

春季种植活动方案 春季活动方案(实用7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”。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？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。

春季种植活动方案篇一

为深入学习贯彻党的十七大精神，全面贯彻《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》，认真落实全国学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”的指导思想，进一步积极推进阳光体育运动工程，切实提高学生体质健康水平。

全面实施素质教育，以“阳光体育运动”为载体，以“达标争优、强健体魄”为目标，以体育运动为题材，学校将继续开展大课间体育艺术活动，保证学生每天一小时的体育活动时间，形成坚持锻炼的习惯和终身审美学习意识，提高学生综合素养，促进学生健康成长，同时，在大课间活动中以“阳光、运动、健康”为主题，因地制宜地组织学生开展阳光体育运动。学校组织开展学生喜闻乐见、形式多样的“大课间”活动，逐步培养学生的民主、合作、创新的意识。

为了更好的开展搞各项工作，特拟定如下方案。

- 1、培养学生对各项运动的兴趣，组织和吸引学生参加体育活动。
- 2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动。

3、学习和掌握各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

1、进场（5分钟 配音乐《运动员进行曲》）

2、校园广播操《舞动青春》（5分钟 配广播操音乐）

3、跑步（5分钟 配音乐）

4、各班分组活动（长绳、短绳、毽子）（5分钟、配音乐）

活动时间：每天上午9：25——9：45

活动场地安排：

田径队：

运动场乒乓球队：

乒乓球场毽子、跳绳队：

篮球场场地各班活动场地

田径队

1、柔韧性的练习：

(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(3) 整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1) 原地高抬腿跑。

(2) 加速跑60米左右。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 垫上练习等。

足球队：

1、运球跑。

2、球性联系（颠球、原地踩球、侧拉球、后拉球、脚内侧拨

球)

- 3、传接球练习（长传、短传）。
- 4、运球绕桩。
- 5、射门练习。
- 6、头球、角球练习。
- 7、局部战术配合（二过一配合、传切配合）

跳绳队

- 1、双腿跳练习。
- 2、单腿跳练习。
- 3、定时练习。
- 4、进绳练习。（五人齐进绳练习，单人进绳练习）

毽子队：1、正确踢毽姿势训练。

2、定时踢毽训练。各班活动内容自定六、辅导训练要求：各班主任、领导小组成员将学生分组情况告知学生，通知学生准备相关的活动器材，作纪律与安全要求。

1、辅导教师要按时到达指定训练场地，检查场地器材的安全，不得迟到、早退、旷课。

2、学生活动时要点清学生人员，给学生布置一定活动任务，有明确的训练要求，给学生作一些规范的、必要的技术指导，设法提高学生的运动竞技水平（生与生之间的帮、赛）。

4、各班下午第二节课教师要按时下课，督促学生带器材按时到达指导训练场地；

5、学生活动中，因辅导教师不力或私自离开训练场地出现安全事故，一切责任由该教师负责。

6、学期结束，学校将对每组活动情况进行检测量化，将结果纳入辅导教师个人量化。

7□xx初中大课间活动检查评比小组名单

春季种植活动方案篇二

春天是万物复苏、生机勃勃的季节，也是植树的好时机。为了增强环保意识，提倡绿色发展，我们学校组织了一次春季义务植树活动。在这次活动中，我深切地体会到了植树的重要性和影响力。下面我将从感受到的自然美、参与集体活动、培养责任感、增强团队意识和提高环保意识这五个方面，来分享我的心得体会。

首先，参与植树活动让我深刻地感受到了自然美。在繁忙的都市生活中，我们往往忽视了身边的自然美景。但在植树活动中，当我握着一棵嫩绿的树苗，仔细观察那些枝繁叶茂的大树，我不禁被它们的生机与美丽深深吸引。植树活动使我重拾了对大自然的热爱，也让我更加珍惜我们的环境。

其次，参与集体活动让我体验到了团结和协作的重要性。在植树活动中，我们和同学们一起动手，有条不紊地完成了每一棵树苗的植栽工作。大家相互帮助、相互配合，形成了一个有力的集体。这让我深刻认识到，只有团结一心，共同努力，才能取得好的成果。

此外，植树活动还培养了我的责任感。植树不仅仅是一项个人行为，更是对社会和环境负责的表现。在我手中种下的每

一棵树苗，都需要我负责照顾，浇水、施肥、防虫……这一系列的工作都需要我用心去完成。从而让我培养了对事物负责的态度，提高了我的责任感。

在参与植树活动中，我还进一步加强了团队意识。每个人都发挥自己的优势，各司其职，共同为植树活动出谋划策。在过程中，我们互相鼓励，互相支持，形成了一股强大的团队力量。这样的经历让我认识到，只有团队合作，才能取得更好的成绩。

最后，参与植树活动让我提高了环保意识。通过亲自参与植树，我才能真正感受大自然的美好，也深刻理解到我们应该保护环境的重要性。植树是改善环境、保护生态的重要举措，只有每个人都行动起来，才能共同创造一个美好的人居环境。

总的来说，参与春季义务植树活动让我获得了很多收获。通过这次活动，我感受到了自然美，体验了集体活动的乐趣，培养了责任感，加强了团队意识，提高了环保意识。我深信，只要我们每一个人都积极参与到环保行动中，从自身做起，保护环境就能够成为一种习惯。

春季种植活动方案篇三

随着环保意识的提高，越来越多的人意识到保护环境的重要性。植树活动作为一种直接有效的环保行动，受到了广大民众的支持和参与。近期，我们的学校组织了一次春季义务植树活动，让我收获颇多，深刻体会到了植树的重要性。

第一段：活动准备

为了顺利完成这次植树活动，学校提前准备了许多工具和设备，包括锄头、铲子、园艺袋等。此外，学校也特意邀请了专业的园艺师作为指导，确保我们植树的效果和方法正确。

在准备过程中，我意识到植树是一项具有技术性的工作，需要综合考虑环境、地形等因素，以便树木的生长和发展。

第二段：植树过程

在活动当天，我们来到了学校附近的绿化带。首先，园艺师向我们展示了正确的植树方法，包括挖坑、调整土壤、定位等。然后，我们分成小组开始了植树的过程。我跟着园艺师的指导，轮流参与了挖坑、填土、浇水等工作。在植树的过程中，我认识到了这是一项辛苦而仔细的工作，需要耐心和细致的态度。

第三段：团队合作

这次植树活动，我们分成了几个小组，每个小组负责植树一片区域。我所在的小组有10个人，我们互相配合，密切合作。有的同学负责挖坑，有的同学负责补土，有的同学负责浇水。在团队合作中，我学会了倾听和尊重他人的意见，也学会了与他人合作，共同完成任务。团队合作不仅提高了效率，也增强了我们的凝聚力和团队意识。

第四段：责任意识

通过这次植树活动，我深刻认识到了植树对于环境保护的重要性。树木不仅能够净化空气，吸收二氧化碳，还能够防止土壤侵蚀，保护生态平衡。因此，每个人都应该有种植树木的责任意识，并积极参与到植树活动中。只有每个人的努力才能真正改变环境，建设美好家园。

第五段：体会收获

通过参与这次植树活动，我不仅了解了植树的方法和技巧，更重要的是体会到了植树的意义和价值。我相信，只要我们每个人都能意识到自己的责任，积极参与环保行动，我们的

社会将会变得更加美好。因此，我决定以后要多参与植树活动，为保护环境尽自己的一份力量。

以上是我在春季义务植树活动中的心得体会。通过这次活动，我不仅了解了植树的方法，还培养了团队合作和责任意识。我相信，只要每个人都能积极参与环保行动，我们的社会将会变得更美好。让我们一起为保护环境做出自己的贡献！

春季种植活动方案篇四

第一段：引入植树活动的目的和意义（200字左右）

春季义务植树活动是一项重要的社会公益活动，旨在倡导绿色环保、增强环保意识，同时也是为了解决现代社会面临的环境问题。参与植树活动不仅可以改善空气质量，增加植被覆盖率，还可以培养大家对自然环境和生态保护的重视，培育社会公民的责任感和参与意识。我有幸参与了一次春季义务植树活动，不仅亲身感受到了植树活动的意义，更深刻体会到了作为一个社会成员应有的责任和义务。

第二段：参与植树活动的经历和感受（300字左右）

在植树活动的过程中，我亲身参与了树苗的培养、选址和栽植等各个环节。在准备工作中，我们参观了一个花卉基地，学习了如何正确浇水、施肥、移植树苗等技巧。同时，我们还讲解了植树的注意事项，例如适宜的气候条件、合适的土壤类型等。这些知识不仅帮助我们更好地了解了植树的过程，还让我们明白了植树的目的和重要性。在栽植树苗的过程中，我们付出了辛勤的劳动，但看到一棵棵树苗在我们的努力下茁壮成长，心中的喜悦溢于言表。

第三段：植树活动带来的收获和意义（300字左右）

参与春季义务植树活动，最大的收获是培养了我对环境保护

的意识和责任感。近年来，环境污染日益加重，气候变化的问题也越来越突出，而义务植树正是从小事做起，从周围的环境保护做起，为社会做出自己的贡献。在植树活动中，我体会到了个体行动的力量，每个人都可以通过自己的努力去改变和影响环境。在植树活动中，我也结识了很多志同道合的朋友，我们相互帮助、同心协力，小小的植树活动成为了我们友谊的见证。

第四段：植树活动之后的思考和行动（200字左右）

植树活动之后，我思考了如何将环保意识和行动融入到日常生活之中。我决定从我身边的小事做起，例如节约用水、减少塑料制品的使用、推崇低碳出行等。我还积极参与学校组织的更多环保活动，并鼓励身边的朋友和家人也参与其中。每个人的行动虽小，但在大家的共同努力下，一定能够对环境产生积极的影响。

第五段：总结和展望（200字左右）

参与春季义务植树活动是一次难得的机会，不仅让我亲身体会到了植树的乐趣，更加深了我对环境保护的理解和认识。在未来的日子里，我将继续以身作则，将环保意识和行动融入到日常生活中，并积极参与更多的环保活动，为社会的绿化和环保事业贡献一份力量。相信只有凝聚起更多的个人力量，我们才能共同创造一个更美好的未来。

（总字数：1200字）

春季种植活动方案篇五

- 1、活动地址：广场、公园、儿童游乐场、大型幼儿园。
- 2、赞助或同盟商户联盟(也或异业联盟共同秀场促单)。

- 3、参加活动人员皆各商户积累的客户资源(或幼儿园家长)。
- 4、采用异业互利的的项目，内容皆融合贯穿。
- 5、有抽奖让利的环节，或赠送礼物以拉人气。
- 6、有一定的儿童走秀、演奏、爬行(或其他项目如爱心公益)。
- 7、现场接单、宣传品牌、有节目、有吸引力。

二、秀场活动的目的性

- 1、利用人流量大、做品牌宣传。
- 2、在短暂时间内提升营业额。
- 3、提高团队的凝聚力和战斗力。
- 4、打好异业及同行业的关系网、共同壮大发展。
- 5、宣扬爱心、培养公德心、团结心。

三、秀场活动的前奏和准备：

- 1、提前10天—30天做广告投放、如报纸、电视、宣传单。
- 2、五个以上商家组成、有资格同档次行业相近或同行。
- 3、提前做商家自己的宣传单，小礼品的购买和包装。
- 4、各商家的老顾客要打电话让其参加活动领礼品赚人气促单。
- 5、提前招小蜜蜂统一培训或有各商家培训。
- 6、活动时间2到7天。

- 7、大型幼儿园参加活动，或乐器培训学校演奏或乐器比赛。
- 8、各商家可做大型展板展示产品及实力。

四、秀场活动的资金分配、场地分配、人员分配

- 1、活动费用分摊。
- 2、场地规划按所付费用或其它方式规划。
- 3、各商家自找接单人员及小蜜蜂各自配工作装及彩带传单。
- 4、按小蜜蜂管理方案进行活动，做到公平、公正的良性竞争。
- 5、秀场由主办方维持秩序和统一管理。

春季种植活动方案篇六

20xx年4月17—18日在海头体育场进行。

学生以班级为单位组队参加，教师以教研组为单位参赛。

2) 三一五年级：70米、200米、400米、800米、1500米、20×200米接力（10男10女）、跳高、跳远、垒球、4×100米接力（四、五年级）

3) 团体项目：一、二年级：1分钟跳短绳、仰卧起坐

三一五年级：1分钟跳短绳、多人跳绳、多人绕8字跳绳、单人双绕、双人跳绳、踢毽子

4) 教职工项目：4×100米接力（以级部为单位）

青年组：跳远、跳高、垒球

中年组（40周岁以上）：打保龄球、钓鱼跑、托球跑

1、凡本校学生均可参加

2、竞技类项目：一—五年级男女各8人。三一五年级每班各组每项限报2人，每人限报2项（不包括接力项目），一、二年级每班每项限报4人（不包括接力项目），20×200米接力可为本班任意学生，三一五年级4×100米接力必须在本班竞技类项目运动员中产生；一、二年级亲子项目每项每班限报3组，不可与其他项目兼报。

3、团体项目：

（1）跳绳：一、二年级各班级限报5人（不限男女），三一五年级每班男女各5人，其中多人跳绳、多人绕8字跳绳两项参加人数均为10人，其中2人摇绳（学生，性别不限），8人跳绳；单人单摇跳绳参加人数10人（男、女各5人）；单人双摇跳绳、双人跳绳项目的运动员从以上项目人员中产生，每项每班限报2人（男女不限）

（2）踢毽子：三一五年级踢毽子每班限报5人（不限男女）。

（3）仰卧起坐：一二年级每班限报5人（不限男女）。

4、竞技类项目（除20×200米接力）和团体项目不可兼报；各团体项目不得兼报。

5、各班按照规程要求报名参赛，不许任何形式的弄虚作假现象，一经查出，取消该运动员的比赛资格，并在该运动员所在班级团体总分扣10分。

1、按照国家体委审定的最新竞赛规则执行

2、跳绳（绳具自备）

(1) 多人跳长绳：比赛时间为1分钟。比赛开始前，2人摇绳且原地做好绕绳准备，8人全部上绳，发令后进行齐跳，8人同时齐跳，成功方计数1次，次数多者名次列前，次数相同以失误次数少者名次列前，再相同则成绩并列。比赛中途绳子停止摇动时，可继续比赛，8人未能同时齐跳成功，不计数。

(2) 多人绕8字跳绳：2人摇绳，8人依次按8字线路从绳子的一边跳过绳子到另一边，绳子必须过脚，比赛时间为3分钟，以3分钟内跳过绳子的累计总人数计成绩，人数多者名次列前，人数相同以失误人数少者名次列前，再相同则成绩并列。中途绳子停止摇动时，可继续比赛，跳绳者通过绳子，不计数。摇绳者须在听到摇绳信号后，方能摇绳，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手。

(3) 双人单摇跳绳：比赛时间为1分钟，采用一带一单摇跳形式。一名队员双手摇绳，另一名队员跟跳，性别不限，两人采用双脚同步跳或双脚交替轮换单摇跳的方法，计算跳过绳的次数。本队2对运动员所跳次数相加，次数多者名次列前，次数相同以失误次数少者名次列前，再相同则成绩并列。比赛中途绳子停止摇动时，可继续比赛，然后接着计数。

(4) 单人双摇跳绳：比赛时间为30秒，队员两侧手摇绳，双脚同步跳同时摇绳迅速绕身体2周，计跳1次，本队2名运动员所跳次数相加，次数多者名次列前，次数相同以失误次数少的队名次列前，再相同则成绩并列。比赛时绳子未完成2周，不计数。比赛中途绳子停止摇动时，可继续比赛，然后接着计数。

(5) 双脚跳：比赛时间为1分钟，采用单摇跳形式。用双脚同步跳或双脚交替轮换单摇跳的等方法，计算跳过绳的次数。班级10名运动员所跳次数相加，次数多者名次列前，次数相同以失误次数少的队名次列前，再相同则成绩并列。比赛中途绳子停止摇动时，可继续比赛，然后接着计数。

3、踢毽子

(1) 比赛用毽子自备（大花毽，高21厘米—23厘米；质量20克—22克），比赛场地为长5米、宽5米的平整地面。

(2) 男子、女子单人踢毽：比赛时间为1分钟，取有效踢毽子的累加次数作为运动员本人的成绩，本队10名运动员所踢次数相加，次数多者名次列前，次数相同以失误次数少队名次列前，再相同则成绩并列。比赛中途毽子落地，可继续比赛，然后接着计数。在有效比赛场地内，运动员用膝盖（包括膝盖）以下部位击毽子。同一个部位不能连续击毽，可重复击毽，但必须在其它两个及以上部位轮流击毽后方可再击毽。毽子踢起的高度超过毽子本身的高度为一次有效次数，否则将算作失误，但仍可继续踢。

4、仰卧起坐：比赛时间为1分钟，比赛开始学生平躺在垫子上，膝盖微屈，双手手指交叉抱头，身体抬起90度以上为有效个数，取有效仰卧起坐的个数为参赛者的成绩，每班5名运动员所做个数相加，次数多者名次列前，次数相同以动作标准者名次列前，再相同则成绩并列。

5、家庭亲子接力：比赛距离为200米场地一圈，爸爸第一帮棒，妈妈第二棒，孩子第三棒，比赛过程中不准乱道。

6、家庭亲子跳绳：比赛时间为1分钟，比赛开始前，其中一位家长跟孩子面对面站立，哨声响起家长绕绳子与孩子齐跳，取有效跳绳的个数为参赛者的成绩，个数多者名次列前。

5、竞赛各项目根据报名人数设置比赛赛次，200米（包括200米）以下项目取前六名参加决赛。

6、教职工比赛：接力项目的报名表需在半个比赛日之前报名。

1、团体奖：级部前3名，个人奖：前3名，亲子奖：前3

名；4—6名只给积分。教职工奖前8名。

2、各项按照7、5、4、3、2、1记分，接力双倍积分。总分并列，以破纪录、第一、第二、……名多者，名次列前。破区纪录加10分，破校记录加5分。

春季种植活动方案篇七

3、培养在观察中勤于记录的习惯，学会用适当的方式表达自己的感悟和感情，培养能将描写与抒情相结合的语言表达能力。

1、写春天（编辑“自然日志”，可以以连环画或观察日记的形式记录自己春天里的发现，可以合作完成）。

2、画春天（形式上以百米长卷的形式可以是自我创作“我心中的春”或“不一样的春天”等作品，在操场创作）。

3、唱春天（唱出自己知道的“春天之歌”。利用课间在广播室或操场尽情放歌，形式以卡拉ok大家唱，可以独唱、合唱、自主报名，低年级的学生由大队委员组织报名。）

4、诵春天（朗诵自己创编的或朗诵关于春天的诗，利用课间在广播室或操场尽情抒情，形式上可以是配乐朗诵、集体朗诵、个人朗诵，自主报名，低年级的学生由大队委员组织报名。）

5、舞春天（集体舞的形式跳出春天的快乐）。

6、游戏春天（利用体育课或自己找爸爸妈妈问问他们开春都在外面玩那些游戏，发现寻找一个最适合自己的室外游戏）。

：全校动员，全员参与以班级为单位有条件的话可分成组，以小组成员间形成积极的团结协作的关系，调动学校摄影小

组，分成组，每天随时随地拍一些校园照片上传给大队委。

六、评比形式：设投票箱，全校同学投票选出“我最喜欢？春天。”