

# 最新三严三实活动方案(大全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”。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 三严三实活动方案篇一

大学生活是每个大学生都期待的，这里不仅有课堂上的知识，更有形形色色的活动丰富我们的大学生活。近期，我参加了一系列校园活动，这些活动不仅让我学到了很多，也给我带来了许多难忘的体验和感悟。通过这些活动，我深刻认识到了大学活动的重要性，同时也明白了参与其中的意义。以下是我对大学活动的一些心得和体会。

### 第一段：探索兴趣，拓宽眼界

大学活动是一个展示自己、锻炼自己的平台。通过这些活动，我有机会与各种各样的人交流，结识志同道合的朋友，并且展示自己的才华和能力。比如我参加了学校的音乐节活动，学校的舞蹈社团活动，这些活动让我更好地展示了自己的音乐和舞蹈天赋，同时结识了很多在这个领域有相同兴趣的伙伴。而且通过参加这些活动，我也开阔了自己的眼界，了解到了更多我之前不曾接触到的音乐类型和舞蹈风格，这对我以后的学习和成长都有着积极的影响。

### 第二段：培养能力，锤炼胆量

大学活动不仅是展示自己的机会，更是培养自己各种能力的舞台。通过积极参与各种活动，我学会了团队合作、沟通表达的能力。比如我参加了学校的社团招新活动，作为招新负责人，我需要与团队成员协作完成任务，同时要与新生进行沟通交流，让他们更好地了解我们社团的宗旨和活动。这个

过程中，我学到了很多团队合作、沟通表达的技巧，同时也锤炼了我的胆量。在与新生交流的过程中，我需要主动主持会议，给予他们信心和鼓励，这对我以后的领导能力和人际交往能力有着很大的提升。

### 第三段：享受快乐，释放压力

大学活动不仅是学会了许多，也带给我许多快乐并且释放了我的压力。在大学中，我们面临着来自学业、生活等多方面的压力。而参加各种活动，特别是一些娱乐性质的活动，能够让我们暂时抛开烦恼，享受片刻的轻松。比如我参加了学校的趣味运动会，这个活动特别有意思，各个社团和班级都组织了不同的趣味游戏，让我重新找回了快乐和童趣。在这个过程中，我不仅得到了快乐，还放松了紧张的情绪，重新调整了自己的状态，对之后的学习生活有着积极的影响。

### 第四段：促进交流，拓展人脉

大学活动是一个促进交流的良好机会，通过这些活动，我不仅与同班同学加深了交流，还与其他班级的同学结下了深厚的友谊。在活动中，我们共同参与，共同努力，共同走向成功，这种团结合作的氛围使我们产生一种互助互爱的情感。而且通过这些活动，我还结识了许多不同专业的同学，这对我的交流和人脉拓展都有着积极的影响。在以后的学习和工作中，这些朋友将成为我宝贵的资源，帮助我更好地发展和成长。

### 第五段：提升自己，实现价值

大学活动给我提供了一个成长的舞台，通过这些活动，我不仅积累了知识和技能，还实现了自己的价值和梦想。比如我参加了学校的创业大赛，通过自己的努力和团队合作，我们最终获得了一等奖。这给予了我巨大的鼓舞和自信，让我相信自己的能力和潜力是无穷的。同时，通过这个过程，我也

明白了成功的背后需要的是坚持不懈和付出的努力。这个经历让我更加清楚地认识到自己的兴趣和擅长的领域，为我未来的学习和发展方向提供了宝贵的经验。

总结：大学活动是促进个人成长和发展的的重要途径，通过这些活动，我不仅在学业上获得了丰富的经验和技能，还培养了自己的能力和胆量，释放了压力，结交了很多朋友，实现了自己的价值和梦想。因此，我会继续积极参与各种校园活动，用这些活动丰富自己的大学生活，提升自己的能力和综合素质，为未来的发展打下坚实的基础。

## 三严三实活动方案篇二

活动主题：

环保公益，我先行。

活动目的：

为了加强和改进大学生思想政治教育，丰富校园文化，我精英六班欲策划一次公益实践活动，使全体同学都能参与到关注公益活动中来，体现大学生应有的社会责任感。

活动时间：

20xx年3月31日星期四。

活动组织人员：

精英训练营六班班委全体成员。

活动地点：

北京交通大学海滨学院报告厅活动意义。

1. 有利于同学们走出校园，步入社会，了解社会实际情况，体验生活，丰富课余生活。
2. 通过公益活动在维护校园卫生的同时，也或多或少地向群众宣传了环保意识，起到了一定的呼吁保护环境的作用。
3. 有利于增进同学们的友谊，增强同学们的动手能力和社会实践能力，增强班级的“凝聚力和集体荣誉感”。
4. 通过切身行动有利于展现我们当代大学生也能吃苦耐劳，也能积极承担社会责任。
5. 有利于发扬我们海滨学院的学子们乐于服务他人，奉献社会的精神。

## 活动反思

1. 活动中，有少数同学迟到，是班委的活动计划做得不到位，以后会加以改进。
2. 对活动路线掌握不熟悉，导致延误些须时间，以后开展活动会做好安排工作。
3. 在活动中发现校园的部分同学存在不文明的习惯，垃圾随地乱扔，这折射出我们大学生的素质还有待提高4. 我们在活动中，只注清理杂物垃圾，却忽略了更应该大力宣传环保的意识，这才是改进校园卫生的根本措施，以后会加以改进。

## 三严三实活动方案篇三

大学是年轻人最好的成长阶段之一，学生们在这里既能接受丰富的学术知识，又能参与各种文体活动，拓宽自己的视野和人际交往能力。文体活动不仅使我们健康成长，还增加了生活的多彩色彩。因此，大学文体活动对我们学生来说至关

重要。本文将从个人的角度出发，谈谈我对大学文体活动的体验和感悟。

## 第一段：大学文体活动的重要性

大学文体活动非常重要，因为它不仅可以让我们更好地融入大学生活还可以使我们在忙碌的学习之余有充足的运动以及交友的机会，增强自己的体质和交际技巧。同时，这些活动也为我们提供了锻炼自己能力的平台，比如，组织活动为活动筹备、宣传、监督等方面提供锻炼人脉和组织管理能力。所以，参加文体活动可以丰富我们的学生生涯，让我们更加充实和快乐。

## 第二段：个人体验——参加学校社团

我在大学期间参加了学院的一个兴趣社团——唱歌社。这个社团的活动除了唱歌，还有许多有趣的文艺表演，比如朗诵、独唱、双人表演、现场即兴创作等。在社团活动中，我学到了很多演唱技巧，也拓宽了自己的音乐思路和艺术鉴赏能力。与此同时，我还结识了很多志同道合的朋友，大家一起排练歌曲，交换经验和想法，共同进步。通过参加社团活动，我不仅增强了自己的审美能力和娱乐技能，还增强了团队合作精神。

## 第三段：足球比赛中的成长

除了参加社团活动，我还喜欢和同学们在空闲时间中踢足球。这是一项需要团队协作、技术与意志力兼备的运动。在每一次的比赛中，我们会去竞争、去争胜利。在成功、失败中，我们都能够培养出韧性和毅力，我们还会在比赛后相互安慰、相互鼓励，彼此间的团结感也被增强。在足球比赛中，我们更能够深入理解“为了团队胜利而奋斗”的意义。

## 第四段：大型活动的参与

在大学期间，我们也有机会参加各种规模的大型活动，比如校园运动会、文艺晚会、毕业晚宴等。这些活动不仅展示了我们的风采，还让我们结交了各个学院的同学。参加这些活动，我们更能见证了团队的力量和协作的重要性。在广场舞、星光大道等节目中，我们可以展现自己的风采和才艺，在队员中互相学习，在赛场上互相帮助，在比赛过程中，不断发现问题，找到解决问题的方法，成熟的思考习惯在比赛中也被锻炼。

## 第五段：结语

总之，大学文体活动至关重要。在参加活动后，我们不仅学到了各种技能和知识，增强了自己的体质和心理素质，更能提高我们的组织能力和团队合作精神。在学习和生活中，我们需要更多地参与文体活动，创造出更多的机会去锻炼和提升我们的自身能力，为我们之后的工作和生活打好坚实的基础。

## 三严三实活动方案篇四

大学生活不仅仅是学习，更是一个丰富多彩的社交、技能提高、交流互动的过程。在大学存在着丰富多样的文体活动，如运动会、文艺比赛、社团活动等等，通过参与这些活动，我不仅收获了许多友谊，更培养了自身领导力和沟通能力等综合素质。本文将通过对自身参与和组织的几个文体活动的心得体会，总结大学文体活动的意义。

### 第一段：参加运动会——锻炼身体增强协作能力

大学运动会是每年最为盛大的文体活动之一，我非常喜欢参与这样的大型群体运动，因为无论是团队协作还是个人技能，都给我带来许多挑战和游戏性。在一次学院田径比赛中，我报名参加了接力赛，第一棒顺利完成，但在绕弯道的时候，配合队员交接时出了小差错，导致团队失去了领先优势。从

这种失败中，我反省了自己配合队员的能力不足，次日训练中，我在更严谨的心态下加强了与队友的配合，最终取得了好成绩。我认为参加运动会不仅锻炼身体，而且可以增强人们的协作能力和意志力，让我们能够更好地控制自己、磨练自己。

## 第二段：加入文艺团队——开拓艺术视野提高创作能力

大学文艺比赛更是展现了各个学院内的文化成果和实力，我之前因为文化课程紧张常常忽略了自己文艺方面的修养，后来决定加入了学院合唱队，和自己喜欢唱歌的伙伴相处非常愉快。不仅如此，我们还合作表演过舞蹈、戏剧等多种形式，最终为学院赢得了不少奖项。在参加团队训练中，我发现该活动不仅能够通过自己的表演得到感性的满足，同时能够提高自身的艺术修养和创作能力。文艺活动涉及广泛，有音乐、戏剧、舞蹈、绘画等多种形式，丰富了我们对于艺术文化的体验，增强了自己审美能力、创作素养等。

## 第三段：承办校内活动——锻炼管理能力和领导力

承办校内活动是我在大学期间接触的一项挑战和机会。在一次双拥活动中，我被任命为活动策划师，整合策划组成员，将各项任务分配给负责人，并当场与各方协调解决突发事件。在这个过程中，我不断学习沟通技能、领导力和计划管理能力。我认为承办校内活动可以锻炼人们的组织协调和计划管理能力，提高了自己在组织管理方面的经验和能力。

## 第四段：参与志愿活动——服务社会建立责任意识

大学中志愿活动是一个可以让我们用自己所学，服务于社会的平台。在一次校内义卖活动中，我和同学发挥我们对于社交平台的精通度，利用短视频、微信群等形式宣传义卖行动。通过有建设性的交流，扩大义卖的影响，进而获得了不错的参与度和表现。志愿行动不仅可以向社会献出一份微薄之力，

也能够体现出我们自身的责任感和社会担当。

### 第五段：结语——文体活动综合提升素质

我认为，大学文体活动在给予学生自我发挥的空间中，同时也锻炼了学生的领导力、协作能力和沟通能力等综合素质。它不仅可以让我们在享受活动乐趣的同时，也让我们在享受从中学到的滋味。在校园中，参加文体活动能够让我们结识更多志同道合的朋友，这种经验和成果都是无法用金钱衡量的。总之，大学中的文体活动是一份有价值思想和精神财富，我也将一直参与和支持这样的活动，为自己和他人创造美好的体验和回忆。

## 三严三实活动方案篇五

活动主题：

“绿色时尚环保生活”

活动目的：

为了加强和改进大学生思想政治教育，绿化校园，冶金工程学院勤工部欲策划一次公益实践活动，使大一所有贫困生同学都能参与到环保校园公益活动中来，体验社会增加社会责任感。

活动时间：

20xx年3月31日星期四

活动组织人员：

组长：孙亮 组员：林燕、于佳鹜、栾荣涛、孙健、艾泽军、蔡袁宇



活动地点：

科技学院

活动意义

1. 有利于同学们走出校园，步入社会，了解社会实际情况，体验生活，丰富课余生活
4. 通过切身行动有利于展现我们90后大学生也能吃苦耐劳，也能积极承担社会责任
5. 有利于发扬我们福建工程学院的学子们乐于服务他人，奉献社会的精神

活动反思

2. 对活动路线掌握不熟悉，导致延误些须时间，以后开展活动会做好安排工作

## 三严三实活动方案篇六

一、活动背景：

时光飞逝，新的学年又过了一半，2014新生也慢慢适应了大学的生活，认识了不少新的同学和老师，以及师兄师姐。加入职协后，对职协的基本工作有了一定的了解，也熟悉了校内的一些社团的情况。但我们的交流不只是局限于校内，我们也与其他学校的学生社团进行合作与交流，并且取得了一定的成果，与其他学校的学生社团的交流学习也将是我们既往开来的工作之一。

二、活动意义：

活动意义：对外的联谊活动能够加强与外校的联系，进一步认识校外的同学，增进三大院校的感情，同时也能丰富我们课余生活。与此同时也能够锻炼你的交际能力，还可以多了解其他院校的生活和学校的文化。为了更好地发展校园文化，丰富学生课余生活，三大学院的大学生职业生涯协会联合通过这个联谊作为一个交流的桥梁，为各位学生提供一个展现自我特色和风采的平台。

### 三、活动简介：

(一)活动主题：三大院校联谊活动主题：

(二)活动地点：

(三)活动对象：广东轻工职业技术学校、佛山大学活动对象：广东轻工职业技术学校、

(五)活动简要流程：活动简要流程：

1、迎接外校好友

2、开场：主持人致开幕词，会长及各学院代表讲话。

3、展现风采：节目表演(双方互出节目展现各自风采)

4、游戏环节：精彩小游戏，情牵你我他

5、主持人致闭幕词，大合照。

6、欢送院校好友出学校

### 四、游戏环节：游戏环节：游戏

1. 背靠背游戏规则：每小组各派两名代表背对背，用身体夹气球，不准用手，要来回走一次，并在转弯处，捡起一样东西

(有瓶子、伞、笔)。最晚回来的人要接受惩罚，还有没有拿到东西回终点的，也要接受惩罚。

4. 吸管运输：游戏规则：每组成员都要参加，每人嘴里叼一支吸管，第一个人把吸管上放一个有一定重量的钥匙环(钥匙环上有两条钥匙)的东西，当比赛开始时，大家不能用手接触吸管和钥匙环，而是用嘴叼吸管的姿势把钥匙环传给下一个人，直到传到最后一个人叼的吸管上。最先到的为赢，倒数最后一个部要接受惩罚。

小小惩罚：

- 1、做一个大家都满意的鬼脸
- 2、做自己最性感、最妩媚的表情或动作
- 3、对外大喊我是猪；
- 4、摆3个芙蓉姐姐s形；
- 5、(男生)选一个男生一边捶他的胸一边说：你好讨厌哦！！
- 6、男生摸自己胸说：“唉太小了”；需要的材料有：钥匙环、两条钥匙、气球、针(或笔)、瓶子、伞、笔、纸五。工作人员安排：工作人员安排：1. 活动接待迎宾签到：4人(在校门口接待，主要由公关部负责)2. 活动主持：3. 幕后工作人员：4. 机动工作人员：2人(主持本次联谊活动)4人(负责灯光音响设备的调控)2人(随时接受调动应对突发情况)

五、应急措施：

1. 在筹备期间，若无法申请到学生活动中心舞厅，则活动地点改为教室。

2. 在游戏活动中，工作人员随时做好准备，以便于当有人受伤时可以即刻送到医务室
4. 若遇到外界因素无法进行，要立即联系负责人，取消或延迟此次活动
5. 活动开始时，当有些节目因为外部因素不能及时开始，工作人员要做出适当的调整
6. 当饮料食物用完时，工作人员应当及时补充。

## 三严三实活动方案篇七

大学生入户活动是指大学生以志愿者身份走进农村，开展各种社会服务和调查研究活动。这是大学提倡的一种形式，旨在增强大学生的社会责任感、培养其实践能力和拓宽其视野。在这一过程中，大学生能够亲身感受农村的风土人情、了解农村发展状况、帮助解决农民的实际困难，在服务他人的同时，也能够不断地完善自我。在我参与大学生入户活动的过程中，我深切体会到了其中的意义和价值。

首先，大学生入户活动能够增强大学生的社会责任感。进入农村，我们面对的是一群朴实而辛勤的农民。他们为了生计不辞辛劳，为了家人艰苦奋斗，他们是城市的生活的建设者，他们是社会的默默付出者。他们需要我们的帮助，我们应该有能力也有义务去关心他们、帮助他们。通过参与入户活动，我深刻地体会到了自己作为一名大学生的责任。我发现，我们的学识与专业能力，实际上是可以转化成实实在在的帮助农民的能力。通过给农民普及科学知识、提供技术指导、帮助他们解决实际困难，我们能够让农民群众感受到社会大家庭的关爱，从而激发他们更好地投身于农业生产和农村发展。

其次，大学生入户活动帮助大学生拓宽视野，增加了见识。大学生入户活动不仅能够走近农民，了解他们的生活状况，

也可以亲身体会到他们的生活方式、价值观念和思维方式。通过与农民的交流，我们可以发现很多我们在大城市从未注意到的问题。比如，农民在面对生活困境时所表现出来的坚韧和勇气，他们对自然和环境的敬畏，以及他们积极向上的生活态度等等。这些对比使得我们更加珍惜我们拥有的一切，深切感受到了农村发展的压力和困难。这样的体验可以让大学生更加理解社会现实，认识到自己作为大学生的责任和角色，从而更好地为社会发展做出贡献。

再次，大学生入户活动是培养大学生实践能力的有效途径。大学生入户活动让大学生从书本和教室走向实践，在实践中提升自己的能力。相比于书本上的理论，亲身参与社会服务和调查研究，可以让我们更好地应对实际问题和复杂情境。在入户活动中，我们需要通过与当地群众的交流和互动，了解并解决他们所面临的问题。我们需要运用多学科知识，结合实际情况提出对农民发展有针对性的建议。通过这样的实践，我们的分析、解决问题的能力得到了锻炼和提高，同时也提升了我们的学习兴趣和学科专业能力，更加深入地了解了自己的专业和专业背后的实践。因此，大学生入户活动对于培养大学生的实践能力起到了积极的促进作用。

最后，大学生入户活动还具有潜移默化的影响力。通过入户活动，我们接触到了一批坚毅勤奋的农民，他们为我们树立了榜样。我们深受感动，也被激发了积极向上的生活态度。他们的付出和奉献，让我们感受到了生活的真谛和社会的温暖。这样的影响慢慢渗透到我们的内心深处，潜移默化地改变了我们的思维方式和价值观念。我们不仅学会了感恩和助人为乐，也更加珍惜和坚守自己的梦想。这样的感受和收获，让我们回到学校的时候心满意足、充满动力，为自己的未来成长而努力。

综上所述，大学生入户活动是一种有益且有意义的活动。它不仅能够增强大学生的社会责任感，也可以帮助大学生拓宽视野，增加见识。此外，大学生入户活动促进大学生成长成

才，培养其实践能力。最为重要的是，大学生入户活动具有潜移默化的影响力，让大学生更加珍惜生活和坚持自己的梦想。因此，我相信大学生入户活动对于培养优秀人才和建设和谐社会有着积极的作用。