

# 2023年减肥活动方案制定 小组社会工作计划书(通用5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 减肥活动方案制定篇一

### 1. 小组名称

xxx从象牙塔到职场人生xxx——角色转换适应小组。

### 2. 组织与管理机构：

兰州商学院社会工作教研室

### 3. 小组督导

王立冬□xxx党员，副教授。

西北师范大学教育学研究生。

兰州商学院法学院社会学系系主任，兰州商学院大学生社会工作协会专业督导老师。

一直从事《心理咨询与辅导》、《个案社会工作》、《小组工作》、《大学生心理健康》等课程的教学工作，长期从事大学生心理健康教育工作。

编写及参编《大学生心理健康》教材三部，《心理咨询与辅导》教材一部。

获省教育厅优秀教学成果奖。

#### 4. 小组组长

岁月添痕，时光流转，每个大学生都将面临毕业走向社会，踏入职场的一天。

他们在面对人生中又一次重要的角色转换之际，或多或少产生一些恐惧或认知偏差。

对于大三或大四的本科生们来说，这种压力和紧迫之感尤为突出，那么如何能够让他们平顺度过这一角色转换期呢？其实在这样一个时期内保持一颗学习上进的心，完成角色的转变其实并不难。

根据小组动力理论，小组工作时将有需要的对象组织起来，通过对小组的互动，借助小组的智慧和力量，可以增进组员进行自我探索，发掘他们潜能，促进个人成长和发展。

而我们开展xxx角色转换适应小组xxx恰好可以为大家提供这样一个平台：全面而准确的定位自身，充分认识自己，知道自己的优点与缺点、优势与劣势、所适与所不适；体验未来职场中可能出现的情境；学习未来职场上人际交往技巧；与组内成员相互交流心得体会；最终在小组中发展一条符合自身的发展道路。

#### 1. 小组动力理论

小组工作是借助小组场工作的一种形式，小组一旦产生就会形成一个物理学所讲的场，当组员进入小组就进入了一个有自身和不同力量和变量组成的心理场中，个人行为会受到这

些力量和变量组成的心理场的影响。

民主型是小组工作的主要领导形态。

我们此次开展的xxx角色转换适应小组xxx就是希望通过组员间相互沟通，表达真实的意愿并从小组中分享他人的经验。

小组工作时将有需要的对象组织起来，通过对小组的互动，借助小组的智慧和力量，增进成员自我洞察和自我接纳，从而增强其社会功能，为组员未来踏入职场后应对各种困难诸如新的环境之下如何为人处世如何交往沟通等做出很好的预见与示范。

## 2. 学习理论

社会学习理论强调人的行为、思想、情感反应方式和行为受直接经验和间接经验的影响，行为和环境具有交互作用，它强调观察与模仿、认知对学习的作用，并认为行为可以通过赞赏与惩罚得到强化。

## 减肥活动方案制定篇二

二、指导思想贯彻科学发展观，以“朴素、节俭、大气、发展”为原则，深刻挖掘“一身正气，自强不息”的校训内涵，构建和-谐的校园文化，展现扎实的教学风貌。

1、校标修改，教工校徽设计，并制作信封、信纸、便笺，需含校标logo(10月份完成设计，11月份完成印刷和制作)。

2□ppt母板设计比赛，需含校标logo(11月份)。

3、以“一身正气，自强不息”为题，开展主题演讲活动(11月份)。

6、以“和谐校园”为题，开展主题摄影比赛(10-11月份)。7、以“我爱我校”为题，开展书画特色展示(12月份)。8、以“立志、爱国、责任”为题，开展“一二九”歌咏大会(12月份)。

9、以“团结、和谐、生长、创造”为题，开展学生艺术节活动，并于12月29日(暂定)举行校庆十五周年暨元旦迎新师生汇演(12月份)。

1、以“参与体验，健康(1)成员组 长： 童立贤副组长： 石建柱、浦正权组 员：

夏爱兵、张毅、崔剑平、王村丽、张宇、汪仕荣、包遵锋(2)工作内容a[]负责总体策划、组织、协调校庆活动[]b[]直接管理组织校庆筹备各专项工作组[]c[]向校庆各专项工作组制订筹备工作整体内容、工作目标、注意事项、工作流程与工作时限等[]d[]处理校庆各专项工作组反映出的筹备工作中产生的问题，并及时解决与指引[]e[]制订本次校庆活动的主题[]f[]对校庆活动中产生的重大决定与突发事件进行决策。

2、专项工作小组德育组(1)成员组 长： 童立贤组 员：

张宇、黄敏、唐亚群、朱春晖、袁成兰

(2)工作内容a[]直接接受校庆筹备工作领导小组的领导，根据校庆筹备的整体策划，详细制订本小组工作的流程和日程表以及各项目的具体策划书(和谐篇项目3[]4[]5[]8[]9[]11)[]b[]负责各项目的组织、实施、编排、评比、协调工作[]c[]及时完成领导小组对于本项工作的具体要求，遇到问题及时提出。

d[]保持与相关小组的联系，遇到共同协作的问题共同协作完成。教学组

(1)成员组 长： 浦正权组 员：

王村丽、杨静娣、相关教研组长

(1)成员组 长： 石建柱组 员：

崔剑平、崔鸿庆、卫 颢、张承铮、秦丽君、王欣远

(1)成员组 长：

崔剑平组 员： 包遵锋、杨 艳、周 浩

(1)成员崔剑平、张 毅

(1)成员组 长： 夏爱兵组 员： 工会委员

(1)成员汪仕荣、周定良

员情况做到紧密跟踪，并及时解决相关要求□c□完成信封、信纸、便笺的印刷工作□d□做好校园美化工作，比如彩旗、鲜花、横幅、条幅的布置等□e□做好相关的后勤保障工作□f□保持与相关小组的联系，遇到共同协作的问题共同协作完成。

附送：

小组规范行为演讲稿

小组规范行为演讲稿

教育运行处、各年级组：

为进一步端正办学思想，规范学校办学行为,为贯彻落实《教育部关于当前加强中小学管理规范办学行为的指导意见》（教基一[201x]7号）、《四川省人民政府办公厅关于规范办学行为深入推进素质教育的意见》（川办函[201x]190号）、《四川省教育厅关于 四川省人民政府办公厅关于规范办学行为深入

推进素质教育的意见 的实施意见》精神和要求的贯彻落实情况，确保规范落实到位，切实规范学校办学行为，深入推进素质教育，特制定我校的实施方案。

一、指导思想坚持以科学发展观为指导，进一步端正办学思想，规范办学行为，着力制止和纠正社会反映强烈的基础教育存在的违背教育方针、违背青少年身心发展规律的热点和难点问题，使不规范办学行为明显减少，基础教育学生过重课业负担明显下降，教育科学管理水平明显提高。促进我校教育教学秩序正常有序，逐步建立有利于学生全面健康发展，基础教育科学发展的长效机制，努力办好人民满意的基础教育，树立我校教育良好形象。

二、成立规范学校办学行为专项活动工作领导小组组长： 沙中前、陈忠辉副组长： 胡复鹏、周继红成员：

徐高美、唐敏、陈思琦、陈蓉、刘峥嵘、刘红梅 三、工作目标

1、加强师德建设。要认真贯彻落实教育部《关于进一步加强和改进师德建设的意见》，加强和改进教师职业道德教育，重视法制教育和心理健康教育。组织全校教师认真学习《义务教育法》《教师法》《未成年保护法》，确保“规范义务教育办学行为”工作取得实效。要严格师德考核，切实把师德考核及教师教育行为作为教职工年度考核的一项重要内容，作为教师评优、评先奖励的重要依据，坚决实行一票否决。

2、加强课程管理，严格执行课程计划。严格按照课程标准和计划开齐课程，开足课时，不随意增加或减少课程门类、课时。不擅自提高或降低教学难度，不加快教学进度、提前结束功课和提前复习迎考。要认真开展好活动课教学，拓宽学生的视野，培养学生的兴趣特长，促进学生全面发展。自觉主动的接受社会和家长对学校教育教学质量的监督。

3、严格执行作息时间。控制学生每日在校的课内外活动时间，严禁组织上课、补课或自习等侵占学生休息时间的活动，确保学生休息时间，认真落实阳光体育锻炼活动。

4、规范教材教辅管理。按照规定的程序，从省教育厅公布的中小学教学用书目录中选用教学用书。不准组织集体征订。

5、推行校务公开工作，切实规范收费行为。学校要落实政务公开和校务公开制度，自觉接受社会监督。向社会公开收费项目、收费标准和收费文件依据，主动接受学生、家长和社会的监督。坚决制止乱收费，未有关部门许可，任何年级班级和个人不得私自向学生收取任何费用。

6、控制学生家庭作业的分量和难度。教师要坚持“备课要深，讲课要清，作业要精，辅导要勤”，课后作业质量要精，突出重点；作业量要适当，避免重复。语文数学外语物理课外作业总量不超过小时，其余学科不布置课外作业。严禁搞题海战术，或随意增加学生的作业量，坚决杜绝用加大作业量的方式惩罚学生，一经发现，对任课教师要严肃处理。各年级要强化落实作业审批和调查制度。

7、规范教学常规管理。按规定组织考试，严格控制考试次数，坚持全面评价学生的发展，不准按考试成绩排队，创设学生健康成长的良好环境。教育教学工作要面向全体学生，关注学生的个体差异，因材施教，树立学生自信心，促进学生的充分发展。

8、安排好学生的课余文化生活。在减轻学生的课业负担和心理负担的同时，要全面加强学生的思想品德建设工作，关心青少年的身心健康，正确引导和帮助青少年学生健康成长。学校及全体教职员工要全面了解社会，利用社会资源，正视社会问题，积极配合和帮助家庭教育和社会教育。全体教师要以对学生、对国家高度负责任的态度，不仅教好书，而且育好人，主动和家庭、社会相结合，创造一种有助于青少年

学生身心健康发展的社会环境，同时要开展积极向上的，健康活泼的各种文体活动，让学生在宽松愉快的环境中学习成长。

9、规范招生管理。严格划片招生，严格控制学生人数。

10、规范学籍管理。严格执行《攀枝花市中小学学籍管理规定》，建立健全学生转学、休学、复学等各项管理制度。加强学籍管理，积极推进学籍信息化建设，做到信息同步更新，无缺漏，无误统，在区教育局指导下，逐步减小班额，达到规范。

1、规范学校办班行为。不得以任何名义分重点班、快慢班。不以考试成绩给班级、学生排列名次，排座位及考场座次，不得以任何名目利用寒暑假、双休日组织学生补课。

2、规范教师行为。切实加强教师队伍建设，提高教师职业道德、业务素质和专业化水平。鼓励教师利用课余时间免费为学生补缺补差，严禁教师对学生进行有偿家教、有偿补课。

四、公布举报电话，加强社会监督为充分发挥学生、家长和社会的监督作用，学校设立举报电话，接受社会各界对违反规范办学行为的问题的举报，举报电话如下：

学校行政办公室：

2962107五、合理安排，逐步推进本项工作从201x年11月上旬到201x年10月中旬，分四个阶段进行：

3、学校结合实际，制定落实实施方案，全面部署该项工作。

### **减肥活动方案制定篇三**

以教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》等文件为依据，把“以学生发展为本，以创新精神和实践能力培养为重点，结合情感、态度、价值观”作为课程发展基本理念，转变教育思想，更新教育理念，扎实有效地开展新课程改革实验，全面推进素质教育。

县政府和县教育局提出的具体目标：“1236工程”。

### (一) 认真培训，贯彻精神

初中数学课程改革是一场深刻的教育理念、教育模式的变革，是一项系列工程。师资的培训工作是课程改革实验工作成败的关键。要组织全体教师认真学习《基础教育课程改革纲要（试行）》，了解初中数学课程改革背景，学习新一轮初中数学课程改革的指导思想、教育理念、改革目标等，对初中数学课程标准，课程目标、具体内容和评估要求等，作到心中有数。

### (二) 立足教学，抓好常规

走进新课程，实践新课程。首先教师要认真学习和研究教材，特别是一年级新编教材，教师更应从编写思路、结构、内容和要求等方面去了解其新特点。只有把握了新特点，才能更好地领悟课改精神。其次课堂是课改的主阵地，学生是学习和发展的主体，一切为了学生的发展。再次在练习的设计上，要摒弃以往数学教学中的题海做法，应从培养学生的创新能力和实践能力出发，设计开放的、灵活多样的练习。

### (三) 改革评价，促进发展

新一轮课程改革总体上倡导“立足过程，促进发展”的课程评价，强调建立促进学生全面发展、教师不断提高和课程不断发展的评价体系，在综合评价的基础上，更关注个体的进步和多方面的发展潜能。针对初中数学课程改革要把过程性评价与终结性评价结合起来。将实践、创新、成效综合起来，并重视教师个体差异、个性发展。

### (四) 注重积累，加强研究

初中数学课程改革实验的本身就是科研过程。全体数学教师

要在实践中不断总结，积极撰写教学随笔、教后反思，提高自己的科研水平。在初中数学课程改革实验过程中积极开展以“新课程”为专题的研讨活动，如“学习新课程的体会”、“新课程理念下的教学案例与反思”等，使课改逐渐深入。

八九月份：

1. 成立嘉善四中初中数学课程改革实验小组；
4. 各自撰写学习新课程心得体会。

十月份：

2. 继续开展理论学习。

十一月份：

1. “新课程理念下的教学案例与反思”征文活动；
2. “嘉善四中骨干教师课堂教学展示周”活动；
3. 继续开展理论学习。

十二月份：

1. 派实验教师外出借班上课，与兄弟学校进行课改研讨；
2. 继续开展理论学习。

一月份：

2. 进行评价考核，分析研究下学期初中数学课程改革思路及工作计划。

## 减肥活动方案制定篇四

在两年的大学生生活里，通过观察发现，不少大学生在生活和学习中，勇气、胆量、自信心等方面的一些能力，存在很大的提升空间。在课堂上，对于老师的提问和自由发言，不少学生即使很有自己的想法，但是由于害怕胆小不敢举手或站起来发言。在私底下和同学交流的时候对一些问题可以说出自己的看法，可是在公众场合却什么也说不出来，支支吾吾，语无伦次。在生活中，遇到自己非常想要的东西或是非常想去结识的朋友，亦或是其他的一些情况，由于勇气胆量，自信心不够，往往就会只能在心里想想，而不敢付诸行动，遗憾许久。大学生在交往中表现出的特点有以人格平等为基础；交往对象、范围、内容、方式的开放性；较单纯的精神性；期望值与理想较高；交往中的主动性和合作意识较强。一部分同学由于很少融入一些实际活动中，导致不能形成合理的自我评价，也就对自己在所处环境中的地位与角色不能正确的认识。

因此，我们社工应该开办一些服务帮助他们改善此情况。此外，对于一些并不像这类情况严重的同学，也亦多学习一些技巧，更好的提高和增强自己的能力。另外，工作人员又可以通过小组中的互助，观察到组员的能力的改善，这比个案工作来的直接，实际，便于工作人员给予更适当和实质的意见和帮忙。还有，组员间亦可互相发生“模仿作用”，从别人身上学习。

### 小组理论

(1) 心理分析理论：该理论注重早期的生活经验对今后人格发展的影响，人的理性于意识的表现能力，个体所具有的不断成长和改变能力等。通过小组实践，人们可以建立起他们处理个人关系的技巧、解决问题和适应环境的能力，以增强其参与社会竞争的自信心。

(2) 行为主义理论：该理论主要包括传统的条件反射理论、强化理论以及社会学习理论等三部分。在小组工作中，强调如何通过合适的“刺激”使成员的行为超着小组预设的目标发展。

(3) 社会系统理论：就是将小组看作是一个由不同的互动因素相互作用、相互联系而组成的复杂的社会系统。

(4) 团体动力学理论：该理论的基本假设是人类的各种需要是相互关联的，且都是在人与人之间的关系中表现出来的；故人们在其行为发展过程中，一定要有健全而适当的团体生活并且一直会贯穿生命的全过程。

### (5) 库利的镜中自我理论

理论内容：

#### (1) 人与社会的关系

社会是一个有机体，是一个通过互动而存在和发展的各种过程的复合体。社会是一个统一体，在社会这个庞大的互动组织中，它的任何一部分的变化都不可避免地会影响到这个有机体所有的其他部分。人与社会并不是对立或割裂开的。

#### (2) 镜中自我

他人这面镜子里发现了我们的自我。我们根据镜子里的这些形象是否符合我们的愿望而产生满意或不满意的心情。同样，通过他人这面镜子，也就是通过他人的反映和评价，我们看到自己的风度、行为、性格等是否合适，是否需要修正。我们对他人眼中自己形象的想象，对他人关于这一形象评价的想象以及某种自我感觉，构成了我们的自我认识。

#### (3) 首属小组

首属小组，它是指那些亲密的、面对面的交往以及有直接互动和合作的小组。这些小组主要包括家庭、邻里以及儿童游戏伙伴。首属小组是对个人的成长发展影响最深远的小组，很多积极的品质和消极的品质都是在首属小组获得并强化的。

## 小组工作模式 发展模式

### 1. 理论基础

a)系统中的人与环境的关系

b)场域理论

c)符号互动理论

2 .小组目标：通过小组鼓励成员参与、表达自己，进而找出大家的共同兴趣和目标，以民主的过程实现小组目标和组员的自我成长。

### 3. 小组工作的特点

a)目标是促进小组成员和小组的共同成长

b) 小组成员通过互动、学习和经验分享获得自我成长

c) 社工扮演协调者和使能者角色

### 4. 工作原则

a) 工作者应该通过评估其成员正在寻找的共同点，帮助小组强化它的目标[] b) 工作者应该向小组成员澄清和说明他与小组的角色，并订立一个明确的契约。

c) 工作者应该帮助小组成员将他们的注意力集中到他们的小

组目标上□ d) 工作者持现实的态度，相信小组主要是提供组员一个现实的人生经验，通过组员的互动及相互借鉴，提高解决问题的技巧，促进个人成长。

e) 工作者工作中以人性化的态度平等地对待组员，尊重组员，相信组员有权利和能力作出决定。

## 5. 工作者的角色及技巧

a) 工作者是一个使能者、教导者或领路人。

b) 工作者本身是“工作者——案主”系统的一部分，既影响这个系统，又受这个系统的影响。工作者与案主一起工作，而不是为他们工作或代他们工作。

c) 工作者与案主的关系包含很深的参与和感情投入。工作者必须表达他的期望，并运用专业知识帮助他的组员。

d) 工作者处在小组和外界环境之间，成为调解人和资源提供者。

## 6. 工作者在这个模式中的任务：

a) 找出组员个人自我感知的需要与其面对的社会要求之间的共同点□ b) 寻找并挑战组织实现共同点的障碍。

c) 主动提供案主所欠缺的思想、事实真相和价值观。

d) 通过揭示工作者自己的愿望、抱负和信念，鼓励小组成员，帮助他们观察及思考。

e) 界定“案主——工作者”体系处境所面对的要求及限制。

目标及目的

目标：增强组员的勇气，胆量和自信心，突破自己，勇于迈出第一步 目的：

1. 让组员认识迈出第一步的重要性，从而为增强自己的能力进行积极的自我探索和行为认知。
2. 在活动过程中增强和改善组员间的沟通交流，积极运用各种交往技巧。

活动次数：4次

小组人数：6-8人

活动时间：下午4:30-5:30

活动地点：社工室

招募方法：

2、在学校内张贴招募海报

3、到学生班级和宿舍进行介绍并发放宣传单页

若人数过多则先对报名者进行了解，然后筛选部分合适的报名者入组。 工作人员分工情况：共三名工作人员，一名为主持人，两名为助理工作人员，其中一名助理工作人员负责对活动进行记录、填写小组活动记录表，另外一名助理工作人员负责对小组活动进行评估、填写小组活动评估表。

每节活动计划

第一节 活动内容□10:00am--11:00am□

第二节 活动内容(10:00am-11:00am)

### 第三节 活动内容(10:00am-11:am)

评估方法：

#### 1、 工作人员自我评估

每次活动结束后，主持人填写小组主持人自我评估表；活动全部结束后所有工作人员都要填写工组员对小组活动的评估表。

#### 2、 小组成员评估

每次活动结束前，都鼓励组员对本次活动谈谈自己的看法；活动全部结束后，所有组员填写对整个小组的评估表。

#### 3、 督导或助理工作人员评估

每次活动结束后，由督导或助理工作人员填写一份对本次活动的评估表。 应变计划

预算

共计  $1.9+8+16+10+5=40.9$

## 减肥活动方案制定篇五

一、 小组名称：增强自信心

二、 小组性质：成长小组

四、 小组目标：

1、 帮助每个成员认识和了解自我的自信心现状从而全面准确的认识自我。

3、 协助成员增强自我，独立自主，帮助成员自我培养对未来

充满信心，勇敢面对新生活的挑战。

4、帮助成员勇于自我表现，不再依靠别人的期望来生活，提高社会关键交往能力，增强发展人际关系的能力。

5、让组员认识自我，接纳自我，拥有积极的心态，增强自信，更好的融入大学生活

五、招募计划：小组成员大约为8-12人，他们的问题是缺乏自信心，渴望改变自己，提高自信心的大一新生。宣传方法包括同学老师介绍、班级宣传等。报名期限\*\*\*\*。甄别及确定小组成员的程序是自愿报名并经过挑选，额满即止。

六、活动场所：教师或会议室或操场

七、需要的资源；游戏道具、小组简介宣传单、相机等

八、小组活动时间：

九、小组领导者：

十、组督导：郝志成老师

十一、活动主要内容

1、见面会：

活动介绍：（1）、组织者/领导者介绍小组规则

（2）、组员介绍（打乱原来座位次序，前一人进行自我介绍，下一个同学重复前一同学名字，并且进行优点轰炸。）

（3）、互相鼓励（组员互相说出在见面会中发现对方的一些优点）

(5)、说出心目中的自己（每个组员都大声喊出自己想要改变的缺点，并说出自己想变成什么样的人）。

目的：让成员了解参加这个小组所必须遵守的规则；并使成员能够尽快彼此认识；使组员能够更加清楚的认识自我；让小组领导者能够更加清楚的知道、了解每一个成员。

## 2、技能表/能力表（列出自己的优点）：

活动介绍：（1）在纸上列下你曾经比较成功完成的一件事情，并于其后想想完成这

项工作需要有哪些技能，并将之列下。

（2）回顾你所曾受过的教育、所修的课程，在这些过程中，你学会了哪些技能，将它

们列下来。

（3）再想想你平时常常从事的活动，列下这些活动需要的技能，继续扩充你的技能

表。

表

目的：让组员看到自己的优点，发现自己的优点；让组员肯定自我，提高自信心；让成员挖掘自身潜能，培养一种积极的自我肯定，增强自信。

## 3、放松自我

游戏介绍：（1）认识我，你很幸运（所有人在小组内自由走动，遇到想与之交流的那个人停下，握手作自我介绍，然后说”认识我你很幸运，因为我具备许多优秀品质，比如

说……” 至少说出四种优秀品质)

(2) 互相鼓励 (每个组员都大声说出其他组员的至少2个优点, 并以“认识你我很高兴”来结尾)

目的: 这一阶段主要是通过与其他组员的游戏来加深组员的感情沟通, 来放松自我, 缓解各种压力, 感受自信与人交往的快乐; 进一步对自我进行了解, 增强自信。

#### 4、笑迎未来:

活动介绍: (1) 互赠祝福 (让每一位组员都写下对其他组员的祝福语)

(2) 歌曲 (所有组员同唱《相亲相爱一家人》)

(3) 组员互相告别 (组员各自都以自己特有的方式与组员成员告别)

目的: 巩固本次小组活动, 在融洽的气氛中结束小组活动。