

最新建立自信班会教案内容(模板10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

建立自信班会教案内容篇一

1、刚进入初中的孩子随着学习任务的加重，自信心不足。通过本节课的学习，让学生了解自信在学习、生活中的重要性，引导学生尽快走出“断乳期”，正确解决生活学习中的困难。

2、培养学生掌握树立自信心的方法，不断调整自己，积极进取。

设计调查问卷“我的困惑”，开展班级调查。

收集名人励志故事。

编辑视频。

1、通过中外名人自信成功的事例，知道自信在生活中的重要性。体会自信带来的快乐。

2、通过讨论，结合身边问题，寻求树立自信的和克服困难的方法。

3、会解决平时生活学习中出现的问题。

使学生认识自信的重要性，体验自信带来的快乐。

一、测试题目引出课题

（一组测试题）

问题：怎样才能让你的信心大增呢？出示课题。

师：我们每个人在生活中都会遇到困难的。那么当我们面对困难的时候，我们又是如何去面对的呢？（生：退缩，不能正视困难。）

二、感受自信的重要性

1、观看视频《半人演说家约翰·库缇斯》

师：今天我要给大家介绍的这个人，他遇到的困难远远超过了我们所遇到的困难。（展示约翰·库缇斯的图片）你们认识他吗？（生摇头）

师：他叫约翰·库缇斯，1969年8月14日出生于澳大利亚，天生双腿残疾。15岁因同学恶作剧将他毫无知觉的腿切得血肉模糊，伤口感染，被迫切去，这样他没有了下肢，因此被称作“无退超人”。

师：你们认为这样一个人可以做些什么事情呢？

生：（能写字，能读书，）

师：哪些你们认为他不可能完成的事情呢？（生回答：“会游泳”

“会开车” “会演讲”）

（播放视频《半人演说家约翰·库缇斯》，视频介绍了约翰·库缇斯勇敢地与命运抗争，学游泳，学举重，玩轮椅橄榄球，参加残疾网球赛，开汽车，做演讲等许多事。）

师：在我们的生活中，你还知道类似的故事吗？

（生回答：“还有张海迪” “还有贝多芬” “还有海伦凯勒”。）

师：他们的故事，揭示了一个道理面对困难，一定要树立自信，

要有积极进取的精神。

2、两个故事：

1、学生讲述海伦凯勒的故事；

2、学生讲述马林的故事；

问题：什么力量铸就了他们的成功？

师小节：

（1）自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。
——莎士比亚。

（2）自信是成功的第一秘诀

（2）自信是成功的第一秘诀

爱默生

三、认识自信自卑自大：

1、什么是自信？

自信是一个人相信自己的能力心理状态，即相信自己有能力实现自己既定目标的心理倾向。

2、自信自卑自大的表现：

出示三张图片，分别是生活学习中的自信、自卑、自大的表现：

自信——恰当地评价自己的优缺点。

自卑——过低地评价自己，看不到自己的优点。

自大——过高地评价自己，看不到自己的缺点。

说明：自卑与自大是两种错误的心理倾向。

四、自信心的培养

1、自我暗示：肯定自己，认可自己，相信自己。

师：如果在生活中遇到困难，可以采用这种办法，就是在心里鼓励自己，为自己加加油，打打气。（板书：自我鼓励）

2、发掘优点：

（1）活动一：晒晒你的优点肯定自己

师：其实，学习生活中的你的确非常棒，老师在这里搜集了你们平时身上的一些优点。（课件出示）

师：找出自己的优点，大声夸夸你自己。（学生畅所欲言）。

（2）活动二：夸夸你同桌，感受别人的欣赏

师：生活中，要善于发现他人的优点。说出你同桌的2—3条优点

（3）小组内4个人互相说出一个令你骄傲和自豪的事情。

师：谁来把令你骄傲地自豪地事说给大家听？（找3——5人

回答)。

3、增强自信的其他肢体语言方法：

最自信的姿态昂首挺胸。

最自信的步伐快步行走。

最自信的位置突出自己，挑前面的位子坐；

最自信的声音练习上课积极发言；

最自信的表情学会微笑；

最自信的眼神睁大眼睛，正视别人。

师：此时，你的心情怎样？你有什么新的感觉？

生：（大声喊出来：我是最棒的！）

五、帮他打开自信的窗口：

师：在初一新生写了“我的困惑”其中有一个同学写的比较典型，你来帮他解决困难：（出示图片），（学生畅所欲言）。

正视不足，拒绝自卑；扬长避短，完善自己；找到优势，实现价值

敢于尝试，遇难不畏；受挫不馁，越挫越勇；锲而不舍，直至成功。

六、课堂小节：

1、其实我们每一个人身上总会存在优点。

如果你懂得树立自信，确定目标，付出努力，取长补短，成功一定是属于你的！

2、播放歌曲：《怒放的生命》并齐声朗读《我是最棒的》。

七、布置作业：

做一张优美的卡片。（正面写上你的优点，反面写上你同桌的优点）。

建立自信班会教案内容篇二

1、知识目标：通过本次班会，让学生增加勇气，拥有自信心。

2、能力目标：使学生学会如何建立自信心，及拥有自信心的重要性。

3、德育目标：激发学生的参与意识，消除自卑感，增强对困难和挫折的承受能力。

学生会学会利用自信心、培养自信心。

1、歌曲：《男儿当自强》

2、主持人：引言

3、演讲：《跨过十五岁的门槛》

4、演讲：《谈自信》

5、小品：《我有信心》

6、演讲：《谈自信》

7、演讲：《我手写我心——怎样建立自信》

8、歌曲：《小小少年》

9、演讲：《谈自信》

10、合唱：《男儿当自强》

班主任总结：我们是21世纪的建设者、生力军，我们所面临的的是一个充满挑战、激烈竞争的时代。做为一个高中生，如果没有自立自强的精神，不能独立去战胜困难，就有可能被社会淘汰；只有这样，在未来的人生征途上才能经受各种考验，才能成就事业，承担起建设祖国的重任。做为一代人，如果没有自强自立的精神，我们的国家就不能强盛，中华民族就很难屹立于世界民族之林。

建立自信班会教案内容篇三

1、认识自信的重要作用。

2、了解一个人树立自信的基本途径和方法，初步学会树立自信的方法，在对自我正确评价的基础上塑造一个自信的“我”。

3、正确认识自我价值和优势，树立自信，确定正确的目标，自信的为之奋斗。

1、学生准备：整理有关自信对自己成功影响大的事例材料；访问本班同学，了解其培养自信的方法。准备《自信之花永远绽放》的朗诵。

2、教师准备：

(1)对学生的自信状况进行调查，尤其是对于有自卑心理的学生，可通过谈话了解造成其自卑的原因。

(2)制作课堂教学中所需的课件。

同学们，振作起来!让自信伴我们成长。加油，为我们的明天而努力，实现我们崇高的理想。我们是要选择退还是进，我们要做主人去努力的拼搏!我们的未来充满美好与希望。我们今天在默默耕耘，明天是祖国的栋梁!我们今天满怀信心，明天要收获成功累累的硕果。加油，加油，前进的二.1。同学们，同学们，快拿出力量，让我们自信的翱翔!同学们，同学们，快拿出力量，让我们自信的翱翔!)

苏晨：同学们唱出了热情，唱出了自信，唱出了积极向上，敢于拼搏的初二.一班精神。

刘媛：听到着嘹亮雄壮的歌声，让我想起了不久前刚结束的振奋人心的运动会，同学们，你们还记得我们取得了哪些成绩吗?(林秀：获得了精神文明奖，朱宝军：还有团体总分第一名，高出第二名八十多分，还有广播操优胜奖)

刘媛接着说：对，一个自信、团结，积极进取的班集体已形成，自信是我们成功的关键，自信激励着我们不断向前。

苏晨：同学们，以前我们组织大家搜集交流了有关名人自信故事，现在随着学校自信月活动的开展。我们班很多同学都有了自己的自信小故事，下面进入主题班会第一个板块——身边的小故事。

自信是成功的第一秘诀——爱默生

先请张代鹏同学：

(下)请魏基同学：

(下)请刘琛同学：

苏晨：听了身边的自信故事，你有什么感触呢？(同学谈自己的感触)

刘媛：这三位同学属于不同的类型，但在他们身上有个共同点：都感受到自信的重要性，爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀”我们要满怀自信为自己加油！（全班都跟着喊加油，加油，加油！）

苏晨：我们都要为自己加油，让自信伴我们成长，生活因有自信而精彩，听了同学的自信小故事。现在再让我们看一看生活中的两个场景，进入主题班会的第二板块(校园多棱镜)

第一个镜头：

展示表演：镜头一：“谁是自信者？”

(内容)班上举行文艺晚会，他们是我们班上最能歌善舞的同学，我作为文娱委员当然要请他们在晚会上表演一两个节目啦。

文：小a□你这么能歌善舞，能在晚会上为我们表演一个节目吗？

a□(自卑地)哎哟，我这歌喉和舞姿哪能见人呢，不要叫我出丑啦。

文：班上的同学都很喜欢你的歌舞呢。

a□这是他们抬举我罢了，我哪有那么好的才能，而且我也没有这个胆量，你还是放过我吧。

文：那我也不勉强了。小b□你的歌舞也很出众，你愿意为我们作表演吗？

a□哎，谢谢你的称赞。有机会让我在班上表演我当然乐意啦，而且这也是作为班集体的一分子的责任。我会尽力而为的！

文：谢谢你的支持。小c□你愿意参加表演吗？

啦！（指着b）不过他和我同台表演似乎不太相配吧。

第二个镜头展示（管延荣 王凯上）

上课了（一男生：“我自信，我成功，我最棒！”上课了，根本不听讲，还乱做动作；二男生：“我自信，我成功，我最棒！”“我的数学成绩不好，我上课一定好好听讲。”在上课的时候听讲很认真，还积极举手发言。）

晚上（一男生：“我自信，我成功，我最棒！”根本不写作业，睡了一会，就出去玩了……二男生：“我自信，我成功，我最棒！”认真的写作业，时间很晚了，还在认真的写作业，“别人能学好我也一定能学好，我要坚持，振作起来，我一定能行）

考试了（一男生考试不及格，垂头丧气；二男生考试优秀，更有自信了。）

刘媛：看了两个镜头展示，请选择其中的一个进行评论。（停顿一会）

先小组交流（1-2分钟）

：自信的人能正确看待自己的优缺点，保持着一颗平和、积极的心。要有自信，然后全力以赴，假如有这样信念，任何事情十分八九都能成功。

苏辰：的确，三个浓缩生活的镜头展示，让我们对自信有了更深的认识，对自信的内涵有了更丰富的了解。有句名言说

的好，人有了坚定的信心，将是不可战胜的，那在生活中我们怎样培养自己的自信呢？进入主题班会的第三个板块——班级小明星。

坚决的信心，能使平凡的人们做出惊人的事业——马尔顿

刘媛：1、首先请上三个自信之星2、（上来后）请谈谈自己是如何培养自信的？（张帅、周明奇、刘媛）（谈完一块下去）刘媛：谢谢带来的成功经验。同学还有没有培养自信的方法？（于辰、严加峻、陈培汝）

向他以表示祝贺。请上台。

请成长之星谈谈你是如何找回自信的。

苏辰接着说：说的很好，居里夫人说过：我们应有恒心，尤其要有自信心，我们的天赋是用来做某种事情的，无论代价多大，这种事情必须做到。

现在请欣赏“成长之星”带来的诗朗诵：自信之花永远绽放（配乐朗诵）朗诵怎样？（全班：鼓掌好！）

刘媛（上）：是的，培养自信心是很重要的，我还有种培养自信心的方法，先不说，先进入主题班会的第四板块自信航标灯。

先做个小游戏。先在黑板上画出人头的轮廓。

1、用布蒙住林秀眼睛画，让林秀画人的五官。

2、把布拿掉，再让林秀睁眼画人的五官

对比一下，你从中有何感悟？（小组讨论自己的理解）

刘媛：我们要为自己确立一个目标，目标就是茫茫人海中的

航标灯，引领航行的方向，目标就是方向，有了目标，就有了前进的动力，就有了自信的源泉，期中考试了上来临，请为自己用一句话确立个目标(同学为自己定目标)

刘媛：有了明确的目标，我们需要互相鼓励，进入主题班会第5个板块，友情加油站。

请你写下一句激励话送给同学。

哪位同学愿意和我们分享一下你的喜悦。

刘媛：同学们一块加油、加油(全班喊)加油，加油

我很聪明，我潜力无穷，用汗水点燃希望，用自信成就梦想，我自信，我成功，我最棒。

刘媛、苏辰：自信是最美的花，愿心中的自信之花永远绽放。

刘媛：我宣布初二1班班会自信伴我成长到此结束。

苏辰：同学们带上自信出发。

活动反思：

本节课虽然只有短短的40分钟，但它充分展示了我班学生高昂的精神状态和发自内心的坚定的自信。在课上，学生一声声有力的加油声让我振奋!我明白，他们已经感受到了自信带给他们的成功和喜悦，他们的路上有自信相伴，所以他们走的更洒脱，更坦然。的确，我们不要只关注学生的表面的学习成绩，更要关注学生的心理，正如林肯所说：如果一个人坚决的想获得成功，那么他就一定能获得成功。我愈认识到自信对学生发展的重要，为了学生的长远发展多开动脑筋，我将把自信教育作为工作的重点，探索更好更有效的方法，一切为了学生的健康发展。

建立自信班会教案内容篇四

- 1、找出八名有代表性的同学写出自己学习成功与失败的经验，与同学进行交流。
- 2、利用flash制作一个课件，找出一些大学生活的图片及运动员奋力拼搏的图片，激励学生刻苦学习。
- 3、班长发出“抓紧时间，努力学习”的倡议。
- 4、每人写一份学习计划，定一份学习目标。

[引入]期末考试将至，距终考只剩23天了。时光匆匆流去，面对即将到来的检验我们学习成效的考试，我们如何抓紧时间努力学习，力争上游呢？请看看以下同学的“心声”吧。

[幻灯]八名同学的学习心得。

余健敏：青春是有限的，虽然我平凡，但我会燃烧我的青春，我要用学习的光芒点燃青春的火把。因此，我比较端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。因为我坚信，有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

李智恩：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。我这个人就是这样，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。我知道我的成绩还不值得一提，我将用的力量的信心去取得的成绩，同学们看我的吧！

何润生：虽然我个性活泼，看起来对什么都无所谓。但是我其实对学习是很认真的。我的理科较好主要是因为我在上课很

认真，并且喜欢自己去主动思考，所以课外没有用太多的时间去复习。当然我想如果课外我再努力一点的话我的成绩将会更好。

刘丽冰：我之所以取得现在与以往相比较好的成绩，是因为我上课的时候专心听讲，按照老师的思路去认真的听课。下课的时候我对有些疑难问题进行研究，不明白的就去问老师。每天都把上过的新课复习一遍，这样对自己的学习很有好处。如果不信可以去试试啊！

谭柳金：拥有思维迟钝的我，曾在沙场中战死，也曾在众目睽睽中得胜。一般来说我对事情的处理犹豫不决没有太多的主见，但是唯有对学习，我始终有着执着的追求，我相信，只有学习，只有现在用知识武装自己将来我才能有自己的一席之地。

吴美：有人常常埋怨时间太紧，没有时间复习。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，离期终考只剩下十几天的时间了。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！

邹月娇：在第二次的月考中，我的成绩下降很多。这归咎于我的学习方法不正确，重文轻理，对理科不重视。另一方面我不够勤奋，没有真正掌握知识，对学过的内容没有复习。在剩下的时间里我决定要迎头赶上，抓紧时间，改正学习方法。希望同学们跟我一样吸取教训，时刻警惕，不能放松！

黄幕浈：在第二次月测中我的成绩比上一次有了较大的进步。主要是因为我在第一次失败的月考中总结了经验教训，从此便开始了努力学习，遇到不懂的问题便请教老师和同学，上课也很专心。由此我知道了，只要我们努力只要我们真的想学好就真的可以做到。我衷心的希望我与大家一起进步，希望

同学们能够牢记老师的教导，争取的成绩。

[讲述]以上七名同学谈得都很好，其中黎伟德同学提到时间就像海绵里的水，需要我们去挤。所以我希望大家能够学做一个会“挤”时间的人。古人有“凿壁借光”“映雪读书”的事例，那些刻苦攻读的人都取得了至高的学问和成功。老一辈革命家在血雨腥风的年代也能挤出时间学习。我们有这么好的条件和环境，有什么理由不抓紧时间来学习呢？只有吃得苦，才能有成功，才能实现你们的大学梦！

[幻灯]一组大学生生活的图片及运动员奋力拼搏的图片。

[幻灯]“抓紧时间，努力学习”的倡议书。

[讨论]分组讨论：面对倡议书我们每一个人应该怎么办？

[作业]每人写一份学习计划书，定一个学习目标。

[结束语]我们班是一个团结友爱的集体，其中每一个成员都很聪明，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，看他们是怎么样学习的，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！同学们，你们一定要明确自己的目标：考上大学！考上重点大学！！考大学并不难，难的只是目标不明确！当你感到迷茫时，你就要对自己说：我一定要考上大学！我一定要成功！我是最棒的！

建立自信班会教案内容篇五

大家好！

崂山，享有“海上第一名山”的美誉，位于青岛市。崂山不只一座山，大小山头究竟有多少，谁也说不清。这些山头，高的、矮的、长的、短的、横的、直的，都有。至于“险”，恐怕不在泰山之下。

今天，我就要去会一会这传说中的名山了。我们的车行驶在5米宽的小路上，左面50米处是一望无际的大海，右面就是陡峭而秀美的崂山。到了景区，人山人海，甚是热闹。抬头仰望崂山，发现它是如此的雄伟壮观，让人望而却步。经过一阵纠结，我还是克服了内心的恐惧，迈出了艰难的第一步。

虽然这次经历过去了好长时间，但是我仍记忆犹新。攀登崂山，磨炼了我的意志，克服了我胆怯的心理。今后的学习、生活中，我要继续发扬这种勇往直前的精神。

建立自信班会教案内容篇六

1. 经过本次活动，让学生了解自信在自我的学习、生活中的重要作用，引导学生的心理向健康方向发展，正确看待生活中的正确与失败。

2. 使学生掌握树立自信心的方法，不断调整自我，树立自信。

1. 搜集有关自信的故事。

2. 学生准备才艺表演。

三年5班教室

一、揭示主题，宣布活动开始

学生：因为小时候每一次想站起来都站不起来，他就觉得自我永远也不行了。

教师：过去一次次的失败告诉它不行。其实它此刻行不行？

学生：行。

教师：大象的不自信，在我们许多同学身上也看到了。今日我们主题班会的主题就是《我自信，我最棒》。期望同学们在这节课上能有所收获，真正地感受自信的魅力。

二、问卷调查

问卷调查：

1. 你认为自我漂亮英俊吗？ 2. 你能成为班级中出色的一员吗？

5. 你是否能实现你心中的梦想？

甲：自信如笔，书写着我们成功的篇章。自信如光，指引着我们前进的方向。

乙：自信如犁，开垦出我们美丽的田园。自信如火，燃起我们心中的期望之光。

同学1：自信就是要相信自我，遇到困难不能轻易退缩。

同学2：自信就是要相信自我必须行，但也不能遇到什么事都显得很自信，那就变成自大了。

同学3：那如果干什么都觉得干不成，那就成了自卑了。

甲：那自卑、自大、自信各有什么特点呢？

同学1：自卑就是过低地评价自我，看不到自我的优点。

同学2：自大就是过高地评价自我，看不到自我的不足。

同学3：自信就是正确地评价自我，既看到自我的优点，也看

到自我的缺点。

甲：仅有相信自我，才能激起进取的勇气，才能感受生活的欢乐，才能最大限度地挖掘自身的潜力。

乙：那么，怎样才能培养自我的自信呢？让我们一齐进入：

三、榜样篇

观看姚明等介绍

甲：其实在我们班上也有许多充满自信心的同学，他们是充满朝气与活力，你们看，他们来了。

1. 柏霖同学成语接龙。2培娜同学唱歌3. 刘琪同学跳舞。

乙：这些同学真切的表演给我们带来了笑声，相信给我们带来最多的是启发与动力：掌握一技之长，就增添一份自信。

四、方法篇

五、教师讲话

同学们，你们的主题班队会开得十分成功，使我也充满了自信。请大家记住自信是成功的第一秘诀，只要你们扬起自信的风帆，就必须会有非凡的成就，相信你们必须能行！相信你们最棒！

建立自信班会教案内容篇七

一、主持人开场：尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家下午好，我是主持人，同学们，让我们以热烈的掌声欢迎各位老师的到来。

学生回答：

主持人：对，因为它已经对自己失去信心。

四、主持人：相信大家或多或少的也被这些名言感染着吧，那同学们，你们想不想知道自己是不是一个有信心的人呢？你的信心又有多少呢？那我们来做一个小测试吧□ppt4请拿出你的纸笔，选择“不是”的请在题后写上a□“是”的写上b□一个一个挨着做，一共有19道题，做题不用考虑太久，仅凭自己的第一感觉即可，给大家两分钟时间，现在开始做。

主持人：视频看完了，哪位同学愿意起来谈一下感想？

同学：

主持人：那我谈谈我的感谢吧，视频中的布洛克起初是不相信自己能爬过50码，可最终他却背着一个近150斤重的人爬了近100米，我很震撼，他做到了一件他自己不相信，别人也难以相信的事，所以，同学们，我们要相信我们的是有潜力的，无论学习还是其他任何事。

六、主持人：那接下来，让同学们来给我们讲讲你们搜集的关于自信的故事吧□ppt6□请两位同学）。很不错，看到自信能给我带来如此多的力量，那我们该怎样培养我们的自信心呢□ppt7主持人：首先，我们要正视自己的优点。大家可以从这两个方面想想自己的优点，现在给你一分钟时间，想出自己的三个优点，请同学起来回答。（请4个同学）很不错，看大家这么积极，说明大家很有自信。

主持人：第二个方法是给自己积极的暗示□ppt8学会心里默念“我能行”“我是可以的”。问个问题，你们认为10秒钟能鼓掌多少次？先不要试，哪位同学猜一下？（请3为同学猜测）。那现在我们就来试试，我计时，说开始你们就鼓掌，自己记次数，用最快的速度看最终能有多少次。（请3位同学

回答)从游戏看出,人的潜力是无限的,只要相信自己,一切皆有可能。所以同学们,要相信自己,相信自己能行,就像歌词里唱的“我相信自由自在我相信希望我相信伸手就能碰到天”,让我们一起唱响这首“我相信”。

主持人:唱完歌大家精神抖擞,看来增强自信还需要我们有所行动。做任何事情,光有自信是不行的,一定是需要我们先做好准备,将想法付诸行动我们才会拥有自信。让我们来观看一个视频体会一下怎样充满信心的活着□ppt10希望大家都能充满信心的像大树一样的活着。

八、主持人:同学们,希望我们的人生能每天进步一小步,让人生进步一大步。再借用刘老师的话,“人生不是成功了才会自信而是自信了才会成功”。最后,祝愿我们能踏着朝阳追着月光健康自信快乐的成长!谢谢大家,今天的主题班会到此结束。

建立自信班会教案内容篇八

- 1: 雄鹰在蓝天上振翅翱翔,支撑它们的是坚定的信念。
- 2: 国歌在奥运场上久久回荡,让选手成功的是自信的力量。
- 1: 企业家成功是因为他相信自己的产品是的。
- 2: 歌唱家成功是他知道自己的歌声是最棒的。
- 1: 农民自信,守望着满园的硕果。
- 2: 科学家自信,让一颗颗卫星环绕地球。
- 1: 自信是走向成功的第一步,自信心是事业成功、人生快乐的基础。

2: 因此, 我们需要自信, 让自信成为习惯。

合: 初一七班“自信相伴, 精彩随行”主题班会正式开始。

(第一个环节)周千芊负责

主持人: 在学习生活中, 你是否碰到过这样的情况: 考试成绩不如意, 认为自己很笨, 比如: 指向李兆智, (李兆智做出很沮丧的表现, 说: 我怎么这么笨?是不是弱智儿童?我是不是应该离开肇中?55555哭)

主持人: 考场上, 你是否会因为看到别人都已经翻卷, 答题快, 紧张得冒汗;像这样: 指向李兆智, (李兆智做紧张、流汗、擦汗、不小心弄掉水杯、手忙脚乱状)

主持人: 在课堂上回答老师的问题, 你是否明明知道答案的却不太肯定, 不敢举手回答。像他这样: 指向李兆智, (李兆智做想举手不敢举手, 小声嘀咕答案状)

主持人: 如果在学习生活中, 在你身上, 曾经发生过这些情况, 那么, 说明, 你的自信心受到了挫折。没有自信, 就没有坚定的方向, 失去了战胜困难的力量。下面让我们来听两个小故事, 感受一下自信的力量。有请陈捷和叶云杰同学。

(第二个环节)小小故事会

分别由陈捷和叶云杰讲故事。

主持人总结: 感谢两位同学的精彩讲述。和的故事果然让我们感受到了自信人生充满了正能量, 他们成功的基础是他们具有坚定的自信心, 我们也应该坚信: 不是因为有些事情难以做到, 我们才失去自信;而是因为我们失去了自信, 有些事情才显得难以做到。下面请欣赏小品《谁是自信者?》掌声有请翟慧琳、刘婷、帅瑛瑛、张迎晖。

(第三个环节)小品《谁是自信者》(两个主持人都上场,互相配合,分好工)

小品由翟慧琳、刘婷、帅瑛瑛、张迎晖演出。

(小品完后)主持人:你觉得刚才欣赏的小品中,谁才是真正的自信者?(让同学回答)

主持人:同学们果然火眼金睛。刚才的小品像我们展示了三种人:自卑的人——轻视自己,看不到自己的能力;自负的人——高估自己,看不起别人;自信的人:实事求是地看待自己和他人。通过刚才的表演,我们看到自卑和自负是你成功的绊脚石,只有正确认识自己的人,才能达到光辉的顶点。

主持人:(介绍比赛规则的时候,语速可以稍快)下面介绍pk赛的规则——1)下面的题目涉及数、英、语、政、史、地、生等科目的内容,还有模仿表情、猜箱子、说绕口令等活动。一题10分;2)幻灯片放出题目后,就可以开始抢答;题目放出15秒之内无人作答的,转下一题;3)最先举手的同学获得抢答权,注意:获得抢答权之后,不能在15秒内准确作答或答错的,倒扣10分。在同学们得到抢答权后,我们在幻灯片上将会有15秒倒计时的显示。4)获得抢答权的同学答错后,失去抢答机会,其他同学可以继续抢答。

主持人:把你小宇宙打开吧!请相信,你的能量超乎你的想象!come on!baby,let's go!

请主持人把答案看清楚,不然到时候不知道同学答得对不对。

(第四个环节)互帮互助(郑羽钊负责)

主持人:通过刚才的自信pk赛,我相信同学们都明白了这么一个道理:自信需要勇气和实力。在高效课堂中,老师经常强调我们要合作探究,敢疑善思,接下来我们进入互帮互助

环节：请同学们提出自己在学习、生活中有关自信的疑问，比如：考场慌乱该怎么办？然后由其他同学帮你解答疑问，我们的目的是要促进全班同学一起进步。

(这个环节要注意对帮助他人解答疑问的同学给以一定的鼓励和肯定)

主持人：同学们刚才提出了一些关于自信的问题，我看其实都可以归结为一个问题，就是在日常生活中，如果培养自己的自信心？这个地方我想跟同学们分享一下拿破仑·希尔提出的练习自信的方法：1.挑前面的位子坐，因为成功本身就是很显眼的；2.练习正视别人，也就是专注别人的眼神。不但可以给你信心，也能为你赢得别人对你的信任。3.走路的时候，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在向你招手；4.练习当众发言。5.咧嘴大笑——咧嘴大笑时，你会觉得美好的日子又来了。(讲这五点时，主持人能身先示范，就比如讲第三点时，做出抬头挺胸的样子；当众发言可以举积极自荐成为班会课主持人的例子。)

(第五个环节)活动：我的自信宣言

主持人：刚才讲了那么多，相信同学们对培养自己的自信心都有了自己的想法，那么，现在就让我们把我们的想法发表出来吧，让我们进入“我的自信宣言”活动环节。活动规则：1.四人小组合作编出自信宣言；2.时间：3分钟。3.四人小组的同学一起大声喊出来！4.下课后贴到班级的留言板上。

(三分钟之后，请个别四人小组起来发言，可以请关诗敏和莫颖钰他们所在的四人小组)

(第六个环节)班主任讲话

主持人：刚才他们都发表了自己激昂慷慨的宣言，现在让我们听听班主任是怎么说的。

班主任：此刻，我非常的感动，你们的主题班会开得非常好，使我也充满了自信，觉得咱们班的同学特别团结，特别友爱，觉得我们是一个充满自信、理解和理想的班集体，我相信付出努力，成功将会属于你我。我相信同学们都会用有美好的未来。让我们一起大声唱出《我相信》。

(我讲完话后，我自己宣布唱歌。)

结束语：(请在歌曲差不多唱完，音乐还没完就开始说。)

主持人：拂去心中的阴影，让自己多一份自信吧，把自信的风帆高高扬起，向浩瀚的人生海洋直线冲击。

主持人：有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇；可以改变恶劣的现状，使我们充满信心的去笑对困难，过关斩将，实现理想。

主持人合：愿同学们自信相伴，精彩随行。初一七班主题班会到此结束，谢谢大家。

建立自信班会教案内容篇九

让学生认识自信心的重要性，了解自信者的表现，掌握建立自信的方法。

让学生掌握建立自信的方法。形式：讲授、活动与表演相结合。

四同学准备表演：“谁是自信者”，让每位同学写一篇文章“谈自信”从中了解班上哪些同学缺乏自信及其表现，让学生注意观察班上每个同学有些什么优点，准备优点清单，板书制作成课件。

放《爱拼才会赢》音乐，开场白后引入。

认为自己是一个自信的人请举手。请没举手的同学说说自己不够自信的表现及不良影响，从反面例子引入自信的重要性。宣布主题班会开始。

1. 出示主题：自信伴我成功举例说明：名人自信取得成功的例子。（学生谈）

2. .请班上个别比较自信并对自信的重要性深有体会的同学谈体会。通过以上由远而近，由名人到身边的同学等几个例子让同学深深体会要成功首先要自信。

3. 过渡：大家知道了自信的重要性后，就要懂得判断自己是不是一个自信的人。

1、大家先看一个小小的表演，看有什么启发？表演：“谁是自信者？”

2、问：“表演中的a□b□c分别是什么心理的表现？”a是自卑心理□b是自信□c是自大心理的代表。结合表演中的三个人物，概括出自卑、自信、自大的特点。自卑——过低地评价自己，看不到自己的优点。自大——过高地评价自己，看不到自己的缺点自信——恰当地评价自己的优缺点。

学习成绩不理想的同学如何建立学习信心？

1、认识自己的优点、能力和特长 发列优点清单，学生填

2、感受别人的欣赏 活动：“优点轰炸”要求□ a.组成4人小组 b.先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能力和特长，直到四个均被“轰炸”过为止□ c.可根据表现“我的优点”的项目给每位同学指出优点，并写在“他人评价”一栏d.态度要认真、真诚示范：找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)

的优点。

总结出两个结论： 别人肯定性的评价能增强自信(板书) 别人否定性的评价会削弱自信(板书)

建立自信班会教案内容篇十

法国教育家卢梭曾经说过：“自信心对于事业简直是一种奇迹，有了它，你的才干便可以取之不尽，用之不竭；一个没有自信的人，无论他有多大的才能，也不会抓住一个机会。”在我们周围生活中，不难发现，那些自信心强的人，能抓住机遇，充满信心地去迎接挑战，想方设法获得成功；而那些自信心弱的人，往往是退却顺从，成为生活中的弱者。所以说，自信是一种力量，是助人飞翔、获得成功的隐形翅膀。

随着年龄的增长，小学四年级学生自我评价能力开始逐步形成，可往往容易出现偏差：有的对自己估计过高，骄傲自满；有的则对自己估计过低，缺乏自信。随着学业难度有所增大，后者情况更凸显，表现在课堂上小手如林的动人画面少了，回答问题的声音小了，争着上台展示的孩子少了。帮助孩子正确地认识自我、建立自信，引导他们积极进取、勇于表现，是班主任应努力做好的工作。

1. 帮助孩子们了解自信在学习、生活中的重要作用。
2. 指导孩子们正确认识自我，教给他们获得自信的方法，建立自信。
3. 引导孩子们学会不断调整自己，以平常心对待学习生活中挫折和失败，努力保持自信，促进孩子们心理向健康方向发展。

小学四年级

1. 学生将自己的优点写在心形便利贴上，投入“种子”容器内。
2. 学生准备才艺展示。
3. 准备“自信树”，粘贴在教室后墙上。

一、故事导入

(预设：学生回答，“想”。)

(预设：学生回答，因为大象小时候觉得自己挣脱不了，习惯了；大象不了解自己；以前的失败让它没了信心；等等。)

师：过去一次次的失败告诉它，自己不行。其实大象现在行不行？

(预设：学生回答，行。)

(预设：学生回答，自信心；自信；信心；等等。)

师：说得好。缺少的是自信。拥有自信的人所向无敌，拥有自信的人快乐无比。今天，让我们一同去认识“自信”。

二、认识自信

师：看着“自信”一词，人们会想到它的两个兄弟——(课件出示：自卑、自大)那么什么是自信，它和自卑、自大有什么区别呢？我请几位同学准备了小品表演。下面请欣赏同学表演的小品《文艺演出》。

(表演小品的四位同学上场。)

“自卑同学”：不，不，不行，我真的不行，我自己瞎唱还可以，可一上台，我准紧张，到时唱得准跑调，我一定会搞

砸的。

“自信同学”：好吧，我试试，虽然我没有上台表演过，但我相信通过精心的准备，我可以做好这件事情。

“自大同学”：“哼哼，我当然很好啦，人家都说我高端大气上档次。要说唱歌，咱班谁比得过我呢？但是我才不要和自信同学一起表演，他档次太低了！”

(预设：学生回答，自卑就是觉得自己不行；自信就是既看到自己的优点，也看到自己的不足，并努力克服不足；自大就是过高地评价自己，看不到自己的不足。)

师：这三者，你们喜欢哪一个呢？

(预设：学生回答，喜欢“自信”。)

师：是啊，“自信”我们喜欢。自信是非常可贵的品质。(课件出示)自信就是正确地认识自己，既看到自己优点，也看到自己不足，并努力克服不足，积极向上的乐观情绪。

三、树立自信。

1. 游戏：取种子——找优点、说优点

(老师请4-5个学生依次走到讲桌旁，抽取“种子”库中的一粒种子——一张写有某位同学优点的便利贴。)

(预设抽到的是自己的。)

师：请大声读出你的优点。

(学生读自己写的)

师：其实他还有很多优点，谁来补充？

(预设：学生回答，略。教师相机指导。“种子”的主人将优点补充写在便利贴中。)

(预设抽到的是其他同学的。)

师：请走到“种子”的主人跟前，把便利贴上的优点读给主人听。不过，我们也很想知道你猜对了没有，大声读出来吧！如果你觉得“种子”主人的优点便利贴中有遗漏，那你还可以直接说出来。

(预设：学生读“种子”主人的优点，并口头补充。若说不上来，再请其他同学补充。若是猜错了，请同学帮忙。)

师：请组长将“种子”发给同学们，同学们根据手上的“种子”，去找到它的主人。在给到主人手中时，大声地将她的优点读出来，并可补充说出来。如果正好是自己的，也大声读出来。好了后，可以将补充的优点加写在便利贴中。

(学生活动，“种子”归位。)

师：看来，不少同学能准确地写出自己的优点，也有的同学自我认识不够，不过，在同学的帮助下，你们会发现，原来我们都有不少优点！当我们胆怯自卑时，不妨想想自己原来也有许多值得欣赏的地方。让我们把自信“种子”根植到内心，读一读，记一记，并将它们发扬下去。

(学生自由读便利贴中自己的优点。)

2. 小博士支招——教给自信的方法。

师：同学们，有了自信的“种子”，那么怎么让自信这棵树成长起来呢？聪明的小博士为我们提供了树立自信的两大秘诀。(出示课件：树立自信的秘诀1——失败是成功之母(乐观进取)；树立自信的秘诀2——天生我材必有用(发展自己)。)

师：你们能否根据小博士提供的关键词，说说这两大秘诀的奥妙呢？请前后桌四人小组开始讨论！

(学生分四人小组展开讨论。)

师：同学们讨论得可真热烈，那么我们交流一下吧！

(1) 故事例证——失败是成功之母

师：哪组同学来说说对“失败是成功之母”的理解？在汇报时，请结合具体的事例来说。

(预设：学生回答，不要怕失败；只要吸取教训，下一次就可能是成功；失败不可怕，怕的是失败了就放弃；做什么事情，都不能轻易放弃；等等。举例略。)

师：是啊，对于善于吸取教训的人，失败也是财富。让我们来看看科学家爱迪生发明电灯丝给我们的启发——(出示课件)，请一位同学来诵读。(同学诵读)

爱迪生发明电灯丝失败过一千次。他说：“失败也是我所需要的，它和成功对我一样有价值。只有在知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件的方法是什么。”这里，爱迪生给我们指出了一条对待失败的科学的道路：在失败中总结经验教训，在失败的过程中一次比一次更接近成功。

(学生齐读)失败是成功之母。

(2) 视频感悟——天生我材必有用

师：那“天生我材必有用”又该如何理解呢？在交流前，请大家先看视频。

(播放cctv4中文国际频道《华人世界》魔术小王子王亦丰接

受采访时的视频。视频的主要内容为王亦丰从小就很自卑，很孤僻。但7岁喜欢魔术后，他认真学习表演，慢慢找到了自信，慢慢快乐起来，经过近20年的刻苦努力，他成为了年轻的大师级魔术师。)

师：看了视频，你对小博士提出的秘诀二是不是有了更深的领悟呢？谁来说说。

(预设：学生回答，人都是有用的，要相信这方面不行，其它方面通过努力总能行；我们只要刻苦努力，就会成为有用之人；要弥补不足，努力像他人学习；面对自己的不足，不能气馁，要相信别人能做的事，自己通过努力也能做到；等等。)

师：刚才，小博士从面对失败和不足两个角度给我们支招，告诉我们应当有乐观积极的心态，面对失败，不要放弃，要学会在失败的结果中吸取教训，并发现成功的种子，才是最要紧的；面对缺点，不要气馁，要有雄心壮志，用自己的优势来为世界添彩，并学会扬长避短，发展自己，从而建立起自信。

四、秀出自信。

1. 榜样示范。

师：自信的人活泼、大方、勇敢。在众人面前，又怎样表现出自信呢？请看班级学习委员获奖的演讲视频——《隐形的翅膀》（教师播放录像。）

师：看了学习委员的演讲，你有什么启发呢？怎样表现出自信呢？

(预设：学生回答，眼睛大胆看观众；脸带微笑，表情大方；声音不能太轻；说话表演时腰板要直，人要有精神。)

师：同学们真是善于观察思考。那让我们来采访一下学习委员，看看她是怎么做到的！

(预设：学习委员回答，像刚才同学们说的那样之外，我为了让自己放松，我习惯在比赛前对自己说：“我能行！”)

2. 同桌练习。

师：原来如此，将同学们的意见综合一下，就是眼睛正视前方，提高音量，微笑着对自己说——我能行。请同学们同桌之间相互练习一下。(同桌间练习)

3. 才艺展示。

师：同学们，知道自信的表现方法，能否尝试着表现出自己的自信呢？

(学生跃跃欲试，教师请学生上台展示，尽量请先前够不自信、但这节课能勇敢举手的学生。学生上台说，大家好，我叫，我给大家秀一段竖笛。希望大家喜欢；大家好，我叫，我爱画画，这是我在选修课时学画的“闹春图”，你们看，这些鸟是否栩栩如生呢；大家好，我想给大家展示一下我的魔方技术，我可以在一分钟内拼出六面，希望大家给我加油；我喜欢出手抄报，因为可以锻炼我收集资料整理资料的能力，而且还可以把我的画我的字都展示出来……)

师：看了你们的展示，我非常感动，不少同学有大的进步，有的在努力克服自己的胆怯，有的准备充分，勇于挑战自己……尽管，我们有不足，但我们记住——自信是一个人的胆。有了这个胆，你就会所向无敌！

五、保持自信

师：拥有自信的人，能成功，拥有自信的民族能强大。祖国

未来的建设者们，老师愿你们——(出示课件)保持自信，不断超越自我!你就是最棒的!(播放音乐《相信自己》)

师：请同学们把写有自己优点的自信便利贴贴在“自信树”中。让自信的种子在我们每位同学心中生根、发芽、开花、结果吧!愿同学们心中的自信之树能根深叶茂，也祝同学们在自信中快乐茁壮地成长，将来成为参天大树，成为祖国建设的栋梁之才!

(音乐声中，学生郑重其事地依次将自信便利贴小心地粘在黑板的“自信树”中。)