

准高三班会策划案 高三开学初班会(模板8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，我们一起来看一看吧。

准高三班会策划案篇一

高三开学初的主题班会上，作为班主任的你，应该说些什么来鼓舞同学们？下面小编与你分享两篇关于高三开学初主题班会的精彩发言稿，欢迎阅读参考。

高考，是我们人生的大事。

它是黎明的前奏，是天籁的声音，是征的战鼓，是拼搏的号角。

在此，我们必须郑重承诺：在高考备考中，我们每一个人都得全力以赴，奋力拼搏！

首先，我们得充满自信。

各位同学，自信是我们走向成功之路的保证。

著名航海家哥伦布在他的每天的航海日记的最后总要写上这样一句话：我们继续前进！这种看似重复的平淡之语，却包含了巨大的毅力和无穷的信心。

就是凭着这样一份信心，哥伦布向着茫然无知的前方在惊涛骇浪中前进，在艰难险阻中前进，终于发现了新大陆，演绎

了世界历史上一段惊人的壮举。

大家高中阶段的航程也到了最艰难最关键时刻了。

常言道：“行百里者，半九十。”

最后一段路往往是最为艰难难行的。

同学们，无论前进的道路多么崎岖难行，都不要放弃，坚持到底才能胜利。

只要我们勇敢地走下去，我们坚信，我们这个经过长途跋涉的团队一定会发现“新大陆”。

因此。

我们要信心百倍地继续前行。

我们正值青春年少，有勇气，有信心，有干劲，现在的差距不是明天的结果，而今日的汗水必将催开明朝的鲜花。

我们要直面高考，逆流而上；我们要坚持拼搏，勇跃龙门！因为我们知道：青春会因努力而精彩，人生会因拼搏而辉煌！

其次，我们得牢记梦想。

对自己负责，圆自己十几年的大学梦，让自豪与骄傲填满自己的胸膛；对家人负责，回报对你给予厚望的父母亲朋；让笑容在他们的脸上绽放；对老师负责，老师们别无他求，只是想将你沉甸甸的幸福分享；对学校负责，将碧桂园学校的校徽擦得更亮；对社会负责，为中国人在任何时候都能挺直脊梁。

考上理想的大学是每一个高三学子心中的目标。

我们心中有崇高的目标：考清华、考北大，我们向往着一天

我们迈进理想的学府。

但停留在想象中的美好绝不可承载起远大的梦想，只有脚踏实地地行动才可让梦想变为现实。

马克思十年如一日在图书馆里钻研，竟把椅子下的水泥磨掉一层，最终著成了《资本论》。

大数学家陈景润为研究歌德巴赫猜想，每天早3点起床，把走路、吃饭的时间当成思考的时间，最终摘取了皇冠上的明珠。

面对远大理想，我们需要勤奋。

“人生在勤，不索何获。”

没有耕耘，哪来收获？没有拼搏，哪有圆梦？

第三，我们得珍惜时间。

我想和大家算一笔帐：让你奋斗两百天，换回幸福百年，你看合算吗？所有的人都会说：合算，那你还等什么，行动起来，让我们竭尽自己的最大努力为实现自己的梦想而拼搏，高考之后将是缀满枝头的累累硕果，相反如果你错过了人生最重要的机遇期，当辉煌的落日沉沦，当你眼中金色的光亮即将消失时，那才是你最刻骨铭心的痛！刚才大家已经用心唱出了：把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。

怎样才能成功？答案是——爱拼才会赢！

200天是短暂的，但我们相信200天足以承托起我们的成功。

回想起我们求学的旅程，12年寒窗，酸甜苦辣尽在其中。

古人云：十年磨一剑。

12年的艰苦只剩下最后的200天了，难道我们还有什么坎坷能阻挡我们在最后时刻的奋斗吗？奥运万米冠军邢慧娜在最后的400米中超过了两人，最终获得了冠军，最后的冲击成就了她的理想，使她站在最高领奖台上。

我们深受激励，也无路可退，只有拼搏。

把握最后冲刺的每一分钟，全力以赴我们心中的梦。

我希望，200天后，所有成功喜悦都交织在我们心中，一切真心的话和开心的泪都在我们心中流动。

一、高考是你自己的事情，不要把它推给你的父母、你的老师！

二、你今天投入越大，回报也就越大。

三、要明白你在做什么？你是谁？你是高考考生！你在为自己的命运及发展做准备，国家给了你一个利用高考初步规划自己人生的机会，你要抓住它并善加利用！

四、高考使你们提前长大成人！在这之前，几乎所有的事情父母都可以帮你解决，但高考只有你自己去拼搏，命运就掌握在你自己的手里！

五、在这人生的重要关头，你们要争做一个勇于承担责任的人！

希望我班全体同学在高三最后的九个月时间里，少安毋躁，拿出干劲，全力拼搏！

『高三，真好』

直面高三，直面高考，已经不再是遥远的事情，不论意识到还是没意识到，不论在学习状态还是没在学习状态，高考都

在悄悄地逼近你。

所有真正体悟过高三的人都有一个共同的感觉：高三真好。

一位拚过高三而终于跨入理想大学的学子在他一篇《梦回高三》的文章中深情地写到：“惟有大苦，方能大乐，高三乃是大苦与大乐的最佳结合，高三促成了一次真正意义上的长大，无论是身体，还是思想，都有了一个飞越，失去了高三，生命就失去了一份成熟，而把握住了高三，就把握住了整个人生”。

他在文章中用一副对联诗情画意地勾勒出了他高三的大苦大乐：“何物动人，六月杏花八月桂；有谁催我，三更灯火五更鸡”。

这是一种经过激流险滩后的豪迈，是一种过来人的彻悟。

因此，一个成功的高三，一个“一百次摔倒一百零一次爬起来”的高三，着实让人回味，让人向往，让人热血沸腾。

高三，并不只是背书，做题，成打的试卷，成摞的演草纸，弄清高三内涵的全部，把轨道切入高三，是每个即将结束高二生活的同学刻不容缓的问题。

进入高三，适应高三，从心理到行动，完成角色上的转换，是今天要谈的主题。

一、高三，首先是一种精神，一种状态。

什么是高三精神，曾经在某个高三的教室内，挂着一张标语，上写：“特别能吃苦，特别能忍耐，特别有信心，特别有志气，特别有作为”。

这是学校历届高三精神的真实写照。

不可想像，一个没有理想，没有志气的人，会有所作为；一个没有强大动力作支撑的人，能谈得上吃苦，而且还是特别；一个没有坚韧意志品质的人，能在“人生极处是精神”的拚杀中达到成功的彼岸，体会到苦中之乐的人生真味。

因此，以咬定青山之志，鼓足信念的风帆，以饱满的精神，以激昂的斗志，以强烈的投入拚杀的渴望，以刻不容缓，只争朝夕的锐气，跑步进入高三，是学校对同学们的殷切期望。

二、高三是信念下的执着与顽强。

进入高三，免不了许多的考试，免不了许多的挫折与失败。

当成绩不如别人而想到前景叵测，当苦拚过一段后考试成绩依旧，当看到父母脸上的担忧与关注，许多人都会感到焦虑，浮躁，对自己的信心与能力产生怀疑，甚至选择放弃，自己扳倒自己。

一名学生苦心撰写一篇小说，请作家点评，作家正患眼疾，学生便将作品读给作家，读到最后一个字，学生停了下来，作家问：“结束了？”听语气似乎意犹未尽，渴望下文。

这一追问，煽起学生无比激情，立刻灵感喷发，马上接续道：“没有啊，下面更精彩”。

他以自己都难以置信的构思叙述下去。

到一个段落，作家又似难以割舍地问：“结束了吗”小说一定摄魂勾魄，叫人欲罢不能。

学生更兴奋，更富于创作激情。

他不可遏制地一而再，再而三地接续。

最后，电话铃响起，打断了学生的思绪。

电话找作家，急事。

作家匆匆出门。

“那么没读完的小说呢”作家莞尔：“其实你的小说早该收笔，在我第一次问你是否结束的时候就该结束。”

何必画蛇添足，狗尾续貂，该停则止，看来你还没把握情节脉络，尤其是缺少决断。

决断是当作家的根本。

否则拖泥带水，如何打动读者”学生追悔莫及，自认不是当作家的料。

很久以后，这年轻人遇到另一位作家，羞愧地谈及往事，谁知作家惊呼：“你的反应如此迅捷，思维如此敏锐，编造故事的能力如此强盛，这些正是成为作家的天赋呀”。

可惜，这位年轻人的热情在第一位作家前碰到挫折后，习惯地选择了放弃，与成功无缘。

再给大家说一个相反的事例。

帖木儿皇帝在敌人紧紧追赶时，不得不躲进了一间坍塌的破屋。

就在他为处境与前途陷入困惑和深思时，他看见一只蚂蚁吃力地背负着一粒玉米向前爬行。

蚂蚁重复了69次，每一次都是在一个突出的地方连着玉米一起摔下来，它总是翻不过这个坎。

到了第70次它终于成功了。

这只蚂蚁的所作所为极大地鼓舞了这位处于彷徨中的英雄，使他开始对未来胜利充满希望。

面对挫折，选择放弃还是坚定不移地继续前行，取决于你对成功的向往，取决于你的执着与顽强的意志品质。

这需要从生活中的点滴做起，有勇气剔除习惯中一切的不和谐音符。

泰国正大集团老板年事已高决定退休，准备在自己的三个儿子中选一个作接班人。

他想来想去，觉得二儿子最合适，从学识，为人，才干。

于是有一天他把二儿子找来，准备和他好好谈谈。

一开始他表示了对二儿子的欣赏和信任。

但老人说他惟一的忧虑是二儿子抽烟的习惯。

因为根据他的经验，一般抽烟的人到45岁，健康就会开始走下坡路，而此时正是一个男人年富力强，事业走上坡路的时候。

如果这时有问题，自然难当重任。

另外还有一个顾虑，说时他目光严肃地盯着儿子：“我认为一个人如果连抽烟这种不良习惯都不能克服，那他怎么能胜任我所托付的重任呢？”烟瘾很大的儿子一直在聚精会神地听着，手里正点着一支烟，当他听完老父亲最后一句话后，内心强烈地受到震动，他仿佛觉得从这一刻开始，自己必须有所决心，并立即付诸行动。

于是他一语不发，把手中的烟在烟灰缸里一掐，从那一刻开始，他再没有吸过一支烟。

平庸与伟大往往只是在一念之间，而这一念往往要有非凡的意志努力。

有人说：你不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌控自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不能样样顺利，但你可以事事尽力；你不能回避挫折，但你可以东山再起，从头再来。

三、高三意味着科学与高效。

高考需要每位同学有理性的头脑，有科学高效的学习谋略。

只有科学的，才能是高效的；只有是理性的，才能是准确的。

我们的手头有许多成功者的经验，但模仿一个成功者的全部，未必会成为另一个成功者。

借鉴别人的经验，规划好自己的高三，体现自己的个性特征，体现科学与高效，才是好的学习策略。

中国科学院首届“十大女杰”之一的胡志红认为她的成功得益于一本书：书中讲一位前苏联生物学家几十年如一日非常严谨地生活，把每天要做的事和做过的事都很完整地记下来。

充实而宁静的每一天铸就了生物学家，当然还有胡志红的成功。

这实际上就是常说的计划。

很多的同学都体验过计划带来的高效。

我国生产台球桌最大的公司老总，号称台球大王的甘连舫谈他的经营之道时说过一句话：“人不怕自己腿瘸，就怕腿瘸还不会用拐”。

98年，腊月二十七放寒假，复习班有一个宿室的八位同学相约：在假期的七，八天里，不改变在校的学习计划，包括早5:30起床，跑步，早读，直到熄灯。

他们基本上做到了。

六个月后，八个同学在当年的高考中全部过线(当然那时省专线的比例远没有现在大)。

后来，他们中间的一位说：“春节早上5:50，在淡淡的晨曦里，在四周村庄连绵不绝的炮竹声中，跑在家乡的小路上，突然有一种感觉，感觉一瞬间战胜了自己，成功就在前方的伸手可及处，心中原有的忧虑与自卑一扫而空，代之的是阳光灿烂，四周是那样的迷人和美好”。

体悟人生，战胜自我，各人可能有不同的机缘。

严格地执行自己的计划，可能是这位学生的初衷，但期间的人生感悟，则是意料之外的惊喜。

这样的春节，必将深藏于他一生的记忆之中，成为一种宝贵的人生体验与财富。

规划高三，也许很容易，关键在于不论风清日淡，还是电闪雷鸣；不论是坎坎坷坷，还是一马平川，都能坚韧不拔，始终如一地执行它。

坚持就是科学，坚持就是高效。

四、高三要打有准备之仗。

从实际意义而言，高三已经开始，利用好这几十天，做好充分的精神和物质准备，即把心态调整好，把知识的基础打得更扎实，是当务之急。

过去的高二，成绩自然有好有差，但请大家注意，这一年中，机会等在每个人的门前，自暴自弃，认为己不如人，还为时太早，把成绩拿上去，战胜高考，其实只是需要一点点勇气。

有一位法国记者，叫马维尔，去采访林肯，问：“据我所知，上两届总统都想过废除黑奴制，《解放黑奴宣言》早在那时就已草就，可是他们都没有签署它。

请问，他们是不是想把这一伟业留给您，让您成就英名。

“林肯说：“可能有这个意识吧，不过如果他们知道拿起笔需要的仅仅是一点点的勇气，我想他们一定非常懊丧”。

马维尔还未再问下去，林肯的马车就出发了，他一直没有弄明白这句话的含义。

林肯去世50周年后，马维尔才在林肯致朋友的一封信中找到答案，林肯在信中谈了幼年时的一段经历，“我父亲在西雅图有一处农场，上面有许多石头，正因为如此，我父亲才以较低的价格买下，有一天，母亲建议把上面的石头搬走，父亲说：‘如果可以搬，主人就不会卖给我们了，它们是座小小的山头，都与大山连着’。

有一年，父亲去城里买马，母亲带我们在农场劳动，母亲说：‘让我们把这些碍事的东西搬走好吗’于是我们开始挖那一块块石头，不长时间就把它给弄走了，因为它们并不是父亲想像的山头，而是一块块孤零零的石块，只要往下挖一英尺，就可以把它们晃动。

“林肯在信的末尾说：“有些事情一些人之所以不去做，只是因为他们认为不可能，其实，有许多的不可能，只存在于人的想像之中”。

读到这封信的时候，马维尔已是76岁的老人，就在这一年，

他决心学习汉语。

据说3年后的1917年，他在广州采访，是以流利的汉语和孙中山对话的。

所谓心理上的准备，就是在这几十天里，建立自信，相信自己能行，在这个大的前提下，规划高三。

正如林肯说的：“只需一点点的勇气”。

与高三相比，高一，高二是基础阶段。

老百姓把升大学形象地喻为跃龙门，高一砌一个台阶，高二在高一的台阶上再砌一个台阶，高三，从高二的台阶上助跑，起跳，跃过去，即成功者。

这里有两个问题，一是如果高一台阶很低，高二也很低，那么高三的起跳就会跃不过去，因为这超出了他能力的极限，即失败者。

因此，不要小看高二离高考还远的这一天，少砌一块砖，就少一些高度，增加一份跳过去的困难；二是起跳，达到理想的高度，要有助跑，要有回旋的场地，高二的台阶要够高更够宽。

因此，在未来的几十天里，要把高二的台阶砌高，砌宽，带着信念，带着“笨鸟先飞”的充实步入高三。

高三是紧张的，也是让人向往的；高三是艰苦的，也是收获的。

无怨无悔的拚过一次，也许是人生最难得的财富。

“人能走多远，这话不是要问两脚，而是要问志向；人能攀多高，这事不是要问双手，而是要问意志。

于是，我想用青春的热血，给自己树起一个高远的目标，不仅是为了争取一种光荣，更是为了追求一种境界。

目标实现了，便是光荣，目标实现不了，人生也会因这一路风雨跋涉而变得丰富而充实。

在我看来，这就是不虚此生”。

谨以汪国真的这段话送给新高三的小伙伴们。

让我们在若干年后，再次回忆起高三，能都说：“高三真好”。

宣誓仪式。

全体学生起立，举起左手，在班长的带领下宣誓：在新的学期里，我要严格执行我的计划，努力奋斗，学会学习，学会生活，学会做人。

我一定要取得好的成绩！我相信：新学期，我能行！

『既然选择了远方，便只顾风雨兼程』

弹指一挥间，三年了。

今天，在这里，在同样的操场上，号角再次吹起时，三年前曾经的远方就在眼前了。

好样的，我们的勇士们。

从三年前第一次站在这里的那天起，你们就是最棒的！

军训时第一次并肩作战，你们就为云天化中学中的校徽开始增添光彩。

高一高二两年里，你们留下了一抹抹绿色。

无论是竞赛，是联考、是运动会，你们秣马厉兵，你们无畏冲锋，取得了一次又一次的辉煌。

高三这一年里，在这绿意嫣然的枝头上，你们还继续创造着美丽。

风越大，浪花开得越美.....

看，那是木棉花怒放枝头——西樵山下，传校旗，恰似狂舞龙；发誓言，破云霄，直上九重天；竞赛场上，举重若轻，戏碧波，畅游湖海边；蓝天下，青山前，把青春誓言写，断教毕生永不悔！

看，那是野菊花在石缝里谱写坚强——暂时的落后，并不为耻，驰而不息，即使慢，一步步地靠近，自信定能达到所向的目标。

载着奔赴战场的最后一段路上，你们将经历人生最大的坎坷。

懒惰、灰心、疲倦.....这些纸老虎都可能悄然袭来，但是，既然选择了远方，便应风雨兼程。

如果没有战胜怯懦的勇敢，就不会听到胜利的宣言；如果没有斩断徘徊的毅力，就不会延伸前进的航线。

在破茧而出的前一刻，蝴蝶将经历毕生最大的痛苦和孤寂，只有那些能忍受到最后不放弃的，才能最终领略朝阳和甘露的美好。

勇士们，在这最后的冲刺里，在你们的父母在为你们感天动地的日夜祈祷中，在高三级全体老师和全校领导全力以赴的支持下，请你们用崭新的力量，用创造奇迹的热情，用坚不可摧的斗志，克服一切来自外界和内心深处的阻力，让这战争的烈火见证你们破茧而出的新生，铸就你们年轻的辉煌！当

高考的火苗点燃最后一根引线时，我们相信，云天化中学中的每个人，都将骄傲的对所有人说，在20xx年夏天的这场战役中，创造了云天化中学中最灿烂的辉煌!!

准高三班会策划案篇二

b:各位亲爱的同学,朋友们.

ab:大家下午好.

a[]光阴荏苒，岁月从指间静静流逝，面对过往的青春，绚丽的梦在心中沉淀，七彩的故事划过心田，成长留下最清楚的印记。

b:回眸年华的远徉与青春季节的轮回，几多思考，几多感悟，在心间旖旎成一处风景，在岁月的河流中，我慢慢欣赏。

ab[]今天，在这里我们希望能与大家一起分享我的思考，我的感悟，更希望能带给大家一些收获!

a[]现在，班会正式开始。

准高三班会策划案篇三

大家下午好！很荣幸来参加你们班的期中总结班会。

开学以来只有两个月，你们中的很多人给我留下了非常深刻的印象。学习态度极其踏实认真刻苦的人很多，如xxx等等。数学思维非常敏捷而深刻的人不少，如xxx等等，也有偶尔灵光一现的同学，如xx等。今天，你们请我来就期中数学做个总结，其实这个总结我在课上说过，数学期中考试大家表现还不错，但这个场合，这个机会，我想说点别的，我想给大

家鼓鼓劲，加加油，和大家探讨一些问题，给你们提一点建议。

面前路不是很多。你试想一下，第一条路你能马上出国留学吗？事实上决定出国学习的同学已经都走了，学托福的学托福，学雅思的学雅思，基本上已经准备的差不多了，都快走了。因此这条路被pass掉了。第二条路你能拼爹吗？如果你有一个好爹妈，能找个熟人拖点关系上个大学，但也不可能是好大学，或者也只能在自主招生中加点分，但这也帮不了多少。当然很多人没有这样的好爹妈，当然即使没有你也犯不着回去责怪他们。因此这条路也基本上被pass掉了。第三条路你是富二代吗？即如果我家很有钱，有企业将来也不愁没出路，也不用上什么大学吗。其实没有或者极少，你们中绝大多数都是父母用工资含辛茹苦抚养成人的，因此你们也做不了富二代。这第三条路也被pass掉了。你无路可逃了，其实你还是比较看重自己的成绩得，还是比较希望依靠自己的奋斗来赢得自己的地位和尊重，也就是说你注定不会裸奔的。

我的第二个建议是：学习中抓落实很重要。有一个数学式子很有哲理： $0.9365=0$ 。意思是说假如每天你学懂学校要求的90%，一年下来你其实明白的非常少。试想一下，你们中很多人其实听课听懂了90%了吗，作业得分到达90分了吗，总结反思知识和方法掌握了90%了吗，我想我要现场调查的话，你们中很多人会选择沉默。那你会说，老师按您说我们都完蛋了？不会的！关键是你们的态度，如果你要向你的目标迈进，你要变化，你要发展，你做出正确的行动。比如，从提高听课效率，提高作业质量，积极答疑总结等方面紧跟并达到或超过教师的教学要求，如果一次达不到，多来几次复习，在前面那个式子前一个系数 m 也是可以趋向于1的，相信你，你要马上行动起来，抓好落实，一步一个脚印的，只要你得行动越坚决，你重复的遍数越多，你肯定能行的！

我的第三个建议是：学习中意志坚定尤为关键。有一个保龄球效应很有说服力。

表现可以得到满分，那么最后高考你一定是黑马，你会创造奇迹的！因此，我有了奋斗目标，有了行动计划，这个计划有短期的，长期的，当然是很好执行的科学的计划，只有你坚持不懈地走下去，你肯定有成功的一天的。

李开复说：做你最好的自己！你可以说，高三了，做最好的你自己，拼了！你可以说，为理想拼了，为家庭拼了，为社会拼了，其实都是为了你自己！

我就说这么多，希望你们有收获！好的，谢谢大家的聆听！

准高三班会策划案篇四

迪：一片漆黑里，我们摸索着那扇通往天堂的大门。

匡：曾经我们都以为它离得太远，一次的跌倒，两次的绊足，三次的相撞，信心便轻易的在无助中绝望，在绝望中崩溃，在崩溃中懈怠。然而，终于有一天，我们还是看到了天堂的模样。回望起点，那却不过是一米的距离。

一起：我宣布高二三班主题班会现在开始

迪：时光飞逝，一眨眼间，我们走过轻松愉快的高一，生龙活虎的高二，我们走进了高三，一个注定充满艰辛与奋斗，汗水与欢笑的学年。这一学年，或许没有结果，但是依旧美丽；这一学年，是以苦为乐，却让人心存感动。下面让我们来欣赏歌曲《时间都去哪了》迪：高三，一直是一个令人望而生畏的词语，很多人甚至不愿提及。我曾经也害怕过那个令人惆怅的黑色七月，害怕看到漆黑的夜里高三楼里的灯光，害怕看到忙忙碌碌的高三学生，甚至不想看见那地狱一般的魔鬼小楼。

接下来，我们进入一个特殊的环节，孙师访谈现在开始。

匡：总有一种过程，充满坎坷，却成了日后最感动的缘由。

迪：总有一种感情，笑骂皆趣，却会有一天懊悔当初没有珍惜。

匡：总有一次考验，你花费一年的时间去准备，在这一年全力以赴为了一个认定的目标，这个过程不仅仅给你带来了一个读大学的机会，同样地，塑造了你这一生中为了目标而奋斗的能力。

迪：这个过程叫做高三，这种感情，源自于同学、老师。这个考验，就是高考。在这场战役中，至少，你不是孤身一人。当你疲劳时，你是否还记得老师的谆谆教诲，是否还记得父母充满希望的坚定的眼神。接下来，我们来看看老师，家长的祝福。

匡：今天我们面临着人生的伟大挑战：这是一场——与灵魂的挑战，这是一场坚韧与顽强的挑战，除了迎难而上我们别无选择！

迪：让我们以积极的态度解决问题，以勇敢的态度战胜畏惧，以——的态度快乐学习，以平静的态度挑战忧虑，以自信的态度改变现状，以期待的态度憧憬未来！让我们写下高三的规划，勇敢地接受高三的挑战。

匡：高三是享受拼搏、奋斗人生的时光。花季少年，初生牛犊，指点江山，激扬文字，敢与天公试比高。年轻是我们的资本，成功是我们的追求，奋斗不止是我们的宣言，愈挫愈勇是我们的气魄。

迪：天道酬勤是我们的信念，永不言弃是我们的精神。古语云：“为山九仞，功亏一篑。”在这最后的一年里，我们将

用青春与岁月的——，编织我们葱茏岁月的梦想。让我们最后大喊：高三，我们来了！我宣布高二三班主题班会到此结束。

准高三班会策划案篇五

我们高三了：包括一个43页ppt课件；一个视频：国产纪录片《高三》；一个音频：零点乐队-09-战胜自己。

班会导航：

第一乐章：相信自己会创造奇迹

第二乐章：为实现理想而奋斗

第三乐章：夯实基础讲究方法

2、高三第一学期前几周励志主题班会课件：超越梦想一起飞

超越梦想一起飞：包括一个20页ppt课件；一个视频：《刘翔》；三个音频□media□超越梦想、雄鹰；一个word文档：老鹰的故事。

团结就是力量——迎月考竞争分组：包括一个27页ppt课件；一个视频：《风雨彩虹，铿锵玫瑰》；两个音频：风雨彩虹，铿锵玫瑰、二十年后再相会；一个flash□众人划浆开大船；一个word文档：团结就是力量——主题班会。

发扬运动会拼搏精神，迎市期末统考：包括一个28页ppt课件；一个视频：《老鹰的故事鹰之重生》；一个音频：步步高。

班会导航：

第一乐章：认清形势

第二乐章：正视自己

第三乐章：改变自己

6、最后一百天主题班会课件：百日誓师

百日誓师：包括一个101页ppt课件；两个视频：《高考三部曲》和《专家支招》；四个音频：女子十二乐坊-茉莉花、风雨彩虹等。

7、高考考前26天主题班会课件：考前26天心理调适心海护航

百日誓师：包括一个ppt课件；一个视频：高考的纲领；两个音频：[汪峰]飞得更高-汪峰和零点乐队-09-战胜自己；两个word文档：高考百日誓师大会演讲稿和百日誓词。

8、高考最后一次主题班会课件：高考，我要超常发挥！

高考，我要超常发挥！：共86页的ppt课件。

高考，我要超常发挥！：介绍

什么是高考超常发挥的先决条件？

本课件介绍了考试一般有三种发挥的状态。依次为思路混乱、怵考焦虑的失常发挥（考砸了），思维清楚、记忆有效的正常发挥（考好了）和思路畅通、心理流畅的超常发挥（考绝了）三种考试心理状态。

作为考生极力追求的理想状态——超常发挥考绝了，本课件给出了一个全新的名词“实技心”，考试是学习实力、考试技巧、心理暗示三方完美融合的一个作用成果。考生的实力、技巧、心理三者结合的好坏是考试超常发挥的先决条件。本课件还列举了几位历年高考状元的考试心得，其中甘肃省文

科状元袁博就说过“知识是硬件，心态是软件。越临近考试的时候，心态如何越是关键。考试成绩好坏，考试心态是关键。”这句话也恰好体现了岳晓东老师“实技心”的良好结合状态。

心理暗示的强大威力

本课件的第二个论题：什么是“实技心”的心理暗示？暗示指在无抵抗条件下，向被暗示者提供信息，以使他(她)的认知、情感、行为按特定的方式活动。暗示可极大地诱发人的潜能。著名心理学家巴甫洛夫指出：“暗示是人类最简化、最经典的条件反射。”心理暗示的三大效应，激励效应——我能行；归因效应——信则灵；标签效应——拿分高手。

谈到“心理暗示”，本课件首先给大家讲了一个关于苏氏三父子和科举考试的一个小故事。苏轼苏辙将赴汴京参加科举考试，临行前其父苏洵对他们说，“你们只当去听大戏，感觉就对了”。发榜后，两兄弟考试超常发挥、一举登科，传为美谈。

此外，本课件还提到首都体育学院运动心理学教授刘淑慧为奥运冠军做的心理暗示。刘教授为奥运冠军做心理训练，给王义夫的暗示语是“得意淡然，失意泰然”，给x丹的暗示语是“成功是持之以恒和微小努力的总和”。给蔡亚林的暗示语是“没有人能击败你，除了你自己！”以及拳王阿里、棋坛常胜将军聂卫平等都有自己的一套自我“心理暗示操”，可见心理暗示的强大威力了吧！

考前心理暗示训练

作为高三考生，本课件极力推荐大家做好考前心理暗示训练，具体包括五种暗示种类，即语言暗示（比如，我一定会成功），音乐暗示（听一首肖邦的曲子），食物暗示（吃自己最爱吃的食物），情景暗示（去喜欢去的地方玩），动作暗示

（做自己喜欢的动作，譬如“祈祷”），这五点可从自身的不同侧面有效缓解考试压力，带给自己全新的放松心情去迎接高考，在这种心态下去认识高考，它一点都不可怕，还有点可爱呢！本课件还向大家分享了自己的一个案例——婷婷的心理暗示操，这是岳晓东老师亲自见证的一个高三学生通过持续有效的心理暗示训练，最终取得优异成绩的成功经验。

最后，本课件总结了考试中“自信心储值四要诀”提醒广大高三考生，少想自己]有作出的}有多少，多想自己已作出的}有多少。少想自己比e人作}慢，多想自己比e人作}更仔。少想自己考不上大学怎么办，多想自己有]有尽最大努力。少|张西望，多默b自我暗语——i will do well today□

准高三班会策划案篇六

时间与笔尖擦出火花，关键的时刻已经到来。黑板上的字迹写了又擦；鼻梁上的眼镜戴了又摘；教室里的桌椅换了又换。一切只为高三，为那能让我们纵情遨游的蓝天。

这是个挑灯夜战，埋头苦干的时刻；这是个挥洒汗水，抛撒泪水的时刻；这更是个激情澎湃，放飞梦想的时刻。

十七岁的我们放弃暂时的光鲜亮丽，保留那份为梦想坚持的勇气与恒心。眉间的毅然决然是我们坚定的代名词；傲然挺起的胸膛是我们不屈的信念；光彩靓丽的校服是我们存在的标志。

我们在成长路上欢笑着，奔跑着，向着梦想前进着。若无梦想，何来远方。只有春天辛勤的播种，才有秋天累累的硕果。如西汉史学家司马迁在狱中决心撰写《史记》，虽然条件艰苦，但皇天不负有心人，终于写出了被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的不朽之作。

但梦想并不是一帆风顺的，如陈欧所说：“梦想是注定孤独的旅行路上少不了质疑和嘲笑。”但无论道路多坎坷，哪怕

遍体鳞伤，也要坚持梦想。

梦想无所谓多少，亦或大小。但凡有梦想与决心，就能闯出一片天地。

褪去十五六岁的叛逆迎来十七八岁的理性和傲然。也许我们有过不切实际的梦想，哪怕最终未能实现，但至少我们努力过，终不负那一段韶华。既然来到了高三，就要义不容辞。

别说自己不能，不行，你所有的限制都来自于自己的设限。在这个场合里人人都平等。就算有些人落后于起跑线，但别担心，他们只是在为下一次的冲刺蓄积能量。

时间送走了高三，又将我们送去最后的冲刺阶段。梦想是自己的，我们要审视自己然后做出改变。将要成年的我们应该懂得最后这个阶段的紧迫与辛苦，少壮不努力，老大徒伤悲！别到最后因为一时的错择承受更多的挫折。

拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力。同学们，高三之际，离别之际，更是放飞梦想之际。别小看那彻夜透亮的台灯、堆积如山的试卷，这些将见证你的努力，展现你的成果。走进高三，放飞梦想，唱响梦之歌，用那跳动的旋律吹响扬帆的号角！

准高三班会策划案篇七

讲诚信已经成为社会的需要，讲诚信已经成为了大家的共识。但是当今社会中不讲诚信的现象还是比比皆是：人们喝牛奶时担心掺了水。人们买东西是担心是伪劣产品。人与人之间互不信任，相互提防。而在我们一方的净土——学校，学生个性中也暴露出自私任性、自我中心的不良倾向。多希望人人能讲诚信，每个人从小学会讲诚信。当诚信形成一种氛围，成为一种习惯，深入到我们的骨髓里，烙在我们的灵魂深处。那个时候，诚信教育就可以悄然退场了。

设计理念：

孔子说：“民无信不立。”孟子也说：“诚者，天之道也；思诚者，人之道也。”因此，诚信是一个人健康成长的基石，诚信是人一生的幸福。只有讲诚信，我们才会爱生活、爱家乡、爱祖国、爱社会、爱我们生活的这个世界，才能使人形成质朴健全的人性，才能使社会永驻真爱。本次活动旨在通过课前搜索，真情体验，真切感受，广告点睛，激发学生的情感，丰富情感积淀，把诚信付诸于实践。

活动目的：

通过开展主题班会，收集名人讲诚信的故事，反思自己的行为，为诚信做广告，使学生懂得诚实守信的重要性，自觉培养诚实守信的美好品质，在学习和生活中做到诚实守信，做个品德高尚的好少年。

活动前准备：

- 1、搜集本班名人的，同学的诚信的事。
- 2、排练小品、准备幻灯片、故事动画。
- 3、准备好表演课文剧的道具。
- 4、各学生用红色卡纸做一片花瓣。
- 5、准备采访录象。

场地布置：黑板正中写上活动主题，主题的右方配上彩色图案。

活动过程：

一、引入主题。

甲：（问主持人乙）你知道什么是诚信吗？

乙：诚信就是诚实守信。

甲：说得真好，诚信是一杯不掺水的牛奶。

乙：诚信是一双不冒牌的球鞋。

合：诚信是我们做人的根本，是中国人民的传统美德。

甲：今天，我们班开展以“诚信——生活的导航灯”为主题的班会。

二、活动开始：

（一）点击再现

甲：诚信是一块金子，拥有诚信的人，他的人生便会闪光。

女：诚信是一个“真”字，我们需要这个字来相互了解，彼此真诚。

男：其实“诚信”二字在我们的人生、生活中扮着相当重要的角色。

请听故事：《狼来了》

乙：诚信是一种“德行”，一种人际交往中不可缺的美德。不守信，你会失去朋友，你最终会失去很多很多。

甲：诚信是一种美，一种真正的美。诚实守信是中华民族的传统美德。古往今来，有很多这样的故事都被人们所称颂，看看小时候的宋庆龄她是怎么守信的。

（音乐起，表演课文剧《我不能失信》宋庆龄小时候的故

事。)

乙：宋庆龄舍弃自己最向往的事情，以信立身的故事令人感叹不已，真是我们学习的好榜样。

甲：其实，诚实守信也是少年儿童做人的根本，我们作为一名学生，一名少先队员，更应该做到诚实守信。

乙：那么，《小学生守则》和少先队队风在这方面是如何要求我们的呢？

(幻灯片出示，队员齐读)

《小学守则》第十条：诚实、勇敢、不说谎话。

少先队队风：诚实、勇敢、活泼、团结)

甲：《小学生守则》第十条和少先队队风都向我们提出了做人必须诚实的要求，可见，诚信是多么重要。愿诚信之花在我们心中常开。

乙：让我们一起行动起来，齐栽诚信之花吧！

(集体游戏：齐栽诚信之花。音乐起，各学生把准备好的花瓣围在主题“诚信”这两个字的四周，砌成两朵花的形状。)

(二)在线搜索：

甲：诚信，让我们的生活充满阳光，诚信，让我们永远美丽。不讲诚信，就会给我们如花的童年留下点点斑痕。请伙伴们欣赏小品。

(小品一《交作业前》：作业忘记做了；小品二《一分》老师批错了)

甲：看了这两个小品，大家有什么看法呢？请各组讨论一下。

(小队进行讨论，然后汇报交流)

(让学生介绍本班诚实守信的人和事，被表扬的同学授予诚信之星的称号。)

(三)广而告之

乙：诚信，是我们成长路上美丽的种子，只要你用心浇灌，就会绽放出美丽的花朵。你来说说诚信还是什么？让我们来为诚信做广告吧！

学生说诚信的名言。或者是自己对诚信的理解。

甲：“同学们说得多好呀！诚信是不能和利益一样放到天平上去称的。”

乙：“诚信是那提醒同学们休息的悦耳的铃声。”

甲：“诚信是我每天交给老师那工整的作业。”

让我们齐诵《拍手歌》，把诚信牢记在心中。

拍手歌

你拍一，我拍一，不睡懒觉早早起。

你拍二，我拍二，别人玩具不乱拿。

你拍三，我拍三，借了东西要归还。

你拍四，我拍四，做错事情要承认。

你拍五，我拍五，帮助别人要热心。

你拍六，我拍六，朋友团结又友爱。

你拍七，我拍七，水电粮食要珍惜。

你拍八，我拍八，爱护公物不损坏。

你拍九，我拍九，升国旗时要立正。

你拍十，我拍十，人人都要讲诚信。

合：伙伴们，行动起来吧，从小事做起，从身边的事做起，培养自己诚实守信的美德，一起做个诚实守信的好少年吧！

三、主题班会结束。

甲：诚信是我们心中苦苦追求的生命之树开出的金花。

乙：诚信，生活的导航灯主题班会就要结束了，下面，请班主任讲话。

辅导员讲话：

同学们，诚信，是做人的根本，拥有诚信，你的世界会无限大，生活会无限好；拥有诚信，你就会永远美丽，让诚信扎根在我们的心灵，让我们心中时刻装着它。在今后的学习生活中，希望同学们时时处处做到诚实守信，让诚信成为你们生活的导航灯，成长路上的好伙伴。

活动效果：

通过这次活动，学生对诚信有了新的，更深刻的理解，学生明白了诚信离我们并不遥远，诚信并不是只是大人的事情。诚信就在我们身边，我们的一言一行都能体现诚信。诚信就是答应老师的话，答应妈妈的话一定要做到，诚信就是上课专心听讲，认真作业，诚信就是……相信，这次活动后，

学生会把诚信牢牢地记在心中，为学生的一生奠基。

准高三班会策划案篇八

树立自信心，增强学生的学习动力和对未来美好生活的向往，更好的调整当下的状态，树立明确的高考目标，并开始认真高效的过好高考前263天的学习和生活。

1地点：高三、8班（温馨、封闭、泡沫、2张a4纸、彩笔、音响）

2、筛选成员：高三、8班学生65名学生

3、时间：100分钟

4、导师□xxx

5、其他成员：观察员3名，外校参观的教师10人。

活动通过谈话法了解了班级的情况：学生66人，其中一生外出学习美术，本班的班主任不在家，外出开会。。

活动中导师及时评价，活动后通过学生写感想的方式，进行了问卷调查反馈，并对部分成员跟踪调查。为第二堂课设计做准备。

（一）、热身阶段：（5分钟）———分组完成。大风吹小组分好选举小组长、口号和名称。

导师：我们知道高三的这一年多我们很重要，高三日子充满竞争压力和挑战，那我们怎样度过，剩余的260多天的日子我们如何走过，轻松走进高考的考场，那我们首先需要相信我们自己、相信我们的同学、相信高三、8班这个团队，因此我

们确立《我相信》为主题的体验式班会。希望每个同学珍惜这样难得的体验机会，积极投入，更多注重内心感受，积极表达自己的感受，也能认真的倾听别人的感受，这样你的收获才会更大。

（二）、团体工作阶段

1、认识自己欣赏自己活动形式：填表分享（15分钟）每个同学找到自己的3个优点，听音乐——班得瑞清晨。

同时在小组长的带领下，真的每一个成员，其他的成员共同努力讨论找到这一个成员优点3个，——请填在表格里，然后小组成员分享大声读出自己优点。

结束呼喊小组口号。

2、画出生命线，分享生命中成功的体验，激发内驱力。

a□画出自己的生命线和自己人生中经过努力成功的三件事，5分钟——音乐理查德秋日私语。（要求尽量不能打扰别人）

b□并与小组同伴交流分享其中最刻骨铭心一件。（10分钟）

c□构想10年后的自己的生活，并通过画面展示出来并与同伴分享。（20分钟）

然后小组成员以一种你们组特有的肢体语言表达你们此刻共同的心情。为小组加油。

d□听音乐————我相信——所有同学起立在现场走动展示、彼此欣赏，十年后你生活的画面。（5分钟）

3、头脑风暴技术：全班站成一个大圈，成员按1、2报数分成内外两圈。面对面，按圈做好。通过快速回答问题，构建对

自我新的认知和评价。

做法：头脑风暴问题：

- 1、另外1件事情经过努力成功的，告诉对方。
- 2、你考上的最理想的大学哪一所？最理想的专业是什么？
- 3、你现在的学习状态如何？
- 4、你理想中的学习状态是怎样的？
- 5、你想如何改变现在的状态？
- 6、假如如何经过一段时间的努力，你仍然没有实现目标，你如何做？
- 7、你认为十年后的理想生活能实现吗？为什么？

欣赏歌曲——我们的梦

导师：全体同学面对面站着，静静的欣赏歌曲，你和那么多的同学交流自己思想，也了解别人的. 一些想法，内心有许多感受，需要沉淀和思考，什么也不需要说，只需体会，只需感受此刻你内心走过了什么。

（三）、团体结束阶段（7分钟）

（1）情感体验升华。

回到原来的小组，分享此刻你内心的感受。一两句话——每个组以一种方式表达你们此刻共同的心情。表达对组长的感激之情。

（2）肢体感受（分成内外两圈）

我真的很不错，我真的能行——（我真的很不错，我真的很不错，上上下下坐坐右右真的很不错，用肢体表达）

你真的很不错，你一定能行！（彼此放在对面伙伴的肩膀上拍肩膀）

我来帮助你，我们一定能行。（肢体表达背对背把对方背起来）

歌曲————仰望星空（全班手拉手）

导师：我相信就是这一天命运开始改变。这一天我开始仰望星空

发现，心并不远、梦并不远，只要你踮起脚尖

我从此不再彷徨也不再腼腆，

张开双臂、和你一起、飞得更高、看的更远。

表达感谢：感谢同学朝着他的方向鼓掌

1、课前准备要充分，班级布置要温馨、封闭。

2、泡沫、2张a4纸、彩笔、音响）

3、评估要准确，导师的目标、团体目标、成员目标要一致。

4、导师要把握好相应设置尤其是时间设置，导师的三个三分之一技术合理运用。

5、场的动力要形成并不断增强。

后记：1、8班是文科加强班，学生的来自各方面的压力更是大，通过今天的活动得到了很好的释放和放松的过程。更多

的同学找的了自信和方向，增强的班级的凝聚力。

2、做好了前期评估，更加注重系统，注重小目标和大目标的和谐统一，在时间把握上，更注重高效，从认知层面、实践层面和文化层面层层递进，注意整体观把握。

3、学会当场生成一些技术，最大限度的发挥场动力的作用。

4、有几处需思考：音乐和歌曲是否用得更多些。