

2023年田径运动会训练计划方案 田径运动会训练计划(实用5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

爱心妈妈活动计划篇一

妈妈为什么夸我有爱心呢？下面就来看一看吧。

清晨，暖暖的阳光洒在了我的床上。“叮……”起床啦，我走进洗漱间，洗完脸，刷完牙，吃完早餐，到小区去散步。走呀走，来到一片小树林，这里的树叶是金黄色的，真漂亮。

突然，树上掉下来了一只小麻雀，小麻雀身上受了重伤，还流着血。我急忙从衣服里面拿出了一张纸，捂住它的伤口，抱起小麻雀往家里跑。

到了家门口，我大声喊：“妈妈，快拿止血贴和麻醉针！”妈妈听到了，快速地从药箱里拿出了止血贴、麻醉针和一些药品。

我把麻雀放在了花布上，然后给小麻雀打了麻醉针，上了药，贴上止血贴。包扎好伤口，我就拿起瓶子到外面找小虫给小麻雀吃，找青绿色的叶子盖在它的身上，我像照顾生病的娃娃似的照顾它。

过了几天，小麻雀张开了它那透亮的眼睛，但它还不能飞，因为它的伤还没有愈合，还在疼痛，看着它真不想它再受伤。又过了几天，小麻雀能飞了。小麻雀飞走的时候好像在说：“谢谢你。”

我望着飞走的.小麻雀，妈妈走过来夸我说：“你真有爱心。”

爱心妈妈活动计划篇二

三八妇女节快到了！班主任李老师在快乐活动日这天给同学们讲了妇女节的来历，还让同学们说说自己妈妈的生日、兴趣爱好、喜欢吃的食物、鞋子的尺码，以及妈妈的期望、妈妈最后悔的一件事等等，考考小朋友是否了解自己的妈妈。同学们都争着回答问题，答案五花八门，要是妈妈们听了，真要把肚皮给笑破啦！

放学后，同学们把学校发的《妇女节活动评价表》带回家，以各自不同的方式陪伴妈妈度过了一个快乐的三八妇女节。在周一班会课的交流中，同学们回家帮妈妈（或长辈们）做的最多的一件事是捶背，有的还帮妈妈做家务，如叠衣服啦、洗袜子啦、刷碗啦、扫地啦等等，有不少同学动手做了充满爱心的手工贺卡送给妈妈。同学们对妈妈（或长辈们）说的最多的一句话就是“妈妈您辛苦了，祝您身体健康，节日快乐！”有的同学祝妈妈永远年轻！陈恺伦同学最有意思啦，她说：“祝妈妈长生不老！”哈哈，我们多么希望自己的妈妈真的能长生不老啊！

妈妈们对孩子说的最多的一句话是“好好学习，天天向上，尊敬老师，团结同学，关心集体，做对社会有用的人。”有的妈妈还写上对学校 and 老师的感谢，他们说：“在学校和老师的教育下，孩子成长很快，慢慢学会了感恩，懂得了回报，成为有礼貌富有爱心的人，作为家长感到非常欣慰。”当然，有些严厉的妈妈在表扬的同时，还不忘敲敲警钟，比如“做家务要长久坚持”啦，“爱妈妈也要爱别人”啦，“克服以自我为中心的毛病”啦等等，妈妈们的良苦用心，真是令人感动啊！

这是我们一年级三班同学在高一小学度过的第一个三八妇女

节，在这个特别的日子里，我们向妈妈献上了特别的爱，收获的是妈妈甜甜的吻、幸福的眼泪和灿烂的微笑。一位小朋友的妈妈感动之余写下了这样一首小诗：

三八节

女儿赠我一张拼音与文字相间的手工贺卡

然后，让我看她

洗碗，抹盘，理汤匙，搓手绢……

幸福，像花儿一样

绽放在妈妈的脸上和心头

祝我们的`妈妈永远健康、快乐、美丽！

爱心妈妈活动计划篇三

昨天晚上，我在写作业，无意间看见妈妈蹒跚地走向房间。咦，妈妈的脚怎么了？不舒服吗？怎么还皱着眉头？妈妈平时对我特别关爱，我想为妈妈洗一次脚，为妈妈献一次爱心。

说干就干，首先拿了毛笔写了“好孩子洗脚店”这几个字，并把它贴在卫生间的门上。拿来脚盆、脚布，倒了一些热水，搬来一张凳子。一切工作准备结束，然后连哄带骗，连拖带拉，终于把妈妈哄到卫生间里。妈妈见我这样诚恳，也不好拒绝，就“乖乖”地坐下来了。

我蹲在妈妈面前，正准备卷妈妈的裤脚，妈妈忙说：“让我来吧！”

“今天是我给你洗脚，这事儿都由我包了吧。”

卷起裤脚，轻轻地脱下袜子，只见妈妈的脚已经裂开了几道口子，那些口子就像一张张饥饿的小嘴一样。脚后跟也有不少的口子。我摸着妈妈的脚，就好像摸到了一块老松树皮。我的心好像被刷了一下，情不自禁地问：“妈妈，您的脚怎么这样呀？”

“养你的时候，奶奶干活去了，我要做家务事儿，脚经常下水，时间长了脚就这样了……”

没有等妈妈说完，我的泪水已经在眼眶里打转。我强忍，可还是控制不住，眼泪像断了线的珍珠一样滚了下来。

我依稀还记得，小时候的我常常伏在妈妈的背上，看妈妈洗衣服。妈妈一会儿用手搓，一会儿还用脚踩踩衣服。那时妈妈为我可操透了心啊。现在呢，妈妈为了我上学，竟然放弃了工作，在家烧饭、洗衣，而且还要为我的学习操心。想到这些，心里非常难过。抬头望望妈妈，只见黑色的头发中掺杂着许多银白色的头发，我的泪又快流下来了。赶紧低下头，给妈妈洗脚。妈妈的脚在热水中泡过后，不似先前那样粗糙了。我拿起脚布把妈妈的脚擦干，心里似乎舒服了许多。妈妈紧紧地盯着我，眼里透出欣慰和高兴。

谁言寸草心，报得三春晖。妈妈，我愿意每天给您洗脚，用我的行动来报答您给我的爱。

爱心妈妈活动计划篇四

为了帮助这些孩子度过难关，县妇联决定开展“手牵手、心连心”爱心公益活动，在全县公开招募150名“爱心妈妈”，对孤困、留守儿童实行结对帮扶，用情播撒希望，用爱传递温暖。“爱心妈妈”与孤困、留守儿童结对建立在双方自愿的基础上，可以采取“一对一”或“多对一”、“多对多”等方式进行，也可以集体的形式结对救助孤困儿童。每年资助孩子500元助学金，帮助孩子解决学习和生活上的困难。

您只需在节假日与这些孩子通一次电话或见一次面，陪他们聊会儿天，送上一份小礼物，帮助他们解决一些生活和学习上的小问题和情感上的小困惑……这些都能给他带来生活的信心、生活的甜蜜和人间的温情。

帮助一个孩子，成就一个人生。请伸出您温暖的双手，让我们携手相助，以女性特有的`柔情去温暖一颗颗弱小稚嫩的童心！为孤困、留守儿童的健康成长营造一片纯净、温馨的天地！让我们共同努力，将点滴付出汇成爱心暖流，共同托起孤困、留守儿童的未来，让希望的光芒照亮他们远大的前程！爱心路上，有您更精彩！！

我们期盼您的参与！

爱心妈妈活动计划篇五

她时常去上学都会邀上最最要好的伙伴，她们是最最铁的姐妹花。

那时吉水大都是些低矮的房子，她上学要走半小时的路程，往平民房小路乱串，有一间最最低矮潮湿的黑暗的房子里住着一个孤寡老人，据邻居说没儿没女，自己腿脚不方便，生活很艰苦。连做一日三餐都困难，可怜呀。她们姐妹二人，今天你带点米，她拿些菜，明天你帮着提水，她帮着生火做饭，到了双休日一起帮着去山上拾柴。给老奶奶带来很大方便。

她们姐妹还跟同学说了，同学们都纷纷伸出爱心之手。奶奶说社会主义好，社会主义有了这些小雷锋。幸福的眼泪含在眼眶里。脸上充满了笑容。

我想，爱心一点点，道德成长一大步。

爱心妈妈活动计划篇六

昨天晚上，我在写作业，无意间看见妈妈蹒跚地走向房间。咦，妈妈的脚怎么了？不舒服吗？怎么还皱着眉头？妈妈平时对我特别关爱，我想为妈妈洗一次脚，为妈妈献一次爱心。

说干就干，首先拿了毛笔写了“好孩子洗脚店”这几个字，并把它贴在卫生间的门上。拿来脚盆、脚布，倒了一些热水，搬来一张凳子。一切工作准备结束，然后连哄带骗，连拖带拉，终于把妈妈哄到卫生间里。妈妈见我这样诚恳，也不好拒绝，就“乖乖”地坐了下来了。

我蹲在妈妈面前，正准备卷妈妈的裤脚，妈妈忙说：“让我来吧！”

“今天是我给你洗脚，这事儿都由我包了吧。”

卷起裤脚，轻轻地脱下袜子，只见妈妈的脚已经裂开了几道口子，那些口子就像一张张饥饿的小嘴一样。脚后跟也有不少的口子。我摸着妈妈的脚，就好像摸到了一块老松树皮。我的心好像被刷了一下，情不自禁地问：“妈妈，您的脚怎么这样呀？”

“养你的时候，奶奶干活去了，我要做家务事儿，脚经常下水，时间长了脚就这样了……”

没有等妈妈说完，我的泪水已经在眼眶里打转。我强忍，可还是控制不住，眼泪像断了线的珍珠一样滚了下来。

我依稀还记得，小时候的我常常伏在妈妈的背上，看妈妈洗衣服。妈妈一会儿用手搓，一会儿还用脚踩衣服。那时妈妈为我可操透了心啊。现在呢，妈妈为了我上学，竟然放弃了工作，在家烧饭、洗衣，而且还要为我的学习操心。想到这些，心里非常难过。抬头望望妈妈，只见黑色的头发中掺

杂着许多银白色的头发，我的泪又快流下来了。赶紧低下头，给妈妈洗脚。妈妈的脚在热水中泡过后，不似先前那样粗糙了。我拿起脚布把妈妈的脚擦干，心里似乎舒服了许多。妈妈紧紧地盯着我，眼里透出欣慰和高兴。

谁言寸草心，报得三春晖。妈妈，我愿意每天给您洗脚，用我的行动来报答您给我的爱。

爱心妈妈活动计划篇七

广大家长们：

当我们畅享美好生活的时候，当我们与家人尽享天伦之乐的时候，当我们看到自己的儿女快乐成长的时候，可曾想到在我们生活的这个城市中，还有一群这样的孩子，他们因长期见不到在外打工的父母而感到孤独无奈，因身处困境而感到茫然无助。他们多么希望自己也能像其他孩子一样，拥有一个健康快乐的童年啊！

在六一儿童节即将来临之际，无棣团县委、无棣县妇联共同发出倡议，在全县开展“关爱留守儿童，争当爱心妈妈”活动，招募爱心妈妈与留守儿童、孤残儿童、贫困儿童进行结对帮扶。

“爱心妈妈”是指具有一定的思想道德素质和文化素质，具有较强的社会责任感，充满爱心，身体和心理健康，具备一定家庭教育经验，愿意帮扶留守儿童的女性。

“爱心妈妈”的主要职责是担负起留守儿童的家庭教育工作，全面了解孩子的学习情况和生活心理情况，定期以电话、见面、书信等形式与孩子和临时监护人联系，解决他们心灵缺乏关爱、情感缺乏寄托、学习缺乏帮助、生活缺乏支持等现实问题，让她们像正常家庭的孩子一样，在良好的环境中健康快乐成长。

帮扶活动采取双方自愿的形式，没有法定的权利义务关系。希望社会各界爱心人士，积极加入做“爱心妈妈”的行列之中，用平等、尊重、真诚、爱心，让孩子们都能拥有一个幸福的童年，健康自信的精神境界！

XXX

20xx年xx月xx日