，提高身体素质，营造健康向上的企业文化氛围，根据2008年文体活动工作安排意见，拟于2008年5月9日组织一次爬山竞赛活动，具体方案如下：

一、指导思想和目的以迎接北京2008奥运会为契机，以增强团员青年团队意识、协作意识、大局意识，提高身体素质，增强体质，营造健康向上的企业文化氛围为目的，进一步增强队伍凝聚力，全面促进公司企业文化和精神文明建设全面发展。

二、竞赛内容、时间和地点

（一）内容：

爬山竞赛：竞赛共分3个组，每组以本团体人员首先全部到达山顶为团体第一名。各参赛队员以先后到达终点为序，取前六名，设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。

（二）活动时间及地点：

1、时间：2008年5月9日，新区上午8：00，在公司门口集合；

老区上午8：30在主席像西南角集合。过时不候。

2、地点： 牟山

三、参加人员

公司团员青年及部分劳模参加，名单附后。

四、登山后活动安排

以各队为单位，参加系列文娱活动。

1、寻宝；规则：先准备好“宝物”（即字条上编号），然后把宝物分布在各个隐蔽的地方，接着，各寻宝者在登山途中开始寻找宝物，到达目的地后，由主持人进行兑奖，主持人根据相应编号所对应的获奖内容给宝物主人进行兑奖。比如：唱歌一首，奖励水杯一只。

2、猜谜语；规则：主持人出谜语，队员猜，猜对者领取奖品。

出发，最先到达终点的队就算获胜。

4、对歌；赛歌曲目：《没有共产党就没有新中国》、《咱们工人有力量》、《团结就是力量》、《真心英雄》。

五、活动流程

1、赵国龙就本次活动致词，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，团体第1名；及个人一、二、三名。

3、主持人宣布名次，由评委会成员为获奖的选手颁奖

4、开展系列文娱活动。

5、李建设作总结发言，活动结束。

六、组织领导

本次活动由李建设任总指挥，赵国龙、郭宏亮任副总指挥。
下设竞赛评比、管理保障两个小组。

（一）活动筹备组

组长：郭宏亮

成员：王梅霞、陈国滨、卢卫生、宫正军、王秋生、徐东方、
王敏、姬军民、田华、王军凤

主要任务：

- 1、姬军民、王军凤、王敏负责活动的文字材料、人员通知及氛围宣传。
- 2、卢卫生、王秋生负责参加活动人员的协调车辆，行政管理，安全保卫工作；
- 3、王梅霞、宫正军、徐东方负责后勤保障供给，安排就餐、购买奖品；
- 4、陈国滨、田华负责卫生急救保障，携带医药箱、急救包等做好医疗救护工作。

（二）竞赛评比组

组长：李建设

成员：赵国龙、郭宏亮、刘英杰

主要任务：评定竞赛情况。

登山比赛活动时间安排

2008年5月9日

1、上午8：00，新区队员公司门口集合乘车前往目的地，约8：30分途经老区主席像西南角接老区队员，上午9：00到达目的地——牟山脚下。

布比赛结果，并颁奖。

8、9、11：30分文娱活动结束，李建设总书记作总结发言。
11：40分，午餐

10、餐后自由活动至1：30分，下山。

11、下午2：30分，山脚下准时集合，列队上车返回，活动结束。

名，设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。（途中参加“寻宝”大比拼，文娱活动开始后，找主持人兑奖）。

登山趣味活动篇二

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。

登山趣味活动篇三

寒假期间，为了缓解同学们学习压力，鼓励同学们亲近自然，增强体质。文香学堂黄山分中心计划于2012年1月12日举行团体登山比赛活动。本次活动原则“自愿参与、团结友爱、平等竞争”。

一、活动详细安排

1、活动时间：2012年1月12日上午9：00

2、活动地点：孙王阁（黄山学校向东约1000米，距东方家

园3500米，登山全程时间约8分钟)

3、活动发起人:文香学堂黄山分中心

4、活动安排:参加活动的学生早上9:00在东方家园教学点处集合，清点人数完毕9:20准时乘大巴出发，然后由老师组织带领大家上山，登山前由老师统一给大家派发纪念品(帽子，队旗)。

5、着装要求:宜穿宽松的运动衣服(不宜穿牛仔裤)、登山鞋

6、活动人数:以小组形式进行比赛。每组5-6人，组数不限，每位学生可带3-5名同学朋友一起参加。

7、活动备注:本次活动不收取任何费用;饮用水由文香学堂提供，其他用品学生自备，活动期间注意安全，不要脱离团队。

二、活动名次与奖励

1、团体奖。设一、二、三等奖，并给予奖励。

2、个人奖。最佳表现奖，鼓励奖，互助奖。

3、计时。获奖标准要求团体内所有队员都同时到达。

三、比赛要求

1]所有参赛学生必须要求身体健康;由于身体原因不能参加者可作啦啦队，为参赛团队加油、打气。

2、所有参赛学生要服从老师的统一组织和安排，准时到达集合地点。

- 3、所有参赛的队员佩带的帽子、队旗由文香学堂统一制作。
- 4、各组队员可自己设计本组的标语和口号。

四、注意事项

- 1、这次寒假爬山比赛活动参加比赛人数年龄较小、有一定的难度，因此，参与老师周密安排，精心组织，既要保证活动的正常进行，又要保证安全。
- 2、登山途中如有任何不适要及时与随队的医护人员说明。
- 3、老师各任务分配要按照任务的分配责任到人，确保活动的圆满完成。
- 4、身体状况不佳，或心脏病等疾病者不可参与活动比赛。

欢迎家长参与活动，作为啦啦队为孩子们加油！

“文香学堂”杯登山赛组委会

联系人：徐老师电话：2331619

家长签字：

登山趣味活动篇四

第一段：引言（200字）

登山活动是一种既具有冒险性又充满挑战的户外运动，它能够让人们接触大自然，挑战自己的极限。我最近参加了一次登山活动，这次经历让我获得了很多宝贵的体会和心得。在此，我将分享我对登山活动的看法以及我在活动中获得的成果。

第二段：身心挑战（200字）

登山活动对身心都是一种挑战。首先是身体上的挑战，爬山需要我们大量消耗体力，特别是在崎岖不平的山路上，每一步都需要脚步稳健，这对腿部和脚部的肌肉是一种很大的考验。其次是心理上的挑战，身处陡峭的山路上，时刻坚持信心和毅力是十分重要的。我在这次登山活动中深刻体会到了身体上和心理上的挑战，这进一步坚定了我面对困难的决心和勇气。

第三段：自然之美（200字）

登山活动让我接触到了大自然的美丽，让我看到了山顶上的云海、绿茵茵的山谷和奇特的岩石。我曾站在山顶上，俯瞰千山万水，仿佛置身于天堂之中。大自然的美景令我心醉神迷，也让我感受到了人类在自然面前的渺小。这次登山活动让我更加珍惜大自然的资源，也激发了我保护环境的意识。

第四段：团队合作（200字）

登山活动是一个需要团队合作的运动。在爬山的过程中，我需要和队友们一起克服困难。我们互相扶持、互相鼓励，共同努力攀登高峰。团队的默契是至关重要的，只有彼此之间的信任和合作，才能够顺利完成登山任务。通过这次登山活动，我学会了如何与人合作，如何充分发挥团队的力量，这将对我的未来的工作和生活中都带来积极的影响。

第五段：得失与心得（200字）

在这次登山活动中，我既受益匪浅，也失去了一些东西。我失去了对舒适生活的依赖，失去了对困难退避三舍的心态。但是，通过这次登山，我收获了更多。我获得了内心的平静和坚定，学会了面对困难，勇往直前。我在这次活动中认识了许多志同道合的朋友，我们一起度过了许多美好的时光。

登山活动让我看到了自己的不足和潜力，激发了我不断学习、成长的动力。

总结（100字）

登山活动是一种既具有挑战性又有意义的户外运动，它能够锻炼人的意志力和体力，让人接触大自然的美丽，培养团队合作精神。通过这次登山活动，我深刻体会到了身心的挑战、大自然的美丽、团队合作的重要性以及个人的成长。我相信，这次经历将成为我人生中宝贵的财富，对我的未来有着积极的影响。

登山趣味活动篇五

登山活动是一项古老而充满挑战的户外运动，它不仅考验着人的体力，更锻炼着我们的意志力和团队合作精神。最近，我参加了一次登山活动，这次经历给了我很多启示和体会。

第二段：身体力行

在这次登山活动中，我们集体升华了“贵在行动”的精神，一同挑战了高山的陡峭和长途的征程。初始的难度和不适只短暂存在，随着身体的热起来，我们渐渐适应了这剧烈的运动，感受到了身体的力量。通过这一切，我看到了自己潜藏于内心的能量和勇气，也意识到身体的力量远比自己想象中更强大。

第三段：意志力的考验

登山活动，特别是长途远足的过程，会把人带进陌生环境，并遭受微妙和复杂的情况的考验。我们需要在困难的山路上坚持前行，不断突破自我。这需要意志力的支撑和坚韧，只有这样，我们才能克服山路的困难。在这次登山活动中，我认识到了自己意志力的力量，并学会了如何在困难面前保持

坚持不懈的态度。

第四段：团队合作的重要性

登山活动不仅需要个人的努力，也需要团队合作。我们需要互相扶持和支持，共享资源，并互相激励。在这次登山活动中，我感受到了团队合作的价值和力量。在攀登高山的过程中，我们鼓励和帮助彼此，分享食物和水源。每个人都为团队做出了贡献，从而最终达到了我们的目标。团队合作不仅使我们取得了成功，也拉近了我们之间的关系，让我们更加团结和协作。

第五段：对生活的启示

登山活动给了我很多对生活的启示，让我更加懂得了如何面对困境和挑战。我明白了决心和毅力的重要性，以及通过团队合作可以取得更大的成功。这次登山活动让我有了一个全新的视角来看待生活，激励我在日常生活中不断追求成长和突破自我。

总结：

通过这次登山活动，我不仅锻炼了身体，更培养了勇气和意志力。同时，我意识到团队合作的重要性，以及如何在困难面前保持坚持不懈的态度。登山活动给了我很多对生活的启示，使我变得更加坚强和自信。我会将这些体会带入日常生活，并继续追求更好的自己。