

小学生学会珍惜时间主题班会方案

2022 小学生学会珍惜时间主题班会方案（通用 8 篇）

小学生学会珍惜时间主题班会方案 篇 1

一、班会课目的：

通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才；热爱学习，热爱生活。并且从交流讨论中找到属于自己一套的提高时间利用效率的方法。

二、班会课重点：

让同学们认识带时间是相当宝贵的，我们要充分地利用时间，做时间的主人，让同学们相信只要我们珍惜时间，讲究学习效率，我们一定能够取得更好的成绩。

三、班会课准备：

- 1、每位同学准备一张长纸条，收集有关珍惜时间的方法；
- 2、请四位同学准备表演一段三句半；
- 3、另外请一位同学准备关于时间的不良习惯以及针对这些习惯应该我们如何改正，同学们分享自己最喜欢的一句关于珍惜时间的名言。

四、班会课时间：待定

五、班会课形式：游戏、表演、讨论交流

六、班会课步骤：

第一环节：关于时间的游戏(15 分钟)

假如现在你个人的生命处于 0~100 岁之间，接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长纸条用笔将它划成 10 份(中间部分刚好每两列一份代表生命中的 10 年，分别写上 10、20 等，最左边所谓空余部分写上“生”，最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁?(把相应的部分从前面撕掉)过去的生命是再也回不来了!请撕彻底撕干净!

第二个问题：请问你想活到几岁？(如果不想活到 100 岁的话就从后面把那部分撕掉)

第三个问题：请问你想几岁退休？(请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上)就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

第四个问题：请问一天 24 小时你会如何分配？

一般人通常是睡觉 8 小时(有人还不止呢!)占了 $1/3$;吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了 $1/3$;其实真正可以学习和工作的约 8 小时，只剩 $1/3$ 。

所以请将剩下下来的折成三等份。并把 $2/3$ 撕下来，并放在桌子上。

第五个问题：比比看。

请用左手拿起剩下的 $1/3$ ，用右手把退休那一段和刚才撕下的 $2/3$ 加在一起，并请思考一下您要用左手的 $1/3$ 学习工作赚钱，提供自己另外 $2/3$ 的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题：想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

第七个问题：请问你现在有何感想？

第八个问题：请问你会如何看待你的未来？

时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。

第二环节：通过欣赏三句半《虚度光阴》反思自己一些浪费时间的不良习惯。

找四位同学上台表演(2分钟)

教师：同学们平时是不是也经常会出现这些现象呢，在课堂上发呆走神或者干其他事，时间就是在你发呆或者睡觉的时候不知不觉中溜走。一些不良的小习惯也会浪费时间，例如上课要做英语听力时候，录音开始了，可有的同学花两分钟还找不到英语周报，还没有看完题目听力开始了，这样听力还怎么提高上去，特别是上课的时候，发呆

或者忙着找东西，不仅浪费了时间，还错过了听讲，多可惜呀。事情不是要等到东风来了才能做，刚好相反，在东风来之前你必须先使万事皆备。如果你总是想等东风来了才要开始准备做事，那已经来不及了。

同学们讨论：平时还有哪些浪费时间的不良习惯，下面请某某同学为我们介绍这些不良习惯以及针对这些习惯我们应该如何改正。

第三个环节：讨论交流(10分钟)

要成为时间的主人我们应该怎么做呢?下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理充分地利用时间。

同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。

同学们推荐自己珍惜时间的方法：

- 1.早睡早起，早上不赖床。中午小睡片刻，提高午后读书效率。
- 2.上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。
- 3.合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。
- 4.今天该做的时间不要留在明天。
- 5.及时复习，做到温故知新。
- 6.睡前再浏览一下重点。
- 7.少玩些网络的游戏，少聊些天。
- 8.假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。
- 9.晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事项列出，并按其重要性依序排列。
- 10.候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。
- 11.学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。
- 12.每样东西都有固定的位置，不必浪费找东西的时间。
- 13.可影印的资料就不要抄录
- 14.将一些繁杂琐事积在一起，每一个月抽出时间，集中处理。
- 15.和朋友见面或讲电话时，应先决定终止的时间，长话短说。
- 16.效率低落时，转换气氛。

17.善用文具、工具，如：萤光笔(区分课本重点)、录音机、录放影机、电脑、电子词典等。

18.做杂事时可以一面听广播或录音带，多方搜集资讯。

19.书、报、杂志做选择性的阅读。

20.不断问自己：现在做什么最好。

第四环节：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句(10分钟)

教师总结：

假如每天只能用 1 元钱去维持生活，那么，同学们一定会对一元钱精打细算，省吃俭用。现在，我们要面对的虽然不是金钱，但却是比金钱更宝贵的时间，是用掉之后便永远也没办法再赚回来的时间，试问，我们有没有对时间的使用精打细算过？

把时间当存摺，晓得自己有多少时间，就像知道存摺裡还剩多少钱，才会仔细地运用。管理时间跟理财一样，是不是先规划现有的金钱，然后控制花费、改善浪费；进一步，为以后的退休生活进行投资，找到投资的方向，培养投资的知识，并且计算投资的风险。

时间像金钱一样，必须在使用上，列出计划、执行、控制、改善的方法，进一步，在时间的投资上，把时间放在未来能力的培养，并检查这个时间花得是否值得，一级时间的报酬有没有如计划中一样实现，还是花了时间，但在所得上毫无成长。我希望同学们能订好自己的计划，对自己的时间实行精打细算，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的时光，好好珍惜我们年青的时光！

小学生学会珍惜时间主题班会方案 篇 2

活动目的：

通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才；热爱学习，热爱生活。

活动理念：

三年级是小学的一个重要过渡阶段，学生的学习习惯不稳定，不会抓紧时间，常常让时间在不知不觉中溜走，自己却一无所知。为了

让他们从小懂得时间是宝贵的，时间一去不复返，必须抓住分分秒秒，在三年级开学初就举行这一活动。活动重点和难点：让学生明白为什么要珍惜时间，如何去珍惜时间。

活动准备：

1、讲台上摆放一只钟。

2、每位学生课前搜集珍惜时间的句子。

(嘀嗒的声音；黑板上写“珍惜时间”；)

活动过程：主持甲：我请大家猜个谜语：最快又最慢，最长又最短，最平凡又最珍贵，最易被人忽视又最令人后悔的是什么？（谜底：时间）

主持乙：今天我们举行“珍惜时间”主题队会，请时光老人一起来参加好吗？

时光老人：同学们，你们好！我是时光老人，今天和大家一起参加“珍惜时间”主题队会，我好高兴。我们先来感受一下一分钟有多长。（时光老人喊“开始”同学们闭眼，静听嘀嗒声，一分钟后喊“停”再睁开眼睛。）

主持甲：你们感觉一分钟怎样？

生（齐答）：好长啊！

主持甲：那平时你们感受到一分钟有这么长吗？

生（齐答）：没有！

主持乙：是啊！时间一分一秒地过去，我们根本就感觉不到，也不知多少个分分秒秒从我们身边溜走！

时光老人：现在我们来看看一分钟能写多少字，能算多少口算题。（先用一分钟时间写字，再用一分钟时间算口算，并统计，得出大概的平均数。）

主持甲：刚才我们试验了一下，一分钟能写二十多个字，能算十几道口算题，对于我们来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是知识。

主持乙：那么在工农业生产中，一分钟能创造多少财富，请大家看：

投影：（一分钟：1 台先进的采摘机可摘西红柿 69 千克。1 台新型的太阳能水泵可抽水 3.8 吨。1 台高速轮转印刷机可印报纸 1300 多张。1 条彩色电视机生产线可组装 1、5 台电视机。）读给大家听。

主持甲：对于工人来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是产品。

主持乙：对于农民来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是粮食。

主持甲：对于军人来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是胜利。

主持乙：对于企业家来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是利润。

主持甲：对于医生来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是生命。

时光老人：俗话说：“光阴好比河中水，只能流去不能回。”浪费时间就等于浪费生命；珍惜时间就等于延长生命。现在我们来做个和时间赛跑的游戏。

游戏：和时间赛跑

室内游戏，众人围圈，圈内放置数张小椅，张数比人数小一，由时间老人领头小跑，并与众人对话：“嘀嗒嘀嗒几点钟？”“嘀嗒嘀嗒一点钟”……直到十二点钟。每到一个整点时间，众人便四处散开抢占椅子，余下的一人便为失败者，需表演节目。（表演的节目有英语歌、乐器、一字开工夫等）

主持甲：时间日夜不停地向前奔走着，她好像是河中水，只会流去不能回。

主持乙：它不因人们酣睡，无人监督而放慢脚步，也不因季节变换、严冬酷暑而打乱节奏。

主持甲：只有珍惜时间才能占有时间，利用时间，让我们来看看名人是如何珍惜时间的。

同学一：讲我国著名数学家陈景润利用空余时间自学英、俄、法、德四国语言的事情。

同学二：讲《鲁迅先生惜时如命》的故事。

同学三：讲《周爷爷珍惜“光阴”鞠躬尽瘁》的故事。

主持甲：名人如此珍惜时间，才有如此大的成就。现在我们来交流一下珍惜时间的名言警句。

同学一：时间抓起来就是金子，抓不住就像流水。（欧洲谚语）

同学二：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。寸金失了有寻处，光阴失了无处寻。

同学三：少壮不努力，老大徒悲伤。

同学四：时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命。（鲁迅）

同学五：时间就像海绵里的水，只要挤，总还是有的。

同学六：光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。

时光老人：同学们搜集的名言警句可真不少，我在这里送大家一首诗：

《时光老人的礼物》（配乐朗诵）

你把东风带给树枝，
让小鸟快活地飞上蓝天；
你把青草带给原野，
让千万朵鲜花张开笑脸。
你把阳光带给山谷，
让积雪化成淙淙的泉水；
你把细雨带给土地，
让种子闻到了泥土的香味……

主持乙：我们感谢时光老人给我们的礼物！通过今天的活动，我们明白时间是宝贵的，要珍惜时间。珍惜时间，从今天做起。珍惜时间，最重要的是着眼于“今天”。

主持甲：因为昨天已成为过去，明天还未到来，能够把握住的只有“今天”。愿大家珍惜时间，做时间的主人。

小学生学会珍惜时间主题班会方案 篇 3

活动目的：

1、通过这次活动，使学生意识到时间的一去不复返，从而懂得时间的宝贵；

2、使学生逐步建立起珍惜时间的观念，引导学生充分利用时间，合理安排时间，做时间的小主人。

活动理念：

二年级学生的心智尚不成熟，还没建立起珍惜时间的观念，致使他们不能快速适应新阶段的学习节奏。为了让学生懂得时间的宝贵，从而充分利用时间，合理安排时间，尽快适应新阶段的学习节奏，快速投入到新阶段的学习中来，我们决定在二年级开学初举行以“珍惜时间”为主题的班会。

参加人员：

二（1）班全体学生及班主任

活动时间：

二年级开学第一学期第三周

活动重点和难点：

让学生明白为什么要珍惜时间，如何去珍惜时间

活动准备：

- 1、准备视频《时间与青春》
- 2、准备小品《明天和今天》
- 3、准备惜时好学《倡议书》
- 4、准备小组唱《珍惜时间》
- 5、撰写方案和制作相关的课件
- 6、设计版头、布置现场
- 7、主持人：xx、xx

活动流程：

一、序篇：主持人自我介绍，致欢迎词，点出班会“珍惜时间”这个主题，并且帮助大家初步理解“珍惜时间”的概念

二、游戏篇（约 10 分钟）

目的：让学生通过两个有关时间的游戏，从中感受时间

- 1、主持人宣读游戏一《感受时间》的规则

规则：全班同学先单脚站立，主持人喊“开始”，同学们闭上眼睛，静听嘀嗒声，以声音结束为止，看谁正确地说出来刚才过了多长时间（这个游戏进行1次）

2、主持人点评，然后引出游戏二《看谁说得多》，主持人宣读游戏规则

规则：全班同学分为三组，每组派一名同学进行抽题，以开火车的形式，在一分钟内说出题目要求的词，例如抽到水果，就要说出苹果、梨之类的词，看哪一组说得最多（设一名计时员和一名统计员，）

3、主持人作游戏小结

4、同学们自由发表自己从游戏中获得的感受

三、欣赏篇

目的：通过欣赏有关珍惜时间的视频和小品，让学生懂得珍惜时间的重要性

1、播放视频《时间与青春》

2、主持人对视频作小结，引出小品

3、欣赏小品《小明的故事》

四、感悟篇

目的：通过对视频与小品中所反映出来的问题的讨论，让学生在思考中懂得应该怎样去珍惜时间，有效地利用时间

1、请学生针对视频和小品中反映的问题进行讨论，说出自己的想法，并且联系自己的实际，讲讲自己在日常生活中是否有这样的行为，以后应该怎样去改正

2、全体起立，主持人带领全班同学宣读惜时好学的《倡议书》

1）、每节课都能高效的利用好每一分钟，不犯困，不走神；

2）、每天做到不耻下问，利用课余必须解决一道自己不明白的问题；

3）、每天睡觉前，放影一遍当天的课程；

4）、每周末，必须巩固好本周所学内容。

五、小组合唱《珍惜时间》

在每一个早晨醒来都是新的一天

我知道昨天不会重来今天也只有一遍
每件事都要做得最好这才是珍惜时间
让我们早早起来跑跑步做做操
让我们早早起来看看书看看报
做一个勤奋的孩子健康成长在每一天

六、班主任总结

班主任总结：

同学们，今天召开的班会非常成功。你们在班上这样成功的表现，我感到非常高兴。通过这次主题班会，很多同学都展现了自己的才华，从风度翩翩和落落大方的男女主持人，到各位演艺精湛的小演员们，甚至同学们表达能力，我看到了你们的成功。总之，一句话，所以同学都表现得很出色。然后，在班会的整个流程中，两个游戏以及让同学谈感受的环节都设计得很好，可以让全班同学都参与，亲身感受时间的宝贵。接着，观看视频《青春与时间》以及小品的反例子教育，同学们再次有感而发谈感受，思想上得到升华，更加懂得珍惜时间，好好把握每一分每一秒。

最后，我有一个倡议：今天的班会虽然结束了，但是班会的精神并没有结束，我们应该让今天播下的种子生根发芽，一生都能珍惜时间。别忘记老师对大家的期望，那就是：珍惜时间，永远做时间的主人。

篇 4

引言：世界上有这么一种东西，它是最长的，又是最短的。它是最快的，又是最慢的。它最能分割的，又是最广大的。它是最不受重视的，又是最受珍惜的。没有它什么事都办不成，它使一切渺小的东西归于消逝，使一切伟大的东西生命不绝——时间

一、班会主题：珍惜时间 把握青春

二、班会目的：通过班会引导，使学生认识到时间的重要性，树立珍惜时间的思想意识，学会合理安排时间，帮助学生寻找属于自己的大学目标，促使学生完成充实而有意义的大学生活。

20XX 年 3 月 4 日 19:00

四、班会地点：xxxxx

五、班会主持：xxx 辅导员

六、参与人员：xxxx 班全体同学

七、前期准备

1.通知本次班会的时间、地点、主题及相关事宜。

2.宣传委员通过办海报、发微博、发信息等多种方式宣传本次活动。

3.每位同学做好发言准备，并相互配合。

八、班会实施：

1.介绍本次班会内容及意义。

2.播放视频短片《珍惜时间》，通过这个视频，让同学们认识到时间的宝贵，时间的意义。

3.引导学生讨论，谈谈自我的《珍惜时间》感想。

4.辅导员讲一则小故事：《算一笔时间帐》

我们按人生活到 80 岁计算不过 29200 天。出生到上小学，几乎不会什么。用了约 2200 天。60 岁退休后还有二十年约 7300 天。给我们剩下的工作和学习的时间只有 19700 天，我们每天睡觉 8 小时计算，我们要睡去大约 6567 天，还剩下 13133 天，每天看电视吃饭和游戏等时间大约 4 小时，用去 4376 天，还剩下 8757 天，每年公休日 115 天，共 2645 天，我们从上小学到大学毕业共 16 年，其中每年寒暑假 90 天，寒暑假共计 1440 天，休息日共计 4085 天，剩下我们可以学习和工作的天数只有 4672 天，约 12.8 年。

5.学生围绕主题讨论发言

九、辅导员总结（把握青春，做时间的主人）

1.按时上学不迟到。

2.上课专心听讲，积极发言。

3.今天的事情今天做，不拖到明天。

篇 5

一、活动目的：

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/745140301340011324>