

小学生减压小组活动计划书 小学生安全活动方案(优质8篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

小学生减压小组活动计划书篇一

活动主题：珍惜生命，注意安全，学会自救

活动目的：

为了使我们的小学生都能够更多的了解更多安全知识，增强安全防范意识，在学习和生活中懂得如何保护自己。通过本次活动使学生树立强烈的安全意识，认识到生命的可贵与脆弱，帮助学生掌握基本的自护技能，提高在各种危急情况下自救，互救和自我保护能力，提高学生生命质量，保证学生能得以身体，心理，知识，能力的全面和谐发展。

活动准备：

- 1、搜集全国青少年安全事故的图文资料。
- 2、发动学生学习并搜集安全学习材料。
- 3、教师准备安全自护知识竞赛题。

活动过程：

一、组织学生了解近年来我国青少年安全事故材料，意识到安全的重要性。

涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有近10种：食物中毒，体育运动损伤，网络交友安全，交通事故，火灾火险，溺水，毒品危害，性侵犯，艾滋病等。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占比重很大。据了解，我国每年约有1.6万名中小学生非正常死亡，中小学生因安全事故，食物中毒，溺水，自杀等死亡的平均每天有40多人，就是几乎每天有一个班的学生在“消失”。

二、学习有关安全知识。

1、游戏安全

(1) 要注意选择安全的场所。远离公路，铁路，建筑工地，工厂的生产区，不要进入枯井，地窖，防空设施；要避开变压器，高压电线，不要攀爬水塔，电杆，屋顶，高墙，不要靠近深湖（潭，河，坑）水井，粪坑，沼气池等，这些地方非常容易发生危险，稍有不慎就回发生伤亡事故。

(2) 要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影，电视中的危险镜头例如，扒乘车辆，攀爬高的建筑物，用刀棍等互相打斗，用砖石等互相投掷，点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

(3) 游戏要选择合适的时间。游戏的时间不能太久，这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也降低了，容易发生危险。

2、交通安全

(1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路要靠路边行走。

(2) 在集体外出时，最好有组织，有秩序地列队行走，结伴

外出时，不要相互追逐，打闹，嬉戏；行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望，边走边看书报或做其他的事情。

(3) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避开机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

(4) 在雾，雨天，最好穿着颜色鲜艳的衣服，以便于机动车司机尽早发现目标，提前采取安全措施。小学生外出可以头戴小黄帽，便于机动车及时发现，避让。

3、社会生活安全

(1)、受到不法份子侵害如何报警？

a□匪警电话号码是110，这个号码应当牢记，以便发生异常情况时及时拨打。

b□拨打110电话要简明，准确地向公安部门报告案件发生的时间，地点，当事人，案情等内容，以便公安部门及时派员处理。

c□打报警电话是事关社会治安管理的大事，千万不要随意拨打或以此开玩笑。

(2)、怎样避免陌生人闯入家中？

a□独自在家要锁好院门，防盗门，防护栏等。

b□如果有人敲门，千万不可盲目开门，应首先从门镜观察或隔门问清楚来人的身份，如果是陌生人，不应开门。

c□如果有人以推销员，修理工等身份要求开门，可以说明家中不需要这些服务，请其离开，如果有人以家长同事，朋友或者远方亲戚的身份要求开门，也不能轻信可以请其待家长

回来后再来。

d□遇到陌生人不肯离去，坚持要进入室内的情况，可以声称要打电话报警，或者到阳台窗口高声呼喊，向邻居，行人求援，以震慑迫使其离去。

e□不邀请不熟悉的人到家中做客，以防给坏人可乘之机。

(3)、外出时要注意什么？

1、应当熟记自己的家庭地址，电话号码以及家长姓名，工作单位名称，地址，电话号码等，以便在急需联系时取得联系。

2、外出时要征得家长同意，并将自己的行程和大致返回时间明确告诉家长。

3、外出游玩购物等最好结伴而行，不独来独往，单独行动，4、不接受陌生人的钱财，礼物，玩具，食品，与陌生人要提高警惕。

5、不把家中房门钥匙挂在胸前或放在书包里，应放在衣袋里，以防丢失或被坏人抢走。

6、不独自往返偏僻的街巷，黑暗的地下通道，不独自一人去偏远的地方游玩。

7、不搭乘陌生人的便车。

8、外出的衣着朴素，不炫耀自己家庭的富有。

9、携带的钱物要妥善保存好，不委托陌生人代为照看自己携带的行李物品。

10、不接受陌生人的邀请同行或作客

11、外出要按时回家，如有特殊情况不能按时返回，应设法告知家长。

4、消防安全

展造成巨大损失，消防安全十分重要，消防工作包括两个方面：一是火灾的预报。二是灭火。对此同学们都应该有所了解，并掌握一些基本知识。

1、不玩火。有的同学对火感到新奇，常常背着家长和老师做玩火的游戏，这是十分危险的。玩火时，一旦火势蔓延或者留下未熄灭的火种，容易造成火灾。

2、不吸烟。吸烟危害身体健康，又容易诱发火灾，要遵守学生守则和学校规章制度，坚决杜绝吸烟。

3、爱护消防设施。为了预防火灾防止火灾事故，居民楼，公共场所都设置了消防栓，灭火器，消防沙箱等消防设施，还留有供火灾发生时人员疏散的安全通道，要自觉爱护消防设施，保证安全通道的畅通。

4、一旦身受火灾威胁，千万不要惊慌失措，要冷静地确定自己所处的位置，根据自己周围的烟，火光，温度等分析判断火势，不要盲目采取行动。

5、身处平房时，如果门的周围火势不大，应迅速离开火场。

6、身处楼房的，不要盲目乱跑，更不要跳楼逃生，这样会造成不应有的伤亡。可以躲到居室里或者阳台上。紧闭门窗，隔断火路，等待救援。有条件的可以不断向门窗上浇水降温，以延缓火势蔓延。

7、如身上衣物着火，可以迅速脱掉衣物，或者就地滚动，以身体压灭火焰，还可以跳进附近的水池，小河中，将身上的火熄灭，宗旨要尽量减少身体烧伤面积，减轻烧伤程度。

8、火灾发生时，常会产生对人体有毒有害的气体，所以要预防烟毒，要尽量选择上风处停留或以湿的毛巾口罩保护口，鼻以及眼睛，避免有毒有害烟气侵害。

三、组织学生参加学校消防逃生演练，学会火场逃生的技能，并展开讨论。

四、开展一次安全自救知识竞赛。

小学生减压小组活动计划书篇二

xxx,12岁,xxx市小学六年级一班学生,任六一中队的中队长兼班长,同时任学校少先队大队长□xxx同学从小就是一个勤奋好学的同学。上学以来,她以良好的道德品质、优异的学习成绩、全面发展的综合素质,成为同学中的“小明星”。几年来,多次在学校、区各级组织的各种比赛中取得优异的成绩。区英语口语比赛一等奖,全国语文读写大赛一等奖,区艺术节器乐类参赛二等奖,中央电视台齐鲁风采英语大赛xxx赛区特等奖,代表xxx市到省里参赛并取得了较好的成绩。她的古筝已经取得了十级优秀的考级认证。由于她的出色表现,自上学以来就连年被评为“三好学生”,并在xx年被评为区级三好学生,受到学校老师和同学的一致好评。是一名才艺突出的少先队员。

面对众多的荣誉□xxx获得了充分的自信,却从未被荣誉冲昏了头脑。因为她深知一山更比一山高的道理,通过大量地阅读课外读物,深深地领会到知识的浩瀚。她酷爱看书,只要有时间她总是拿着书看呀看!从小到大看的一些儿童文学名著已无法计算。“读书破万卷,下笔如有神”,正是由于养成了良好的看书习惯,促进了她写作水平的提高。需要特别提出的是□xxx从小对英语韵文及故事很感兴趣,一篇英语小故事听几遍就能有声有色的模仿下来,她喜欢阅读儿童文学英文原著,她的英语口语相当的标准流利,在多次英语口语

比赛中获奖。同时，喜欢研究问题、探索问题也是她的特长之一，这一点在数学课中表现尤为突出。对于课后的星号题以及一些趣味性思考题她总是不放过，有时为了一道题，冥思苦想老半天，连饭也顾不上吃，家长想提醒一下解题思路，她都不想听，可以说有股子钻劲。她牢记家长的嘱托，老师的教诲：第一名、一百分并不是最重要的，执着、有毅力地把每一件自己必须做的事，做深做透才是最重要的。随着年龄的增长，她越来越知道了为什么而学习，怎样寻找最佳的方法来学习。把从前的成绩作为一个坚实的基础，面向更广阔的知识海洋。

xxx不但在学习上取得了不少成绩，几年来在各科老师的精心培养下，她积极参与了班级及学校的各种活动，既丰富了校园文化，也丰富了自己的多彩的生活。她是班级黑板报的主创人员，文字、绘画、布局，把黑板报办成了班内的一个亮点，令其他班级羡慕不已。xxx同学一直担任主编辑，把每一期刊办的有声有色，使班内的文化氛围十分浓厚。体育方面，她作为校运动队的一员，训练刻苦，有一股不服输的劲头，连续两年在共同体学校举行的春季运动会小女毽子掷远中，取得第一名的好成绩。

xxx还是一个热爱集体、关心他人、品质优秀的好学生。自入学以来，她一直担任班长，她有一腔勇于负责的精神。在学校里她力争成为老师的好助手，同学们的好服务员。xxx同学从小学一年级开始当选为班长，自当上班长那一天起，她就用稚嫩的肩膀承担起了一份责任。因为她是班长，劳动时她总是抢着干最脏最重的活儿，从不偷懒，也不会拿出班长的架子只指挥别人干，下课后同学们休息她却还在忙着收发作业本。有同学不守纪律了，她会及时给同学们指出来。因为她总是把班集体的荣誉看得高于一切，在班主任及任课教师的指导帮助下，她大胆管理，主动工作，积极参加学校组织的各项活动。对手拉手活动中负责的后进生更是倍加关心。她作为班长，为班集体作出了很大贡献。作为班干部，她以

身作则，能认真履行自己的职责，有较强的组织能力，在少先队活动中，她是带头人，是组织者，她团结大家，把活动搞得丰富多彩。在管理班中的各种事务时，她与其他班干部配合，加强对班集体的建设，把班级管理的井井有条，在同学中的威信很高，也使班级总体成绩水平有了一定的提高，成为老师的好帮手。同时她还是学校少先队的大队长，有效地协助辅导员老师监督学生的日常行为习惯和组织班级量化评比活动。

xxx的全面发展还表现在日常生活中。首先她是一个懂事的孩子，从不乱花一分钱。曾经好几次，妈妈见别人家的姑娘打扮的漂漂亮亮的，就想给她也买几件新衣服。可欣仪说：“我有衣服穿，还都很新呢。再说，我长得也不快，很多衣服还都合身，穿得时间长了我和它们都有感情了。”就这样委婉的拒绝了妈妈的好意。平日在家里，对待亲人，关注亲人的冷暖，经常帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务活，打扫卫生，摘菜洗菜、洗衣服，让亲情其乐融融。对待邻里，她文明礼貌、与人为善，休息时间绝不会制造噪音影响邻里的休息，深得邻里喜爱。

小学就要毕业了，回顾六年来的小学生活，她非常感激学校老师为她付出的心血，为她提供的一个个学习比赛、展现自己才华的舞台。她在自己的一篇文章中曾写到：等我长大后一定会经常回忆起小学时代的美好经历，感谢所有教过我的老师，我一定会用更加出色的成绩报答老师们对我的辛勤培育。

xxx□她的才艺成长离不了老师们的谆谆教诲。她懂得感恩，有着远大理想、执着精神和顽强毅力，知道为什么而学习、怎样去学习。她一定会无愧于“才艺成长小明星”的荣誉称号。

小学生减压小组活动计划书篇三

活动宗旨：

我校借春游活动的契机，让同学们走向美丽的大自然，开拓学生视野，增长知识，亲近自然、感受生活，培养爱家乡、爱祖国、爱大自然的情感。让学生在呵护绿色的过程中，进一步增强环境保护意识。同时也丰富同学们的课余生活，让同学们在春意盎然的季节里放飞心情。

活动方案：

一、时间：3月28日（周五）

二、活动地点安排：__村小河边

三、20__年春游活动跟班教师安排：

一年级：

二年级：

三年级：

四年级：

五年级：

六年级：

四、安全教育：

1、排队行走安全：一切行动听从老师指挥，紧跟队伍，不掉队，在队伍中行走不喧哗，不拥挤，不吃东西。

2、游玩安全：

(1) 不玩水，不去小溪边玩耍，不攀爬石头，树木；

(2) 不钻草丛、树丛，不做危险游戏；

(3) 不触摸电线。

(4) 在老师视线范围内活动，不得随意离开，有事离队要向老师请假并结伴而行。

五、文明教育：

1、在来回路途中要注意交通文明，不乱穿马路。

2、在游玩过程中要注意卫生文明：不乱丢废弃物，扔在自己带的塑料袋里，离开休息地，要搞好卫生。

3、在游玩过程中要注意语言文明：不讲脏话，不大声喧哗。

4、在游玩过程中要注意行为文明：不追跑打闹、不损坏公共财物，在游玩过程中做到文明、安全。

六、春游注意事项：

1、为保证早上出发前的安全与纪律，班主任做好出发前的组织工作。

2、爱护花草树木，严禁破坏公共财物。

3、以年级组为单位活动，以班级为单位聚餐，不擅自行动，不玩危险游戏，一切活动均听带队老师的指挥。

4、建议学生讲究节约，带适量的物品，不宜多。动员不带相机等贵重物品。如果带了，请教育好注意保管。

- 5、不随地乱扔果皮纸屑，每人自带一个塑料袋，以便装垃圾。
- 6、不参加的学生一定要家长写好请假条，同时班主任电话联系确定。
- 7、活动结束后，对学生强调一定要立即准时回家，不能在路上、同学家逗留。
- 8、建议同学统一穿校服、穿运动鞋。

小学生减压小组活动计划书篇四

20xx年9月x日

- 1、培养幼儿独自参与集体活动，体验集体生活的乐趣。
- 2、体验短时间离开家长，适应过集体生活。

跳跳糖每人一份。

1、早餐(提出要求：进餐时注意安静，保持桌面卫生。教育幼儿不挑食，并学习使用擦嘴布。)

2、游戏活动：开心跳跳糖

(1)教师用漂亮的糖果吸引孩子的注意力，介绍糖果的名称。

(2)教师将糖果的外包装撕开，一点一点故作神秘的将里面的糖果拿出来，请孩子观察糖的颜色和形状。

(3)品尝跳跳糖并交流吃跳跳糖的感受。

(4)用肢体表现吃跳跳糖的感受。

3、各班根据本班孩子情况组织小游戏。

如：小一班游戏：“毛毛虫变蝴蝶”

小二班游戏：“彩虹伞”

小三班游戏：“开火车”

小四班游戏：“神奇的手指”

小小班游戏：“桌面建构游戏”

4、给幼儿发礼品。

小学生减压小组活动计划书篇五

一、活动目标：

二、活动准备：

1、会场布置：横幅标语为“快乐运动，健康成长”、“我运动、我健康、我快乐”

2、游戏准备：奖票(红票、黄票、蓝票)、奖状、六段布绑带、垒球、手榴弹、实心球若干、塑料筐、石灰、秒表、垫子、音乐;公布游戏规则以及参赛人员的口哨。

3、各班自己设计并号码布

三、活动主题：“快乐大课间，健康一家人”

四、活动原则：

每个家庭参与两个游戏项目，游戏项目的设置符合孩子年龄特点，富有趣味性、竞争性。

五、活动口号：各班根据自己的特点，喊出口号

六、活动时间：5月20日

七、活动地点：龙江小学操场

八、活动安排：

3、家长和运动员代表发言

4、裁判代表发言

5、领导致词并宣布开幕

6、家长和学生举行比赛；

7、游戏结束后家长和学生集合，总结、颁奖

8、退场：主持人宣布亲子活动圆满结束，各班有序退场。

九、活动奖项

1、设立班级集体奖(接力赛)，取前三名

2、每个活动项目设一等奖2个，二等奖4名，三等奖6名。

3、活动设立班级组织活动奖，设一等奖一名，二等奖2名，三等奖3名

十、报名规则：每个家庭报限2个项目，每个项目最多报12人

具体活动场地附后

十一、游戏内容：

(1)游戏名称：齐心协力

游戏准备：跳绳

游戏地点：小篮球场

游戏规则：由大人带着小孩进行双人跳绳，在一分钟的时间内跳的个数最多的为优胜。

游戏规则：2人一组。

奖项设置：每轮评出获胜家庭，红票第一名，黄票第二名，蓝票第三名。

(2)游戏名称：亲子二人行

游戏目的：提高身体的灵巧性，培养团结友爱，不怕困难的精神，懂得遵守游戏规则，感受参加体育活动的乐趣。

游戏地点：跑道(西)

游戏准备：奖票(红票、黄票、蓝票)；

游戏玩法：家长和孩子在起点线处(距离30米)，孩子与家长面对面站立，孩子踩在家长脚上，游戏开始，听到口令家长带孩子迅速向前行走，绕过椅子后返回起点，先到起点的为胜。

游戏规则：2人一组，每轮六组。

奖项设置：每轮评出获胜家庭，红票第一名，黄票第二名，蓝票第三名。

(3)游戏名称：打保龄球

游戏准备：手榴弹、实心球

游戏地点：国旗边的跑道上

家长和孩子站在起点线(距离6米)，手持实心球打不远处的保龄球(手榴弹)，家长和孩子各投1次，计算打倒的保龄球(手榴弹)，倒数最多的为优胜。

游戏规则：2人一组，每轮六组。

奖项设置：每轮评出获胜家庭，红票第一名，黄票第二名，蓝票第三名。

(4)游戏名称：两人三足行

游戏目的：锻炼孩子把握平衡的能力，培养孩子团结协作的精神。 游戏地点：草地上

游戏准备：六段布绑带，奖票(红票、黄票、蓝票)；

游戏玩法：家长和孩子并排站在一起，用绳子将家长的左脚和孩子的右脚绑在一起，挨在一起的两只手互相抱紧抓住。比赛开始(距离50米)，两人同时向前行走，绕过椅子一圈回到出发的原点，用时少者获胜。

游戏规则：2人一组，每轮六组，要保证三只脚踩地面行走。

奖项设置：每轮评出获胜家庭，红票第一名，黄票第二名，蓝票第三名。

(5)游戏名称：正中下怀

规则：在3米距离内，一端站孩子，另一端站着腰上挂着塑料筐的家长(家长只能在垫子范围内移动，超出垫子范围不得分)，在1分钟内孩子要把15个垒球投完(家长不能用手帮忙，

靠身体的移动用塑料筐接垒球)，接中一球得1分。累计班级家庭所得分计名次。

游戏地点：草地上

游戏规则：2人一组，每轮六组。

奖项设置：每轮评出获胜家庭，红票第一名，黄票第二名，蓝票第三名

(6)游戏名称：投石过河

规则：学生手持两块垫子，从起点出发，到指定地点给家长放好(家长不能帮忙)，家长向前时双脚必须踩在垫子上，由孩子将家长走过后的垫子依次轮流向前搬运，让家长继续前进，家长到终点后另一对家庭继续出发，以时间少者为胜。

游戏地点：大篮球场

游戏规则：2人一组，每轮六组。

奖项设置：每轮评出获胜家庭，红票第一名，黄票第二名，蓝票第三名

(7)班级亲子接力赛

游戏名称：袋鼠运蛋

规则：在相距25米距离的跑道两端，起点处站着15位家长和孩子，听到“开始”的口令后，家长背着孩子，孩子抱住足球跑向终点处，然后绕过终点处的杆子往回跑，把手中的球传给另一组家庭，然后另一组家庭前行，依次类推。时间少者为胜。

参加人数：每班10个家庭

十一、人员安排

- 1、活动组织策划、主持人：罗毅
- 2、活动配班老师：各正副班主任下班级管理
- 3、游戏组织以及评委：全体副班主任
- 4、写奖状；廖继红
- 5、音响、广播、摄像：苟龙飞
- 6、摄影、宣传报道：王芬
- 7、后勤支持：孙双宝

十二、注意事项

- 1、各班做好家长接待和配合工作，教育学生遵守运动会规则和纪律，注意安全，服从裁判。
- 2、全体教师有高度责任心，把关注孩子的安全放在第一位，要防止学生意外。
- 3、参加活动的人数较多、场地较大，游戏中提醒各位家长带好自己的孩子，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。在游戏中遵守规则，加油助威，不随便离开场地，听从老师的安排，讲清洁，做文明小观众、文明小选手。

小学生减压小组活动计划书篇六

以“健康第一”为指导思想，以“寓快乐于体育教学之中”为教学目标。在体育活动过程中以幼儿为主体，发展幼儿个性，创造精神和实践能力。充分发挥幼儿的主体作用。让幼

儿在玩的过程中主动学习、主动探索，培养幼儿的自学、自练、自评的能力。

1、尝试多人合作协同向前蹲走10米左右，发展下肢腿部肌肉力量。

2、通过讨论、商量、相互学习，解决游戏中的困难。

3、在竞争性游戏中与本队同伴积极合作，感受到通过竞争获得的成功感。

1、蝴蝶胸饰一个、录音机、磁带、口哨一个。

2、幼儿已知蝴蝶的生长过程。

开始部分：（5—7分钟，强度：弱—渐强—弱）

1、幼儿听信号进行走跑练习，变化队形。

大圆走、跑步走、边步走、开花走、小圆走、大圆走，切断分队走。

2、出示头饰，带领幼儿做热身操。

教师：我是谁呀？（蝴蝶）春天到了，蝴蝶妈妈生下了许多卵宝宝，你们愿不愿意做蝴蝶妈妈的卵宝宝啊？时间一天天过去了，卵宝宝要从卵里面钻出来变成一条条的毛毛虫了，我们一起来运动运动吧！

活动颈部、上肢、腰部、腿部、膝关节、脚关节、手关节等。

基本部分：（20—25分钟，强度：弱—渐强—强）

1、鼓励幼儿尝试学习毛毛虫走路的方法——蹲走。

教师：毛毛虫是用身体的什么部位走路的啊？是怎么走的？

请幼儿模仿，引导幼儿蹲走，请个别幼儿示范。

全体向前蹲走。询问幼儿是否有困难，并探讨蹲走的技巧。

老师总结：两腿分开一些，步伐要小一些，控制好速度，不能盲目求快；

全体幼儿跟老师口令独立蹲走。

2、运用游戏语言创设情境，鼓励幼儿尝试两人合作蹲走。

教师：时间过的真快，毛毛虫渐渐长大了，身子变长了一些，小朋友们觉得如何表现毛毛虫身子变长啊？引导幼儿两两合作。

请个别幼儿示范合作蹲走的方法，询问幼儿是否有困难，并通过讨论解决问题。

3、教师：你们在游戏中有什么困难吗？应该怎么办呢？

请个别幼儿来说说有什么困难。请幼儿相互讨论解决的方法。

老师总结：两人之间的距离要近一些；控制好速度，不能盲目求快；步伐节奏一定要一致，我们可以用喊口令的方法来统一节奏：“一二一、一二一……”。

4、鼓励幼儿尝试4x5人合作蹲走。

教师：现在毛毛虫长的更大了，我们要不要是多几个人一起来当长大了的毛毛虫啊？

全体幼儿分4x5人进行游戏，并鼓励幼儿探索稳健蹲走的注意事项。

教师总结：前面的幼儿不能走的太快，要顾及到后面的同学，要保持与同伴步调的一致性。

5、多人合作，小组竞赛2—3次。

看哪一条毛毛虫走的整齐，合作得紧密。

表扬合作较好的组，鼓励其他组。

6、全体幼儿合作，变成一条大毛毛虫；变成一个“大蛹”。

现在我们来变一条更大的毛毛虫，请幼儿依次排成一队蹲走。

请幼儿蹲走成一个大蛹。

结束部分：（3—4分钟，强度：弱——渐弱）

1、听音乐放松整理，成“蝴蝶”，一起来飞一飞吧。

2、师声共同总结评价。

蝴蝶要飞回家喽。

小学生减压小组活动计划书篇七

二、活动目的：

1、通过亲子活动，增进家长与孩子之间、家长与家长之间、老师与家长之间、老师与学生之间等亲近关系配合、师生关系，有助孩子身心健康成长。

2、通过参与竞赛游戏，增加孩子的集体荣誉感和责任心；促进家长与孩子之间的密切配合，增进彼此感情。

三、活动时间□20xx年 5 月31 日(星期 一)下

午4：00-6：30

活动地点：高家基小学校园山顶操场

四、活动准备：

- 1、活动方案，有关表格。
- 2、竞赛游戏活动有关准备。
- 3、奖品准备。
- 4、发动家长。

五、活动内容：

- 1、活动前准备。
- 2、欢迎家长。
- 3、亲子竞赛活动开展：

1)活跃气氛：亲子跳大绳游戏。规则——家长牵着孩子共同成功跳入大绳，然后共同成功跳出大绳。成功者即派发小奖品。

2)亲子抢板凳：规则——家长和孩子分组同时进行抢凳，8个家庭同时pk按出局家庭先后顺序定名次派发小奖品。

3)亲子大象抛接投沙包：规则——孩子弯腰如大象状转5圈，再抛出球，家长于远处接球。按命中数顺序定名次派发小奖品。

4)二人三足：规则——根据现场定跑道，5个家庭同时pk按到终点的先后名次派发小奖品。

5)妈妈认孩：规则——5名妈妈蒙上眼睛，孩子们随机站于妈妈们前，妈妈们通过触摸孩子的头部或脸部认孩子；认出自己的孩子的话就抱着。按情况派发小奖品。

6)家长、孩子、老师分享活动体会。

7)亲子派发、分享礼品。

六、活动结束：

活动结束，整理相关物品；提醒大家注意交通安全，各自返家。

小学生减压小组活动计划书篇八

一、活动目的：

1、通过活动的开展，使学生养成良好的读书习惯，使阅读成为家庭的靓景。

2、通过读书活动的开展，使学生学会读书、学会学习。促进学生的知识更新，活跃学生的思维，促进学生精神成长，综合提升全面素养。

二、活动内容

(一)开展“书香阅读快乐共享”活动

1、老师推荐我来读活动

活动对象：全体学生

活动要求：为有效推进读书活动的开展，加快学生读书进程，要求以级段为单位给学生推荐两本必读书。同时，教师要设计好其中一本书的导读提纲。导读提纲可以借鉴阅读单的设计

计，关注读书方法的指导、重点内容的提示、好词好句好段的积累、读书感想的抒发等。提纲设计并打印发给学生，组织学生在寒假围绕提纲开展阅读。

各年级推荐读物：

一年级：《小猪唏哩呼噜》

二年级：《兔子坡》《洋葱头历险记》

三年级：《亲爱的汉修先生》《小熊温尼·菩》

四年级：《希腊神话故事》《我所知道的野生动物》

五年级：《希腊神话故事》《草房子》

六年级：《汤姆·索亚历险记》《鲁滨逊漂流记》

(二)启动爱国主义教育读书活动

1、开展“奋发向上崇德向善”征文比赛

(1)参赛者需认真阅读《奋发向上崇德向善》活动读本，征文要紧扣“奋发向上崇德向善”这一主题，可以就读本中各个论题谈谈自己的认识、体会；也可以通过读书和参加活动，畅谈如何践行社会主义核心价值观，把个人的成长与国家和民族的前途命运紧密联系起来，为实现中华民族伟大复兴中国梦而努力奋斗；还可思考一下，如何以参加这次读书活动为契机，坚定理想信念，构筑人生梦想，勤奋学习，立志成才，努力创造美好未来。

(2)征文内容要具体、真实，观点正确，中心突出。

(3)征文要求语言通顺、层次清楚、标点正确、书写工整。要写出真情实感，不能抄袭。

(4) 请3——6年级学生在寒假中认真阅读读本，拟好征文草稿，下学期初上交。