

# 低头族班会方案(精选5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 低头族班会方案篇一

执教：邹艳鸿

### 一、活动目的：

今天的儿童将是未来主人，是未来的建设者和创造者，通过“我是自理小能手”主题班会，教育学生自己的事情自己做。不断地劳动可以促使自己的小手更勤快，大脑也会更发达、更聪明。

### 二、活动准备：

- 1、在家练习叠衣服、穿衣服、系鞋带；
- 2、学会整理自己的文具盒、书包；
- 3、学唱《我有一双勤劳的手》；

### 三、活动过程：

#### (一)引入主题

1、敬爱的老师，亲爱的同学们，今天我们在这里欢聚一堂，召开主题班会——《我是自理小能手》。首先，请同学们用掌声欢迎光临我们班指导的老师们！

2、开始之前，先让大家猜个谜语，这是我们以前学过的一篇课文，知道这个谜语的可以跟着老师一起说：一棵小树十个杈，不长叶子不开花。能写会算还会画，天天干活不说话。（全体回答：手）

3、我们都有一双勤劳的手，样样事情都会做。让我们在歌声中拉开活动的序幕吧！请听歌曲《我有一双勤劳的手》。（会唱的可以跟着唱）

## 低头族班会方案篇二

近期开始降温，元旦和寒假也将陆续到来，冬季是用电安全隐患和各类呼吸系统疾病高发期，为了保证广大同学的人身和财产安全，营造一个“安全、和谐、祥和、温暖”的学习、生活环境，确保同学们度过一个愉快、安全的假日，针对同学们在学习、生活和返乡返校过程中容易遇见或受到不法侵害的几种现象进行了梳理，以此提高同学们的整体自我安全防范意识，请同学们相互宣传。

### 一、防盗、防火、防骗

出入宿舍随手关门，加强对宿舍钥匙的保管，不要随意转借他人，不要乱扔乱放；注意保管好自己的贵重物品，宿舍不要存放大量的现金；离开或休息时，要将贵重财物收好，并妥善搁置；外出、返乡时最后离开宿舍的同学，一定要关好门窗，并切断电源、水源。

积极配合学院开展的“安全、卫生、文明”大检查工作，遵守校规校纪，禁止使用违章电器，禁止使用煤油炉、酒精炉、蜡烛等明火加热灶具；学生宿舍严禁吸烟，禁止随意乱拉、乱接临时电源；如遇火情，应及时与楼管联系，必要时请拨打“119”火警电话报警，并力所能及地对初期火灾进行扑救。

假期和节前，各类犯罪分子会以中奖、优厚报酬等信息，骗

取学生钱财;以推销、提供兼职等手法,诱骗学生上当受骗。因此,在这里我们提醒同学们务必提高警惕,在与人交往过程中,对那些主动搭讪,寻求资助,提供帮助的现象不要轻信,更不能感情用事,贪图便宜,给犯罪分子有机可乘。

## 二、注意交通安全、严防滑冰溺水

圣诞、元旦假期和寒假是各类人群出行高峰,同学们应根据学院的放假时间安排积极、提前计划返乡日程,通过网络、电话等媒介提前预定车票,在往返途中要尽量结伴而行,注意往返途中人身和财物安全,严格遵守交通规则,不乘坐无牌、无证、超载车辆。平时及节假日期间,我们同学自己的自行车、电动车一定要存放在指定区域,并选择防盗性能较好的车锁。气温下降后,一些河面开始结冰,提醒同学们节假日不要到结冰的河面上行走或滑冰,防止发生滑冰溺水事故。建议大家合理安排假期的学习、休息和生活,保持通讯畅通,返乡和返校时及时向辅导员报平安。

## 三、关注饮食卫生和空气污染

冬季是胃肠道疾病和呼吸道疾病的高发季节,同学们即将处于备考阶段,作息规律有所变化,经常熬夜,加上饮食不当等原因,容易导致机体抗病能力降低、胃肠功能紊乱、呼吸系统问题。我们提醒各位同学,班级和宿舍要经常开展卫生扫除和消毒,做好保洁和正常天气的通风,如果出现生病症状请及时到学院医务室就诊。另外,近期气温骤降,雾霾天气增多,提醒同学们在空气污染严重的天气要减少户外活动,出门佩戴口罩。

## 四、做好冬季运动必要保护

冬季气候寒冷,爆发性的无氧运动容易引起身体不适,甚至造成运动伤害,所以我们同学锻炼时,活动量要适度,活动后出汗多,应及时擦干,防止感冒。长跑锻炼前准备活动一

定要充分，大家不要推搡，以防发生意外。

## 五、严肃考风考纪

期末考试，是检验同学们一学期学习成果的形式，分数很重要，诚信做人更重要。我们提醒各位同学在紧张、忙碌的复习备考同时，要端正应考心态，严肃考风考纪，牢记“考试失败你将仍有机会，考试作弊你将失去学位”宣传标语，诚信考试，杜绝一切作弊行为，营造和谐良好的考试氛围。

学生处

## 冬季校园安全演讲稿范文

1. 在办公、生活中使用电器时，不违章用电，特别不要私拉乱接电源或排插串联电源，不得使用大功率违规电器，严禁使用电炉取暖。

2. 电暖设备要在导线、控制开关的安全载流量下运行，避免无限制增加负荷。学生宿舍导线负载较小，尤其不能随意增加用电负荷。电暖设备不用时，在切断设备开关情况下，应将电源插头拔下。

3. 过期、超期设备应及时淘汰，否则可能因小失大，酿成事故。用电设备使用中出現焦糊味，应立即切断电源，通知专业维修人员进行维修，严禁擅自处理。

5. 防冻：请做好室外的各类水管、水表等的保护措施，以免冻裂产生不必要的麻烦。防滑、防摔：雨雪天气时路面湿滑，应注意出行安全，防止意外跌倒。建议平常骑电动车和自行车出行改为步行或者乘坐公共交通工具。

防砸：降雪较大时，树木存在被压倒的危险，行人应尽量远离树木，以免被砸伤。

6. 发现火险隐患及时报相关部门处理，遇到火险及时报警，拨打电话119、（余区）保卫办86534110或后勤办86551111。

## 低头族班会方案篇三

主持人：同学们、老师们，大家好！同学们、老师们，大家好！今天我们班会的题目是：授人玫瑰，手有余香——尊重自己就是尊重他人。

尊重是一朵花，一朵开在心间的花；尊重是一条路，一条通往美好的路；尊重是一团火，一团温暖你我的火。

下面学生自由回答，主持人总结，引出下面的视频。

本班击剑运动员解释

主持人：原来考虑到他人的感受并在自己的言行举止上有礼貌地对待他人就是一种“尊重”啊。

下面让我们一起来做个小游戏吧。

主持人总结，看来，大家都喜欢被人尊重啊。但我们要知道，在我们的学习生活中，自己待人的态度往往决定了他人对我们的态度，就像刚才我们的这个游戏，你对他微笑，他也回你以微笑，你对他恶语相向，他也不会对你好言以待。所以，要想赢得他人的尊重，我们首先一定要学会尊重他人。上次，老师让我们写过一篇关于尊重的文章，同学们就写到了很多关于尊重的小故事，让我们一起来看一看听一听吧。首先由我来带个头吧。（4-5个学生）

主持人：班主任兼语文老师不久前刚让我们写过作文《尊重他人就是尊重自己》，同学们在文中找了很多一些论据，下面，就让我们一起来交流一下这些小故事。

主持人：同学们的故事都很精彩呢，这些故事也都告诉了我们尊重他人就是尊重自己的道理。但在我们的实际生活中，我们有时做得却并不那么尽如人意哦。下面让我们来欣赏小品《孔苏上海行》。

教师参演，并于其后简单总结。

## 《尊重》

尊重是一个微笑

尊重是一声招呼

尊重是一声“对不起”

尊重是一句“谢谢你”

酒后不驾车是对生命的尊重

车上不吸烟是对健康的尊重

不浪费一粒粮是对农民的尊重

不乱花一分钱是对父母的尊重

尊重是喊不错别人的名字

尊重是记不错别人的电话

尊重别人的人不忘尊重自己

尊重自己的人懂得尊重他人

为了尊重

我们不在公共场合大声谈笑

为了尊重

我们不会忘记会上关掉手机

为了尊重

我们一定要准时赴约

为了尊重

我们一定不能轻易食言

尊重是我们最重要的美德

尊重是社会和谐必需的规则

尊重别人就是尊重自己

尊重自己就是尊重他人

让我们擎起双手

共同托起尊重的蓝天

让我们脚踏实地

共同实践尊重的诺言

主持人：尊重他人，让我们的心贴得更近。亲爱的同学们，只有尊重他人，大家团结一心，我们才能相处得更和谐、更快乐！就像授人玫瑰，你的手上也会留有玫瑰的余香。让我们从互说“你好”、互相握手开始做起吧！

《我们是相亲相爱的一家人》背景音乐渲染气氛，学生走下座位，和老师、和同学互说你好、互相握手。

## 低头族班会方案篇四

1. 尝试用团圆、压扁、捏紧等方法为爷爷、奶奶做饺子。
2. 养成良好的操作习惯，知道将油泥收拾干净。

活动准备：

1. 各色彩泥、泥工板。
2. 《爷爷亲、奶奶亲》的音乐磁带。

活动过程：

1. 谈话，引起制作兴趣。
2. 学习做饺子的方法。
3. 讨论使用油泥的规则。
4. 在音乐声中，为爷爷、奶奶制作饺子。（教师指导个别幼儿掌握对折捏边的方法。）
5. 相互欣赏制作的饺子。

## 低头族班会方案篇五

十二届全国人大常委会第十一次会议审议通过了关于设立国家宪法日的决定，将12月4日设立为国家宪法日。为纪念国家宪法日，增强学生的宪法意识，在小學生中开展“12.4”国家宪法日宪法学习宣传教育活动。

更好地发挥法制宣传教育在服务发展、维护稳定，推进依法治教、依法治校，促进全民守法等方面的作用，增强学生的宪法意识。

1、每个同学准备说一段对宪法的了解；

2、准备ppt

1、由老师致开场白，介绍开展本次主题班会的意义

a了解立法：1982年12月4日，第五届全国人民代表大会第五次会议通过了现行的《中华人民共和国宪法》。现行宪法是对1954年制定的新中国第一部宪法的继承和发展。宪法是国家的根本法，是治国安邦的总章程，具有最高的法律地位、法律权威、法律效力。全面贯彻实施宪法，是全面推进依法治国、建设社会主义法治国家的首要任务和基础性工作。全国各族人民、一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业组织，都必须以宪法为根本的活动准则，并且负有维护宪法尊严、保证宪法实施的职责。任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权，一切违反宪法和法律的行为都必须予以追究。为了增强全社会的宪法意识，弘扬宪法精神，加强宪法实施，全面推进依法治国，第十二届全国人民代表大会常务委员会第十一次会议决定：将12月4日设立为国家宪法日。国家通过多种形式开展宪法宣传教育活动。

b意义：设立“国家宪法日”，是一个重要的仪式，传递的是依宪治国、依宪执政的理念。设立国家宪法日，不仅是增加一个纪念日，更要使这一天成为全民的宪法“教育日、普及日、深化日”，形成举国上下尊重宪法、宪法至上、用宪法维护人民权益的社会氛围。设立国家宪法日，也是让宪法思维内化于所有国家公职人员心中。权力属于人民，权力服从宪法。公职人员只有为人民服务的义务，没有凌驾于人民之上的特权。一切违反宪法和法律的行为都必须予以追究和。

2、下面请同学们谈谈对宪法的了解。

3、老师对同学们的回答做点评，并纠正错误的观点。

4、观看宪法日宣传的幻灯片《宪法小知识》

a.宪法是国家的根本大法,是治国安邦的总章程,是保持国家统一,经济发展,社会进步和长治久安的法律基础。

b.依法治国,依宪治国,依法执政,最根本的是依宪执政。

d.公民的基本义务

a.维护国家统一和各民族团结的义务

b.遵纪守法和尊重社会公德的义务

c.维护祖国的安全、荣誉和利益的义务

d.保护祖国、依法服兵役和参加民兵组织

e.依法纳税的义务

f.其他义务

5、讨论宪法对现代社会的重要性

6、最后老师对本次班会的开展进行总结性发言

根据上级文件精神,我校认真组织开展了“12.4”国家宪法日暨全国法制宣传日宪法学习宣传教育活动。本次学习宣传活动紧密结合工作实际,采取多种形式,取得了实效,做到学习人员、学习内容、学习时间、学习效果四落实。活动虽然已经结束,但我们将继续抓好法制宣传和教育,营造浓郁

的法治氛围，努力提高学生的宪法意识。