

# 最新重阳节登高活动方案和总结(优质5篇)

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。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 重阳节登高活动方案和总结篇一

某某大学在校大学生

20xx年10月5日周日（考虑到许多同学下周一的时候都有课，可能把时间调整到周日）

早上8：30准时上山，目的地紫金山顶

早上9：30左右到达目的地

9：30--12：30在山上组织游戏等活动（时间根据实际情况变动）

1，双人传气球（大家围成一个圈坐下，气球必须由一个人的脖颈传给下一位，期间不允许用手，如果在哪个地方失败了，哪两个人就要同时受到惩罚，具体惩罚的办法由大家定什么样的刺激，就定什么样的）。

2，信任背摔（危险系数稍高，到时候根据情况而定是否玩，首先由6个人互相手握手腕，搭建成一个稳固的台子，然后另一个人站在一米高的台子上，背朝大家，然后直直的后仰并倒下，倒到先前大家有手搭好的台上，体验下潇洒的感觉！）

大家想想还有什么活动，可以继续往下填充

- 1, 桌布
- 2, 湿纸巾
- 3, 酒精棉球
- 4, 创可贴
- 5, 胃药等（根据人数定，费用大家aa制）

乘车路线：南金

线，2，11，20，24，40，44，48，58，59，68，70，93，140，313路，大家可以选择就近的公交线到太平门门站下。

请准备参加活动的人员及时的报名，以及准时到达活动地点，若有突发情况请第一时间告知活动是主要是登高，请大家穿上好运动装备，登山需要消耗大量的体力，请各位校友自备好饮用水以及食物，我们的午饭将在山上解决。

## 重阳节登高活动方案和总结篇二

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”：

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。

某户外探索俱乐部

xx年10月13日(星期日)

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：

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、检录打点盖英传统文化解读等)。

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：

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。

xx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xx年10月7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，xx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。

## 重阳节登高活动方案和总结篇三

金秋十月，桂花飘香。我们在充满着生机活力的大学校园里迎来了九九重阳佳节。在这个中国传统节日里，祖国各地都会举办隆重的庆祝活动。我三农学社借重阳佳节之际，启动“恰同学少年系列活动”。登高是重阳节的传统习俗之一，在重阳佳节，我们全体社员登牛角山，抒发心中情怀，为老者祈福。

### 恰同学少年之重阳登高

1. 由秘书处策划，实践部，理论中心负责爬山活动的采点。
2. 由办公室负责制作本次活动的条幅，小社旗标示(有三农学社字样的小旗)，写预告新闻。
3. 由实践部负责活动饮料、食品的购买，借扬声器(1~2个)，相机(3个)，准备创可贴若干，垃圾袋，纸巾，水杯等。
4. 由理论中心负责上山后关于切格瓦拉的介绍，牛角山、挂书亭的介绍。
5. 由秘书处负责社歌《切格瓦拉》的教授。
6. 由秘书处，外联部，家教组准备山顶或下山后的小游戏，活动当天负责活动的组织工作。
7. 由办公室负责活动过程中的拍照，及后期制作，活动新闻

的起草。

8. 由秘书处负责邀请社联同学加入活动中，给活动打分。

9. 由办公室负责社员参加活动的心得体会的回收工作。

10月13号，发活动预告，同志社员活动，及活动的相关说明

10月14~15号，物品的购买及采集

10月16或17号，登牛角山

1. 10月16日7:30两名大二社员提前去牛角山将我们的小社旗绑在小道两旁，并作相关准备。

2. 8:30在福佳足球场集合，将社员分组，10到15个人一组由一名大二社员带领，负责新社员的安全。社员前后左右相互介绍，沿途作伴。

3. 大家从福佳足球场出发，经过教学区，北山到达牛角山脚下，沿途由理论中心介绍校园情况，突出东山小花园。

4. 从牛角山山脚开始爬山，注意安全纪律，沿途可以拉歌，放笛子曲，注意休息，在适当的时候，带领大家喊“问苍茫大地，谁主沉浮”的口号。绝对保证大家有纪律上山，不可私自走岔道。

5. 到山顶，休息一段时间。由理论中心为大家介绍牛角山和挂书亭的来历，以及切格瓦拉的事迹。分发购买的饮料、食物。带领大家做小游戏(见附录)。

6. 下山之前清理场地，下山时要慢，山体坡度较大，一定要注意安全。组织大家捡石阶两旁的垃圾。

7. 下山后根据大家的意愿，可选择性在大黑楼前面的广场组



织游戏活动。

条幅、小社旗的制作，食品的购买 总计400元

## 重阳节登高活动方案和总结篇四

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

(3) 让学生了解重阳节的来历、习俗等，启蒙和懂得中华传统美德———敬老与孝道；

10月13日下午13：00—16：00

塘朗山郊野公园

(活动安排在意见征集后可能调整)

塘朗山龙珠门大门口集合、小朋友分组、活动注意事项讲解、义工家长们分工

整队登山、放歌山林、途中休憩15分钟

会师山顶，留影20分钟、休憩，重阳

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□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、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。

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

(1)奖项：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)

# 重阳节登高活动方案和总结篇五

## 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”：

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

组织单位：团市委青年联合会

某户外探索俱乐部

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。

上午8:30-8:45

停车场内

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。

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)。

2. 仪式开始前，由青少年社会组织作垫场表演(名篇诵读、仪式展演、古文今唱等活动)。

3. 主会场周围设展板，展示社团风采，宣传传统文化。