

# 开学第一课主题班会方案范文（22篇）

## 1. 谈基本情况

面对新老师，学生往往带有很大的好奇心，而最想知道的是：老师是个什么样的人？他（她）会怎么教我们学英语呢？英语是怎么回事？他（她）和语文、数学老师有什么不同呢？我怎么学，他（她）才会喜欢我？

针对学生的普遍心理，要精心设计教师自己的基本情况和教学个性介绍，可说几句流利动听的英语，学生会羡慕，会产生学好英语的欲望，对教师产生信任感。在学生心里，诚实、自信、严格、耐心、有责任心等品质是一个好老师应该有的。

## 2. 谈当前形势(高考、中考英语)

自\_年全面进入课改后，英语的学习更注重的是学习能力培养，每次考试的听力占比在\_分左右。由于近年来考试比分的调整，语音、听力考试已成为必然趋势。我们现在是学习英语的起始阶段，我们不仅要学好语言知识，更重要的是我们必须有良好的学习习惯，逐步具备学习英语的能力。我们不能输在起跑线上。

## 3. 谈如何学好英语

首先，要想学好英语，除了对英语感兴趣之外，最最重要的就是要做到2个字：一个是“勤”一个是“恒”。勤有五个方面，即嘴勤奋、耳勤奋、手勤奋、眼勤奋。另外，要想学好英语就得养成一个良好的学习习惯。总之，如果在学习英语的过程中，肯付出、肯努力、持之以恒，乐学、愿学、肯学、会学，从根本上变“要我学”为“我要学”，就能学会英语，会学英语。

#### 4. 谈学英语的好习惯(以一天的学习为例)

早读课上背诵老师布置的内容，预习朗读今天课堂上要学的内容，朗读同步的朗文少儿英语必背篇章。要大声地朗读，让老师在窗口走过能辨别出你的声音。

上课时要积极发言，这样既能锻炼自己的胆量和信心，又能检验自己的发音是否准确。而且老师特别喜欢上课发言积极的孩子。听课时，有自己不会读的单词或其他不懂的地方，要勇敢地问老师，或下课后请教同学或老师，把不懂的弄明白。

做作业时，要独立完成，完成作业与独立完成作业有着本质的区别，只有独立完成作业，才能把所学的知识化为己有。即使是抄写单词或课文，也大有讲究：边认真抄写，边争取掌握所抄内容。你想，如果能这样，你的学习效率就大大提高了。

订正作业时，一定要及时有效，要用红笔把正确的答案写在下面，甚至可以写两遍，然后请老师或者好同学批改一下。重点的用彩色笔划出，以便复习时有重点。

晚上自己巩固时间要安排这样一些内容：复习白天所学的知识，消化出现的错误，预习明天的新课，听听，读读，划划，圈圈，这样，第二天你在课堂上的表现一定非常棒！

#### 5. 谈学习小策略：

1. 及时巩固新认识一个人，5分钟以后你可能会忘记，但如果你在你遗忘之前再去见一下他，你就不会忘了他，最高境界是终生难忘。英语学习也是这样，如果利用好课间的零碎时间，每天早晨和睡前的有效时间段熟读单词、词组、对话和课文。狠抓词汇、短语、句型和范文的记忆，先将机械的记忆存储起来，以达到永久不忘。

2. 经常练嘴平时见到英语老师，要勇于打招呼，在课上要积极发言，还要勤背，不单是指背单词、背句型，书上的课文要熟背，时间长了，你脑子里堆积的不是文字，而是声音，培养了好的语音、语调，会使你充满自信。

3. 贵在坚持无论你有什么样的学习方法，无论你有怎么的聪明，也不管你英语的基础如何，记住：坚持是通往成功的秘诀。

4. 外语好比碉堡，必须同时从四面八方它围攻：读报纸，听广播，看原文电影，听外语讲演，攻读课本，和外国朋友通讯，来往，交谈等等。

5. 要敢于说话，不要怕出错误，要请别人纠正错误。尤为重要的当别人确实为你纠正错误时，不要难为情，不要泄气。

6. 要坚信你一定能达到目的，要坚信自己有坚强不屈的毅力和语言方面的非凡才能……

态度决定一切，有方法，有信心，有行动，更要坚持。老师一定和你们在一起，想办法，下功夫，把英语学的非常棒。

### 开学第一课主题班会方案范文 篇3

活动目的：

为了增强全体学生对春季常见传染病知识的了解和预防，以确保广大师生身心健康、维护学校正常的教育教学秩序，对学生进行春季传染病主题班会。

活动过程：

一、谈话导入主题：

预防春季传染病

二、讲解春季常见传染病知识：

1、流行性腮腺炎

病人在腮腺明显肿胀前6—7日至肿胀后9日期间具有传染性，患病初期可有发热、头疼、无力、食欲不振等前期症状，发病1—2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

2、流行性感

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽症状，还可出现肠胃不适。

### 3、水痘

病人从出现皮疹前 2 日至出疹后 6 日具有传染性。患病初期可有发热、头疼、全身倦怠等前期症状，在发病 24 小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

### 4、手足口病

手足口病病人和隐形感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。多发生于学龄前儿童，尤以 3 岁以下年龄组发病率最高。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重病病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。

## 三、预防春季传染病措施

1、在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时，应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。

2、勤洗手，不用污浊的毛巾擦手。

3、双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏）应立即洗手或擦净。

4、避免与他人公用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。

5、注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。衣物、被褥等要经常在阳光下暴晒。

6、多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体的免疫能力。

7、尽量避免到人多拥挤的公共场所。

四、鼓励学生进行体育活动，锻炼身体。

五、学生谈自己今后的打算。

1、学生分组讨论、交流。

2、集体交流。

六、预防疾病谚语。

大蒜是个宝，常吃身体好。

吃米带点糠，老少身体壮。

冬吃萝卜夏吃姜，体强力壮病不生。

吃了萝卜菜，啥病都不害。

管你伤风不伤风，三片生姜一根葱。

鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。

不干不净，吃了得病。

干干净净，吃了没病。

生吃瓜果要洗净，吃得卫生少生病。

要想身体好，吃饭别太饱。

暴饮暴食易生病，定时定量保安宁。

不喝酒，不吸烟，病魔见了都靠边。

七、班主任小结。

希望同学们在生活中讲究卫生，有效预防传染病，健康成长，快乐学习，好好生活。增长学生的卫生知识，增强学生的自我保健意识。让学生了解了在日常学习生活中要养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，增强抵抗力等等，使学生们懂得了只有好的、健康的身体才能更好的学习。

开学第一课主题班会方案范文 篇 4

一、班会主题

滴水之恩，涌泉相报

二、活动背景



现在的学生，就其心灵的一翼——“情”来看，普遍患有“情感冷漠症”。对父母之恩，熟视无睹者有之，麻木不仁者有之，贪得无厌者有之，以怨报德者亦有之，唯独知恩图报者鲜有之，认为家长、老师、甚至其他人为他所做的一切都是应该的。那么对父母无情无义之人，对师长、集体就更不会有情有义了。

### 三、活动目的

1. 引导学生学会感激生活所赐予他们的，能够静下心来仔细体会父母对他们的关爱。
2. 从父母之情稍加延伸，延伸到师生情，祖国情。
3. 让学生从心底体验感恩，学会感激，以充满爱心的心态去对待周围的人和事。

### 四、参加对象

全班同学、学校领导、各年段班主任、学生代表、部分学生家长。

### 五、活动时间、地点

时间：20\_\_年3月11日

地点：餐厅三楼

### 六、活动内容

第一环节：感谢父母；

第二环节：感谢老师；

第三环节：感谢同学、感谢社会。

七、活动过程：

甲：老师们。

乙：同学们。

（合）：大家下午好！

丙：欢迎大家来参加高二\_\_班的主题班会！

（主持人根据现场情况可适当调整对白）

甲：感谢父母，赐予我生命，不求回报地爱着我疼着我。

乙：感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。

丙：感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。

丁：感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生。

甲：感谢这个世界上所有值得我们感激的人。

乙：拥有一颗感恩的心。

丙：感恩你生命中的拥有，感恩你身边的人。

丁：感恩你所有的所有。

（稍停）甲：现在我宣布：（合）高二\_\_班“滴水之恩，涌泉相报”主题班会现在开始！

首先，由高二\_\_班全班同学带来的手语歌——《感恩的心》。

（在全班同学表演手语的同时，一个同学朗读《感恩的心》这首歌的故事）（见附件1）

第一环节：感谢父母（背景音乐：烛光里的妈妈）

甲：无论你身在何地，有一个人，她永远占据在你心中最柔软的地方，你愿用自己的一生去爱她；

乙：有一种爱，它让你肆意索取，享用，却不要你任何回报……这个人，叫“母亲”，这种爱叫“母爱”。

丙：父爱是山，无论你有多大的困难，他总是你依\_的屏障；

丁：父爱是路，无论你走到哪里，他都伴你延伸，为你指点迷津，护你一路走好。

甲：慈爱的父母给予我们生命，也为我们付出了多少心血。

乙：面对十几年的养育之恩，你可懂得感恩？面对十几年的谆谆教导，你可能深切领悟？（注意语调）

丙：两千年前的一天，意大利的庞贝古城在瞬间被火山熔岩所淹没，经历了两个世纪的沧海桑田，人们被一尊化石深深震撼。这是一位母亲，蜷缩在地上，怀中紧紧抱着一个幼小的婴孩，我们可以想象，当令人窒息的熔岩扑向不及逃脱的居民时，这位绝望的母亲，曲下身来，以自己的背、头和四肢紧紧环抱怀中的幼子。

她希望用自己的血肉之躯为怀中的孩子抵挡那炙热的岩浆，她希望将一线生机留给孩子，这就是一位母亲在生死关头最本能的希望。虽然，无情的岩浆还是将她们淹没，但母子相拥的情景化作历史的永远。

丁：两千年后的一天，唐山在天崩地裂中塌陷，一对母子被埋在废墟之下，八天，整整过了八天！当救援人员发现她们时，七八个月大的孩子安然无恙，而母亲，却永远的离开了人间。

在那阴冷、无水、没有食物的环境中，是母亲用乳汁延续着孩子的生命。乳汁吸干了，她用力咬断手指，让孩子吸吮自己的鲜血，直到最后一滴生命流逝。直到人们发现了那用慈母之心创造的生命奇迹。

（合）：这就是母亲无怨无悔的付出和选择，鲜花可以枯萎，沧海变成桑田，但母亲的爱永远留在我们心田。

活动一：

丁：走过十多年的风雨路，相信你与你的父母之间也会有许多令你感动的故事。我们请家长和同学上来给大家讲述他们之间的动人故事。（该部分活动最好也能请老师上来给大家讲。）

活动二：请现场的家长、同学和老师共同进行小测试。

（测试完后，请到场的学生家长、学生和老师共同进行交流）

甲：父母情深似海，面对父母的情深似海，我们同学一定有话想说。（过渡到活动三。）

活动三：真情告白，爱意浓浓。

学生活动：（1）你最想对父母说的一句话？

（2）父母生日那天你有何表示？

（3）你认为该如何报答父母的恩情？

家长代表发言：

总结：把父母为你做的事和你为父母做的事列举出来，作为砝码放在天平的两端，看看你的天平是否倾斜得太厉害？如果是，请你加重砝码。

第二环节：感谢老师（背景音乐：好大一棵树）

甲：其实老师的心和父母一样。

乙：父母给了你生命，老师给了你灵魂。

丙：父母给了你肉体，老师给了你思想。

丁：愿天下的孩子孝顺父母，愿天下的学子爱戴老师，接下来请听由\_同学给大家带来的诗朗诵《谢谢您，老师》。

活动一：由朗诵《谢谢您，老师》（背景音乐：好大一棵树）

甲：人们通常把童真的孩子比喻成幼苗、花朵、小树等，而培育这些幼苗、花朵、小树的老师就向辛勤的园丁一样，用智慧、爱心和汗水浇灌、培育、呵护着园子里的每一株幼苗，使他们枝繁叶茂，姹紫嫣红，茁壮成长。

乙：人们把老师比作“春雨”，把学生比作“春苗”，春苗需要春雨去浇灌。我们的老师就如那绵绵的春雨，用播洒的爱去滋润学生的心田，用丰富知识去开启学生的智慧，用优秀的人格去潜移默化培育学生的品德，用无私的奉献精神去熏陶学生的心灵。广大教师甘化春雨润蓓蕾的高尚情操，为“春雨”的成为增添了无限光彩。

甲：在将近 10 年的学习中，一定有给你留下深刻印象的老师。接下来请同学们和进行交流，告诉老师，老师所做的最令你难忘的一些事。

## 活动二：师生互动

1. 告诉老师，在你学习的十多年来，老师所做的最令你难忘的一些事。

2. 告诉学生，你从教多年，学生所做的最令你感动的一件事是什么。

3. 告诉学生，你心目中的好学生形象。

4. 告诉老师，你心目中的好老师的形象。



老师、学生上台交流

第三环节：感谢同学、感谢社会（背景音乐：相亲相爱）

甲：俗话说，“一辈子同学三辈子亲，打断骨头连着筋”。我们从晋江的各个角落，齐集高二\_\_班，这本身就是一种缘分，请让我们共同珍惜这份缘，保护这份缘。

乙：开学以来，我们班便实行了小组管理制度。半个多学期以来各个组之间和各小组的内部都建立了深厚的情谊。对即将进行的班级小组调整，很多同学都舍不得。今天就让我们乘此机会，说说大家心中想说的话。

活动一：1. 对同组组员，说出你想对他们说的话。

2. 对即将产生的新的小组的希望与祝福。

（10 个小组各个小组轮流上台）

甲：没有阳光，就没有日子的温暖；没有雨露，就没有五谷的丰登；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情友情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗。这些都是浅显的道理，没有人会不懂，但是，我们常常缺少一种感恩的思想和心理。

乙：在你的学习、生活中，一定有过对你有很大帮助的人。让你铭记于心，那么今天请你亲手为他（她）系上“蓝丝带”

活动二：为你生命中的重要人士系上“蓝丝带”（简述蓝丝带  
的故事，见附件2）

甲：感激生育你的人，因为他们使你体验生命；

乙：感激抚养你的人，因为他们使你不断成长。

甲：感激帮助你的人，因为他们使你度过难关。

乙：感激关怀你的人，因为他们给你温暖。

甲：感激鼓励你的人，因为他们给你力量。

乙：感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧。

甲：感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；

乙：感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；

甲：感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；

乙：感激藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；

甲：感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立。

乙：凡事感激。学会感激。感激一切使你成长的人！

甲：今天，让我们在家长和老师许下誓言。

活动三：全体宣誓、签名，音乐播放《感恩的心》（领誓  
人：）。

誓词：我一定会孝敬长辈、尊敬老师、团结同学、刻苦学习、顽强拼搏、不辜负父母、老师的期望！

宣誓完毕后，请同学在印有誓词的纸上签名，签名后本张签名贴在班级宣传栏。

甲：最后请班主任为我们这次班会作总结

八、班主任寄语

九、年段长总结

（合）同学们，“学会感恩”主题班会到此结束。但我们的感激并没有结束，依然在延续！感谢各位老师、家长、同学的参加！

附件1 《感恩的心》手语歌的故事

有一个天生失语的小女孩，爸爸在她很小的时候就去世了。她和妈妈相依为命。妈妈每天很早出去工作，很晚才回来。每到日落时分，小女孩就开始站在家门口，充满期待地望着门前的那条路，等妈妈回家。

妈妈回来的时候是她一天中最快乐的时刻，因为妈妈每天都要给她带一块年糕回家。在她们贫穷的家里，一块小小的年糕都是无上的美味了啊。

有一天，下着很大的雨，已经过了晚饭时间了，妈妈却还没有回来。小女孩站在家门口望啊望啊，总也等不到妈妈

的身影。天，越来越黑，雨，越下越大，小女孩决定顺着妈妈每天回来的路自己去找妈妈。

她走啊走啊，走了很远，终于在路边看见了倒在地上的妈妈。她使劲摇着身体，妈妈却没有回答她。她以为妈妈太累，睡着了。就把妈妈 的头枕在自己的腿上，想让妈妈睡得舒服一点。

但是这时她发现，妈妈 的眼睛没有闭上！小女孩突然明白：妈妈可能已经死了！她感到恐惧，拉过妈妈 的手使劲摇晃，却发现手里还紧紧地拽着一块年糕……她拼命地哭着，却发不出一点声音。

雨一直在下，小女孩也不知哭了多久。她知道妈妈再也不会醒来，现在就只剩下她自己。妈妈 的眼睛为什么不闭上呢？她是因为不放心她吗？她突然明白了自己该怎样做。于是擦干眼泪，决定用自己的语言来告诉妈妈她一定会好好地活着，让妈妈放心地走……

小女孩就在雨中一遍一遍用手语做着这首《感恩的心》，泪水和雨水混在一起，从她小小的却写满坚强的脸上滑过……“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……”她就这样站在雨中不停歇地做着，一直到妈妈 的眼睛终于闭上。

## 附件 2 蓝丝带的故事

有一名叫保罗的小学生，他平时调皮捣蛋，是个令老师十分头痛的学生。进出办公室也是他的“家常便饭”。

今天，他又被老师叫到了办公室。在走向办公室的途中，小家伙心中不停的“打鼓”：老师为什么要叫我？难道今天我又做错什么事情了？

刚一进办公室，老师便微笑地看着他说：“保罗，这次考试，你的进步太大了，而且在这次全校的体育比赛中你也取得了可喜的成绩，非常不错！我觉得你在班上是非常重要的，你的进步老师看在眼里。今天老师要送给你一件小小的礼物！”

小保罗迫不及待地打开桌上的小盒子。一根不起眼的蓝丝带跃然眼前。老师对他说：“知道为什么老师要送根蓝丝带给你吗？”老师一边把蓝丝带拿出来一边拉着小保罗的手，把这根丝带系在了他的小手上。

对他说：“我要让你知道，系这条蓝丝带的学生对整个集体来说是非常重要的，对老师来说也很重要！老师同学很感谢你为班级所做的一切。保罗！你对我们很重要。

同时老师希望你能把这根蓝丝带传递下去，用同样的方式告诉你想感谢的人，他对你很重要。

## 开学第一课主题班会方案范文 篇5

### 一、活动目标：

- 1、春季传染病相关类型与相关知识了解。
- 2、学会如何预防春季传染病，进行相关知识的了解。

## 二、活动方法：

讲解和讨论

## 三、活动过程：

主持人：春季是呼吸道传染病的高发季节，特别容易引起流感、流脑、流腮等呼吸道传染病，同时随着气温转暖，手足口病等传染病也逐渐抬头。若平时不注意锻炼，再加上室内空气不流通，很容易发生呼吸道传染性疾病的流行。为了我们的身体健康让我们认识和学习一下内容吧！

## 四、具体病例及预防措施：

### 流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。主要症状：有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。 预防措施：接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感的最有效的武器。年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外，锻炼身体，增强体质，在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜，老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等等，也是预防流感的有效措施。

### 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称腮腺炎，亦称“痄腮”，是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。主要通过飞沫传染，少数通过用具间接传染，传染性强。主要症状：本病大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎等预防措施：及时隔离患者至消肿为止。接种腮腺炎疫苗。

### 手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。传播途径：主要经消化道或呼吸道飞沫传播，亦可经接触病人皮肤、粘膜疱疹液而感染。

主要症状：先出现发烧症状，手心、脚心出现斑丘疹和疱疹（疹子周围可发红），口腔粘膜出现疱疹和/或溃疡，疼痛明显。

预防措施：勤洗手、勤通风，流行期间避免去人群聚集、空气流通差的公共场所。儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊。

人感染高致病性禽流感是由高致病性禽流感病毒引起的以呼吸道损害为主的人急性感染性疾病。传播途径：禽流感主要通过空气传播，病毒随病禽分泌物、排泄物及尸体的血液，器官组织、饮水和环境以及衣物、种蛋等传播，造成环境污染，亦可经过消化道和皮肤伤口而感染。主要症状：主要有发热、流涕、咽痛、咳嗽等，体温可达 39℃ 以上，伴有全身酸痛，有些病人可有恶心、腹痛、腹泻、结膜炎等。

预防措施：养成良好的卫生习惯，饭前便后、接触禽类要用流水洗手；注意饮食卫生，不喝生水，进食禽肉、蛋类要彻底煮熟，加工、保存食物时要注意生、熟分开；搞好厨房卫生，不生食禽肉和内脏，解剖活（死）家禽、家畜及其制品后要彻底洗手。

## 五、预防春季传染性疾病预防

多通风：新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风，保持空气流通；让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用；也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。勤洗手：传染病患者的鼻涕、痰液、飞沫等呼吸道分泌物以及排泄物等中含有大量的病原，有可能通过手接触分泌物和排泄物，传染给健康人，因此特别强调注意手的卫生。常喝水：特别在气候干燥，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。减少对呼吸道的刺激：如不吸烟、不喝酒、少食辛辣的食物，以减少对呼吸道的刺激。避免受凉：当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。坚持体育锻炼和耐寒锻炼：适当增加户外活动，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

加强个人卫生和个人防护：要注意勤洗手、勤漱口，不要用脏手触摸脸、眼、口等部位。出门在外要尽量站在空气通畅的地方。避免去拥挤的公共场所。



## 开学第一课主题班会方案范文 篇6

活动背景：

一年级是学生习惯形成的重要时期，本班男生大多好动、调皮、自我约束能力不强，部分学生自理能力差，集体荣誉感不强。课堂上，有个别学生随意说话影响课堂纪律。课间，部分男生在楼内的纪律令人担忧。学习上，少数学生不爱发言、个别学生存在不完成作业的现象。扫除时，有人尽职尽责、任劳任怨；有人推脱逃避、拈轻怕重。另外，大多数学生，在老师的监管下能注意自己的行为，而脱离老师的看管就会放松要求。为此，我在学生不经意时，拍下了几张不良行为习惯的照片，并决定召开一次以“好习惯伴我行”的主题班会。

活动目标：

1、使学生能分辨好的习惯和不良习惯，发现并改正不良习惯，提高自我控制能力。

2、初步养成良好的生活、学习习惯。

3、通过人人参与制定班规的过程，形成一年三班的班规，确保学生在学习生活中能按照制定的班规内容，进行自我约束、互相监督，从而培养良好的行为习惯。

活动准备：

1、五年三班学生良好行为习惯的事例及图片。

2、本班学生不良行为习惯的照片。

活动过程：

### 一、导入。

同学们，上学期经过大家的共同努力，我们班被评为文明班级，作为老师我很高兴，你的心情是怎样的？(指名说)

可是，在上学期中，我们也有两周扣除了红旗，大家还记得是什么原因吗？

(个别学生楼内违反纪律，在老师外出学习，不在学校的情况下，大多数学生放松了要求，间操下楼时大声说话、跑跳。)

在评比中，五年三班每次都是第一，学校把这个班级评为星级班级，你们想不想知道他们是怎样做的？

### 二、出示五年三班学生良好行为习惯的图片和资料。

- 1、主动捡校园里纸屑的图片。(卫生方面)
- 2、小组合作学习的图片。(合作意识)
- 3、收集矿泉水瓶、废旧书本，集中变卖。(勤俭节约)
- 4、展示优秀学生的作业本及各学科的书籍。(认真作业的习惯)
- 5、打扫分担区和值日生认真值日的图片。(爱劳动的习惯)
- 6、班规具体内容

班规：

- 1、上课注意听讲，积极回答问题。
- 2、认真完成作业。
- 3、下课不打架、不骂街。
- 4、玩有意义的活动，上下楼不要拥挤，先人后己。
- 5、讲卫生，捡垃圾卖钱，美化班级，多做好事。
- 6、不许带零花钱。
- 7、不许随地吐痰，不许乱丢垃圾。
- 8、佩戴红领巾，升旗时穿校服。

三、出示班级中存在的不良行为习惯的真实图片。

- 1、李梦淮的座位旁边乱扔的纸屑、桌面上凌乱摆放的学习用品。
- 2、张鑫、杨赫同学书写得字迹潦草的作业本。姚乐凯同学窝角的作业本。
- 3、王靖岳、闫录旭、黄帆、李万超课间打闹的照片。
- 4、个别男同学在课下做游戏时给女生捣乱的照片。
- 5、部分同学上课坐姿不端正东歪西扭的照片。
- 6、拖布、笤帚乱扔、分担区及教室内废纸乱扔的照片。

四、讨论：

1、我班在班级评比中落后的原因是什么?(引导学生说出是个别学生的不良行为习惯导致的。)

2、我们应该学习五年三班学生的哪些行为习惯?我们哪些方面做得还不够?我们应该怎样做?

3、“好习惯伴我行”是什么意思?怎样才能做到好习惯伴我行?针对一项行为习惯试举一例。

(引导学生说出:向我们的大哥哥大姐姐学习,把好的行为习惯制定成班规,时时刻刻用班规约束我们。)

五、制定适合我班情况的具体班规。

班规的内容记录出提出者的名字以及响应者,争取把响应者扩大到全班同学。由各组组长整理后交给老师,上交学校制成展板,张贴在教室的前面。

(使学生形成由他律到自律的转变)

六、总结

师:同学们,班规是我们自己制定的,那就按照我们的班规去执行吧!好的行为坚持久了就是好的习惯;老师相信你们有了好习惯的坚持,奇迹会出现的;老师更相信你们走到哪里,你们就会把好习惯带到哪里!

开学第一课主题班会方案范文 篇7

班级：10级商务一班

班会主题：寝室安全，你我有责

班会地点：A206

时间：11月17日周四下午五六节课

活动意义：提高广大同学对寝室安全的重视，为大家提供一个交流学习的机会。

班会形式：以讲授PPT和提问同学发言为主

活动流程：

- 1、学习委员专朝讲话
- 2、由生活委员就寝室安全防护进行讲话
- 3、看一段安全教育视频
- 4、由团支书付小蓉上来进行有奖知识问答（答对有奖品）
- 5、由班长对本次主题班会进行总结。

开学第一课主题班会方案范文 篇8

第一篇章确立梦想

蛟龙入海，神十升空，举国振奋。13 高考，捷报频传，二中沸腾。当璀璨的烟花绽放在深邃的夜空，当学校的小喇叭播报喜人的成绩之时，我们绝对相信，这是二中人的荣耀之时，在这一刻，阳光属于二中时刻！从高三级部获悉，我校今年高考成绩再攀高峰、续写辉煌，上线率再次傲视滨州，创造了草根学校的奇迹。所以，今天的班会召开之前，我们先激动一下，用我们的掌声为高三的学长学姐们祝贺。

今天的班会主题叫《追梦》。高三的大哥大姐们即将踏上新的征程，而我们也即将进入高二。曾经看高三，仿佛时间悠悠漫长，而今忆高一，方知生命挥手瞬间。即将进入高二的你们，做好续写二中辉煌的准备了吗？你们的心中立下目标了吗？

你们有没有问过自己这样的问题：我的梦想是什么？你有没有思考过自己的人生或者规划自己的未来？你两年后要考哪所大学报考什么专业？亲，现在的你是不是对未来很模糊？支持你们奋斗的理由就是考大学？但为什么要考大学？考什么大学你们想过了吗？也许你被我问住了，没有关系，因为高中生大都是这样度过高中三年的。远大抱负始于高中，辉煌人生始于今日，希望本次班会对你的成长有所帮助。

如何确定梦想呢？我们的梦想无论是什么，但都和以下相关：

第一，我们的梦想都与一座城市有关。梦想与青春相伴，青春注定与城市相连。（《北京爱情故事》《北京青年》）你现在可以幻

想一下：当某年某月某日，你站在某座城市最高的大厦上极目远眺  
发出这样的感慨：我把我的青春都奉献给身后的这座城市！这姿态这  
深沉足以秒杀一切。



第二，也许两年后你将走进你心中的大学去实现自己的梦想，也许你毕业，投入社会，没有关系，社会是最大的大学。所以你的梦想与大学有关。第三，你的城市和你的大学往往决定了你的未来。所以前面两点很重要。

老舍说过，一个大学或者正像一个人，他的特色总多少与他所在的地方有些关系。于此可见，城市或多或少地造就了大学的气质，如北京学术扎实，上海学术灵活，广州的大学则是自由和个性的，而西安和武汉，集中了一批老牌高校，显得格外的沉稳与低调。很大程度上，选择一个城市就是选择一个生活的方式，一种文化氛围，甚至决定未来的发展空间。在这里我为大家简单介绍几座城市。上海、南京、杭州、西安、重庆、成都、广州、北京、天津、沈阳、武汉。由于时间关系，其他城市不再叙述。那么这些个性鲜明的城市，哪座是你心向往的？两年后你想去哪座城市？现在请你做好第一步：写下你两年后的根据地。

说完城市，我们在来谈谈大学，感受大学。何谓大学，大学之大，非大楼乃大师也，大学之大，非面积之大，乃大气也。中国文科大学排在前十的是北大&&&&&等。而且文科也有很多好专业。中国有那么的大学，那么你想考哪所大学呢？请你写下你的大学。

## 第二篇章经营梦想

### 1: 分解目标

麻雀恋巢，栖居檐下。雄鹰展翅，翱翔天宇。鹰有时飞的比麻雀低，但麻雀永远达不到鹰的高度。我想在座的每位心中都有一个远大的抱负，现在正是你实现心中抱负的最佳时机。因为年轻，所以我们可以将梦想做的大点。如果你想考山师，请把目标定在山大。如果你希望考山大，请把目标锁定在南大。真的希望阳信二中下一个北大，来自于文五班。

确定目标后，就要分解目标。比如你想考山师，那就至少考到570分。也就意味着语文120、数学120、英语120、文综170、基本能力40分。你可以想一想你现在与它的差距，为了缩短这个差距，我要做哪些事？当你去想的时候，我想570不是个难题。

举目望苍穹，不是为了摘星取月，而是为了有一个永不屈服的姿态。给自己一个目标，让生命为它燃烧。你们要用青春证明，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

## 2: 坚定信念

相信梦想是价值的源泉，相信眼光决定未来的一切，相信成功的信念比成功本身更重要，相信人生有挫折没有失败，相信生命的质量来自决不妥协的信念。

我无数次的听到有人问，高考成功有没有秘诀？要我说高考成功的秘诀在于你有没有无比坚定的信念！所谓真正的信念，只有你们自己才能定义。因此你们应该自己想明白，你们到底是想成功还是一定要成功！下定决心成功的人内心里一定要有无比坚定的信念，因为信念可以激发你无限的潜能。

不要怀疑自己的能力，信念是一种非常奇妙的东西，当你从骨子里认定你是山大的水平，你自己的行动上就会处处表现出准山大的素质。2年后，我们的高考成绩绝对会比今年更好。

### 3：锻炼逆商

在你实现梦想的道路上，决不会一路坦途，你会遇到各种挫折：考试的不如意、生活中的不顺心。也许你还会失败，但失败并不可怕，可怕的是，当我们屡遭失败时，丧失了绝地逢生、从头再来的勇气，可怕的是把失败当成习惯，并坦然接受。

我希望同学们做到两点：在萎靡不振的时要振作起来；在学习压力过大时要能自我解脱，使自己不至于失常。面对挫折，面对失败，每个人都会失落，都会感到迷茫，但决不应低头，更不能倒下。因为只有屡败屡战，愈挫愈勇的人才会真正取得成功。平坦大道上决不会发生奇迹，只有在泥泞坎坷中前行才会留下我们深刻的印迹。我们的人生就如一张白纸，你想它是彩色的，生命就绝不是黑白的。如果你想它是暗淡的，那生命也绝不是斑斓的。所以我想对同学们说：相信自己，是文五人，就别说你不行。

一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生。我们应该努力提升自己的逆商：在逆境中不失信心，在逆境中坚持到底，在逆境中寻找希望。送给大家两句话：一，我要在绝望的大山之上砍下一块希望之石。二，吾志所向，一往无前；愈挫愈勇，再接再厉。

#### 4：自律自强

知道在适当的时候自动管制自己的人就是聪明人。&&雨果

哪怕是自己的一点点克制，也后使人变得强而有力。&&高尔基

一个管不住自己的人就会游离于学习之外，将会荒废光阴，耽搁自己的学业。我们需要什么样的自律？我们要耐得住磨练，经得起诱惑、守得住小节、忍得住孤独。要求越严，管理越紧，就是对你的磨练，我们要耐得住。你的身边诱惑无处不在：当看到别人不上课打篮球时，你是否也热血沸腾？当看到别人津津有味的吃着雪糕时，你是否也想喝杯冷饮滋润一下？当你看到别人亲亲我我的时候，你是否也想欲欲一试？我想告诉大家我们要经得起诱惑，忍得住孤独。

#### 5：富有激情

刚上高中，同学们都热情高涨，大家都准备拼！每次大考前，同学们都热血沸腾，读书朗朗，大家都在拼！而每次考试后，有部分同学就容易放松，热情顿减。这是一个不好的现象。学习犹如烧开水，要想喝道 100 度的开水，就不能烧烧停停。在接下来的 10 天里，希

望同学们一鼓作气，咬紧牙关坚持。人生能有几回搏，现在不拼更待何时？

## 6: 付诸行动

你知道自己没有显赫的背景，没人能为你铺出一条康庄大道，你也没有其他的选择。对你而言通往未来的路只有一座叫高考的独木桥，而这一路只能靠你自己披荆斩棘。你要知道你身上背负的不只是你一个人的命运，还有为了你日夜操劳的家人。你没有理由也没有时间不努力了。最后一搏，只许成功，不许失败。

在接下来的日子里我们要用昂扬的姿态，去迎接新的挑战。让我们把口号付诸行动!如果仅是空喊，那充满朝气的花朵终会凋谢;如果仅是计划，那成功之舟便会离我们远去。让我们付诸行动!行动是收获果实的努力，是走向成功的阶梯。我们要做行动的巨人，让我们用行动向他们证明，我们是当之无愧的第一，让我们用行动与对手一决高下，证明我们的实力。

## 7: 积极心态

你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度;你不能改变天气，但你可以左右自己的心情;你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。

第一，我们要经常的激励自己，暗示自己，多想美好的东西。  
第二，不要抱怨，不要生气要争气。第三，适时放弃。第四，学会宽容，懂得感恩。第五，乐观自信。第六，敢于挑战，战胜懦弱。  
第七，克服急躁，冷静对待。

## 第三篇章冲刺期末

### 1: 重视理科

一群淘金人去西部沙漠淘金，然而所得甚少。淘金人生活十分艰辛，缺水是经常性的，但他们都咬牙坚持下来了，因为他们心中都有一夜暴富的梦想。然而，有一位淘金人却放弃了淘金，转而做起了淘金人生活用水的买卖，没过几年，他发了，而许多淘金人仍在淘金。

希望同学们最后几天抽空翻翻理化生，因为理化生的题不难，能在短时间内起到立竿见影的效果。我们的目标是一样的，那就是总分多考点，不要轻视理科。

### 2: 做好规划

最后十天，一定要做好规划。规划到每个时段。比如早点、早读、下午第四节、晚点、晚自习等每时段干什么，要达到什么目标。每天计划复习一些知识点，保证在期末考试前能复习完。

### 3: 加强记忆

现在的考试很多都是理解题。但如何才能理解，只有熟记于心方有资格谈理解。所以早上不要赖床，不要贪图安逸舒适，舒适容易使人麻醉，意志消沉。你要赶在六点前到教室，迎着初升的太阳高举你的双手，纵情的朗读，记住你举起的不是书，而是梦想和希望。

#### 4: 重视细节

天下大事，必作于细；天下难事，必作于易。少了一枚铁钉，掉了一只马掌，瘸了一匹战马，伤了一位将军，败了一次战役，丢了一个国家。我们要关注哪些细节？归纳为以下几点：作业要专注投入，课堂要紧跟老师，错题要多次回顾。时间要分秒必争，做题要点滴不漏，考试要每分必争。

#### 5: 调整状态

饱满的精神，激昂的斗志，健康的身体。注意饮食，保证休息质量，不打持久战和游击战术。我们打的是大规模的整体战。

#### 6: 跑出气势

激情跑步，口号要有气势，有激情，要能与4班六班一比高下，要与年级最好的班级比，在跑步中用力去喊，用心去聆听那整齐的步伐声，从中收获感动，强健体魄，调整情绪，排遣郁闷，激活心智，收获信心和力量，以饱满的情绪投入到学习生活中，不要有投机心理，不喊不跑不是沾光。

#### 7: 珍惜时间

入班即静，入座即学，把握自己，你会发现原来有这么多时间可供你利用。相信自己潜能无限!!!



## 8: 科学考试

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/545300304334012002>