

寒假社会实践活动方案

【热】寒假社会实践活动方案

为了确保事情或工作扎实开展，时常需要预先开展方案准备工作，方案的内容多是上级对下级或涉及面比较大的工作，一般都用带“文件头”形式下发。方案要怎么制定呢？以下是店铺精心整理的寒假社会实践活动方案，希望能够帮助到大家。

寒假社会实践活动方案 1

一、参加对象：

全体学生

二、读书活动

开展读书活动有利于学生养成良好的读书习惯，掌握人文知识，在欣赏和领悟优秀作品过程中，潜移默化，从中获取知识、陶冶情操、提高境界、升华人格。

(一)活动形式 学生可按推荐书目选读，也可自行选读其他书目，阅读数量 1 本以上，多者不限，鼓励多读。(推荐书目附后)

(二)活动要求

1、要认真阅读，不贪多，注意读写结合，及时写出读书笔记，力争学有收获。

2、要求每名学生至少撰写一篇读书心得，内容包括所阅读的书名、故事梗概及 1500 字以上的感想心得，于开学第一周内交班主任。

(三)读书报告会

通过小组汇报、主题班会交流及系内读书报告会等形式，分层次交流读书心得，达到全体受益的效果。

(四)评价

1、专家评分(40 分) 由护理系邀请专家对读书心得质量进行评价并打分。

2、班级评价(60 分) 被推荐参加读书报告会、主题班会、小组讨论者各得 50 分、 40 分、 30 分，未被推荐者得 20 分。

三、开展家庭状况调查

关爱家人，反思自己。利用闲暇对家人进行观察和调查，认真填写调查表，开学后上缴班主任，未认真完成者从活动总分中扣除 10 分。

注：本次实践活动总成绩将作为学生素质教育成果计入总评成绩，与学生毕业成绩挂钩。

寒假社会实践活动方案 2

小学生的寒假生活又开始了，各位同学一定对自己的寒假生活有一些自己的想法和安排。很多同学都是在寒假刚开始时想法颇多，但是随着寒假的推进，寒假刚开始时的那些想法就逐渐在脑中消失了，寒假过成了每日吃喝玩乐、昏睡无度的日子，到了临近开学，才发现自己该做的事情没有做，想做的事情已经没有时间做了，自己都感觉这个寒假过得一无所获、无聊乏味。那么如何才能让自己的寒假生活过得轻松愉快又有意义呢？

一、制定寒假活动计划表

首先就是要把我们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对寒假活动安排的条理性和次序性。

我们可以把自己这个寒假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动；安排两个星期的外出旅游；看完两本伟人自传。我们可以把我们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内*容和时间要合理搭配，因为我们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练钢琴 1.5 个小时，然后安排 30 分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。

你可以做每天的活动时间安排，你也可以做寒假活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是我还是建议你把你自己的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样我们才能对自己的寒假生活安排感受得更真切一些。

二、安排好寒假的学习活动

寒假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是我们寒假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用一个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着寒假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是*一种不科学的安排。学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫圇吞枣，我们学得一知半解，不够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特

点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，我们最好每天都留有一段学习的时间。

三、做一些自己想做的事情

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用寒假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，我们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。 *当然还有一些同学想在寒假期间养些小动物，比如养小兔子。寒假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到寒假里做，完成自己心中的愿望。

四、睡眠、运动和饮食

寒假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以寒假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。每天的睡眠时间不宜过多，一般每天不要超过 10 小时，有的同学觉得反正没什么事情可干，还不如睡觉，这是没有提前制定寒假生活计划的后果。

另外提醒同学的一点是，不要觉得是寒假了，就可以熬夜或通宵不睡，等第二天白天补觉。发生这种现象的同学不在少数，这样长期的昼夜颠倒睡眠，会打乱身体固有的睡眠节律，严重的会导致精神不振、身体不适、身体抵抗力下降等。所以我们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。

当然寒假期间还要给自己安排一些适当的体育运动时间，或者每天晚饭后外出散散步也好，总之，不要寒假整天待在家里不动，适当出门伸伸胳膊，活动一下腿脚，呼吸一下室外空气对身体有好处。

饮食也是我们要注意的，要按时吃饭。我们的同学由于自由在家，所以吃饭也不按时吃了，中午父母不回来吃饭，就干脆不吃，找点零食充饥。当然还有的同学在家里每天都把冰箱里的食物吃得干干净净，吃东西无所节制，这样也是不行的。开学的时候，我们会发现有的同学感觉一下子瘦了下来，有的同学感觉突然胖了一大圈，多半就是这个原因。

寒假社会实践活动方案 3

为了让全体同学度过一个充实而有意义的寒假，并促使大家通过假期社会实践达到感、思、悟、行的效果，进一步从小家、大家以至国家、国际等不同层面，了解当今社会特别是党的十七大以后的巨大发展变化，切身感受中国经济、政治、文化等领域的快速发展，坚定学习信念，提高道德修养，确定人生目标。根据上级有关学校寒假生活安排的文件精神，经学校研究，决定在全校开展以“心在呼唤、爱在行动”为主题的学生寒假社会实践活动。方案如下：

一、开展“感恩父母心、贺岁家书情”活动

我们每一位殷殷学子都应心存感恩：感恩老师的教诲，感恩父母的培育，感恩朋友的关爱，感恩身边人的关注，感恩良好的社会风貌，感恩优美的自然环境等等。此中，切不可遗忘和最需要感恩的莫过于历尽千辛万苦养育和栽培自己的父母。每一位同学都必须尊敬父母，心存感激，学会感恩。今年，学校要求每位同学书写一封“贺岁家书”（一式二份）。通过家书，道出你的衷情，流出你的深意，寄托你的祝愿和向往，用你感恩的心，亲手交予父母亲贺岁的情。下学期初带其中一份家书及父母亲笔签名的回条交给班主任，各班进行统一收集后择优向学校政教处推荐(数量不限)。

二、开展“感知文明源、是非明辨行”活动

1、在寒假期间，每位同学有义务做好公民道德宣传，要求人人争做文明市民，从自身做起，从小事做起，努力影响和带动周围的群众，

为我国的和谐社会建设做出自己的贡献

2、共青团员要特别发扬团的光荣传统，时刻牢记“勿以善小而不为、勿以恶小而为之”的深刻道理，努力发扬社会新风尚，切实体现团员的先进性、模范性。

3、禁止参与赌博、封建迷信、宗教等活动，不得进入营业性网吧、游戏厅、歌舞厅等场所。在家应文明上网，要善于进行网上学习，不浏览不良的网页信息；要增强自我保护意识，不随意结交和约会网友；要选择有益身心健康的活动内容，不沉溺于虚拟时空。

4、加强自我保护。对违法犯罪活动要坚决说“不”，并及时联系家长或公安机关的力量给予打击；遵守交通规则，注意交通安全；增强消防安全意识，注意防火、防电、防爆、防冻、小心烟花爆竹；加强身体锻炼，防止流感等传染病感染；不到结冰的河边或湖面玩耍、滑冰；不随意外出，不在外留宿，外出要事先征得家长的同意。

5、全体同学应严格按照《学生守则》规定，远离烟酒，远离毒品，远离赌博，远离那些内容庸俗的书刊、网络信息、手机短信等，做到文明过年，文明度寒假。

寒假社会实践活动方案 4

指导思想

将研究性学习与社会实践相结合，组织学生走出校园，走向社会，关注社会主义新农村建设，尝试探究自己关心的热点问题，丰富业余生活，积极探索全新的学习方式。

活动意义

- 1，改变学习方式，开拓学习资源，拓宽发展空间。
- 2，参与社会实践，激发学习兴趣，增进生存体验。
- 3，主动服务社区，增强服务意识，强化社会责任。

活动要求：

(一)组织形式

学生一般以个人分散或 3-5 人组成社会实践活动小组活动，也可以青年志愿者小分队等形式组织活动。

(二)具体要求

1，就近就便，注意安全。社会实践活动原则上要就近就便，在学生家庭所在的城镇社区或者本村范围内开展活动。团队规模要适中，不要开展跨区的活动。同时取得家长的支持，确保在活动中做到安全第一。同一社区，同乡村的同一年级的同学可以组成学习小组，选出组长，并在组长的统一组织下制定计划，开展社会实践活动。

2，关注生活，激发兴趣。从社会实践活动中选择大家共同感兴趣的问题作为小组的研究课题，关注社会，体验生活，从而进一步激发兴趣，培养特长，增长能力，提高中和素质。

3,合作探究，资源共享。一般采用个人独立探究和小组合作相结合的方式开展活动，充分利用网络资源和现代通信设施搜集信息，处理信息，广泛开展活动设计，调查研究，参观访问，实验演示，表演交流，测量制作，社会宣传，服务，辩论，总结，反思等学习活动。

活动主要内容：

(一)社会参观活动

参观，访问，考察(革命遗址，科技馆，英雄模范人物，杰出人物，企业家，新农村建设，市政工程，工业园区，高新技术开发区.....)。将参观的内容用文字和图片的形式记录下来。

(二)社会调研活动(可参考如下主题，也可以自选主题)

- 1 绿色保护宣传
- 2 保护母亲河，水质污染情况调查
- 3 白色污染调查研究
- 4 关于生活节能状况调查研究
- 5 农村经济发展状况调查
- 6 关于生活垃圾分类处理的可行性调查
- 7 道路状况及改进意见调查
- 8 夷陵区旅游资源状况调查
- 9 中学生的消费观念与行为研究
- 10 中学生上网吧问题的研究
- 11 中学生学习习惯的调查与研究
- 12 中学生零用钱数量及其用途的调查

13 社会主义新农村建设调查和分析

(三)，社区服务活动

结合实际情况，具体开展社区保洁活动，社区护绿活动，社区综合宣传活动，社区“陋习”纠察活动，社区敬老爱老活动，社区帮困助残活动，社区读书辅导活动，交通服务活动，环保志愿者活动，社区公益劳动。

参与社会实践的小组和个人，必须注意自身形象，认真参加活动，礼貌待人，爱护公私财物，为学校和个人树立良好的社会形象。

(四)，社会实践活动总结和表彰

1，各位同学要认真填写 xx 社会实践活动和社区服务活动登记表，并有相关单位或个人出具证明，开学一周内上交给班主任，作为取得相关学分的依据。

2，各班收集齐本班学生的社会调查报告或研究性学习论文，在班级自评的基础上选出 3-5 篇优秀征文交年级组评选一二三等奖。年级组在开学第一周内把获奖名单和获奖征文交政教处，学校进行表彰。

3，开学后各班级或各团支部根据方案内容及个人上交的材料及在寒假活动的实际表现，进行总结评比，评选出在寒假社会实践活动中的先进个人(站本班总人数 10%)，名单于一周内交校团委。

4，政教处和团委将根据各班上报的社会实践登记表或照片，获奖征文等材料，评选校级社会实践活动先进集体和个人，评选结果予以表彰并计入班级考核。

寒假社会实践活动方案 5

一、活动宗旨：

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》(中发〔 20xx〕 8 号)，深入开展社会主义核心价值观体系教育，深化“两纲”，结合除夕、春节、元宵节

等中华传统节庆日，开展丰富多彩的创意实践活动，引导未成年人在 活动中交朋友、长见识、增才干、树自信。

二、活动主题：

三、活动时间：

20xx 年 1 月 18 日—2 月 16 日

四、参与对象与组织形式：

本次活动面向全市中小学生、中职学生。学生可以雏鹰假日小队、学生社团、志愿者团队等组织形式开展活动，尤其鼓励学生发动居住地小区内同龄人自发组建团队开展活动。

五、活动要求：

1、策划创意活动计划。围绕“美丽中国魅力xx”主题，结合除夕、春节、元宵节等传统节庆日，在社区、社会中寻找一个问题，策划一个解决问题，让生活变得更加美好的创意活动计划。1月27日前，提交一份寒假生活创意活动计划(见附件)，“美丽中国魅力 xx——xx 年 xx 市未成年人寒假生活创意活动征集”专题网页，注册基本信息，上传活动计划。

2、组织实施计划。活动必须要有实施过程，通过文化、体育、科技、艺术等多种形式，执行活动计划。完成心域网关于该次活动的小调查。

3、活动收获总结与展示。体会解决一个问题的全过程，将活动过程中成功或失败的心得记录下来，形成活动报告。2月16日前，以通讯稿、日记、心得体会结合图片等图文并茂的形式，上传活动报告至心域网，回顾活动过程，总结活动成效，凝练活动收获与感悟，提出未来展望。上传报告可配以jpg格式的图片，不超过10Mb大小。

同时将活动申报表和活动照片发至邮箱 xxxx，文件名为“xx 班xx 组社会实践记录”

六、评选办法

本次活动采用网络投票和专家评审相结合，初选出入围优秀活动。3月举办“美丽中国魅力 xx——xx 年 xx 市未成年人寒假生活创意活动征集”答辩，确定获奖单位。

七、奖项设置：

活动奖项设最佳创意奖、优秀创意奖若干；学校优秀组织奖、优秀指导教师奖若干。

寒假社会实践活动方案 6

为引导我院青年学生亲身体验社会实践，在实践中体验基层、充实自我、感悟人生，进一步加深对于中华民族伟大复兴梦想的理解。院团委决定号召全院青年学生积极参与 20xx 年寒假社会实践活动，现将有关要求安排如下：

一、活动开展时间：

20xx 年寒假

二、活动面向人群：

法学与公共管理学院所有在校学生 (其中大一、大二学生必须参与，可采取团队合作的形式开展实践活动，并撰写实践报告)

三、实践活动开展范围：

扶贫开发，新农村建设，关注困境未成年人，空巢老人，环保，志愿者公益项目，科研立项课题调研项目之类均可，或本人觉得有意义，值得关注的社会热点亦可。

四、具体要求：

1、作品要求具有较高的思想性、科学性和一定的理论水平;

2、调研报告 3000--5000 字;

3、开展的实践活动与社会、国家需求结合紧密，取得的实践成果有一定学术价值、经济价值或社会影响，社会实践感想要真实，不得抄袭;

4、若实践成果在活动中为实践地做出具体的贡献，并能够有一定的新闻报道，则予以优先考虑

5、如果涉及到单位实习的，请根据实习中发现的新问题，遇到的困难开展和行业发展前景的思考以及个人的心得体会撰写实践报告，不停留于对实习或打工生活的简单日常生活的描述。

6、需要严格按照所要求的格式填写，需要制作一份电子档和纸质档。格式要求请参考附件 1，材料要求请参考附件 2，3，4

五、评比方式：

1、所有的学生都必须按照格式上交社会实践，社会实践表与接受地证明。由各班青年委员收齐交至青服队。

2、由青服队和团委办公室挑选出 30 份优秀的暑期社会实践作品于 20xx 年 3 月中旬进行寒假社会实践答辩，地点时间另行通知。

3、评选出 3 名寒假社会实践一等奖。 5 名寒假社会实践二等奖，7 名寒假社会实践三等奖，并予以奖励。特别优秀的可推荐参加省级竞赛。

4、参加评比的人员可以准备 PPT，演讲稿等材料在答辩中展示。

寒假社会实践活动方案 7

我实践、我体验、我快乐

一、活动目的

为了让学生接触社会，接触大自然，开阔视野，提高他们的综合素质。

二、活动要求

1、各班根据本班实际情况，自己设计一些游戏活动环节，让大家了解大自然，发现大自然的变化。

(1)、一、二年级，老师可以引导同学们看看花草树木有什么变化，引导他们发挥想象力；春游结束以后，画画自己眼中的春天，以及同学们在一起游戏的情景。画画一律用 a3 纸大小的画纸，每班并于第 x 周星期 x 上交 x 份优秀作品。另外还可以进行猜谜语，唱歌，朗诵古诗等活动。

(2)、三、四年级进行一定的爱国主义教育活动，做一些体现团队精神的游戏。同时观察春天到来了，植物、天气的变化，去寻找春天的特征，在同学们的画笔下体现出美丽春天的特征和景象。画画一律用 a3 纸大小的画纸，每班并于第九 x 周星期 x 上交 x 份优秀作品。

(3)、五、六年级可以根据公园内的景物现场即兴口头作文表达，抒发对祖国山河的热爱；还可以进行智力问答、知识竞赛等。活动结束后，每位同学写一篇有关“写景状物”的作文，描述春天的景象，以及在公园的所见、所闻，或者是记述根据所看见的某一现象所联想到的社会问题等。

2、师生可以自行选择去烈士陵园进行扫墓活动，如果去进行扫墓，同学们可以自备一些鲜花，向烈士们敬献鲜花，在扫墓过程中大家要

严肃对待，按照祭扫程序认真完成。

三、安全要求

1、安全领导小组：

组长：xxx（校长）

组员：xxx（副校长）xxx（教导主任）xx 卿（副教导主任）

2、活动总指挥：xxx

联络员：xxx

车辆安排指挥：xx

4.安全注意事项

a、请老师务必落实安全措施，乘车时不能伸手或头往窗外，不能在车上追逐或大声喧哗，学生必须尽可能地坐下，不要站立；学生离队班主任必须掌握。如有突发事件，班主任首先报告所属年级的安全领导小组成员；由安全领导小组成员协助处理。

b、请各班主任根据少先队的需要尽可能安排活动的节目，让学生在活动期间充分、积极地参与一些有益活动；教育学生注重卫生，学会节约。

c、一至三年级从金山公园回校时间为下午三点，四至六年级从新昌公园回校时间为下午四点。

d、班主任与跟班教师在有突发事件时要第一时间进入现场，并采取措施尽快减少危害的继续。

e、有突发事件，先要积极协助处理；重大事故要及时上报学校领导。

f、事发地点的安全领导小组成员与班主任首先指挥学生采取自救措施，并采取措施尽快减少危害的继续；学校应急小组开展抢救工作，工作小组尽快制定方案，终止危害的发生。

四、车辆安排

上车顺序：每班一辆车，从六年级开始上车。

寒假社会实践活动方案 8

为充分发挥社会实践的育人功效，丰富青年大学生的寒假生活，加强我校与各省市中学的联系，扩大宣传力度，吸引高中优质生报考

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/358060000027006054>