

# 2023年做时间的主人的班会教案 珍惜光阴做时间的主人的演讲稿(大全5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 做时间的主人的班会教案篇一

时间一点点的过去，你要好好的珍惜每分每秒。花谢了有再开的时候，但是人老了就不能再年轻了。

在过寒假的时候我无视了每一分每一秒，使我十分之后悔：寒假到了！一回到家里我就立刻开电脑，在电脑的屏幕上，时间悄悄的走了，一个小时、二小时、三个小时、四个小时……就这样第二天到了，我又沉入了电脑，我和电脑的互动好像没多久但是天却黑了，到了晚上我迷入了电视，我年电视时时间好象箭一样过的飞快。我的日子就是这样一日复一日的过了。寒假就如一天的时间那么少，我还没玩过就开学了。

开学后我学到了许多道理，但是以前的知识我都忘掉了。到了晚上我自我反省了，我发觉我那是浪费生命！过后我学会了珍惜和充分的利用时间。

我觉得我不应该虚度时光，要学会珍惜和利用时间。我自己以前过日子的态度而后悔。——卢梭曾说过：“浪费时间是一桩大罪过。”而我就是犯了大罪过的一个人。

因此我明白了——玩电脑的时候，时间从键盘里过去；吃饭的时候时间从饭碗里过去；发呆的时候，时间从身边过去。

谁能告诉我，为什么时间过了不能回来呢？难道几天都不可以  
吗？

我真后悔，在那一段时间我却没留下任何深刻的记忆。

## 做时间的主人的班会教案篇二

今天老师让我们玩儿了体验时间的游戏，我给它取名为“两分钟”。

前两分钟的规则是这样的“自己做一个动作，然后像木头人一样坚持两分钟”。我做了打拳的动作，陈逐流做了一个像饿虎扑食的动作，李林洪做了一个英文字母n的动作，文惠乐做了个胜利的动作，放眼望去，各种各样的动作应有尽有，真是数不胜数啊！过了很久，两分钟时间才到。“耶！”同学们异口同声地发表达着重获自由的心情。

后两分钟的规则是这样的“自由活动两分钟”。我和同桌玩扳手腕儿游戏，旁边有同学玩儿石子剪刀布游戏，有同学看自己喜欢的课外书，有同学在玩卡纸，还有同学在画画……没过多久，两分钟就到了。“唉！”这次同学们又开始异口同声地表达自己的心情了。

## 做时间的主人的班会教案篇三

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间如流水，一去不复返。如何利用有限的时间学到有用的知识呢？下面由小编为大家整理的做时间的主人的主题班会，欢迎大家阅读！

### 一、班会课目的：

通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成

才;热爱学习,热爱生活。并且从交流讨论中找到属于自己一套的提高时间利用效率的方法。

## 二、班会课重点:

让同学们认识带时间是相当宝贵的,我们要充分地利用时间,做时间的主人,让同学们相信只要我们珍惜时间,讲究学习效率,我们一定能够取得更好的成绩。

## 三、班会课准备:

1、每位同学准备一张长纸条,收集有关珍惜时间的方法;

2、请四位同学准备表演一段三句半

3、另外请一位同学准备关于时间的不良习惯以及针对这些习惯应该我们如何改正,同学们分享自己最喜欢的一句关于珍惜时间的名言。

## 四、班会课时间: 待定

## 五、班会课形式: 游戏、表演、讨论交流

## 六、班会课步骤:

假如现在你个人的生命处于0——100岁之间,接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长纸条用笔将它划成10份(中间部分刚好每两列一份代表生命中的2019年,分别写上10、20等,最左边所谓空余部分写上“生”,最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题,请大家按我提的要求去做:

第一个问题: 请问你现在几岁?(把相应的部分从前面撕掉)过

去的生命是再也回不来了!请撕彻底撕干净!

第二个问题: 请问你想活到几岁?(如果不想活到100岁的话就从后面把那部分撕掉)

第三个问题: 请问你想几岁退休?(请把相应的退休以后的部分从后面撕下来, 不用撕碎, 放在桌子上)就剩这么长了, 这是你可以用来工作的时间。

第四个问题: 请问一天24小时你会如何分配?

一般人通常是睡觉8小时(有人还不止呢!)占了1/3;吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3;其实真正可以学习和工作的约8小时, 只剩1/3。

所以请将剩下来的折成三等份。并把2/3撕下来, 并放在桌子上。

第五个问题: 比比看。

请用左手拿起剩下的1/3, 用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起, 并请思考一下您要用左手的1/3学习工作赚钱, 提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题: 想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子, 这还不包括给父母、子女、配偶的哦!

第七个问题: 请问你现在有何感想?

第八个问题: 请问你会如何看待你的未来?

时间就是生命, 鲁迅先生说: “浪费自己的时间等于慢性自杀, 浪费别人的时间等于谋财害命。你珍惜生命吗?你想在有生之年有所作为吗?生命是由分分秒秒的时间所组成, 时间管理的实质就是生命管理。因此, 让我们都成为自己时间的主

人吧。

第二环节：通过欣赏三句半《虚度光阴》反思自己一些浪费时间的不良习惯。

找四位同学上台表演(2分钟)

教师：同学们平时是不是也经常会出现这些现象呢，在课堂上发呆走神或者干其他事，时间就是在你发呆或者睡觉的时候不知不觉中溜走。一些不良的小习惯也会浪费时间，例如上课要做英语听力时候，录音开始了，可有的同学花两分钟还找不到英语周报，还没有看完题目听力开始了，这样听力还怎么提高上去，特别是上课的时候，发呆或者忙着找东西，不仅浪费了时间，还错过了听讲，多可惜呀。事情不是要等到东风来了才能做，刚好相反，在东风来之前你必须先使万事皆备。如果你总是想等东风来了才要开始准备做事，那已经来不及了。

同学们讨论：平时还有哪些浪费时间的不良习惯，下面请某某同学为我们介绍这些不良习惯以及针对这些习惯我们应该如何改正。

第三个环节：讨论交流(10分钟)

要成为时间的主人我们应该怎么做呢？下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理充分地利用时间。

同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。

同学们推荐自己珍惜时间的方法：

1. 早睡早起，早上不赖床。中午小睡片刻，提高午后读书效率。

2. 上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。
3. 合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。
5. 及时复习，做到温故知新。
6. 睡前再浏览一下重点。
7. 少玩些网络的游戏，少聊些天。
8. 假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。
9. 晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事情列出，并按其重要性依序排列。
10. 候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。
11. 学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。
12. 每样东西都有固定的位置，不必浪费找东西的时间。
13. 可影印的资料就不要抄录
14. 将一些繁杂琐事积在一起，每一个月抽出时间，集中处理。
15. 和朋友见面或讲电话时，应先决定终止的时间，长话短说。
16. 效率低落时，转换气氛。
17. 善用文具、工具，如：萤光笔(区分课本重点)、录音机、录放影机、电脑、电子词典等。
18. 做杂事时可以一面听广播或录音带，多方搜集资讯。

19. 书、报、杂志做选择性的阅读。

20. 不断问自己：现在做什么最好。

第四环节：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句(10分钟)

把时间当存摺，晓得自己有多少时间，就像知道存摺里还剩多少钱，才会仔细的运用。管理时间跟理财一样，是不是先规划现有的金钱，然后控制花费、改善浪费；进一步，为以后的退休生活进行投资，找到投资的方向，培养投资的知识，并且计算投资的风险。

时间像金钱一样，必须在使用上，列出计划、执行、控制、改善的方法，进一步，在时间的投资上，把时间放在未来能力的培养，并检查这个时间花得是否值得，一级时间的报酬有没有如计划中一样实现，还是花了时时间，但在所得上毫无成长。我希望同学们能订好自己的计划，对自己的时间实行精打细算，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的时光，好好珍惜我们年青的时光！

## 做时间的主人的班会教案篇四

当我坐在静静的树林中，看着天空中浮动的云彩，回想着这一年中发生的一切。孤单的自我眼泪不禁的流下，身体忽然变冷。这一年中有快乐有悲伤。随着年龄的增长，自己懂得的事物越来越多压力也逐渐增大，自己的心慢慢沉重。自己的脑海中总是浮出，人为什么总是要接受一些事情？在回想着发生的一切，那一刻脆弱的心一次又一次受伤。

在那个明亮充满温馨的教室中，老师眼睛一眨一眨的看着你，你就像是一个囚犯要接受一件事情的安排自己没有发表意见的机会。当看到自己不会做的题时，心里会不由自主的荡起

为什么我当时没有好好学习，可是一切都晚了。

每天太阳都会出来，傍晚随着夕阳落下。可是我们有没有想过，在这一天我们到底做了什么。太阳有夕阳陪伴，而我们哪？我们应庆幸自己有来到这个世上的机会，我们应实现自己的价值，不一生碌碌无为。死去只剩下眼泪。

从现在开始珍惜时间吧无论你现在，在干什么你要去努力。去实现自己的价值，让别人为认识你而感到自豪。珍惜时间吧不需要理由。

## 做时间的主人的班会教案篇五

光阴似箭，岁月如梭。时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。时间对于我来说是很宝贵的，用经济学的眼光看是一种财富。

在我六岁的时候，我就一直认为时间有很多，会过得很慢。可是，直到现在我才知道时间是那么的宝贵。

记得在我一年级暑假的时候，老师只给我们留了两本暑假作业。我认为老师给我们留的作业非常的少，而且暑假也很长，有两个月呢！我当时就抱着这种想法。想着离开学还有好多天，所以就每一天都不写暑假作业。

妈妈催我写作业，我就对妈妈说：“时间还多着呢！作业就那么一点儿，不着急！”说着，我便和我的小伙伴们到楼下玩去了。可是，我还没有玩够呢！就快要开学了。突然有一天，当我和小伙伴们玩到晚上八点之后，我便上楼了。我正准备洗手吃饭的时候，妈妈便走过来对我说：“宝贝儿，还有一个星期就要开学了，你的作业还一个字都没有写呢，从今天开始你要写作业了，不可以再和你的小伙伴们一起玩了。”我一听，便仔细想了想，自己的作业还真是一个字都没有写呢！唉，谁让我这么贪玩了昵？也只能乖乖地写作业了。