

2023年中职生班会设计方案(优秀5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

中职生班会设计方案篇一

1. 保持清洁，天天坚持，吃饭之前要洗手。
2. 洗手步骤要做仔细，指尖指缝不留泥。
3. 生的和熟的食物食材水果要合理安排，避免放在一起产生交叉污染，做饭时要等食物熟透。
4. 注意贮存远离细菌，易难易腐的食物放冷冻层，储存时间不能过久。
5. 不吃不干净和腐败变质的食物，保证自身健康。

近年来许多在校生成生食物中毒事件，因为控制饮食不规范，自己所吃的东西不是健康食品，总是吃那些不健康的食品，从而对自己身体造成影响。或是说买东西的时候没有看生产日期，直接放进肚子里，从而把细菌带到自己的身体里，造成间接的食物中毒。这些都是因为自己的不注意带来的麻烦。所以食品安全是非常重要的，我们要时刻注意，从而更好的保护好自己的身体。

中职生班会设计方案篇二

【情感态度价值观目标】

养成换位思考问题的习惯，有培养自己积极情绪的意识。

【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪，知道消极情绪影响人际关系和健康。

【能力目标】

掌握恰当调节，发泄和主动控制情绪的基本方法。

【重点】

了解不同的情绪及不良情绪的危害。

【难点】

调节情绪调节的方法。

案例讨论法;小组讨论。

环节一：图片导入

师：人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的情绪都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢?今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

环节二：新课讲授

一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1) 语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：……

(2) 数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：……

(3) 在上学时，天空突然下起大雨，我感到：……

(4) 自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：……

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进行分类，填写以下表格。

二、情绪对人们的影响

1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不是有备无患吗？跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神振奋地备战考试，居然中了探花。

2. 展示一个日本作家曾经做过的实验：《水知道答案》，他经过十年的研究实验发现，水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化，并根据这些变化会形成不同形状的水晶

体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形；看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之，作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时，水结晶就显得十分美丽；当感受到丑恶与负面的情感时，水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料和图片后让学生进行小组讨论，良好的情绪和不良的情绪会对我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答，最后老师进行总结：不同的情绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响，乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好，而悲观消极的情绪会对我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

三、学会调控情绪

过渡语：既然情绪对于我们每个人都如此重要，那么我们更应该每天保持良好的情绪，学会调节不良情绪，我们知道哪些调控情绪的方法呢？学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法，主要有以下几种：

1. 转移注意力：可以暂时放下手头的烦心事，做一些其它的事情
2. 合理宣泄情绪：大哭一场
3. 和家人朋友诉说衷肠：和家人朋友聊一聊最近的烦心事
4. 适当运动：可以通过跑步，游泳，瑜伽等方式调节情绪
5. 自我暗示：通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

环节三：巩固提高

情景模拟：对于不良情绪，我们不仅要学会自我调节，同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利，现在心情低落，你应该如何疏导呢？让学生进行上台模拟演示。

环节四：小结作业

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。

中职生班会设计方案篇三

1、以读书月活动为契机，引导学生养成“爱读书、会读书、读好书”的好习惯。

2、通过开主题班会——小小故事会，构建有特色的书香校园文化，在浓郁的读书氛围中真正地多读书，读好书，体会读书的乐趣，领悟读书的真谛，推动校园文化，提升小港实验学子的文化品味。

3、引导实验学子广泛阅读书籍，增长知识，陶冶情操，明理益智。帮助他们从小树立学习的观念，努力养成主动学习、不断学习的良好习惯，不断提高学习知识、应用知识的能力，形成浓厚的学习氛围。

1、每人准备一个故事在小队中讲一讲

2、每队选出2——3人在班中讲一讲，可配上动作、表情等。

一、唱队歌。

二、各小队上报参赛队员。

三、当场抽签，确定讲故事的先后顺序。

四、依次上台来讲故事。

五、选出你认为讲得最棒的队员，以及你认为讲得最好的故事并说出好在什么地方。

六、当场表扬，发放奖品。

七、辅导员讲话并作活动小结。

中职生班会设计方案篇四

(责任担当)初中主题班会教案1

一、班会目的：

2、教授学生如何珍爱自己的生命，热爱生活，正确面对困难和挫折，努力实现人生价值。树立起责任意识，这不仅是对自己负责，对他人负责，也是对社会负责。

本次主题班会同时提供让学生展示自我的综合舞台，让学生有机会来展示自己的闪光点，进行自我教育，加深对责任的理解。

二、班会过程：

男女合：各位老师、同学们，大家下午好！

男：八(1)班主题班会《生命成长，责任担当》现在开始。(全班同学热烈鼓掌)

(播放歌曲：感恩的心)

女:这首歌曲真的很感人,在我们的生活中,有很多人都在关心、爱护着我们。那么,我们在得到关心、爱护的同时有没有去关心、爱护他人呢?请大家回想一下,在日常生活中,你是如何关爱他人的。(每组找一个同学回答)

组1:在别人有困难时及时给予帮助……

组2:在孤独无助的时候,给以祝福、安慰……

组3:注意他人的情绪变化,帮人化解矛盾……

组4:帮助父母做些力所能及的事……

男:同学们回答的非常棒,说的都是关爱他人的事情,虽然是一件件的小事,但这都是爱的开始,我们在得到他人关爱的同时,也要学会关爱他人,要相信,每一个生命都有其存在的意义和价值,都应该给予充分的肯定和尊重。

女:在现实生活中,有很多肯定生命尊重生命的例子(举例:张海迪的故事)

男:同学们,从张海迪的故事中,你有何感想呢?(学生回答)

女:同学们真的很棒,张海迪虽然身体是残疾的,但意志是坚强的。她勤奋学习,热心助人,被誉为“当代保尔”。她用实际行动超越了自我,诠释了自己生命的价值。其实,在现实生活中,身残志坚的例子有很多,如著名的钢琴大师贝多芬等。

男:在我们身边的这些身残志坚的人用实际行动为社会做出了贡献,让后人得到了好处,这样,生命的价值就得以体现。为社会多做贡献就是延伸生命的价值,一种承担责任的表现。

女:同学们,既然生命的价值高于一切,有生命就有作为,生

命的存在就是一种责任。谈起“责任”，大家似乎会感到它离我们还有一段距离，然而在物质生活较为丰裕的今天，责任感这种精神的“金字塔”决不能倾斜。

男：没错，你说得对极了！“责任”这两个字会加重了生命的力量，生命会因责任而生辉。

女：人最宝贵的是生命，生命属于我们只有一次，我们该把她打扮得更加光彩。应该很好地去把握生命，这就要求我们要学会“负责”。

男：你说得不错。不过，什么是责任？怎样负起责任呢？

女：是啊，让我们听听**同学的意见吧！

(一)演讲《我们的责任》

男：听了**同学的演讲，是不是受益菲浅呢？

女：的确如此！其实责任离我们并不远，对于学习生活中的每件小事都需要我们负责。

男：是的，但是在我们生活中却时常都会见到一些不负责任的表现。下面就让我们来看看这个小女孩在家里的表现。

(二)小品：《如此女儿》

『剧本链接』

女：**，看完这个小品你有什么感想？

女：对的，但是这样的事情在我们生活中其实并不少见，如果我们每位同学在家都象这个小女孩一样的话，我们的未来还有什么希望啊。

男:是的, 我们就是未来, 要想创造一个美好的未来, 我们每个人都应该承担起各自的责任, 对社会、对家庭、对自己都应如此。

女:没错, 下面我们一起来轻松一下, 做个游戏, 请每个小组派一个代表上来。

男:规则是这样的:

3、输方轮换位置, 即站着的人蹲下, 蹲着的人站起来, 继续开始下一局

(三) 游戏《勇于承担责任》

女:当同伴失败的时候, 有没有抱怨?你心里是怎样想的?

男:两个人有没有同心协力对付外面的压力?

女:同学们, 玩了这个游戏后, 你有什么感受?

女:是的, 集体的事就是我们大家的事, 每个人都应该负起责任来。

男:不错, 团结协作, 勇于承担才能让我们的集体更加和谐、融洽。

女:在遇到事情的时候每个人都应该先为集体着想, 而不是先考虑自己, 下面就请大家看看这几个同学在碰到问题时是怎么处理的, 请欣赏小品《值日》。

(四) 小品《值日》

女:大家看到了, 对于同一件事情, 不同的人采取了不同的处理方法, 有的人承担起了自己的责任, 也有人只顾自己, 背弃了应付的责任。

男：是的，现在就让同学们有个自由的空间，畅所欲言吧！请各组组长各自从对自己、家庭、对他人和对集体负责这几个角度中选择其中一个，组织本组同学自由讨论。

女：讨论后要求各组派代表发言，让我们一起总结出一个“做有责任感的人”的基本要求。

(五)分组讨论：我们现在的责任有哪些？

男：因为时间的问题，讨论到此为止。现在请各组代表发言。

女：大家众说纷纭，相信同学们都受益匪浅。让我们更深的体会到责任的无处不在和它的重要性，让我们牢记我们的这些责任吧！

男：不以责任大而难为，不以责任小而不为，不以恶小而为之；从小事做起，希望每个同学都能做一个有责任感的人。下面请张老师为我们做点评。

(六)班主任小结

中职生班会设计方案篇五

1、使学生知道一些简单的安全常识。

2、使学生掌握一些在家遇到火灾、触电、食物中毒、遇到坏人的处理方法。

(二)活动地点：教室

(三)教育重点：学习防火、防触电、防中毒、防坏人破坏的生活常识，培养有关防范力。

(四)班会流程：

1、第一组代表表演防火：（一人读情节过程，三人表演）

2、大家认真观察表演后讨论：

(1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与消防队取得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

3、学习防触电知识的情景表演：

(1)第二组代表表演：

(2)大家认真讨论观察表演后讨论：

a□提问：发生了什么事?他们是怎么做的?

4、学习防中毒知识的情景表演：

(1)第三组代表表演：

(2)大家认真观察表演后讨论：

5、学习防坏人破坏知识的情景表演：

(1)第四组代表：

(2)大家认真观察表演后讨论：

(五)巩固总结

1、匪警、火警、急救中心电话各是什么?遇坏人打110，着火打119，急救中心120。

2、遇到火情，危险情况时，要保持镇静，迅速采取有效措施。

注意事项：

防火：不要在易燃物品(棉织物、柴草堆、木板堆、柴油汽油库等)附近玩火、放鞭炮。注意(液化气)灶的合理使用，用完电熨斗、电炉后应立即拔出插头。

防触电：自己不随便摆弄电器，用久的电器设施要注意检查、维修。

防中毒：不吃过期、腐烂食品，有毒的药物(如杀虫剂、鼠药等)要放在安全的地方。

(七)班主任总结

同学们，生命像是一根丝线，一端系着昨天，一端系着明天。站在两端之间，我们才知道：因为生命，我们才会拥有今天，因为今天，我们的生命才得以延续。

生活中总有一些突发事件，这些突发事件并不可怕，可怕的是没有自救互救的意识和解决问题的能力。今天我们的目的便是培养大家的这种意识和能力，在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

我们的生命是宝贵的，也是脆弱的，一次小小的意外就可能吹破生命那张薄弱的纸，一点点烛光可能很微弱，寒风、冷雨会将它随时浇熄，但如若我们将它捧在手心，细心呵护，那一点微弱的烛光就可能照亮整个世界。

让我们把心中的温暖献给这美丽的生命吧！

三年级主题班会方案5

活动目的：

2、使学生了解肺结核病传染途径及预防方法。

活动重点难点：

使学生了解肺结核病传染途径及预防方法。

活动过程：

一、主持人宣布班会开始

今天，我们要举行与大家身体健康有密切关系的一个班会，预防肺结核。

二、调查问答

(整天咳嗽，还不停咯血。易传染，十分痛苦。)

主持人：是啊！得了结核病的人不仅十分痛苦，同时也会严重地影响工作和学习。为了给病人加强营养，还增加了家庭的经济负担。

2、有哪位同学知道结核病是怎样传播的吗？

结核病的传播途径有两种，一种是空气中的结核杆菌，通过人的呼吸进入人的肺部，在那里繁殖、生长，这样人就会被传染上肺结核。另一种是血液传播。就是说原发肺结核病灶迅速发展，结核性脑膜炎等等疾病。

3、患肺结核的病人，有哪些主要症状呢？

患者的主要症状是咳嗽，浑身没有劲，软绵绵的，人渐渐消瘦，晚上睡觉常常盗汗，面部潮红，下午发低烧，胸口发闷，严重的时候还会咯血。这时病的传染性很强，因为病人咳嗽的时候，空气中会有许多结核菌。所以，前面那位同学讲他爷爷过去得了肺结核，妈妈不让他到爷爷的屋里去玩是有道理的。这一点，大家都要注意。

4、怎样预防结核病?

由于肺结核病是一种呼吸道传染病，所以做好室内通风和消毒是预防肺结核的主要方法；少去或者不去通风不良的公共场所；锻炼身体，增强体质；避免受凉和过劳，以免机体抵抗力下降。凡发现有低烧、乏力、咳嗽者，请及时到校医院诊治。对与传染源密切接触者进行健康体检，发现可疑病人及结核菌感染者及时进行药物预防。

三、教师总结

学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。