

# 2023年有效利用时间班会 珍惜时间班会 教案(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 有效利用时间班会篇一

主持人：有一首歌叫勤奋，它美妙动听，让我心情愉悦。有一首诗叫勤奋，它意蕴婉约，让我回味无穷。从接受教育起，老师的教诲就在身边——勤奋学习，追求永恒。我们清楚勤奋的内涵，我们收获勤奋的甘甜！《珍惜今天，勤奋学习》主题班会现在开始！

主持人：从中国古代到近代几千年文明历史上，多少仁人志士，因为勤奋学习而成才，并留下许多千古佳话，如“悬梁刺股”、“凿壁偷光”等。首先，我为大家讲一个《屈原洞中苦读》的故事，屈原小时候不顾长辈的反对，不论刮风下雨，天寒地冻，躲到山洞里偷读《诗经》。经过整整三年，他熟读了《诗经》305篇，从这些民歌民谣中吸收了丰富的营养，终于成为一位伟大诗人。

主持人：智慧源于勤奋，伟大出自平凡，而那些同学的成绩如此优异又是因为什么呢？让我们听听成绩优秀同学的学习方法吧！

甲：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去。对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学。每当我取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸。但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的最好。

我知道我的成绩还不值一提，我将用最大的力量最大的信心去取得最好的成绩，同学们看我的吧！

乙：鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”时间一分一秒的过去，同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！

小结：没有人天生就会学习，让我们一起来分析一下他们成功的原因吧？我们先请他们自己来说说吧！

主持人：学习要树立好榜样，那么他（她）有哪些值得你学习呢？展示若干份作业和试卷，分组讨论，进行评价，然后与自己比较、总结、交流（字迹：书写工整做题：认真专心，仔细检查质量：速度快，效率高）

要有明确的目标信念，这样学习就不会得过且过！**b**兴趣是最好的老师，它使学习事半功倍！**c**勤奋好学是成功的关键，只有学贵有恒才能不断进步！**d**经挡诱惑，让懒惰远离我们的身边！

接下来，让我们一起来念念勤学的格言警句诗句。

三分天才七分学，笨鸟先飞早入林。

天才在于学习，知识在于积累。

钟不敲不响，人不学不灵。

不吃苦中苦，难为人上人。

世上无难事，只怕有心人

有了知识不去用，等于耕耘不播种。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

同学们,虽然大家在学习方面成绩有差异,但并不能说明谁行谁不行,只能说成绩好的同学走在前面了,大家要向他(她)看齐,奋起直追。暂时落后的,说明学习方法要改进,学习要比以前更用功,向跑在前面的同学学习经验,取长补短,每天进步1%,就是卓越、成功的开始!方法总比困难多,只要肯用心,没有什么困难不能克服的!

主持人:有一本书叫勤奋,它妙趣横生,让我百读不厌,有一叶舟叫勤奋,它载满勇气,让我翅膀丰满。让我们从今天做起,努力学习,天天向上!《珍惜今天,勤奋学习》主题班会到此结束!

## 有效利用时间班会篇二

刚进入三年级,同学们在学习上劲头不足,他们不知道如何利用时间,不知道珍惜时间,这种状况让我担忧。看着大好的时光白白地流走,我是看在眼里,急在心头。因此,设计并举办这次班会,就成了我一直想做的事情。

- 1、让学生认识到时间的重要性,树立珍惜时间的思想意识。
- 2、培养学生的事件观念,学会合理安排时间。
- 3、提高学生珍惜时间、利用时间的能力。

1、学生搜集有关珍惜时间的名言警句和故事。

男:同学们,你们好,经过紧张的筹备,我们班“珍惜时间”主题班会正式开始。女:在这紧张的筹备时间里,我第一次感到了时间的紧张。我发现时间怎么就过得那么快呢?

我还有许多的歌词没有学会，我还有很多的作业没有写完，我啊，还有主持稿没有准备好呢！

男：真是不紧张不知道，一紧张，就觉得时间真是太少了。

女：我仿佛在突然之间长大了，我也终于明白“光阴似箭，日月如梭”的含义了。时间老人的脚步匆匆，太匆匆。

男：是啊，人的一生太短了，时间只有三天。

女：啊！三天，你比我感觉还快。那该怎么办，生命就只剩下三天了。

男：就是昨天、今天和明天阿！昨天已经过去，永不复返；今天已经和你在一起，但很快也会过去；明天就要到来，但也会消逝。

女：现在，请女生跟着我来朗诵，。“今日复今日：预备读”

一、女生、男生朗诵：《今日歌》；《明日歌》

今日歌

今日复今日，今日何其少！今日又不为，此事何时了？

人生百年几今日，今日不为真可惜！若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。

为君聊赋《今日诗》，努力请从今日始！

男主持：女生读得怎样？（生答）我们男生有没有信心超过她们？好，大家跟着我朗读：明日歌：明日复明日，明日何其多！日日待明日，万世成蹉跎。世人皆被明日累，明日无穷老将至。晨昏滚滚水流东，今古悠悠日西坠。百年明日能

几何？请君听我《明日歌》。

## 二、观看消防员救火短片。

男：时间是一分一秒组成的。同学们，你们觉得一分钟有多长呢？我们今天一起来感受一下，请同学们看短片（播放消防员救火的短片）男：看完短片你们有什么想说的吗？

（学生自由发言说感受）男：是啊，在一些争分夺秒的职业中，一分钟是多么宝贵啊！女：那么我们的一分钟又能做些什么呢？平时也许没有把一分钟放在眼里，今天我们趁这次班会时间来认识小小的一分钟的巨大作用吧。下面，我们来举行一分钟比赛。

## 三、一分钟比赛。

男：首先我们来进行“一分钟穿衣服”比赛。请各组同学派出一位代表。（停顿，指导好同学做好准备）要求：整齐地穿好衬衣、外套和裤子！（主持人看时间，一分钟到，马上喊停。）

女：我发现有很多同学都很努力，可是遗憾的是优胜者只是少数的，但没有关系，大家想不想接着比赛阿？（学生：想）好——我们接着来进行“一分钟拼图”比赛。请各组同学准备好，一分钟内把拼图拼好的为胜。一分钟写字比赛。一分钟朗读比赛。

男：小小的一分钟，原来威力无比阿。我们能够做这么多事情，同学们，一分钟的作用小吗？（生：不小）

女：是啊，很多的钱可以买大的物品，很少的钱可以买小的物品。很长的时间可以做很多的大事情，很短的一分钟也可以做很多的事情啊。

男：还是让我们来听听同学的体会吧。下面请听\_\_同学的演讲

《宝贵的一分钟》。

四、学生演讲《宝贵的一分钟》。

五、学生说名言警句。学生收集到的名言：

女：是啊，珍惜时间的人才会利用时间。珍惜时间最好的办法就是合理规划时间，合理计划时间，合理安排时间。

男：有句俗话说阿，吃不穷，穿不穷，不会划算一世穷。看来，我们是要算一算时间帐了。请听\_\_同学的演讲《算一笔时间帐》大家掌声欢迎！

六、学生讲故事：《算一笔时间账》。

男：不算不知道，一算吓一跳！时间过得还真匆忙。感谢\_\_同学精彩的数学习题，让我们认识到了时间是多么宝贵！奖励他一张贴纸。

女：好，有请\_\_同学等给我们表演小品《明天和今天》。

七、学生表演小品：《明天和今天》。

女：真是好了伤疤就忘记了痛，有了塘养就忘记了冻。我们能不能够学小品中的猴子和癞蛤蟆？（生：不能）他们这样下去，总有一天会冻死的。

男：是啊，今天我的收获可真大。

八、学生聊如何珍惜时间。

学生1发言攻克不珍惜时间的难题。学生2发言《这不是珍惜时间》。女：真正是亡羊补牢，为时不晚呀！我们同学年轻，本钱就在这里，我们知道错了，只要我们改正，我们还有足够的时间。谢谢！

同学的精彩演讲，我们掌声表示感谢。

男：刚刚同学们的演讲都是发自内心的感想，告诉我们一个硬道理，时间走了就是走了，它不能够让你有机会重新创造。那么，我们该怎么办？（珍惜时间）

女：有一个老人，他很大方，总是送给人们很多礼物。有些人对这些礼物不珍惜，结果他一辈子白白地浪费了；有些人很珍惜，结果成就了一番伟大的事业。这个老人是谁呢？他就是时间老人。下面请听诗歌朗诵《时间老人的礼物》。

可以让司机变得有声有色。你的礼物是在好，可以让我们完成心愿。严明的时光老人，你把礼物分给大地，你把礼物分给我们，就看我们的行动。你把礼物分给大地，大地给出五彩的回报。

你把礼物给了我们，我们给出巨大的成就！

男：还来不及喊一声精彩，一节课的主体班会就要过去了，时间过得真快。

十、老师总结班会情况。

### 有效利用时间班会篇三

陈娜：哎呀，又到了开班会的时间了，这一星期一星期过得可真快啊！

陈柳：是啊，人的一生太短了，时间只有三天。

陈娜：啊？才三天？

陈娜：吓我一跳，是哪三天呢？

陈娜：那么，我们能够把握的，就只有今天和明天了？

陈柳：对呀！

合：让我们一起“珍惜时间，把握青春”吧！今天的主题班会正式开始！

二、小品表演：

1、请预先定好的五位同学来演小品《明天做》（场地的一半为李文庆的家，一半为教室左边是学校的书桌，右边是家里的书桌）。

情节：一个学生手举自制的日历展示星期一、二、……，一学生扮演老师，不断布置作业，两位学生扮演李文庆的同学，轮流找文庆出去玩日历从星期一开始展示。

老师：同学们，今天的课外作业是把练习册第10页上的习题做完（文庆从教室的书桌里取出一本练习册，拿到家里的书桌上准备做题）。

同学甲：文庆，走呗，打乒乓球去。

李文庆：我作业还没做呢（经不住诱惑，想了一会）好吧，明天再做就明天做（跟同学甲下场，然后再回到教室，日历翻到星期二）。

老师：同学们，今天的作业是练习册第11页的习题，还有一篇日记（文庆回到家，拿出练习册）。

同学乙：文庆，街上新开了一家网吧，咱去看看吧。

李文庆：是吗？可我的作业还没做呢，看来还是明天再说吧（日历不断翻到星期六，教师不断地留作业，李文庆家里的作业越摞越高，考试成绩下来，后悔莫及）。

2、组织全班学生讨论小品的意义，使学生认识到办任何事都要只争朝夕，不要养成拖拉的作风，当天的事情当天完成。

3、请同学们对照着自己，写出自己拖拉的表现及如何克服。

4、一齐朗读古诗《明日歌》。

### 三、讲故事

1。王明涛：晋朝的车胤、孙康、匡衡，家里都很穷，连点灯的油都买不起夏天的晚上，车胤用纱布做成一个小口袋，捉一些萤火虫装进去，借着萤火虫发出的光亮看书；孙康在严寒的冬夜坐在雪地里，利用白雪的反光苦读；匡衡在墙上凿了个小洞，“偷”邻居家的一点灯光读书成语“囊萤映雪”和“凿壁偷光”所讲的就是这几个故事。

2。张书浩：《爱迪生的故事》。

爱迪生常对助手说的话就是：“浪费，的浪费莫过于浪费时间了人生太短暂，要多想办法，用极少的时间办更多的事情”。

一天，爱迪生在实验室里工作，他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡，说：“你量量灯泡的容量”他又低头工作了。

过了好半天，他问：“容量多少？”他没听见回答，转头看见助手拿着软尺在测量灯泡的周长、斜度，并拿了测得的数字伏在桌上计算他说：“时间，时间，怎么浪费那么多的时间呢？”爱迪生走过来，拿起那个空灯泡，向里面斟满了水，交给助手，说：“里面的水倒在量杯里，马上告诉我它的容量”。

助手立刻读出了数字。

助手的脸红了。

### 3. 丰火雷：《鲁迅的故事》

大家都知道鲁迅吧？鲁迅的成功，有一个重要的秘诀，就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务，为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。

此后，鲁迅几乎每天都在挤时间，他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅读书的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也深切爱好；正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要。他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

### 4. 学生自由讨论感想。

## 四、收集名人名言：

1. 盛年不再来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人——陶渊明

5. 光景不待人，须臾发成丝——李白

6. 时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的——鲁迅

8. 放弃时间的人，时间也放弃他——莎士比亚

## 五、欣赏歌曲《隐形的翅膀》

## 有效利用时间班会篇四

1、培养学生珍惜时间的好习惯

2、认识珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为明年高考做好准备。

甲：时间可以说是一切事物的主宰。正是时间的存在使地球上的每一个角落有了白天黑夜。让人们不断地经历春夏秋冬、花开花谢，太阳的东升西落——时间规定了地球旋转一周是24小时，时间设计了春，夏，秋，冬的到来与结束。

乙：虽然时间控制了万物是生命周期，但在这有限的时间里，万事万物有各自的生活方式，其中的共同点就是努力将自己的特点一一展现，让自己在短暂的生命旅程中放出更加灿烂的光芒，这也就是生命的意义。我们也是如此，人的平均寿命在七十左右，怎样才能把握这有限的生命，去做更多有意义的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：一(4)班主题班会 《珍惜时间》现在开始

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

里的水，只要愿意挤，总是有的。。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐(时间)

(钟表滴答声)

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗?这是时间的声音。

甲：接下来，请秦丹为我们朗诵诗歌《时间》。

朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

故事1讲述《爱迪生的故事》

故事2讲述《浪费时间的故事》

听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

过渡：甲：一个人的青春能有几年?莫等闲，白了少年头，空悲切。

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

节目四：谈感受

过渡：甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

节目六：歌曲《隐形的翅膀》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃上网、进游戏厅

所做的无聊事情，多看看书籍，努力学习，考虑一下未来。

甲乙：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

## 有效利用时间班会篇五

一寸光阴一寸金，对时间的珍惜，应该把每一分每一秒紧紧握在手中，不要放松，把它夺回来！

时间，在我们读书的时候流逝了；时间，在我们游戏的时候流逝了；时间，在我们吃饭的时候流逝了；时间，在我们悲痛的时候流逝了。不管我们在做什么，在想什么，时间都如流水一般不分昼夜的流逝了！

当读书的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了知识；当我们学习的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了经验；当我们做事的时候，时间虽然流逝了，但是我们却完成了一件事儿；当我们游戏时，时间一样流逝了，但我们却什么也没有得到。所以，一样的光阴，一样的流逝，而每个人所得到的都不一样，因为每个人在时间流逝的时候所做的事儿都不同。

珍惜时间！要不它会悄悄溜走。

在这世上，凋落的叶子能再回复青绿吗？枯萎的花儿能再回复鲜嫩吗？白发的老翁能再回复年轻吗？不能！时间也是一样，去了永不再回！

古人说的好：业勤于勤荒于嬉。不管做什么，只要努力就好；相反的，嬉戏就是浪费时间，荒废事业，一点儿好处也没有。