

# 2023年中学生寒假实践活动方案(通用5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 中学生寒假实践活动方案篇一

### 一、活动时间及地点：

时间□20xx年x月

地点:xx镇xx村冬枣大棚

### 二、参加活动人员

团委全体人员、学校辅导员xx老师、主席及八年级学生代表

### 三、活动目的

为了提高中学生的科学素养，增强他们的社会实践能力和劳动实践能力，培养吃苦耐劳的意志品质，增强他们对家乡的热爱之情，使综合实践活动课落到实处。向更深层次发展，下洼镇第二实验学校组织团员青年学生开展了以“走进大棚，约会冬枣”为主题的综合实践活动课。

### 四、活动过程

在学校团委的组织带领下学生们参观了冬枣大棚，王老师结合生物学得有关知识向同学们详细讲解了冬枣的生物学特性，

枣农细致的向同学们介绍了冬枣大棚种植和管理方法。队员们有时侧耳倾听，有时忙于记录，有时举手提问。在参观过程中，同学们都忍不住蹲下身子仔细观察一番，通过看一看，摸一摸等亲身体验开阔了眼界，增长了知识。

## 五、活动意义

通过一上午的实践活动，学生近距离的认识了蔬冬枣，懂得了很

多大棚冬枣种植的基本知识；通过参观活动也同时让他们认识到农民劳动的艰辛。队员们纷纷表示要珍惜现在优越的学习生活环境，勤奋学习，全面发展，长大后要用自己智慧和才能把家乡建设得更加美好。

## 中学生寒假实践活动方案篇二

寒假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声“张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她

添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

2019年7月11日至7月26日，我作为校级社会实践小分队的一员参加了院里组织的暑期社会实践活动，虽然半个月的时间活动让我觉得很累、很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境才激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠双手和大脑维持自己的生存。想通过亲身体

验社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只右到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰耕多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节；我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年！

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！

昨天下午的班会课主要是对学生在假期里的社会实践进行展示，让学生谈谈自己的心得体会，总体感觉学生收获较多，这与我在放假前跟同学强调重要性有关！

新课程已经推行好几年了，各种教育机构也一直在强调素质教育的重要性，但是到中学以后，真正推行素质教育的又有多少？因为高考没有改变，升学率在很多人的心里评价学校的一个重要标准，这是很多学校一个重要的指挥棒，作为教师，特别是班主任，值得思考，我们到底要培养学生什么？培养学生应试能力？达成班级高考目标就算教育成功？有没有思考过

什么是教育?教育的内涵是什么!

放假前我就强调社会实践的重要性,因为我想现在的社会是培养学生实际的能力,学生走出校园后想在社会上立足并想有所发展必须注重自己的能力培养,怎么培养?首先从高中开始就要有这种社会意识,参与社会实践,接触社会社会。对于这次活动我做了简单的建议,把学生按家庭住址分成小组。

回到学校后,同学把社会实践报告交给我,我认真阅读了每一份,觉得学生很有收获,考虑问题比较全,下面我摘录部分内容。

孙小亮、董媛媛、鲁荔一组,调查的报告题目是《农作物秸秆焚烧的利与弊》,三名同学首先是调查村民对秸秆焚烧的认识,村支部的措施,然后调查行政职能部门新集派出所的态度,最后采访徐乡长,最后得出结论。总体感觉这一组调查问题设计很有层次感,很有收获。

陆丹丹一个人一组,调查的报告题目是《关于不同的人对教育看法的报告》,通过采访三代人,报告内容虽然很少,但很贴切,爷爷这一辈人认为读书的目的在于做官,父母一辈认为读书是为了找到工作,坐办公室,自己认为读书是为了以后更好的学习,如果不是实践,学生坐在那是想不到这样的思维的。

高敏同学《双桥公园的环境与老人娱乐之间的关系》,选题不错,涉及到民生问题,有独到的眼光。

周梦丽同学的《大城市医院的挂号与收费问题》选题也很好,她是利用假期和家长到省医院看病时思考所得,这个问题也是反映我国医疗改革中还是存在一些问题,虽然她报告不是那么尽善尽美,但是作为一名中学生有这样的思考,对社会的关注,已经难得可贵了。

周玉利、冯鑫云、张佳、孙宪泓、乔以莎同学这一组题目是《关爱身边的老人》，采访的地点五队乡的敬老院，切入点很好，这个问题也能反映出我国农村社会保险发展的程度，如果问题设计更有层次感就如锦上添花。

翟江云的《同龄人打工的感受》做的也不错，通过调查，觉得读书是改变命运的一个最好的途径，读书是很幸福的事。罗建红的《关于农村孩子暑假如何度过的调查》反映了农村孩子假期的生活状况！

海西公园一组，当时同学邀请我参与，在前面的一篇博客中已提过。做的很好！

马中旭、洪莹、周培培、王豆豆，曹字涵、韩娜、陈姗姗，题目是《关于烈士陵园的改变》的调查，做的非常的好，有照片，有视频，最出彩的地方是问题设计非常的好，通过视频感觉同学与陌生人交流时很从容、很自然，不错！

通过这次实实在在的社会实践，同学的能力在一订程度上得以提高，我想这对学生的成长来说比较重要，因为孩子在成长的过程中成绩只是其中的一小部分。虽然我不能让我们的学校、我们的灌南或者说更大的范围来推行实实在在的社会实践，但是我会利用好我们20班的教育平台，关注学生全身心的发展，因为我的所作所为在诠释教育的内涵！

### **中学生寒假实践活动方案篇三**

为了全面培养学生创新精神、实践能力和综合素质的重要举措，提升学生对社会的认知程度。也是克服“应试教育”倾向，全面推进素质教育的重要内容。为了全面贯彻和落实教育方针，培养适应现代化社会需要的综合性人才，暑假期间，由旺镇中心学校以“德育为核心”针对小学生的特点与学校特色开展形式多样的社会实践活动，让学生走向社会，接触

社会，融入社会，运用所学知识去认识社会，为学生的创新精神和探索精神以及实践能力的培养提供机会。我校根据实际情况，特制定了本次寒假社会实践活动方案。

## 二、活动宣传发动

1、在1月14(周五)的班主任会议上布置寒假社会实践任务，请班主任抽时间组织全班同学认真学习活动方案，并指导贯彻。

2、各班班主任在 1月17日确定寒假实践主题和分组名单，并组织各组召开会议，商讨活动细节。

## 三、活动组织实施

1、组织形式：学生一般以个人分散活动或按居住地域由5—10人组成社会实践活动小组。(可以不按班级组织)

2、必须完成的实践活动：

(1)“节日小报”展示活动(手抄报的形式)

每个学生要以春节、元宵节为主题自编自创“节日小报”。目的是引导学生学习节日文化、收集节日资料、参加民俗活动，深入了解春节的文化内涵、展示节日收获和感悟，在心中积淀“做一个有道德的人”的意识。

(2)“公益之星”评选活动(必须要有数码照片)

社区募捐活动、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、社区读书辅导活动、为孤寡患病老人和残疾人做好事献爱心、交通服务活动、环保志愿者活动，目的是引导同学们“在校做个好学生、在家做个好孩子、在社区做个好公民”。

### (3) “小记者、小编辑”评选活动(必须要有稿件)

长沙市教育局与xx晨报社，强强联手，共同出版《xx少年报》报纸由中小學生自行策划、采访、撰稿、编辑和制作。我校负责“小记者、小编辑”的选送推荐工作，请同学们用自己的眼来观察社会，用自己的笔记下小故事，积极参加这项选送活动。

### 3、社会调研活动(参考主题如下，也可自选主题)

#### (1) 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、现代化建设成果、市政工程、著名高校、工厂、高新技术产业运作情况等)，例如以当地的居民小区为调查研究的对象和内容，可以“物业管理”、“商业网点”、“文化娱乐”、“教育设施”、“交通路线”等为研究方向。

#### (2) 社会调研活动。(参考主题如下，也可自选主题)

\*保护城市河流河、水质污染情况调查

\*关于生活节能状况调查研究

\*农村经济发展状况调查

\*关于生活垃圾分类处理的可行性调查

\*道路状况及改进意见调查

\*中学生对压岁钱收支的调查与研究

\*了解父母工作的企业的发展与变化

#### (3) 科技小作品

看一次科普影视、读一本科普书籍、撰写一个发明提案或制作一件小发明作品。将自己平时所掌握的科技知识和科技动态介绍给邻居和身边的朋友，宣传节约资源、保护环境、安全生产、健康生活的科学知识，倡导崇尚科学、破除迷信，反对伪科学和xx□

#### (4) 济困助学行动

参与爱心捐赠。少打一次的，少买一本闲书，少吃一次零食，节约零花钱，奉献点滴爱心，用春风般的关爱来帮助暂时贫困的学友。

## 中学生寒假实践活动方案篇四

期盼了一个寒假，终于可以当上城管了，昨晚做梦还梦见自己劝导刁蛮无理的无证摊贩，结局却是自己委屈地掉眼泪。

为什么想来体验城管这个职业呢？说实话，我们当初心仪的实践基地包括电视台，房地产，滑雪场等，我们觉得这些基地有着轻松有趣的工作环境。而对于城管这个职业我们一点都不熟悉，甚至由于网络媒体的报道，我们觉得它是一个带有负面形象的职业。

但是，想想，没有亲身经历过的人是没有资格评判的，所以我们小队应聘了xx区城市管理行政执法局闸弄口中队的“小城管”一职，并签订了《实践合约》。

放寒假了，我们小队成员按照《实践合约》上的工作日期准时参加社会实践。虽然实践的时间很短，但我看到了很多，也想到了很多，我也把这些人和事都记下来。

### 岗前培训中

一大早，城管大队就派了两辆车来地铁站接我们，城管叔

叔们非常亲切，语气十分温柔，一下子消除了我们的紧张感。虽然有些晕车，但心里突然有个小人在呐喊——谁和我说城管很凶的?!在城管大队遇见的每一位城管，都是十分和善和友好的人。

那么，他们执法的时候是不是很严厉，和平时不一样呢?带着疑问，我跟随一支分队去社区处理一起关于违规摆摊的居民投诉。在车上，我就担心万一一言不合打起来可怎么办。于是，下车后，我站的有些远，尽量减少存在感。可正是因为我处于旁观者的角度，可以清楚观察到每一个人的表情，才让我真切体会到城管和摊贩各自的难处。在整个过程中，城管叔叔的表情没有一丝不耐烦，劝导的声音和刚刚与我们说话的声音一样的温和，只是多了一份严肃和认真。摊贩大妈有些激动，陈述着自己家的困难，但还是很配合城管的工作，氛围并不像想象中的那样紧张。突然想起在车上时，城管叔叔对我们说的一句话“毕竟还是好人多”。

在跟随城管一起执法的过程中，我被这群可爱的城管“洗脑”了。在巡街时，我完全把自己当成了一个城管，以极高的热情投入到工作中。当看到城管叔叔提起外地牌照时无可奈何的神情和他提起城管系统不像交警系统一样全国联网时，我联想到最近频繁提及的“依法治国”，我想，完善我国社会主义法制建设是及其必要的，通过严密的立法，使城管们依据的法律武器更具体化，实际化，提高针对性及有效性，让所有想要钻法律空子的苍蝇无缝可钻，让城管在明确的职权范围内更有底气地行使法律明确赋予的权利。

这一次的社会实践告诉我——城管这一职业秉承的工作守则：是“法治”，不是“法制”；是“治理”，而非“制服”。

2015年一段特殊的记忆

——记“小城管”之行

陆游曾示子曰：“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行”。以前我们只能从网络媒体和社会舆论中获取到各种职业的信息和评价，从中也接触到一些社会评价不好的职业，城管就是其中之一了。而今天我们五人实践小分队要走进了xx区城市管理行政执法局，体验两天的城管生活，了解到真实的城管这个职业。

以前以为城管办公室应该是磅礴庄重的，但事实并不是这样。当我们乘着执法车到达的执法局办公室是一幢藏在居民楼深处的朴素两层小楼。也不像从前以为的那样，城管都是严肃并且高高在上，现实中穿着制服的城管队员们都和蔼可亲地，他们友好的跟我们打招呼，耐心地向我们介绍他们的工作。

在实践的过程中，我们先观看了一段关于城管的视频，了解到城管的职责，原来城管除了查处违章停车，还有帮助进行五水共治、帮助管制流浪狗等职能。看完视频，接受完岗前培训之后，满怀着憧憬我们跟着城管队员来到了一幢居民楼前，一位大妈在自家小区门口摆起了面摊，生意火爆，但是络绎不绝的顾客阻碍了交通，而且油烟嘈杂声还影响了附近的居民休息。执法人员耐心地向大妈提出建议，但为生计所迫，大妈并不愿意搬离。大妈看起来比执法人员更为强势一点，但城管们也并没有与她发起冲突，而是对其进行耐心的劝导。在那时我才工作时意识到，城管队员并不是我们印象中的那样强势，因为他们真真切切为人民着想，态度极为温和，提出的建议也很中肯。

两天里，我们跟着队员们处理了很多事件，关于违章停车，关于违法摆摊，关于拆除违规广告.....一切都是我们未曾感受过的事情。

第一次坐上执法车，第一次接近城管工作，第一次贴罚单，第一次交流交涉.....。不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。在两天的社会实践过程中，从前我所了解的城管这个职业的形象渐渐碎裂，留在我们脑海里的是一张张

温和的笑脸，一声声耐心的劝导……。

## 中学生寒假实践活动方案篇五

亲爱的同学们，美好的寒假就要来啦，我倡议大家跟我一起过一个“有心”的寒假吧！

### 第一心：孝心

经济的发达并不能完全代表文明，文明包括文化熏陶出来的精神和气质。同学们，寒假里一定会外出吧！在这里，我倡议我们每一个人要从身边的小事做起，从自己做起，在乘车购物时不拥不挤，养成自觉排队的良好习惯；在出去玩时，不破坏公共财产。正如珍妮古道尔博士所说：“每一个人都很重要；每一个人都能发挥作用；每一个人都能带来变化。”小小的细节就能表现出你的公德心。同学们，请跟我一起过个有心的寒假吧！

倡议人：

xx月xx日