

保护眼睛班会反思中班 爱护眼睛保护视力班会教案(精选10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

保护眼睛班会反思中班篇一

- 1、初步懂得保护视力的重要性。
- 2、了解学习一些保护视力的有关常识，逐步养成好习惯。
- 3、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。
- 4、激发了幼儿的好奇心和探究欲望。

1、引导幼儿感知、讨论有关“近视眼”的问题。

欣赏故事《倒霉的大近视眼》

教师：听听故事里的近视眼是遇到了些什么困难。

- 1、看书、画画坐端正。
- 2、看电视要保持一定的距离。
- 3、不要用脏手揉眼睛。
- 4、定期检查视力并进行治疗。

大家来做眼球操

方法：伸出食指作向上、向下，顺时针和逆时针移动，眼球跟手指做各种方向的移动，头不能动。幼儿掌握后，可加快速度。

保护眼睛班会反思中班篇二

主持人：老师、同学们，你们好！欢迎大家光临我们xxxx班“环保节能，爱我校园”主题班会，让我们共同度过一段美好的时光！

主持人：我是今天的主题班会的主持人张艺璇。下面请看，

(一)出示：遵照环保健康简单生活二十五条来行动。

1. 少用塑料袋，购物用布袋，买菜用菜篮，提垃圾采用垃圾桶。
2. 外出吃饭带一双筷子，不用一次性筷子。
3. 不用一次性电池，改用可充电电池，用过的电池交到电池回收站。
4. 少用化学洗涤用品、化妆、护理用品，譬如染发剂，减轻对水的污染，对自身健康的危害。
5. 不捕捉、销售、或宰杀野生动物，不吃野生动物，遇到此类事情，举报。
6. 关爱野生动物，不打搅它，不侵犯和侵占和破坏他们的领地。
7. 守护家园，不在公共场所乱扔垃圾。
8. 垃圾分类，厨余果皮放在一起，高温发酵作肥料，玻璃塑

料放在一起，拿去回收和再生，提高垃圾回收率，减少污染。

9. 节约用水，节约用电。节约用纸。

10. 过简单生活，不大吃大喝，不浪费食品。

11. 不过度消费，少购物，少买衣服。不买印染质量不合格的，掉色的、有较深气味的衣服。

12. 简化装修，采用环保健康装修。

13. 保护海洋，不采珊瑚礁。

14. 守护神山，不乱砍乱伐。

15. 守护圣湖，不向美舍河、东西湖、南丽湖、南渡江等自然水体排放污水。

16. 住简单一点，以适度为宜，少占有土地。钱是自己的，资源是大家的。

17. 适当减少旅游和出行，若要出行，或旅游，尽量用环保健康的交通工具，如以步代车、骑单车、坐大巴车、火车。尽量不要一个人开一部车。

18. 旅游时，采用环保健康简单方式，吃住简单一点，带上牙刷、筷子、梳子等，不用一次性物品，不每天更换床上用品，在景区，尽量徒步，不惊扰动物，损害植物。行前，多背一公斤，带给当地孩子或困难家庭。

19. 不使用过度包装产品。

20. 尽量用本地产品，减少运输所带来的资源消耗。

21. 减少燥声污染。

22. 把旧物捐出去，支持环保，同时帮助弱势。
23. 多利用旧物，多去二手店，多与人互换或共享物品。
24. 不做占用较多土地森林河流海洋资源、污染和破坏自然环境、排放超标、杀鸡取卵的经营和生产。
25. 多做与当地合作的使当地人受益的开发、经营和生产，多做；公益性和慈善性开发、经营和生产。

从“关闭电器的同时拔掉插销、将灯泡换成节能灯泡、减少使用塑料袋、将空调调高至夏季26℃冬季16℃、使用节水马桶”五个生活细节做起！我们的家园，我们世世代代永远保护她，让我们生活在这片土地上，世代永远和谐幸福安康。

(二) 环保知识竞赛

说明：每组同学抽一组题目回答，每组有5道题目，答对一道得20分，得分为胜。每组派代表回答，选择题可有一次补答机会，非选择题有2次补答机会。

保护眼睛班会反思中班篇三

由于中班的幼儿年龄比较小，他们只知道自由自在的玩耍和游戏，对生活中的一些常识了解并不多。而眼睛的好坏却关系到孩子的一生。让孩子从小学会保护眼睛，养成良好的卫生习惯，会让孩子终生受益。

- 1、使幼儿知道眼睛的功能，知道我们的生活离不开眼睛。
- 3、使幼儿能够同情、尊重盲人并帮助他们。

教学难点：牢记并理解保护眼睛的方法。

小镜子、图片若干。

教师说谜语，幼儿猜一猜，从而引出眼睛的话题。

- 1、小朋友照照小镜子，然后说说眼睛的作用。（能看到东西，能表达感情等）
- 2、小朋友蒙眼走路，体验没有眼睛的痛苦。
- 3、适时教育小朋友学会帮助盲人。
- 4、听故事《小猫的眼睛》
- 5、小朋友出主意帮帮生眼病的小猫。
- 6、看图片，判断小朋友做得对不对。

让小朋友在爸爸妈妈的帮助下学会做“眼保健操”。

保护眼睛班会反思中班篇四

- 1、掌握近视的发病原因和预防。
- 2、要求学生能做到预防近视的“六不要”“四注意”以及“三个一”。
- 5、培养学生形成良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。

近视的预防以及用眼卫生习惯的养成教育。

（一）导入：

生：谜底是眼睛。

2. （出示一些学生戴眼镜的图片）师：这些人有什么特点？

生：他们都近视了，戴眼镜。

师：对了，人们在形容一样东西非常宝贵和重要时，总喜欢打这样的比方，像爱护你的眼睛一样去爱护你所珍惜的东西，所以我们从而得知眼睛之宝贵决不亚于生命。而往往，你在拥有珍贵的东西时却不懂得珍惜，就好像眼睛一样，当你视力不好的时候，后悔已来不及了。今天我们就来学习保护视力的重要方面《预防近视》。（出示课题）

（二）新课讲授：

（游戏）下面，我们一起来做一个游戏，通过做这个游戏你从中得到什么启示。

教师请一位学生上讲台，用事先准备好的红领巾蒙住他的眼睛，然后让他去找一很熟悉的.同学，看看他用多少时间。

（同学们可以给他记时）

接着，可以将蒙眼睛的布去处，然后在让这位同学去找人，看看要用多长时间。（请全班同学记时）

请这位同学自己说说两次找人在时间上有什么不同，原因是什么？（说明了，失去了眼睛就等于失去了光明，失去了光明就等于失去了世界）。

1. 介绍视力不良的概念，以及为学生介绍关于学生视力不良调查率。

师：视力不良是指裸眼视力低于1.0，近视、远视、散光、弱视以及其他眼病都是引起视力不良的原因。据国家体育总局公布的第二次国民体质报告显示[]20xx年，我国小学生视力不良率为31.67%，初中生58.07%，高中生和大学学生的.视力不良率分别高达76.02%，82.68%，北京医科大学儿童青少年卫生研究所季成叶教授目前透漏：“中国学生近视发病率在全世

界的排名从1998年的第4位上升到目前的第2位，仅次于日本。”这节课，我们主要介绍近视的预防。

2. 近视的危害

- (1) 影响正常生活
- (2) 影响学生升学、就业
- (3) 影响学生体质健康，近视可致盲

3. 近视的原因。

师：那么究竟哪些坏习惯会导致近视的产生呢？（请学生表演）同学们不要用语言回答，把你的想法用动作表演出来。

生：用表演的形式逐一将生活中感悟的近视的原因表演出来。

师：（每一个学生表演完以后，请全班同学说出这位同学表演的内容）老师最后总结近视的原因。

- (1) 遗传因素
- (2) 环境因素：采光、照明、课桌椅、印刷品
- (4) 饮食习惯：挑食、偏食

4. 近视的预防

生：学生举手回答

师：老师课件出示“六不要”的内容。

预防近视“六不要”

1. 不要在光线暗的地方看书。
2. 不要在耀眼的强光下或日光下看书。
3. 不要在走路或乘车时看书。
4. 不要躺着看书。
5. 不要歪着头写字。
6. 不要天天长时间看电视。

生：学生齐读‘六不要’。

师：现在让我们来看看“四注意”指的又是什么内容。

预防近视“四注意”

1. 读书一小时，要注意休息几分钟。
2. 注意读书写字的姿势。
3. 注意认真做眼保健操，积极参加体育锻炼。
4. 注意营养均衡，不挑食，不偏食。

师：除了我们刚刚学习的“六不要，四注意”，还要做到什么呢？

生：要做到“三个一”。

师：有没有同学知道“三个一”指的是什么？（看现场反应）

我们看屏幕（播放课件“三个一”）

一尺、一拳、一寸

眼睛距书本一尺，胸口离课桌一拳，握笔距笔尖一寸。

师：一尺和一寸分别是多长？有同学知道吗？（看现场反应）一尺相当于 $100/3$ 厘米，即33.33厘米，一寸相当于 $10/3$ 厘米，即3.33厘米。现在，老师希望同学们按照“三个一”的要求，把读书写字姿势做出来。

生：（学生做出姿势）

师：（巡查学生姿势情况）

师：同学们都做得很好，希望不只是现在做得好，在以后的学习中，也可以严格按照这样的姿势，养成良好的习惯。

（三）巩固知识

师：刚才我们学习预防近视‘六不要、四注意’以及‘三个一’，下面我们一起来回顾齐读一下这三方面的内容。

生：齐读

四、小结

师：今天我们学习了近视的有关知识，明白了近视的危害和原因，掌握了近视了预防措施，在以后的学习、生活中，一定要身体力行努力保护好眼睛。最后，老师衷心的祝愿同学们不要因为今天的近视而影响明天的远征，希望同学们拥有一双明亮而健康的眼睛。

保护眼睛班会反思中班篇五

1、了解眼睛的外观结构。

2、知道保护眼睛的方法。

3、初步培养幼儿关心、帮助他人的愿望。

二、活动准备：

课件《眼睛》、图片若干。

三、活动过程：

1、游戏：“指五官”

今天老师和大家来玩“指五官”的游戏，看看谁又快又正确的指出五官。(慢到快)

眼睛长什么样子?找旁边的好朋友互相看看，并说一说。

2、课件——认识结构

1)眼睑：有一个好听的名字叫眼睑，它还分上眼睑和下眼睑，找找我们的眼睑在哪里?(摸摸)你们看，我们的眼睑还会眨呢。我们平时说的眼皮就是眼睑。

4)在我们的眼球上还长着黑黑的是什么?(我们中国人的眼珠就是黑黑的)白白的呢?。

小结：我们每个人都有两只眼睛，会眨、会转。

(过渡语)刚才我们看了电视，眼睛有点累了，现在我们来闭上眼睛休息一下吧。

3、眼睛的作用：会看

1)请小朋友闭好眼睛，可不能睁开啊。闭好眼睛看看老师手里拿的是什么?看的见吗?为什么?(因为我们眼睑闭上了)

2)现在，赶快睁开眼睛来看看老师手里拿的是什么?为什么?

小结：刚才我们眼睛一闭上，就看不见任何东西，看出去都是黑黑的。可当我们的眼睛睁开，眼球一转，能看清所有的东西。

4、保护眼睛

1)眼睛有那么重要，那我们应该怎么样保护它呢?不让眼睛生病呢?(自由说)

(1)课件：问小狗怎么拉?(红眼睛)为什么会红眼睛的?

(2)课件：问小猫怎么拉?(戴眼睛)为什么会戴眼睛的?

(3)课件：问小熊怎么拉?(一只眼睛受伤了)怎么会受伤的?

小结：刚才我们帮助小动物解决了一些困难，使他们又有了一双明亮、美丽的大眼睛，它们十分的感谢你们，谢谢小朋友!(不用谢)。

保护眼睛班会反思中班篇六

随着社会的发展，人类的活动使大气中二氧化碳的含量不断增加，我们生活的环境在持续恶化中，温室气体已成为全球共同面对的最紧要的问题，“低碳生活”也逐渐为全球所关注。所以召开“低碳生活从我做起”为主题的班会。

班会目的：

通过这次开展主题班会，将低碳、环保等理念与日常生活紧密连接，旨在倡导学生懂得节约，提高环保意识。同学们通过讨论环境保护、低碳生活等“热门”话题，呼吁环保意识贯穿于每个人的衣食住行中。只有从点滴做起，人人做起，

才能形成合力，保护地球，保护我们的家园。

班会准备：

(一) 教师准备

1. 深入学生，详细了解班级学生对低碳生活的认识及在日常生活中的具体情况，为班会教育作好充分准备工作。
2. 召开班干部会，围绕主题教育活动展开讨论，做好具体分工。并辅导班干部根据班级情况写出“低碳生活倡议书”。
3. 制作幻灯片。

(二) 学生准备

1. 查找关于低碳生活的资料。
2. 查找自身不足之处，准备承诺卡。

(三) 教室布置

教室前面黑板中间位置写班会主题，旁边配以图案。

《低碳生活从我做起》主题班会

一、引入班会主题

教师：同学们，随着社会的发展，人类的活动使大气中二氧化碳的含量不断增加，我们生活的环境在持续恶化中，温室气体已成为全球共同面对的最紧要的问题。

随着哥本哈根气候会议的召开，“低碳”已成为一个热门的话题。在4月22日即第41个世界地球日即将来临之际，国土资源部确定我国今年的地球日主题为“珍惜地球资源，转变发展方

式，倡导低碳生活”。

什么是“低碳”呢？请中队委为同学们进行介绍一下。

二、介绍“低碳”及在“低碳生活”中的做法

1、班委介绍什么是“低碳”？

低碳，英文为lowcarbon[]意指较低(更低)的温室气体(二氧化碳为主)排放。随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受前所未有的危机，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类曾经引以为豪的高速增长或膨胀的gdp也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”。

去年，中国政府对全世界公开承诺量化减排指标，决定到20__年温室气体排放比20__年下降40%-45%。在应对全球气候变暖和能源危机的跋涉中，以低能耗、低污染、低排放为标志的低碳经济时代已如约而至，正在深刻地改变着我们的生活。

2、班委介绍“低碳生活”：低碳生活指的是生活作息时所耗用能量要减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放。低碳生活，对于我们普通人来说，是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气。

如果说保护环境，保护动物，节约能源这些环保理念已成行为准则，低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。

简单理解，低碳生活就是返璞归真地去进行人与自然的活动，主要是从节电节气和回收三个环节来改变生活细节，包括以下一些良好的生活习惯。

3、教师：你在生活中有哪些不好的习惯？（指名说）

4、教师：尽管哥本哈根气候大会已经召开，但很多人还

是对“低碳”不是很了解。其实，“低碳”就在我们身边。下面，我简单介绍一下我在“低碳生活”中的一些小窍门。

5、同学介绍自己的低碳生活(2人)

三、班委发出倡议：低碳生活从我做起。

四、同学填写低碳生活的承诺卡

五、教师总结：

同学们，今天我们了解了什么是低碳生活，我们也懂得了应该怎样做才能够节水、节电、回收和利用。低碳生活是一种态度，一种生活习惯，是一种自然而然去节约身边各种资源的习惯，只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，你就可以加入进来。希望我们每个人从生活中的点滴做起，为保护我们的地球做出自己的贡献。

保护眼睛班会反思中班篇七

1996年，卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年的6月6日为“全国爱眼日”。

一、主题背景

目前，中小小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视

珍爱光明”的主题班会。

二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的'重要性。

三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

四、活动准备

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

五、活动时间

周五班会课

六、活动步骤

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《爱眼诗歌》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)

(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

- 1、读书写字姿势要端正；
- 2、不再强光和弱光下看书；
- 3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离；
- 4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。

(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

保护眼睛班会反思中班篇八

- 1、听故事，理解故事内容。
- 2、乐于参与讨论，并敢于表达自己的想法，懂得不随意扔垃圾，分类投放垃圾。
- 3、初步了解环境污染的原因和影响，懂得爱护环境，保护环境。

活动重点：听故事，理解故事内容，了解环境污染原因，保护环境。

活动难点：乐于参与讨论，并敢于表达自己的想法，懂得不随意扔垃圾。

教师：小朋友们好，请问谁去过哪里旅游？

教师：今天我们一起认识一个美丽旅游地——美丽村。

（教师出示课件 ppt□

教师：美丽村里住着可爱的动物村民，这里景色迷人，有高高的山、绿绿的树，蓝蓝的天空，青青的湖水、美丽的花朵，还有美食，吃起来香喷喷的。

教师：你喜欢美丽村这样的地方吗？为什么？（幼儿自由回答）

教师：美丽村已经很久没有游客去参观了。

教师：美丽村发生了什么事情，我们一起看一个故事就会有答案了。

（幼儿回答：因为村民每天都丢掉很多垃圾）

教师：村民丢掉的垃圾真的没用吗？他们做的对吗？应该怎么做？

（幼儿自由回答），（幼儿回答猴子哥哥不应该丢掉旧玩具，可以把旧玩具送给别人。）

3. 讲述故事：游乐场和小河里——河边钓鱼。

教师：游乐场和小河里都堆满了垃圾，对村民的生活有什么

影响吗？

教师：你能给堆满垃圾的美丽村重新起一个什么名字吗？
（幼儿自由回答）

4、讲述故事结束部分：牛村长看到——大家决心保护环境。

教师：美丽村村民决定保护环境，你有什么办法让美丽村恢复美丽？

可回收垃圾箱装废纸。塑料、玻璃、金属等。回收可再生循环利用的垃圾不可回收垃圾箱装果皮、剩菜剩饭、油漆颜料、电池、烟头、等。丢弃有害的垃圾。

教师：美丽村重新恢复了美丽，牛村长十分感谢小朋友们想出了这么多好办法，小朋友们相互鼓励给对方一个大大的拥抱，做了好事，我们成为了爱护环境的环保小卫士，李老师为你们发放环保绿丝带。

教师：美丽村在我们的帮助下变得美丽，可是我们的班级不美丽，因为班级里又垃圾，请小朋友们仔细检查班级，把垃圾按垃圾分类扔到垃圾箱里。

教师：请小朋友们快速回到座位，今天我们帮助牛村长把脏脏的美丽村恢复原来美丽的样子，我们又把我们的编辑收拾的干干净净，你们是爱劳动、爱护环境的好孩子，从今天开始我们成为了一名环保小卫士，从自己做起爱护环境、保护我们生活的环境。

教师：刚刚我们捡了垃圾，把脏脏的小手洗一洗。

在美工区创作，内容为：脏脏的美丽村改变后的美丽的样子。

《美丽村》

这里是美丽村，可是村里到处都是垃圾，一点也不美丽，还发出一阵阵臭味，就连小鸟飞过都会用翅膀捂着鼻子，美丽村为什么会变成这样呢？原来村民们每天都制造很多得垃圾，熊妈妈丢掉了朔料袋，猪爸爸丢掉吃剩下的食物，猴子哥哥丢掉了旧玩具，狐狸姐姐丢掉了瓶子村里的垃圾越来越多，游乐场和小河里都堆满了垃圾，小猪不能在游乐园玩滑梯，河马先生也不能在河边钓鱼了，牛村长看到美丽村的环境这么糟糕，最后牛村长说“好吧”从今天开始，我们要保护环境，让美丽村恢复美丽，村民们一致同意牛村长的话，大家决心要保护环境。

这是一节社会和语言的整合课程活动，环境与人类生活息息，保护环境人人有责，幼儿对这样的主题非常感兴趣。

一、课堂气氛活跃。

垃圾与我们的生活十分贴近，谁家都会有垃圾，马路上也有垃圾桶，小朋友们对本节活动兴趣非常浓厚，而且知道这就是发生在身边的事情，所以愿意参与活动。

二、知道分析对错

幼儿能够说出故事中不同动物的做法是否正确，也知道应该怎么做。

三、能够联想实际

幼儿能说出现实生活中很多污染环境的问题，并对相应的事情有治理想法和简单的解决措施。

四、学会分辨可回收与不可回收垃圾

这一环节中幼儿的兴趣最浓，参与度也最高。他们知道原来垃圾还可以回收再利用，而且用处还很大，本环节体现了幼

幼互动。

保护眼睛班会反思中班篇九

大家好!我今天演讲的题目是：保护水资源，做环境公民。

水是一切生命的源泉。人体重量的60%是水，90%的血液是水。我们每人每天需要两公斤水来维持生命。水是生产的主要资源：生产一吨大米需要1400立方米，提炼一吨钢需要200立方米，制造一吨纸需要500立方米。可以说，没有水，人类就无法生存。

同学们，炎炎夏日打开水龙头，舒舒服服洗个凉澡，你们明白吗?你洗澡用的水是缺水地区几十个人每天的用水量;冲马桶的时候，你的一次性用水量等于发展中国家人均日用水量。

一不小心，不拧紧水龙头，一个晚上流失的水，相当于非洲或者亚洲某个村庄的居民每天的饮用水。这些例子绝不是耸人听闻的，而是从联合国有关机构多年的调查中得出的结论。

众所周知，中国是一个缺水国家，人均淡水只有2240立方米，不到世界人均水平的四分之一，世界排名第109位，被列为世界13个严重缺水国家之一。由于缺水，我国农村粮食产量减少，西北荒漠化严重，沙尘暴频繁发生。节约用水是每个中国人的头等大事。

同学们，“黄金贵重，水无价”。为了自己的健康，为了后代的幸福安宁，为了人类未来的生存发展，让我们用心行动，从身边的小事做起，从点滴做起，节约用水，保护我们赖以生存的水资源，做一个珍惜水如金的“环保公民”!

让“地球上最后一滴清水将是人类的眼泪”这样的广告永远成为广告!

谢谢大家!

保护眼睛班会反思中班篇十

西班牙的塞万提斯说过：“对未来的目标愈高，志向就愈可贵”。作为即将步入成人的学生，是否认真思考过自己的未来?是否对未来的人生有过规划?这节主题班会课就是要和同学们一起畅谈未来，树立正确的人生目标，制定科学的、切实的、可行的未来发展规划。

【教育目的】

引导学生对未来人生目标和人生价值进行理性的探索。让学生了解制定人生目标的重要性，明白规划人生的步骤，提升人生生命价值。明确当前自身认识的局限性和行为的消极性，初步形成学生追求人生价值的意识，通过融入建平文化建设的途径践行自己规划。

【活动重点】

学生对高考的理性思考。明确未来规划的价值追求及其践行的重要性。

【活动流程】

主持人：同学们，老师们，大家好!时值岁末，我们也来到了高一第一学期的新声!在此高中半程的分水岭，我们是否对人生有一个清晰的蓝图?对未来的人生有所设计呢?今天就让我们带着这样的思考进入“我的未来我做主”的主题班会课。

1、小品(角色扮演)

预期目标：通过观看小品引发同学们的思考，引入班会主题。

活动载体：以19世纪中叶为时间背景，大量欧洲人士前往美国淘金为社会背景，以三个身份不同、对自己的人生规划也不同的人，在美国淘金时期奋斗50年后，成为三个不同领域的成功者为故事主要内容的小品。

方法与手段：通过观看小品，倾听其他同学在观看后的思索和感想，引发同学们自己对人生的规划的思考。

继而由主持人提出问题，由小品过渡到班会内容，思考自己的未来，对自己未来的人生有一个目标，有一个规划，并阐述规划人生的重要意义和。

备注：表演前期必须做好充分准备，尤其在小品内容和表演形式上。因为小品的表演过程会对整个班会的气氛有很大影响，所以我们应该做到小品内容不掺入搞笑滑稽的元素，并在表演时保持仪态端庄有理，落落大方。

2、主题引入

方法与手段：

1) 提问同学：有没有规划过你未来的人生？(不须回答，请学生进行短暂思考)

2) 提问同学：如何才能实现你的人生目标？

3) 让同学们进行短暂讨论，继而由主持人引导到班会主题：人生规划。

4) 由主持人加以阐述人生规划的意义与重要性，并加以举例说明。(爱因斯坦，*)

预期目标：让同学们明白制定人生规划的不可或缺性和不可取代性。

3、与名人对话

预期目标：让同学们了解要对未来有怎样的目标，怎样的目标才是合适自己的；如何规划自己的人生来实现目标。

1部分一：未来目标的定位

实现方法：

1) 主持人举例并加以视频播放(感动中国十大人物中的其中几个事例)

2) 分组讨论：

主持人：通过以上的介绍和你自己的理解，你认为对未来的目标应该是怎样定位的？提升人生生命价值。

过程：学生分为10组，每组讨论3个关键词。当场上交、板书，并由主持人分类总结。

(结合建平五大育人目标“自立精神”“科学态度”)

备注：目标的层次可分为以下几点：

a□对自己有益，对集体、社会、国家有害。

b□对自己有益，对集体、社会、国家无影响。

c□对自己有益，对集体、社会、国家有益。

1部分二：影响人生规划的基本品质

回顾上述故事，再次通过小组讨论，提炼出最为主要的关键词(实现人生规划的基本品质要素)，得出结论：这些在一个人

的设计未来的过程中是不可缺失的。(如：诚信、坚定、无私等)

1部分三：如何实现未来目标(人生规划)

1)在明确目标的基础上，回顾自己现在状况、对照将来需要和应该做的准备工作，结合以上几点因素，选择的目标实现路线，列出自己的人生规划。

2)明确在现实中面对各种可能需要改变自己的规划来实现未来目标(事例：鲁迅)

4、身边的实例

方法与手段：班主任老师讲话

预期目标：从身边的实例入手，让同学们有明确的概念，弘扬高尚人生目标，抵制低俗人生取向，从现在做起，实践未来的认识规划。

5、总结

由主持人阐述：

自己需要制定目标&按自己的情况制定目标，不是没有目标就不可以活，只是没有目标会活得很累!因为目标是动力，没有动力的人不会轻松!面对自己的人生，我们要自我把握自己的未来，切合自己的实际来眺望未来。