

班会设计方案格式 班会设计方案(精选6篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

班会设计方案格式篇一

一、活动目标：

1. 刚步入高中阶段的新生更好设计高中的生活，有效地利用时间，明确奋斗的目标，在轻松而愉快中有条不紊的学习，一步步靠近自己的理想，这是本次主题班会的目标。
2. 培养同学们组织开展各种活动的的能力，增强集体凝聚力。

二. 活动准备

- 1、提前一周召开全班会议，确定主持人；
- 2、班委会成员召开会议，构思活动，制定活动方案并征求班主任和课任老师的意见；
3. 找一位实习同事参加本次班会准备和大家分享他的高中生活；
4. 明确活动主题的涵义，提前一周选出小组负责人，并让全班每位同学参与讨论。

三. 活动过程

导入———我的高中生活怎么过？

讨论——分组设计自己理想的高中生活，

实习老师发言——分享高中生活

班主任发言——总结，公布结果

一、导入：

主持人：听完刚才刚才的建议，相信大家肯定有不同的意见。上星期我们班已经分了四个小组，每个大组以不同的方式设计自己理想的高中生活。从现在开始，你们将有3分钟时间。3分钟后，将会是每组的表演时间，现在可以开始准备了。

（一分钟后）主持人：大家可要积极点罗，等下我们还要请在座的各位老师担任我们的评判，胜出的那组，还会有丰富的奖品！

下面有请第一位 . . .

（12分钟后）下面有请我们的班主任老师点评一下，并宣布结果，给我们的高中生活提点建议。

高一主要是尽快适应高中的学习、生活，增进同学间的了解、友谊，增强班集体的凝聚力；激发学生的学习兴趣，培养正确的学习态度和学习方法，能主动地思考和钻研一些问题。

高二的重点是培养以健全的人格、健康的心理去面对竞争和挫折，逐步树立正确的人生观，价值观；加强自主学习和研究性学习的指导，鼓励创新。

高三应抓住高考的契机，培养肯于吃苦、勇于拼搏、敢为人先、为校争光的精神；提倡踏实、高效的学习方法，战胜困难，取得高考的胜利。

主持人：在以后的学习生活当中，我们一定要谨记班主任的教导，使自己的高中生活更加充实的。其实，千言万语，无法表达我们对高中生活的向往。千歌万曲，无法表达我们对高中生活的追求！下面，让我们来合唱一曲《真心英雄》，希望它能唱出我们的希望，我们的追求！

歌曲播放

主持人：就像歌词里说的，祝福你的人生与众不同把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦！不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功希望大家都能成为一名优秀的“设计师”，设计出自己最理想的高中生活“设计我的高中生活”主题班会到此结束！

谢谢各位老师莅临与指导！

班会设计方案格式篇二

通过收集资料，了解有关中秋节的传说、风俗及有关的诗词等。

以个人或合作的形式进行活动交流，促进同学们主动参与，与人合作的技能。

- 1、通过了解中秋节的有关内容，了解社会、风土人情，引领孩子走进中国的传统文化，培养孩子热爱祖国思想感情。
- 2、热爱生活，乐于参与、勤于动手，学会与人相处，分工合作，体会活动带来的快乐。

生动、活泼的活动是孩子们最感兴趣的。本学期我以传统节日为契机，在班级开展丰富多彩的主题活动，在活动的过程中让学生感受成长的快乐。中秋节是我国仅次于春节的第二大传统节日，家家庆团圆，孩子们倍感快乐，对他们的影响

很大。虽然年年都过中秋节，但是孩子们对这个节日了解得并不深。开学初，正值中秋节来临，因此，我们班级便选择了“中秋节”这一节日开展综合实践活动，希望通过中秋节的各种活动让孩子们了解民族的传统节日并体验生活。同时在活动的过程中感受一份快乐。

第一：征询孩子们的意见，设计了一个有关中秋节的知识竞赛，通过这个板块的活动，让孩子对中秋节的传统文化有个比较系统的了解。为了引起孩子们的兴趣，竞赛题由他们自己找资料并出题。这样做的目的，一是引导孩子想办法多途径的去搜集有关节日的来历、习俗的资料。

第二：学生在出竞赛题的过程中，必定会去仔细研究这些资料、筛选资料，在这样的活动过程中，学生在很自然的常态下初步掌握了信息处理的能力，同时感受到学习知识带来的快乐。是让学生自由合作、选择以不同的方式来庆祝佳节。虽然我班学生刚升入二年级，但就我平时的了解，孩子们平时有不少兴趣爱好，琴棋书画的小能手也有不少，针对这一特点，我为孩子们在主题活动中搭建了一个展示才能的平台，让他们用多种形式展示自己的成果，充分展示学生的收获和才华，同时为每一个孩子的主动发展提供一个锻炼的机会和舞台，让孩子们在交流本领的过程中感受活动带来的快乐。

第三：传递节日的快乐和祝福，让学生伴随着动听的音乐，一边品尝着甜甜的月饼，一边相互赠送着自制的节日贺卡，在互相交流的过程中再次感受传统节日带来的快乐。

- 1、策划、组织、指导
- 2、古诗吟唱《但愿人长久》
- 3、《我给月亮写封信》
- 4、古诗吟诵《月亮组诗》

- 5、古诗吟唱《静夜思》
- 6、古筝《登月交辉》
- 7、《口琴、器乐联奏——月亮船》
- 8、书法展示《月圆、人圆、梦圆》
- 9、泥塑展示《奇特的月饼》
10. 知识竞赛
11. 主持竞赛
- 1、品尝月饼
- 2、赠送中秋贺卡

品尝中秋特有的食品，了解月饼的品种，增强民族的自豪感。通过赠送自制的贺卡，向他人传递祝福的心意，再次感受节日的快乐。

班会设计方案格式篇三

(一)为何禁止青少年吸烟:

根据世界卫生组织的统计，在世界各地每8秒钟就有一人死于与吸烟有关的疾病，每年有近500 万人因吸烟致死。这一数字在未来20 年中将有可能增加一倍。吸烟已经成为世界上最主要的致死因素之一。我国是一个烟草大国，目前吸烟人数约为3.2亿。在控制未成年人吸烟这个问题上，政府做了大量的工作，并于去年11月10日签署了联合国《烟草控制框架公约》，这一公约将于今年2月28日正式生效。但一个不容回避的事实是：在我国，未成年人吸烟率呈上升趋势，未成年人

开始吸烟的年龄在下降，每天有8万左右青少年成为长期烟民。这种状况不但影响了孩子的健康成长，而且严重影响我国整体国民身体素质的提高，所以未成年人吸烟问题越来越引起社会的广泛关注。

(二)吸烟对健康的影响：

一支香烟内包括了超过4000种不同的化学物质，其中有43种是致癌物质，所以每吸一支烟，亦同时吸入这4000种化学物质，令寿命缩短5~15分钟。

全体同学

□201x年x月x日

1. 由班长主持班会，播放课件
2. 向大家简要介绍烟草
3. 通过数据向大家介绍全球烟民的情况，着重指出青少年吸烟的严重危害
4. 向大家介绍吸烟成瘾的原因
5. 通过权威统计数据，着重具体地向大家指出吸烟行为对人体健康的危害，并列举每年因吸烟造成相关疾病的死亡率，让大家了解吸烟对身体的危害。
6. 介绍因吸烟所引起的消防事故

吸烟不仅会给我们的身体造成伤害，如不注意甚至会造成严重的消防事故。吸烟所引发的危害多种多样，对我们每一个人，对我们的社会都是一个十分严重，急待解决的问题。作为我们学生能够做到的就是不吸烟，同时杜绝身边同学有吸

烟的行为。

吸烟问题在我们班时有发生，特别是住宿生，有时会被学校值班老师抓到抽烟的行为。这次的班会很好的诠释了吸烟的危害。无论是对我们自身所造成的危害，还是对社会乃至全球的危害都应该引起我们每一位同学的注意。希望通过这次的班会，能够使我们班同学的杜绝吸烟现象，让吸烟现象彻底从我们班消失。

班会设计方案格式篇四

把好你的情绪方向盘——考后情绪辅导

(1) 帮助学生辨析自己考后的情绪状态，从而引发学生寻求解决问题的内在动力。

(2) 帮助学生学会理智地分析地分析成败的原因，促进新的学习行为的产生。

(1) 制作power point展示内容

(2) 拟订调查问卷

第一部分：走出试后失败的阴影

1、用案例导入，说明对考试后的心情进行调整的重要性。
(10分钟)

附案例：

(1) 某中学一位高三高才生，家长和学校对其高考寄予了厚望。然而，第一场语文考试她就感觉自己考“糊”了，一出考场，忧虑和沮丧笼罩了她，接下来的几场考试，她迷迷糊糊地进考场，糊里糊涂地出考场，考试成绩出来后，她的语

文成绩并不是她所想象的那样差，反而是这么多成绩中考得最好的，由于其他科成绩拉低了她的总分，结果名落孙山。

(2) 另一位高三高才生，由于作文水平发挥不好，使她第一场语文考试就考“砸”了，走出考场后，理性的她没有因为考“砸”而忧虑、沮丧，而是静下心来调整自己的情绪，分析上场考试失误的原因，避免在接下来的考试中犯同样的错误，她心想：“离下场考试还有一天，我要调整好状态，发挥我的真正水平来弥补上一场的失误。”果然，在接下来的几场考试中，她都超水平地发挥，如愿地考上了自己理想的大学。

同学讨论：这两个事例说明了什么？你有没有同样的“遭遇”和感受呢？

2、填写课堂调查问卷part1(5分钟)

考试后心理状况调查分析表

走出失败的阴影

1、考试后你的心情会忐忑不安吗？（）

a□会b.不会

2、你觉得考试前、考试时、考试后哪个令你心情更紧张？（）

a□考试前b.考试时c.考试后d□一样紧张

3、你觉得让你考试后心情不安的原因是（）（可多选，根据自己的实际情况选择）（第一题选a的同学回答）

a□担心成绩考砸了辜负了家长的期望

b□担心成绩考差了在同学面前没面子

c□担心一次考试就被老师定型了

d□其他

4、在考试后到试卷发下来那段时间，你会想到：“这次考试要是考得到一个坏分数怎么办？”（）

a□是，曾经有这种想法b□是，经常有这种想法

c□从来没有，对自己有信心

5、考试后，你会经常做关于考试成绩的梦吗？（）

a□是b□否

6、考试题目难度较大时，你会担心自己考得不好吗？（）

a□是b□否

7、当你考试失手考得不理想时，你是如何面对？（）（可多选，根据自己的实际情况选择）

a□自己独自伤心和烦恼b□让自己平静下来寻找原因

c□找同学倾诉d□找老师帮忙分析原因

e□跟家长聊天f□其他

8、请把你认为考试后调整自己心态的最佳方法写下来：

总结原因，迎接未来

7、对于你来说，以下哪些因素影响你的考试成绩（）（不定项选择）

a□掌握的知识的牢固程度b□是否具有一定考试技巧

c□在考试时是否出现紧张、焦虑等心理d□运气的好坏

e□其他

8、那么哪个因素是影响你的考试成绩的最主要的因素是（）

a□知识能力因素b□考试技能因素

c□心理因素d□运气

e□其他

9、当试卷发下来时你取得了理想的成绩，你会怎么想（）
（不定项选择）

a□认为这是由于自己能力强，脑子聪明

b□认为这是自己准备充分的结果

c□认为老师出的题目比较简单

d□认为自己的运气好

e□其他

10、当试卷发下来时你的成绩不甚理想，你会怎么想（）
（不定项选择）

a□认为自己脑子笨

b□认为自己没有认真准备

c□认为这次考试题目太难，老师平时讲得不明白

d□认为自己运气不好

e□其他

11、请你对你这次月考成绩进行原因分析及对策

原因

对策

第二部分：总结原因，迎接未来

1、老师讲解（10分钟）

老师指导如何分析原因：（详细）

影响因素包括知识能力型、考试技能型、心理准备型、运气

2、透视你自己，完成调查问卷part2□□5分钟）

第三部分：班主任总结

请班主任邱老师对这堂班会课做最后总结。

活动实录

老师：同学们，刚刚考完三月考，成绩还没出来，不知道你们现在的心情如何呢？但我就知道今天我们故事的两位主人公都是为了考试成绩而烦恼，我们来听听他们的故事。

（1）某中学一位高三高才生，家长和学校对其高考寄予了厚望。然而，第一场语文考试她就感觉自己考“糊”了，一出

考场，忧虑和沮丧笼罩了她，接下来的几场考试，她迷迷糊糊地进考场，糊里糊涂地出考场，考试成绩出来后，她的语文成绩并不是她所想象的那样差，反而是这么多成绩中考得最好的，由于其他科成绩拉低了她的总分，结果名落孙山。

(2) 另一位高三高才生，由于作文水平发挥不好，使她第一场语文考试就考“砸”了，走出考场后，理性的她没有因为考“砸”而忧虑、沮丧，而是静下心来调整自己的情绪，分析上场考试失误的原因，避免在接下来的考试中犯同样的错误，她心想：“离下场考试还有一天，我要调整好状态，发挥我的真正水平来弥补上一场的失误。”果然，在接下来的几场考试中，她都超水平地发挥，如愿地考上了自己理想的大学。

同学们，这两个事例说明了什么？你有没有同样的“遭遇”和感受呢？你们现在分组讨论一下！

(讨论中)

(同学回答)

同学甲：考完试后不要过多地去想考试的内容，不要被它影响到自己的心情。

同学乙：我有试过这种情况，结果自己感觉很差的那科反而是最好的。

老师总结：很好，同学们都说得很好！可能很多同学都不喜欢现行的考试制度，但在短时期内是无法改变的事实。虽然我们不能改变天气，但我们能够改变心情。情绪对考生的应试状态起着很关键的作用，就如第一个例子一样，我们也会经常感觉自己考得不好，但结果出来并不坏，举我高考时的例子，如何调整呢？考完就让它过去了，不要再与它“斤斤计较”，把心思放到下一阶段。可能你们认为离高考还很遥远，其实现在你们每一场考试都是在为高考做准备，我们应

该在每次考试后好好总结原因，使自己尽快地投入下一阶段的学习，走出试后失败的阴影。

好，我们现在轻松一下，做一下问卷，测试一下自己的心理承受能力。

（调查问卷时间）

老师：好了，同学们，我又有问题了，同学们已经是身经百战的考试“高手”了，考试总有成功者和失败者，那么你们认为影响考试成绩的因素有哪些？你们分组讨论一下，与你的同组分享一下！

同学3：天气会影响到我的考试心情，使我的考试状态不佳。

同学4：家庭的压力也会给我考试有影响。

老师：同学们都说了很多影响考试的因素，让我来总结一下有哪些因素。

首先是知识能力因素，它是我们取得好成绩的基础，只有扎实的基础知识，我们才可能取到好成绩。

第二是考试技能因素，它是我们取得好成绩的条件。考试技能就是你应试的技巧，如做题时先易后难，仔细审题，等等，都是良好的考试技能。

第三是心理准备因素，它是我们取得好成绩的保障。心理准备因素就是指一个人承受压力和应对压力情境的能力、应试的情绪状态、动机水平等等，这些都会影响考生的智力活动，影响知识和能力的发挥。

最后一个就是运气了。无可否认，有些人总是运气很好的，可能复习时压题压中了，但我们也不能寄望于靠好运来取得

好成绩。

好，现在请我们的班主任丘老师为我们总结一下这节课的情况。

丘老师：同学们对考试已经不陌生了，但并不是每个人都能正确地摆正考试后的心态，做一个科学的、合理的原因分析，上了这堂班会课之后，相信大家都明白了一个人的情绪对考试的作用有多大——既有催化作用，又有毁灭作用，因此，我们真的有必要把好我们的情绪方向盘。

班会设计方案格式篇五

1. 班会时间：

2. 班会地点：

3. 班会主题：守住规则、道德、法制底线、做身心健康的昌职人

4. 班会背景：开学已经二个多月了，学生又回到了紧张忙碌的学习生活中，但是开学以来从学生身上暴露出很多问题，上课接话茬儿，劳动不积极，迟到早退现象严重，上课睡觉问题，这些问题都需要我们一起去遵守和维护。这些问题需要老师的教育和自我的反省。

5. 班会目的：

1) 通过主题班会的学习，明确高中第一步要守住纪律，无规矩不成方圆。

2) 让学生对课堂、教师、家长的文明礼仪礼貌有一个了解，使学生能够尊重课堂、尊重教师、尊重父母的一片苦心。

3) 树立学生法制法制观念，中职生已经可以承担民事责任，所以做出的事情需要承担责任，甚至触犯法律需要承担法律责任。

6. 班会内容：

1) 组织学生学习德育学分制度，期末考试评分制度

2) 学生干部互动发言

3) 案例分析

7. 1) 主持人介绍嘉宾老师

2) 班主任做新学期致辞

3) 德育学分的学习

4) 班级干部发言

5) 宣誓

我宣誓：我想信自己的智慧！我坚信自己的潜力！我要把握住自己的命运！为了母亲的微笑，为了青春的理想，我宣誓：牢记父母嘱托，严守学校纪律，培养吃苦精神，磨练坚强意志；用信念战胜困难，用勤奋战胜惰性，用效率创造成功；用三年的奋斗与汗水，铸就自己成功的一生。努力！坚持！拼搏！成功！

6) 嘉宾发言

7) 总结

8. 从班会背景和设计看，高一的德育主题应以“责任”为支点，为同学从初中到职高“转弯”“爬坡”的心理适应提供

多方面的帮助。开学两个月以来，学生已经初步感受到了高中生活的紧张和快节奏，绝大部分学生对高中生活表现出不适应：由于对职高缺乏充足的思想准备，有的学生总是紧张不起来，松松垮垮，想学又学不进去；有的学生对新集体不能尽快适应，不能融入集体；由于缺乏合理的时间安排以及科学的学习方法，有的学生学习努力，但上课还不认真听讲，表现出困惑与迷惘；由于缺乏良好的学习习惯和养成了依赖心理，班中玩手机、上课睡觉，厕所抽烟，打架的现象都时有发生。

班会设计方案格式篇六

通过对学生的观察，并且与个别学生交流后，发现，自从上一阶段让学生留意的一些学习行为习惯之后，很多学生对于自己存在的不良行为习惯及其造成的严重后果都有所了解。因此适当开一次有关养成好习惯的班会是当务之急。

通过活动，使学生加深对养成好习惯的认识，让学生懂得，一个良好的行为习惯的养成是需要经过较长时间的努力，在这过程中，不仅仅需要个人的坚持，还需要制定一定的计划，更需要同学、朋友、老师之间的监督。这个过程确实比较辛苦，但是，为了我们成绩的提高，为了我们未来命运，必须养成好习惯。

让学生明白不良的学习行为习惯对人的学习成绩的影响以及不良习惯和良好行为习惯的表现。这节班会的重点在于，让学生在实践上知道纠正不良学习行为习惯、建立良好学习行为习惯意义及方法。能够自己制定相应的计划并实践。

多媒体平台、本科教学课件

（二）交流空间

1、首先让我们寻找自己的优点，并且把自己的优点写在一张

纸上。认识自己最好还要问问别人，小组内互相交流，把属于自己的优点都写在自己的纸上。

2、寻找自己的不足之处，写在自己优点的背面。同样问小组内其他同学自己的缺点。

(1) 作业不会做，把别人的作业或参考书上的答案不加思索地搬到作业本上以便交差；

(2) 老师，我不会做，但我不想欺骗你，所以我不交作业；

(3) 自习课以讨论问题开始，闲聊告终。

(4) 上课时“身在曹营心在汉”

(5) 自习课去问老师问题或到校医室看病时顺便到外面散散步

(6) 自习课看到别人讲话，总忍不住要凑一份

(7) 不少同学喜欢转笔。

(8) 上课有少数同学瞌睡、喝水、讲话。

(9) 有少数同学时间抓得不紧，以上课铃声响来看自己是否该学习了，有少数同学经常有迟到现象。

小组讨论，学生发言。教师及时的引导和点评。在发言的过程中强调不良的和良好的行为习惯的影响，随后引导学生思考怎样纠正不良的习惯、建立良好的习惯。

(三) 实践得真知

时间类别所需时间

上课时间

自习时间

你利用了的课余时间

平均每节课多少分钟后才能集中精神听课

上课时发呆时间

自习课上闲聊、发呆时间

自习课上找、借东西所花时间

（四）纠正不良行为习惯