

2023年高考的班会主持稿(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文，欢迎大家分享阅读。

高考的班会主持稿篇一

开展这一活动就是为了激发学生高考复习热情，调动学生复习的积极性、主动性，让学生以更饱满的激情投入到紧张激烈的复习工作当中去，力争有更多的学生能考上理想的大学。

活动方法：

采用学生主持，学生活动为主的方法。邀请班级所有科任老师和学校领导参加。利用多媒体进行渲染气氛。

时间安排：

一课时。

活动步骤与内容：

一、主持人开场白；

二、学校领导与老师的讲话（略）

三、班主任寄语；

同学们，漫漫求学路上，我们一路奔波，在诸多辛酸与烦恼中，享受着欢乐与成功，尽管走的那么弯弯曲曲，但我们终于走到了高三。

走进了高三，就走进了这个既让人兴奋、又让人焦虑的人生

驿站。高三之路陌生而又充满诱惑，花团锦簇而又遍布荆棘，我们需要信心、勇气和毅力，更需要战略、思维和方法。走进高三，我们是登临山顶领略无限风光。走进高三，机遇与挑战并存，愿我们把握住机遇，迎接挑战。走进高三，意味着我们走进成熟，意味着我们要拼搏，要吃苦。高三这条路上，将会伴有诸多的泪水与失望，也有成功与喜悦。

同学们，我们要参加的高考是这个社会、这个时代赋予我们青年学生的平等的竞争机会，它充分地体现了知识经济时代的两大特征：竞争激烈，但竞争中又人人平等。作为一个朝气蓬勃的青年学生就应以积极的姿态迎接这种挑战，迎接这种机遇。人生难得有几回搏，那么这第一搏就在高三。愿我们搏击高三，赢得辉煌；人生有几个十字路口需要选择，那么高三就是我们选择的第一个十字路口，愿我们做出正确的抉择，为自己的人生之路奠定一个好的基础。

我们平常总是羡慕那些有杰出才干的人，那些科学家、航天员、伟人，那么现在我们不是临渊羡鱼的时刻了，而是到了退而结网的时间了，愿我们每个同学能有挥斥方遒，指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯的豪气，奋发向上，在不久的将来，我们也会成为他们中的一员，做出不平凡的业绩，为自己骄傲，为世人自豪。

同学们，我们的青春我们做主，我们的命运我们掌握，我们走向成功的航船由我们掌舵。奋斗吧，相信自己，以无畏的英雄气概往前冲。拼搏吧，你们身后有许多人的眼光，充满信任的眼光在注视着你们，这里有亲人，有同学，有老师……愿每位同学勇敢地往前走，有了欢乐与成功，我为你们加油，有了痛苦彷徨，我为你们分忧。努力吧，相信你们是最棒的！

在这里我提几点希望：希望同学们一定要有坚强的毅力，要有必胜的信念，克服困难，顽强拼搏，哪怕有时月考成绩不理想，但也不要气馁，一如既往地埋头复习；希望同学们一

定要按照老师的要求，跟着老师的思路扎扎实实地复习，克服浮躁情绪，切忌我行我素；希望同学们遵守纪律，严加约束自己，学会自我管理，始终明白自己的身份是学生，全班同学要团结友爱，同舟共济；希望同学们走好自我的路，把握好自我的方向，定位好自我的坐标。

同学们，青春的风采展现出来吧，在高三这条路上潇洒地走一回，也为我们的高中生活划一个圆满的句号。

最后有三副对联要和大家共勉：

今日寒窗苦读，必定有我；

明日独占鳌头，舍我其谁；

勇攀书山甘洒汗水放飞心中梦想；

泛游学海竞逐群雕一朝金榜题名；

十年苦读一朝决胜负换来笑逐颜开；

数载艰辛六月定乾坤赢得似锦前程；

最后祝同学们身体健康，学习进步，全班同学都能考上理想的大学，明年的这时捷报频传。

高考的班会主持稿篇二

a□常怀感恩之心，感谢父母，因为他们给予了我生命，让我健康成长，他们一次次的搀扶 让我自信的放飞理想。

b□常怀感恩之心，感谢师长，因为他们给予了我教诲，让我抛开无知，懂得思考，在学习 的过程中实现自我。

a□常怀感恩之心，感谢同学，因为你们让 15 广电班的大家庭里感受到家的温暖。

a□感谢曾经帮助过我的人，他们用暖暖的心灯让我发现生命是如此丰厚而富有□ b□感谢肯接受我帮助的人，他们用淡淡的柔弱让我把这份善良延续□ ab□11215 班《感恩的心》主题班会现在开始□ a□首先让我们来看一段视频。

□□ □□

a□同学的回答都不错，那到底什么是感恩，感恩是什么？

二：感恩，是什么？

□□□□ □□□

a□感恩是画笔。学会感恩，生活将变得无比精彩。感恩描绘着生活，将生活中大块 的写意，挥洒得酣畅淋漓；将生活中清淡的山水，点缀得清秀飘逸；将生活中细致的 工笔，描绘得细腻精美。

b:感恩是礼貌。有人帮助了我们，我们随口说声“谢谢”，可能会给对方心里带来一股 暖流。有人为我们付出了许多，我们感谢他，他可能会更加多的帮我们。怀着感恩的心，是有礼貌，是知恩图报。所以，感恩，是一种有礼貌的品质。

a□常怀一颗感恩的心看待周遭的一切吧，你将会发现生活依然充满了阳光，随处弥 漫着快乐的空气。我们首先请*同学告诉我们他对感恩的理解。（当你在成长到时候）

三：人间感恩情

b□我们要感谢的人有好多好多。感谢父母，他们给予你生命，

抚养你成人；感谢老师，他们教给你知识，引领你做“大写的人”。

a□感谢朋友，他们让你感受到世界的温暖；感谢对手，他们令你不断进取、努力。

b□感谢太阳，它让你获得温暖；感谢江河，它让你拥有清水；感谢大地，它让你有生存空间。

a□我想大家都应该知道一个电视剧，叫做《家有儿女》，在这部剧中有一个人物，他曾经出演过一个公益广告。

b□下面我们就来欣赏一段视频《妈妈，洗脚》

a□从视频中，大家想到了什么？

a□我们感恩父母、感恩老师、感恩朋友。

b□父爱如山，他沉默无语；

a□母爱似海，无时无刻不在包容着你……

四：讨论

- 1、 我们为什么要感恩？
- 2、 我们应该怎样感恩？
- 3、 谁是你最想感恩的人？

五、感恩小故事

a□慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归，谁言寸草心，报的三春晖。

b“谁言寸草心，报得三春晖”。最能激起我们心底深深地感恩之情的莫过于亲情。我们走到哪里，不论我们多大年纪，在父母，我们永远都是最可爱，最需要保护的孩子。下面进行感恩三句半。

b“父亲这个形象，在大家心中都是怎样的？”

a“如山，父爱不像母爱那么直接，但是父亲却是你值得用一生去尊敬的人。”

b“请听我们为你们讲一个苹果树的故事。”

六、感恩的心

a“感恩的心，感谢有你。”

b“伴我一生，让我有勇气做我自己！”

a“在这场班会结束之前，让我们来聆听，×××为我们带来《感恩的心》”

b“希望在这首歌曲你，你能明白，人要学会感恩。 八：结束语a“在座的同学参加了这次主题班会后，心里一定很不平静。”

b“是呀！感恩，一句简单的话语充满了神奇的力量，让那些琐碎的小事一下子变得无比亲切起来。”

a“感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，他是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的行动，实践于生活中。”

b“一颗感恩的心，就像一粒和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任，自立，自尊和追求一种阳光人生的精

神境界！

a感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。

b□一个有爱心的人，都应该是一个懂得感恩的人，人生也正因有了爱心，孝心和感恩而精彩起来，生动起来。

合：感恩的心，感谢有你，××班，感恩节活动主题班会到此结束！

高考的班会主持稿篇三

乙：大家下午好！

丁：，今天我们相聚在这里，一起为高考、为未来隆重的立下诺言，决心奋进。

甲：岁月从不为人的怠惰而停步；时光永不因你的叹息而驻足。

乙：我们活在今天，我们能够拥有的也只有今天。

丁：我们披星戴月，奋笔疾书，换来似水年华；

甲：我们披荆斩棘，突破重重困难；

乙：我们劈波斩浪，渡过漫漫书海。

丙：千锤百炼中，我们已锻炼成经得起风霜抗得住雨雪的勇士。

丁：面对即将到来的大考，我们胸有成竹，信心百倍。

甲：200天是梦想，我们用时间播下金榜题名的种子。

乙：200天是力量，我们用利剑开拓充满精彩的人生。

丙：200天是艰辛，我们用汗水收获奋发图强的果实；

丁：200天更是拼搏，我们用苦战唱响六月归航的凯歌。

合：下面我宣布20xx届高考倒计时200天誓师大会现在开始。

甲：在第九周，我们进行了本学期的第二次月考，为了总结经验，表彰先进，找出差距，齐头并进，今天我们相聚在这里，举行第二次月考表彰总结。

乙：下面进行大会第一项，请主任宣读20xx届高三年级第二次月考表彰个人名单和集体名单，掌声欢迎。

丙：祝贺获奖学生、获奖班级。追逐的旅途，我们用坚持横渡浩瀚波涛，乘风破浪，用一腔豪情开辟航路。

丁：成长的路上，我们用智慧穿越无涯学海，锦瑟华年，用矢志不渝书写传奇。

丙：理想在心中闪光，全力以赴铸就辉煌，

丁：下面进行大会第三次月考擂台挑战赛。请各班代表依次上台，宣读挑战书。

甲：战书已下，箭在弦上，不得不发，让我们共同努力，让时光无悔，诺言不废。

乙：如今，面对人生的第一次考验，你们是枕戈待旦还是马放南山？

甲：是准备从千军万马中脱颖而出还是被莘莘学子逐出江湖？

乙：是选择金榜题名，放声高歌，还是选择名落孙山，悲泪成河？

甲：而高考的战鼓声已在耳畔敲响，此时此刻，韦校长对我们给予了深深的厚望，同时也有很多肺腑之言要嘱托大家。

乙：下面进行大会第三项，有请 校长讲话，助力高考二百天誓师。

丙：学习路上，老师总会在我们无助时候，点亮前方的明灯，照亮你我。

丁：在我们冲刺的时刻，老师的帮助更会让我们坚定信心。

丙：当然，这最后的二百天，不只是同学们攻坚苦战的二百天，也是我们学校全体教师竭尽全力助推成功的. 二百天。

丁：那么，我们的老师对大家有什么样的话要说呢？接下来，我们就请教师代表 老师发言。

甲：同学们，在你们成长的春夏秋冬里，在你们进步的点点滴滴中，老师一直在陪伴你。

乙：现在，当你们走到高考前的200天，老师们会用更多的关心和爱护来支持你们！

甲：当你困惑时，他们会给你指点迷津；

乙：当你疲惫时，他们会给你真情鼓励；

甲：当你奋斗时，他们会为你呐喊助威；

乙：当你成功时，他们会为你感到欣慰！

甲：百日会战，全体老师们早已做好了充足的准备。下面进行大会第五项：请高三全体教师进行宣誓！

乙：同学们，我们肩负老师的厚望，他们已为我们点燃决战六月的烽火。

甲：他们已为我们的冲刺擂鼓呐喊。是时候拿出我们的勇气和决心了！

乙：下面进行大会第六项。掌声有请高三6班朱强同学表达同学们的决心。

甲：感谢朱强同学的演讲。三年前稚嫩的脸庞，如今已日渐成熟

乙：三年前憧憬的理想，如今亦日渐清晰

甲：曾经以为还很遥远的高考，就这样在三年的活泼而紧张的生活中一天天的临近了。

乙：二百天，在历史的长河中可谓弹指一挥，浪花一朵，但对于我们每个迎战高考的学子来讲，却又是一段如金般宝贵的历程。

甲：与激情和奋发携手，同勤奋与执著相约，度过生命中一段慷慨激越的旅程。

乙：面对一天天向我们走近的高考，让我们用最宏亮的声音，喊出我们豪壮的青春宣言！下面进行大会第七项，请全体起立，伸出右手，进行宣誓！

丙：在经过慷慨激昂的宣誓后，我们正式进入了200天的倒计时

丙：下面进行大会第八项，有请各班班主任上台领取纪念牌

甲：同学们，没有经过拼搏诠释的青春，只会是苍白的；

乙：没有经过奋斗考验的青春，只能是缺憾的。

丙：二百天，是冲刺的二百天，是造就人生辉煌的二百天。

丁：“春风得意马蹄疾，最是金榜题名时”，努力吧，同学们！

甲：二百天的汗水挥洒将饱满六月收获的果实；

乙：二百天的拼搏苦战将嘹亮六月归航的凯歌。

丙：祝愿你们：争分夺秒 砺志凌绝顶

丁：你追我赶 破浪展雄风

甲：祝愿你们：百天苦练，吾等健步登金榜

乙：万丈豪情，我辈英才夺桂冠！

丙：祝愿你们：十年磨剑 百日策马闯雄关

丁：一朝试锋 六月扬眉传佳讯

合：我宣布，杨柳青一中二百日誓师大会到此结束！

高考的班会主持稿篇四

高考即将来临，以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的高考心理健康主题班会，希望能够帮到大家。

1、针对高三学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，开展心理健康教育，使学生认识到这是正常心理反应。

2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态迎接高考，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

活动内容及步骤：

据媒体报道：

2019年4月14号，江阴市中初中部有一名学生跳楼。

2019年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。

同学们，你们已进入了高三快一年了，目前正在为高考而努力拼搏。你们也已经完全到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然，不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如说，焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

(学生讨论交流后)

现在我们来进行一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边板书。

生活情感方面的和个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家刚才的发言中，我们可以看出，现在的中学生，尤其是步入青春期的中学生，都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。（板书）

2、平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

本次活动达到了预期的目的，效果很好。学生听了这堂课后，受益匪浅，有很多精彩的地方值得思考，学习和借鉴，通过这节课让全班学生懂得了高三生活的意义，也能正确对待高考路上的各种困难，懂得了人生的责任和义务。通过主题班会也来澄清了一些是非、提高了认识、开展了教育，对促进学生的成长和树立人生观都起着作用。

高考的班会主持稿篇五

高三是高中阶段的最后一年，也是高考的冲刺准备阶段，是一个非常重要的时期。高考的压力是非常大的，高考生容易出现各种情况，需要老师及时应对处理。主题班会是一种较为有效的教学方法，可以帮助老师更好地实现教学目标，对学生也有一定的帮助。这里给大家分享一些高考主题班会教案设计，供大家参考。

班会意义：

流沙河曾在《理想》中写到：“理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是灯，照亮夜行的路；理想是路，引你走向黎明！”因此，本次班会就是结合目前高中学生学习生活状况，从同学们思想实际出发，以“理想三部曲”的形式，通过小型的诗朗诵等表演，激起学生心灵的浪花，增强自尊自信自强的精神，并让同学们更加明确自己心中的理想，了解成功的花朵是需要努力和艰辛去拼凑的。

准备工作：案例筛选、照片收集及排版、音乐选择□ppt的制作、节目编排准备。

班会流程：

一、导入：背景音乐选取苏打绿的《相信》，由主持人引出班会主题。

二、班会第一部分：我想飞，多远都不会累。同学们在班会上发言、交流自己的目标或理想；第一组同学进行伴乐朗诵《我很想飞，多远都不会累》。

三、班会第二部分：隐形的翅膀。小游戏，名人名言的作者抢答；班主讲述1-2个自身经历过的具体事例，并播放名人事例，找同学发表感受；第二组同学表演爵士舞□cry me out□□

四、班会第三部分：最美的太阳：第三组同学唱起《最美的太阳》□ppt上播放自高二以来拍摄的班级参加各种活动的照片及同学们点滴的生活记录。

五、班会结束。

班会详细内容：

一、导入：背景音乐苏打绿《相信》

主持人开场：

同学们，理想深刻在我们的每个细胞里，跟随着全身的血液流淌，跟随着心脏的跳动而张狂；理想让我们像太阳一样灼烧在碧空下，每一个节奏都紧张异常。如果说我们在那片蓝天下幻想过什么，奢望过什么，期盼过什么，怀疑过什么，铭记过什么，这仿佛预示着我们每一个举动，每一句话语，都只为了这两个字——理想！所以，今天让我们一起扬帆远航，载着长风破浪会有时的激情与壮志，去追寻我们心中最美的太阳。

二、下面我们一起进入第一部分：我想飞，多远都不会累。

相信在座的每一位同学，都有属于你们心中的梦想，那么下面请同学们一起来交流一下吧。（请2-3名同学起来交流，时间在3分钟左右）

谢谢同学们的发言。

下面请欣赏配乐诗朗诵《我很想飞，多远都不会累》。

三、主持人：谢谢同学们带来的精彩表演，我们一起进入下一部分：隐形的翅膀。

同学们，在漫漫的追梦的旅途上，我们哭过、笑过、成功过、失败过。当种种情形摆在我们眼前时，我们又该如何抉择呢？是的，追逐理想的旅途上并没有人们所期待的一帆风顺，面对成功，人们总是欣喜万分，因为它是我们努力的认可；面对失败，人们总是黯然神伤。可是，这航程本来就是有波浪，有涟漪，有坎坷，有崎岖的。

小游戏环节□ppt上显示5句关于理想的名言，同学们用抢答的

方式答出作者。答对的同学由专门颁奖的同学颁发神秘小礼物(棒棒糖)。

班主任讲述1-2个自身经历过的努力奋斗，克服困难，拥抱理想的具体事例，播放名人事例，5-8分钟左右，找1-2名同学发表感受，3分钟左右。

听了同学们的发言，也让我颇有感触。接下来，请同学们掌声欢迎第二组同学给我们带来的爵士舞“cry me out”(3-4分钟)。

四、主持人：我们绚烂的理想，我们美好的理想，我们远大的理想。理想就是一座难以攀越的高峰，需要我们以勇气和毅力去征服，理想就是一股清凉甘甜的山泉，需要我们用坚韧和耐心去找寻，在理想的路上，我们有太多要感谢的人。在理想的征途上，我们有太多要铭记的事“xx班，不是梦的终点，而是飞翔的起点。“我的世界因为有你才会美，我的天空因为有你不会黑。”(音乐响起，第三组同学唱起《最美的太阳》ppt上播放自高二以来拍摄的班级参加各种活动的照片及同学们点滴的生活记录)。

五、主持人总结：同学们，我相信，大浪淘沙，方显真金本色，暴雨冲过，更显青松巍峨。在生命中最缤纷的岁月里，愿你们能策马扬鞭，奔驰在青春的原野。在洗濯过尘世的浮华，染尽了流年的芬芳后，灿烂的挥手告别昨天的迷惘，迎着阳光，映着斑驳的色彩，去追寻你们生命中最美的太阳！

xx班《最美的太阳》主题班会圆满结束！

一、班会主题

冲刺高考，展翅高飞

二、班会活动准备

1、让学生搜集有关考前注意事项；2、准备考前紧张的预防方法；

3、查找一些大学、高校的资料及一些在上届高考中得高分的考生资料，看看他们的学习方法，让同学们准备好发言，讲述他们如何在高三这一年里发愤努力。

三、班会时间

45分钟

四、班会对象

高三××班全体学生

五、学情分析

一年一度的高考即将来临，同学们已经进入最后的百米冲刺阶段，面对高考，很多同学或多或少都会产生紧张感，而且有许多同学因为十分努力而进步不大，此时产生了失望和焦虑的心情，所以，如何用正确的态度来面对高三年紧张、高强度的学习生活，是十分应该和必要的。

六、设计目的

1、帮助学生进一步全面深入地认识高三生活，使他们做好更加充分的准备；2、给予学生具体详尽的学法指导，为他们解决当前困扰；3、帮助学生树立勇较高峰的自信心，为他们鼓起战胜困难的勇气；4、提高师生备战高考意识，激发学生学习，备战高考斗志；5、激发140班教师在高考来临前的工作热情；6、缓解学生在高三高考备战中的紧张情绪等。

七、主题分析

这次班会的重点是让同学们对高三生活有一个正确的认识，并做好心理准备迎接高考冲刺，同时有一个正确的学习和生活的方法，争取通过这次的“冲刺高考，展翅高飞”主题班会让同学们减轻压力，提高备战高考的意识，为同学们排忧解难，争取能在高考中脱颖而出，取得理想成绩，真正展翅高飞。

八、班会流程

1. 主持人(班长)：在这关键的最后几天里，老师、同学、家长都为六月的金灿季节准备着、忙碌着，作为一名即将上中考赛场的勇士，你准备好了吗?来吧，激进最后几天，为心中的明天许愿!

那么，我们为考试还需要做那些准备呢?大家相互讨论，交换意见。愿我们班的同学中考顺利!(同学自由发言)

(同学自由发言或班主任点名发言) 其实，我们需要做的有以下几点：

a. 生活方面：有的学生每天都要学习到很晚，身体的生物钟已经适应了这种节奏。考前几天，考生不必打乱这种节奏，只要比日常习惯稍微提早一些，早上6点或6点半起床就可以了。此外，可以安排适当的体育运动，如慢跑、打羽毛球等，既可以放松身心，增强体质，又有利于饮食和睡眠。

b. 学习方面：可以模拟中考的时间程序来安排复习，在每天上午8：30到10：30和下午3：00到5：00的时候——也就是中考的考试时间，集中做一份难度适中的试卷，或者加强复习的强度;其他时间则用来总结做的试题，或者复习基础知识，这些时间段中，学习的难度和强度都不必太大。这样安排复习时间，有助于将神经的兴奋时段调节得和高考的节奏一致。

习的密度和难度，保持大脑皮层中等的兴奋度(既不过分放松

也不过分紧张)，要避免和他人进行无谓的辩论和争吵，不搞剧烈的文体活动，这样就能在考试前夕保持一个良好的心境。

d. 物质准备：如果我们将每年发生在高考考点门口的趣事回放一下的话，一定是很吸引人的眼球的：忘带准考证急着打电话的，忘了带笔乱跑商店的，看错时间迟到的，家长打车送东西的等等构成考场门口一景。这些情况的出现说明考生的准备工作不充分，其影响会分散精力，造成心理紧张。

这就让我们联想到医生做手术时的程序：所有的手术器械统一编号，使用时一样样地拿，到手术结束缝线时最后清点一下，做到万无一失。这给我们一个启示，高考时应准备一个小包或小文件袋。在小文件袋里应该有这几件东西：准考证、几支笔特别是铅笔、小刀、橡皮、尺、计时器、几张手纸、时间表、少量的现金和几片常用药。这些东西是必备的，出门前要清点一下。

有几样东西应认真检查一下：铅笔有没有削好，便于填涂答题卡，计时器的电池是否有电，治疗头痛、拉肚子的药是否失效等，因为关键时候，这些东西会派上大用场。在每场考试结束后，也要清点一下小文件袋，及时带走，以备下一场考试时使用。

最后给大家几点忠告：确定目标，制定计划，注意学习方法，要有良好心态，齐心协力，我们全班一定会有所成就的。

九、理论分析(总结依据)

面对高考，很多同学或多或少都会产生紧张感，而且有许多同学因为十分努力而进步不大，此时产生了失望和焦虑的心情，所以，如何用正确的态度来面对高三年紧张、高强度的学习生活，是十分应该和必要的，这是每个要经历高考的学生都要承受的，所以本次主题班会的主要目的就是帮助学生树立较高的自信心，为他们排忧解难。作为老师我们必须

明白学生在高考前承受着巨大的压力，我们不仅要体谅他们，更要在他们失望和焦虑的时候给予他们支持与鼓励，这是本次主题班会最重要的意义所在。

一、班会目的：

1. 使学生认识到生活的不易，并能以正确态度面对人生的挫折。
2. 使同学们明白，理想的实现是要付出很大的努力的。
3. 使同学们敢于面对自我的不足，并主动寻求帮助，到达理想彼岸。
4. 鼓舞全班同学的志气，全力以赴，争取明年高考的胜利。

二、班会形式

游戏，发言，师生交流，生生交流

三、主持人

班级主要班干

四、班会地点

班级教室, 多媒体辅助

五、班会流程

- 1 回忆童年梦想
- 2 游戏”玫瑰征途”

玫瑰是幸福的象征，谁都想摘取这朵幸福之花，然而. 玫瑰花下却是长满刺的茎。“玫瑰征途”便是一个模拟游戏，让同学们身临其境去感受成长道路的艰辛。游戏是残酷的，可以达到要求的人便可以奔向胜利的终点，而达不到要求的人便会惨遭淘汰。人生亦是如此，适者生存，不适者淘汰。因此，我们只有劈荆斩棘，勇往直前，才能拥抱理想。

〈3〉 梦之航

每个人都拥有自己的梦想。拥有梦想便有一种动力，一种促使我们不断前进的动力。

在这个环节中，通过主持人与同学互动的形式，同学们主要讲述了自己心中的理想之地以及产生这种愿望的原因，同时也表明了自己将来想要成为怎样的人。通过这个环节，同学们更加认真地思考了自己未来的人生，更加明确了自己未来的方向。相信，有目的性而付出的努力，将会事半功倍。最后，同学们把己手中的象征梦想的纸船贴在中国地图上，用行动来宣告自己的决心。理想之舟就在此时此刻起航了！

〈4〉 面对不足，寻求帮助

班上同学自由发言，讲出自己在现阶段的学习生活中遇到的困难，寻求现场同学和老师的帮助。

〈5〉 宣誓仪式

附：

誓词：

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

我们要以坚韧强健的意志，

以勇夺桂冠的信心，

以团结拼搏的精神，

以追求卓越的豪迈。

以挑战人生的信念，

只管耕耘，不问收获。

为了实现我们的宏伟目标，我们要拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。我们将全力以赴，永不放弃。从现在起，我们会以最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。让我们携起手来，挑战极限，满载领导、老师，父母对我们的期望，勇敢地起航，我们将用拼搏扼住命运的咽喉，用自信铸就明日的辉煌，在季延中学发展史上写下光辉灿烂的一页。

宣誓人：*****

〈6〉班主任讲话

班会结束，对本次班会进行评价并提出要求和期望。

(7)小结：

- 1、本堂班会课形式较为活泼，内容丰富，气氛热烈。
- 2、时间有限，活动过程较为仓促，一部份活动所花时间较长，效果并不一定理想。
- 3、本次班会重点放在学生自由发言上，同学们针对自身的问题向老师和同学请教，其实这个环节完全可以独立成为一堂班会课。

4、开班会课不能面面俱到，就有所侧重。