

最新立冬的活动方案(通用8篇)

活动策划需要具备良好的组织能力和沟通能力，以协调各方面的资源和人员。想要写好一份调研方案，不妨先了解一些优秀的调研范例，下面就为大家提供一些参考。

立冬的活动方案篇一

11月7日，农历年十月初五，立冬。立，建始也；冬是终了的意思，中国传统又把立冬作为冬季的开始。冬天是传统的养生滋补好时节。俗话说“冬令进补，春天打虎”，意思就是说经过冬天的滋补调养，身体会更好更健康，到了来年春天也不容易得病。

XXXX现场售楼处

XXX女士XX市中医院主任医师著名养生专家

已签约老业主/别墅意向客户等，约30人。

通过本次活动，为每天都在忙碌中的客户朋友提供一个轻松愉悦的养生科普和冬季养生的指导；同时也通过这样的小活动，为云澜湾项目现场做暖场，让近期意向客户有聚拢的机会。

1、活动流程：入口处2名礼仪迎宾

e□16:00活动结束，分发礼品

2、嘉宾主讲议题：《冬季养生保健讲座》

(1)、冬季养生保健的必要性

(2)、冬季养生保健的方法：食物养生和起居养生

食物养生：养生餐、养生食物

起居养生：运动、睡眠，生活习惯等在上述传统养生的基础上，单独讲一下温泉养生对人身心保健的'作用！

(3)、如何进行“冬令进补”

食补：结合养生餐、百花宴

药补：根据时间及现场需要随意发挥

立冬的活动方案篇二

为了使孩子们亲身感受中华民族的传统习俗，传承中华民族的优秀文化传统。12月9日上午，江溪幼儿园中五班盛邀家长，与孩子们一起开展了“迎冬至，包团子”实践活动。

活动中，孩子们通过老师的讲解了解冬至的由来，跟着老师念着数九歌：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走”。家长们热火朝天地和面粉，调馅儿，为孩子们准备材料。孩子们在了解了包团子的要领后，迫不及待地挽起袖子动手操作。在欢乐、温馨的气氛中，孩子们认真参与其中，充分展示着自己的手艺，从中体验亲自动手参与的快乐，洋溢着兴奋与自豪，班里一片节日的欢悦与忙碌。活动结束后，老师和孩子们一起将包好的团子送到了厨房，午餐时间津津有味地品尝自己亲手包的团子，别提有多高兴了。

通过活动，不仅让孩子们了解了冬至的来历、了解了中国的传统文化，感受了家乡传统节日的氛围，更让孩子从中体验到了劳动的快乐，让孩子们过上了别具一格的冬至节。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

立冬的活动方案篇三

- 1、认识了解立冬是二十四节气之一。
- 2、锻炼小朋友的动手能力，培养自力更生的意识。
- 3、感受集体劳动的快乐。
- 4、和父母一起包饺子增进父母亲情。

二、活动准备

- 1、请家长准备：擀面杖、锅拍、围裙（班主任合理安排），以校讯通、黑板报形式告知家长时间、地点、家长需要准备的物品（提前两天通知家长）。
- 2、幼儿园厨房准备：饺子馅、包饺子面。厨房以班级为单位分好，厨房11月7日上午9：40之前准备好饺子馅、包饺子面，等待班级生活老师来领取。
- 3、班级准备：洗手、带好围裙。

4、幼师们提前做好不织布手工饺子

三、活动过程知识介绍阶段

1、准备立冬相关图片，让幼儿观察图片

2、提问：看看图片上有什么

3、给幼儿讲解立冬的来历及习俗，立冬是二十四节气中的第十九个节气，在每年的11月7日或者11月8日，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始，但是我国幅员辽阔，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区以外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。

4、习俗：吃饺子，立冬节气有秋收冬藏的含义，源于过去的农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一下一家人一年来的辛苦。

5、包饺子阶段：以班级为单位亲子活动开始包饺子

四、分工

1、家长孩子分别擀皮、包饺子；

4、家委会指定专人：负责拍照、指导、维持秩序。

五、煮饺子阶段

1、生活老师和指定家委会专人：集中包好的饺子送进厨房并负责把煮好的饺子送回班里；

3、家委会指定专人：负责维持家长秩序。

六、吃饺子阶段

1、生活老师和指定家委会专人：负责把煮熟的饺子分发到小朋友的餐盘中，请小朋友们品尝自己包的饺子。

2、邀请家长品尝——家委会指定专人负责分发和维持秩序。

七、赠送小礼物阶段

立冬的活动在品尝饺子中接近尾声啦，老师们为大家准备了亲手制作的小礼物——手工饺子。让这个活动在礼物分发中画上完美句号。

八、活动结束

1、家长品尝完毕家委会指定专人：负责组织家长回到班级门口填写表格、顺序离开幼儿园。

2、班级整理、餐后散步、午休——活动结束。

3、活动总结、找补不足。

立冬的活动方案篇四

暖炉会

霜降后寒气已重，因此各地开炉日期，一般常在农历十月初。

《荆楚岁时记》载：“庐山白鹿洞，游士辐凑，每冬寒醲金市乌薪为御寒之备，号黑金社。十月旦日，命酒为暖炉会。”北平一般在十月初一烧暖炕，设围炉，称之为开炉节，到第二年二月初一才撤去暖炉。暖炉多用一种耐燃烧的矿物砌筑，该物比矾石更白，轻暖坚固，后来则用薄铁做暖炉。

《岁时杂记》称京人十月初一喝酒，就在炉中烤大块的肉，围着火炉，边饮边吃，称之为“暖炉”。《礼记·月令》记述十月有暖炉会。江苏昆山、安徽太平、湖北钟祥等地，也在月初开始用火御寒，期间有卖糕饼供食或者饮酒举行暖炉

会的。

煎香

香草为芳草中的一种，用衣袖在草上挥动便会芳香袭人，可缝制成香囊佩戴。焚烧香草可辟瘟疫、祛风瘴以及驱除房屋中的秽气；佩戴香囊则可解郁闷；熬汤沐浴可以祛风寒；搽在发间可以辟秽污；以水酒煎制涂于面部，能够祛黑斑，滋养容颜。兰蕙一类的植物也属于香草，都是味辛之物，具发散上达之气，足以辟除秽恶，润肌肉，散滞结。

采桑叶

桑叶性苦，甘寒，能祛风清热，凉血明目，以老而经霜的为佳，取其气足力厚的特点。此时已入寒冬，得秋季肃杀之气，桑叶更能泄降肝胆郁热。《广济方》称立冬日采桑叶一百二十片，如遇闰年，则多采十片，每次用十片。遇到需洗眼睛的日子，用桑叶煎汤洗眼，能治疗各种眼病。其他如《普济方》《集简方》都记载有用桑叶治疗青盲眼、风眼流泪以及眼红涩痛的方法。

吃羊肉

羊肉性甘，大热，属火，能补元助阳，治疗体虚瘦弱，可御寒益气，安心止惊，有很强的营养作用。秋冬后的羊肉味道尤为鲜美。我国除了塞外边睡，如内蒙古、西藏等地，一般都在深秋开始吃羊肉，到立春为止。如浙江的长兴等地，农历八月就已经设店，宰羊出售。有民谚道：“月初一羊开刀。”一直到过了除夕才停止售卖。沿太湖流域，盛产绵羊。冬令时节，羊肉也是时令之物。

修农具

隆冬时节，农事已毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以

检查，进行整修。如果有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计耨耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土壤中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶，到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

迎冬

封建社会，朝廷会举行郊外迎冬的仪式，并赏群臣冬衣、抚恤孤寡。

在《吕氏春秋·孟冬》有记载：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史谒之天子。曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”是日，皇帝率领三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后皇帝要大大赏赐，以安社视，而且要抚恤孤寡。

祭冬神

古时候，立冬时节天子要穿黑色的衣服，骑铁色的马，带文武百官去北郊祭冬神。冬神名叫禺强，字玄冥。《山海经》说他住在北海的一个岛上，长相怪异：人面鸟身，耳上挂着两条青蛇，脚踩两条会飞的红蛇。祭祀冬神的场面十分宏大。

《史记》上记载，汉朝时要有70个童男童女一起唱《玄冥》之歌：“玄冥陵阴，蛰虫盖减……籍敛之时，掩收嘉穀。”意思是说，天冷了，要收藏好粮食。

立冬是什么意思

古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中，“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也。”意思是指一年的田间操作结束了，秋季作物全部收晒完毕，“粮入仓，菜入窖”，动物也已藏起来准备冬眠了。

立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含意，中国又把立冬作为冬季的开始。

立冬字面上来说是这样的，但是我国幅员辽阔，不同的地理位置，气候不一样，所以即使立冬了，有些地区气温依然很高。

狭义：立冬节气后就是冬天了。

立冬，是冬季的第一个节气，到了立冬节气就标志着冬季的正式建立。

广义：低于10° 以下的气温

我国国境区域跨度大，就算除开华南沿海、青藏高原，其他地区也不是一同入冬的，古代以中原为尊，各种习俗也是由此传承，而二十四节气主要是根据黄淮地区设立，所以，入冬主要也是符合黄河、淮海一带的气候规律。而南方地区入冬稍晚。

立冬三候

古人将二十四节气中的每个节气都等分为三，每五日为一候，从而以三候来描述每个节气的气候变化特点。立冬的三候为：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。”

一候水始冰，二候地始冻，这两候直观地表现了立冬前后天气的变化情况。立冬是冬季的开始，这一时节北方的冷空气已经有了较强的实力，并逐渐向南方移动。水面开始结冰，土地也开始上冻，是这种气候变化最直观的表现。当然，二十四节气以及相应的物候，实际上主要是对我国古代北方地区气候状况的总结。对于长江以南地区，要到11月底才能有冬季的感觉。而珠三角地区，更接近亚热带气候，12月份依然比较温暖。

三候雉入大水为蜃，这一候就比较有意思了。雉是野鸡，也可以指大型的鸟类，而蜃则是大的蛤蜊。所谓秋收冬藏，立冬之后，古代的人们发现天上的大鸟都很少再见，同时海边的人们则发现海中开始出现大的蛤蜊。由于蛤蜊的花纹和雉的羽毛颜色有几分相似，于是古人就把这两者联系起来，认为雉跑到水里变成了蜃。这其实也反映了古人对于天地之间生命循环往复，生生不息的一种认识。

立冬的活动方案篇五

11月7日，农历年十月初五，立冬。立，建始也；冬是终了的意思，中国传统又把立冬作为冬季的开始。冬天是传统的养生滋补好时节。俗话说“冬令进补，春天打虎”，意思就是说经过冬天的滋补调养，身体会更好更健康，到了来年春天也不容易得病。

活动时间：

活动地点：

xxxx现场售楼处

活动嘉宾：

xxx女士xx市中医院主任医师著名养生专家

活动对象：

已签约老业主/别墅意向客户等，约30人。

活动目的：

通过本次活动，为每天都在忙碌中的客户朋友提供一个轻松愉悦的养生科普和冬季养生的指导；同时也通过这样的小活动，为云澜湾项目现场做暖场，让近期意向客户有聚拢的机会。

1、活动流程：入口处2名礼仪迎宾

16:00活动结束，分发礼品

2、嘉宾主讲议题：《冬季养生保健讲座》

(1)、冬季养生保健的必要性

(2)、冬季养生保健的方法：精神养生、食物养生和起居养生

精神养生：

食物养生：养生餐、养生食物

起居养生：运动、睡眠，生活习惯等在上述传统养生的基础上，单独讲一下温泉养生对人身心保健的作用！

(3)、如何进行“冬令进补”

食补：结合养生餐、百花宴

药补：根据时间及现场需要随意发挥

立冬的活动方案篇六

了解立冬的节气特点和习俗;通过观察花草树木和气温的变化,了解冬天的气候特点和人们的衣着变化;通过游戏,让幼儿知道冬天也要多锻炼身体,不怕冷。

四季的图片, 冬季运动的图片

01讲述立冬的节气特点和习俗。

02展示一年四季的照片, 让幼儿感知冬天和其他季节的不同。

03展示冬季运动的图片, 告诉幼儿冬天也要坚持体育锻炼, 不怕冷。

04带幼儿到户外寻找冬天, 切身体会冬天的季节特点。

立冬的活动方案篇七

通过故事了解一些小动物的过冬方式;培养幼儿爱护小动物的情感;提高幼儿的语言表达能力。

准备小燕子、青蛙、蜜蜂等小动物的卡片, 故事《小动物是怎样过冬的》

01老师通过出示不同动物的卡片, 让幼儿认识各种小动物。

02讲述故事《小动物是怎样过冬的》, 并提出问题, 让幼儿回答不同的小动物是如何过冬的, 引导幼儿说出还有哪些小动物和故事中的小动物的过冬方式相同, 激发幼儿的探索兴趣。

故事《小动物过冬》

青蛙、小燕子和小蜜蜂是好朋友。它们常常在一起唱歌跳舞，日子过得很快乐。

秋风刮起来了，天气渐渐凉了。一天，青蛙、小燕子、小蜜蜂聚到一起商量过冬的事。

燕子说：“冬天快要来了，虫子也没啦。我要飞到南方去，那儿暖和，还有很多虫子。等明年春暖花开的时候，我再飞回来。”

燕子接着问小青蛙：“青蛙哥哥，你不是也吃虫子吗？可你不会飞，怎么到南方去呢？”

小青蛙说：“我不到南方去，就在这里过冬。我准备吃得饱饱的，过两天钻到泥土里去，好好睡上一大觉。等到来年春天，再出来找虫子吃。”

燕子又问小蜜蜂：“蜜蜂妹妹，冬天地上都是冰雪，没有鲜花，你怎么生活呢？”

小蜜蜂说：“我早就采了很多蜜，藏在蜂巢里，够吃上一个冬天的。”

它们商量好了，约定第二年春天还在这里相见。

立冬的活动方案篇八

一、指导思想：

学习贯彻党的十八大精神，认真落实教育规划纲要，坚持育人为本，体现社会主义核心价值体系要求，对学生进行爱国主义教育，弘扬民族精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而共同努力；面向全体学生，培养学生健康的审美情趣、良好的艺术修养，引导学生做脚踏实地的快乐追梦人；营造健康向上的

校园文化环境,体现向真、向善、向美、向上的校园文化特质。

二、活动主题:

本次花会活动的主题是“我的青春我的梦”。花会活动围绕主题,展现学生热爱祖国、朝气蓬勃、勇于探索、健康向上的精神风貌,弘扬中华民族优秀文化,体现时代特征、校园特色、学生特点。

三、组委会:

主任委员:费建华洪斌任颖常务副主任:张丹心周倩黄彩霞

成员:万灵王乐嵘马欧亚卢燕孙国萍陈冬岳赵锡娟姚莉梁兰兰
蒋华韩祎蒋祖霞

四、活动时间:

20xx年5月6日--5月10日

五、比赛方法及内容:

比赛方法:以中队为单位参赛,按各中队集体、个人项目累计总得分评选出本届文艺花会优胜中队。

比赛内容:设集体项目、个人项目和家庭才艺三类。

集体项目:1、合唱(初一);2、舞蹈;3、朗诵;4、小品

个人项目:5、绘画;6、书法;7、摄影;8、器乐;9、独唱(初二)

家庭才艺

六、活动说明:

1、集体项目:每中队至少参加一项集体项目,每个项目报名中队超过5个开设比赛。

2、合唱(独唱):初一每中队参赛一个曲目(班歌或者法制歌曲),伴奏带自备,不可有原声,必须设指挥。初二每中队一人参加独唱比赛。伴奏请于4月27日(周六)前用u盘拷至年级辅导员。逾期视为无伴奏。法制歌曲是指定的,稍后通知。

3、舞蹈:人数要求至少4人,表演时间控制在5分钟以内,伴奏带自备,伴奏请于4月27日(周六)前用u盘拷至年级辅导员。逾期视为无伴奏。

4、朗诵:主题是梦想。人数要求至少4人,表演时间控制在5分钟以内,伴奏带自备,伴奏请于4月27日(周六)前用u盘拷至年级辅导员,逾期视为无伴奏。

5、小品:主题是廉洁或文明礼仪。人数要求至少4人,表演时间控制在5分钟以内。

6、绘画:主题是美丽中国,美丽苏州。内容紧密围绕主题,必须是原创,风格不限。作品规格:国画、水彩或水粉画、版画等,尺寸不超过对开,卡通画(单幅4开,或短篇4格为16开)。每个中队选送作品不超过2份。参赛表附于作品后面。(作品请于5月7日〈周一〉前交至信息楼四楼艺术办公室蒋华老师处)。

7、书法:主题是廉洁。字体不限,尺寸不超过四尺宣纸,每个中队选送作品不超过2份。参赛表附于作品后面。(作品请于5月7日〈周一〉前交至信息楼四楼艺术办公室蒋华老师处)。

8、摄影:主题是生命的美,各中队限报3张,作品尺寸均为8*10英寸,自拟题目,无需装裱,不得进行电脑制作,但可进行色阶调整和裁剪,参赛表附于作品后面。(作品请于5月7日〈周一〉前交至:信息中心4楼万灵老师处,作品背面用圆珠笔写明标题和班级姓名,同时上交电子稿)。

9、器乐:初一民乐;初二西洋乐,不包括钢琴。各中队只能报一名同学,时间3分钟以内,曲目自定,乐器自带。

10、家庭才艺:每中队限报一个节目,除本校学生外,至少有一位家庭成员(长辈)参与。比赛节目形式不限,可以是歌、舞、器乐、书法、剪纸等。但必须当场表演,时间控制在5分钟以内。伴奏请于4月27日(周六)前用u盘拷至年级辅导员。逾期视为无伴奏。

11、报名:截止日期为4月27日(周六),歌会、舞蹈、器乐、朗诵、小品、独唱、家庭才艺的报名表由各中队长交至年级辅导员处。各中队长于4月28日(周日)中午12:00整到各年级辅导员处抽签。

12、时间以及场地安排:活动型项目详见附件《花会活动日程安排表》,请参赛队员及时到赛场;材料性项目如绘画、书法、摄影,不涉及场地。

13、观赛安排以及要求:本次花会将由相关老师在各分会场发放入场券,并由老师回收。观看比赛时不得随意离开,回收的入场券数将作为各中队总分的参考。学生在参加活动中要讲文明、守纪律,老师将根据在观看比赛时的纪律情况评比精神文明中队若干(有特殊需要的可另外再申请入场券)。各班要专门动员,制定好参加方案,在花会进行期间给予大力宣传,为校园文化建设打下良好的基础。

14、奖项设置:本次花会分设集体、个人、家庭才艺奖一、二、三等奖若干名,优秀组织奖、精神文明中队若干名。各类奖项将设相应的分值,以中队为单位进行积分排名,评出总分前3名颁奖。具体分值如下:

集体项目的一、二、三等奖分别计7分、5分、3分

个人项目一、二、三等奖分别计3分、2分、1分

家庭才艺奖参赛计1分,一、二、三等奖分别计4分、3分、2分

优秀组织奖、精神文明中队各2分

附件:花会活动日程安排表:

星期时间内容地点主要负责部门

一5月7日下午第四节课后初二小品报告厅语文组

初一器乐艺体楼一楼艺术组

初一舞蹈体育馆艺术组

二5月8日下午第二节课后初一合唱体育馆艺术组

5月8日下午第四节课后初二朗诵报告厅语文组

三5月9日下午第四节课后初二舞蹈体育馆艺术组

初一朗诵报告厅语文组

四5月10日下午第二节课后初二独唱报告厅艺术组