

最新开展登山活动方案 学校开展登山活动的总结(模板5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

开展登山活动方案篇一

为了增加孩子与孩子、孩子与家长、家长与家长之间的沟通和交流;增强孩子们的体质及安全卫生意识;锻炼孩子们的动手能力;让孩子们度过一个愉快的周末,11月22日,我班举行了一次“亲近自然,亲近孩子”碧云峰爬山和“树叶粘贴画”的比赛活动。

在活动中,家长们踊跃配合,利用空余的时间和孩子们一起走进大自然,爬山、捡拾各种树叶、到达峰顶后共同制作作品,作品展现了无限的创意。他们通过树叶添画、剪贴、装饰等多种形式,组合成了很精美和奇特的作品。有“龙飞九天”、“海底世界”、“蝴蝶飞飞”、“美丽的金鱼”、等等,每一幅作品都栩栩如生。

树叶拼贴画的材料来自于大自然,孩子们乐此不彼,他们在与家长共同制作树叶作品过程中,不知不觉中认识了许多的树叶,增长了相关的知识。同时也培养了孩子的审美能力和家长的合作能力,帮助孩子从小树立绿色环保意识,增进了对大自然的热爱。

此次家庭亲子活动富有创意,充满温情,不仅让孩子们感受到成功的喜悦,锻炼了孩子们的动手操作能力,更进一步培养了孩子们的想象能力和创作兴趣。这次活动,让家长在繁忙的工作中得到放松,享受天伦之乐,增进亲子感情,得到

了家长们的大力支持和一致好评!

开展登山活动方案篇二

活动目的:

1、我们主要是为了激发学生学习科学的浓厚兴趣;并且让学生应用所学的科学知识解决实际问题,学习应用创造性思维方式去选择解决问题的最佳方案,通过活动培养学生创新精神 and 实践能力;培养学生的团队精神和协作精神。

活动创意:本次比赛是为了模拟飞行器的着陆,参赛作品要求设计合理,定点落地,平稳着陆,构思新颖。

比赛地点:教学楼前主席台前空地。

活动内容:

(一)准备阶段(自备减速材料,比赛用的鸡蛋)

可以从两方面加以考虑:一是延长鸡蛋与地面撞击时的相互作用时间,这可通过用各种材料(其结构、形状不限)包装鸡蛋来实现;二是降低鸡蛋撞击地面前瞬间的速度,这可以通过在包装容器上加减速装置来实现。当然也可以有别的方法,只要符合规则。

(二)比赛阶段

1、创意展示:各参赛队向评委解释自己的设计原理,利用了那些方面的知识(如何缓冲,着地时采用何种减速装置,如何实现定点着陆等),由评委根据结构的知识性、可靠性与独特性给予打分。各参赛队必须交一份作品的创意设计说明。

2、检查重量和体积:鸡蛋自重约为不小50克,要求参赛作品

总重量(机构重量+鸡蛋重量)不超过150克，机构体积小于或等于规定体积。

3、鸡蛋下落：比赛从教学楼4楼语音室窗户向外抛、高度约8米向下抛，鸡蛋完好的计分，鸡蛋破碎的不计分。

4、定点着陆：鸡蛋须落在地面上划定的圆圈(直径3米左右)内。

评分办法：分三项评分，其中基本分100分，另有各评比分项的加分，具体评分见“比赛规则”，最后由此各项得分累加算出最终成绩，并排出名次。

比赛规则：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求构思新颖、设计合理、定点落地、平稳着陆。

具体打分按以下三个方面：

1、创意方面：此评分项基本分为40分。每个参赛队在参加比赛前，向评委解释自己的设计原理，利用了哪些方面的知识，如何缓冲，着地时采用何种减速装置等，由评委根据结构的知识性、可靠性与独创性给予打分。

2、重量、体积方面：此评分项基本分为20分。此鸡蛋自重约为50克，要求参赛作品总重量不超过150克(机构重量+鸡蛋重量)，符合要求的可得基本分20分。重量最轻的前四名依次加4、3、2、1分。

3、落地方面：此评分项基本分为40分。落地点在区域内得15分，落地时机构滚到所设场地之外，则不得分。

其他落地状态有：(1)落地后，非常平稳，基本没有晃动；(2)落地后，轻微晃动几下，但没有滚动；(3)落地后，有滚动，但没有滚动到场地外。这三种状态在其基本分基础上依次加4

分、2分、1分。

奖励办法：按积分由高到低评出一、二、三等奖，给获奖的代表队颁发奖状，队员获得适当物质奖励(一、二、三等奖各四名)。

看过趣味比赛活动策划方案的人还看了：

1. 趣味活动方案
2. 趣味比赛活动方案
3. 公司趣味活动方案
4. 趣味活动策划方案
5. 室内趣味比赛活动方案

开展登山活动方案篇三

为积极倡导全民健身活动，积极做好登山活动筹备工作，首先要策划徒步登山的活动实施方案，本站小编今天分享徒步登山活动的一些策划方案给大家，希望对您有所帮助。

一、 活动主题

青春，在创先争优中闪光

二、 活动对象

建筑工程系09造价与招投标d班

三、 活动形式

为丰富我班级的课余生活，增强学生身体素质，促进同学们之间的交流，展现学生昂扬向上的精神风貌。经研究，决定开展强身健体登山比赛活动。

四、 活动时间

xx年11月7日早上(7: 00~11: 00)

五、 时间流程

(一) 登山活动路线：学院大门开始沿马路上山凤凰山

(二) 活动安排：

(1) 07: 00——广东工程学院大门集合。

(2) 07: 30——08: 00登山。

(3) 08: 00——09: 00在山顶的终点站领取奖品和娱乐活动等。

(4) 11: 00在学院一饭堂吃午餐。

六、 工作人员：

活动总策划：梁锋云

裁判组：起点裁判员 张航、黄达成、罗楚煜负责参赛人员登记和记录，

终点裁判员叶鹏昊，詹俊明实负责成绩登记和记录。

安全保障：梁锋云、张航、罗紫莹、徐淑敏、苏燕蓉

后勤服务：梁国全、何国权

摄影摄像：谢立明、王雪君

简报：徐淑敏

七、竞赛规则

(一)本次登山比赛采用记时赛的方式，用时最少者为冠军，依次类推。

(二)遵守比赛纪律和时间要求，迟到10分钟作自动弃权处理。

(三)冲线后由裁判员登记名次，缺少登记者取消该人成绩。

(四)有下述情况之一者，比赛成绩将被判为无效。

(1)有意无意地造成国家或他人的重大经济损失和破坏自然风景者。由此带来的一切后果和责任由肇事人承担。

(2)超过比赛规定的终点关闭时间(09:00)而尚未到达者。

(3)抄近路或乘坐交通工具的参赛者。

(4)在比赛的过程中，出现争议或其它特殊情况，则由裁判组决定处置办法。

(五)本活动为登山比赛，重在参与，参赛过程要注意礼让，安全第一。

八、温馨提示：

(二)本次活动为集体活动，原则上人人参与。

(三)请尽可能穿宽松衣服和运动鞋。

(四)登山前做热身运动，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比赛时，可以选择退出比赛。

(五)活动中做文明游客，不乱丢烟头和垃圾，做好环保工作。

(六)未尽事宜，敬请原谅。

一、主办单位：古丈县团县委

二、组织机构

1. 领导小组

2. 后勤安保小组

三、活动行程安排

1. 所有参赛人员8:00在武装部前坪集合；

2. 8:10统一出发去五里坡；

3. 8:30准时开始比赛，按个人喜好，比赛分为两个大组：骑车组和徒步组

4. 路线 骑车组：从始点出发，沿盘山公路上行到达-----

徒步组：从始点出发，沿上山台阶上行到达-----

5. 在-----集合去往百花庄园参加寻宝活动

四、组队办法

参赛人员分为男女两组，分别按1——10编号，号码相同的分为同一组(分组方式和人数待定)

五、比赛规则

1、登山比赛采用记时赛的方式，用时最少者为冠军，依次类推。

2、各参赛人员须带上号码牌，便于现场记录，否则不予登记成绩；如遇意外受伤或体力不支无法完成比赛时，可以选择退出比赛。

3、各参赛人员可以携带必要的登山保护用品、工具、饮用水、高能量食品。

4、登山过程不得阻碍其他参赛人员。

5、到达终点后由裁判员检查参赛者标志，缺少标志则取消该人成绩。

6、有下述情况之一者，比赛成绩将被判为无效：

(1)有意无意地造成国家或他人的重大经济损失和破坏自然风景者。由此带来的一切后果和责任由肇事人承担。

(2)有证据表明在比赛中替换人员者。

(3)抄近路的参赛者；故意在赛道上设置路障、阻碍其他登山人员者。

(4)其他违反比赛规则者。

(5)在比赛的过程中，出现争议或其它特殊情况，则由裁判组决定处置办法。

7、注意事项：

(1)在山上注意防火，严禁随意乱丢烟头等火种。

(2)在参赛过程要注意礼让，安全第一。比赛中提倡“友谊、

团结、互助”的精神，遵守公共道德，爱护生态环境，通过活动展现自身良好的精神面貌和文化形象。

六、比赛办法：

- 1、比赛设山下、终点两处裁判。
- 2、山下裁判出发令下达后，参赛人员开始比赛。
- 3、终点处裁判向依次到达的参赛人员发放名次券，由副裁判做好登记，将每个小组纸条上的数字加起来，数字最小的为第一名。
- 4、裁判统计好成绩后登山活动比赛结束，进入下一个寻宝环节。

七、奖项设置

在登山活动过程中，骑车组设一二三等奖各一名，徒步组设一二三等奖各一名。

八、准备工作：

- 1、活动主题的横幅、宣传、登山沿线彩旗等。
- 2、五四活动的奖杯及奖品。
- 3、车辆、饮水、号码布、名次券。
- 4、录像机、照像机。

一、比赛目的：

为认真贯彻落实党的xx届六中全会精神，深入学习实践科学发展观，大力开展创先争优活动，展现xx区直机关广大干部

职工积极投身“转变提升，创新型和谐文化名城”建设的精神风貌，特举办《恒信》杯元旦登山比赛。现将活动方案安排如下。

二、活动主题：

“转变提升、勇攀高峰”

三、比赛时间：

元旦期间(待定)

四、比赛地点：

紫帽山（具体地点以通知为准）

五、参赛对象：

以xx区各系统党委、各街道办事处为单位各组成一个代表队，特邀区四套班子领导及上级主管部门、赞助企业组队参加。

六、主办单位：

xx区文体旅游新闻出版局

七、赞助单位：

(待定)

八、比赛方法：

1、比赛分为男子组、女子组和领导组(副处级以上)

2、每个代表队由1名领队，10名队员(其中6名男队员，4名女队员)组成，各队的领队负责安排本单位登山活动期间的工作。

3、请各相关单位于x月 xx 日前将活动的报名表报送xx区文体旅游新闻出版局体育股。联系人： ;联系电话： ;传真： 。

九、比赛规则：

1、各代表队应提前30分钟到达比赛现场，开赛后迟到15分钟者按弃权处理。

2、比赛采用一枪制发令，不得抢跑，男、女运动员统一起跑。

3、男女组分别录取前8名、领导组不分比赛名次。

4、团队奖录取前八名，以代表队总成绩计算。

十、奖励办法：

1、第一名奖金 元、第二名奖金 元、第三名奖金 元、第四名奖金 元、第五名奖金 元、第六名奖金 元、第七名奖金 元、第八名奖金 元，其他颁发纪念品。

2、团队奖前八名颁发纪念奖杯。

十一、比赛注意事项：

1、参赛人员须为各参赛单位的工作人员。

2、各代表队比赛服装和车辆自备。

3、运动员须身体健康，具备登山活动体能和常识，身体欠佳者不宜参赛。比赛期间运动员应注意自身安全，如有身体不适，应立即终止比赛并及时到医疗站检查治疗。

4、各参赛队伍要认真组织，服从指挥，体现团队精神文明风貌。

5、运动员在比赛过程中要按指定路线和比赛规则进行，发现抄近路，冒名顶替等弄虚作假者，取消其比赛资格。

6、运动员须注意森林防火，严禁使用明火，严禁在沿途和山上抽烟。

十二、 登山活动领导小组

组 长：（区文体旅游新闻出版局局长）

副组长：（区文体旅游新闻出版局主任科员）

成 员：由区文体旅游新闻出版局各股室，少体校，文化馆抽调人员组成。

十三、其它未尽事宜，另行通知。

附：登山比赛通知及报名表

开展登山活动方案篇四

一、五一趣味活动比赛时间及地点：

时间□20xx年4月25日下午2：30

地点：**镇政府大院内

二、趣味活动比赛参赛人员安排：

参赛对象为全体机关干部职工，共分为8个小组，每个组15人左右。（具体安排见附表）

三、五一趣味活动比赛项目及顺序：

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

(一)五人拔河(3:00—4:00)

- 1、每组参赛人员5人，其中三男两女。
- 2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

(二)踩气球(4:10—4:30)

- 1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛(必须为一男一女)，两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球(要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运动鞋)
- 2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的`气球，以所剩气球多少依次排名计分。

(三)袋鼠接力跳(4:40—5:20)

- 1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人(四男两女)。
- 2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。
- 3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。
- 4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在

赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

(四)混合投篮(5:25—6:00)

1、每组派3名队员(两男一女)参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

(五)运球接力

(六)搬球

四、五一趣味活动比赛道具：

1、拔河绳子2条

2、哨子2个

3、喇叭2个

4、篮球2个

5、麻袋4个

6、气球300个

7、标签8组(标明数字，区别颜色)，每组18个

8、秒表2个

开展登山活动方案篇五

一、活动目的：欢度五一劳动节，登高望远，陶冶情操，感受体育锻炼的魅力，享受成功的乐趣，体现团队精神，丰富业余生活，创建和谐校园文化。为此，工会将举办全校教工“欢度五一劳动节、喜登白云山活动”。

二、活动内容：登白云山

三、组织机构

总指挥：范献华

工作组成员：常志华、胡美玉、石春鸿、徐丽萍、刘德健、徐国强、各工会小组长

四、具体事项

(1)时间：20__年4月30日下午14：30—17：30

(2)地点：白云山风景区

(3)形式：自由组合，自由活动

(4)考勤：下午17：00前在山顶公园鸣春谷处登记，并领取100元活动费。

(5)要求：希望各位工会会员准时参加，团结合作，互相帮助，根据自我身体状况和健康条件，确定登山的速度，要量力而行，并且爱护公物，注意安全，参加活动有始有终。

学校开展登山活动的总结范文2

为有缘相聚攀枝花学院，更因有份我们相遇。茫茫人海，我们更应该珍惜彼此缘分，相互学习，分享快乐。为了促进我们20__会计电算化同学之间的了解与交流，并且增加我们专业的凝聚力，因此我们特主办了此次登山活动。我们的目的是走近自然、磨砺意志、培养毅力、锻炼体魄、快乐行走。

在辅导员的正确领导，全体成员的积极配合下，登山活动基本上取得了圆满的成功。在活动中，全体同学精神饱满，积极踊跃，互相帮助。后山并不是很高，我们很快就到了山顶，上山路上宣传委员为我们拍照。在山顶处，风景很好，我们各自用手机互拍留念，同学们摆出各种造型，很可爱。在一块平地上，我们围成了一圈，组织表演节目，有小组歌咏比赛，也有小组猜字比赛。同时摄影的同学也有拍风景和人物。随后我们又在山顶凉亭处合影留念。我们下山走了一段很长的台阶，从上面往下看很是壮观。

以登山为主体，不仅锻炼了同学们的身体，而且提高了同学们的集体合作能力。通过此次活动的开展，不仅加深了我们的友谊，而且锻炼了自己，提升了自己的交际能力，促进了本专业未来的发展。但是活动中也有不足，在上山途中由于组织的不够到位出现了两队分离的现象，表演节目的时候，准备的不充分，节目衔接的不是很好。在这次大会中同学积极参与我们组织的各个小游戏，促进了同学之间的感情。很多同学并没有融入活动中，与其他同学之间的交流不够。下山的时候，队伍拉得很长，显得有些凌乱。

这次活动的开展，增进了同学们之间的情感，加强了相互间的交流，同时也起到了锻炼身体为目的。我们要发扬其优点，改进其不足，争取下次活动能做得尽善尽美。相信我们的专业会越办越好！我们每个人都是最棒的！