

学会保护自己班会教案(实用10篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？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。

学会保护自己班会教案篇一

班会目的：

- 1、通过班会让学生理解：节约资源必须从我做起，平时的点点滴滴中应注意减少污染，关注环境，关注生命，善待自然。
- 2、通过活动，让学生了解水现状，及如何保护水资源提高学生节约用水的意识。

班会过程：

一、主持人发言，介绍这次班会的主题

(一)保护环境

1、小品：《一张餐巾纸》

由某人随手丢弃的一张餐巾纸引发几个人不同的表现：有的视而不见，有的只议论了几句扬长而去，有的把它捡入垃圾桶。

说说你对这件事的看法。

2、讨论：

讨论发生在自己身边影响环境卫生的事例，说说我们如何保

护环境(小组讨论)。

节约用电

节约用水

少使用塑料制品

不使用一次性筷子

拒绝使用含汞的干电池

节约粮食

少使用清洁济

(二)节约用水

1、介绍：水的知识

水是生命之源，人类的文明之舟自古依水而行。人类对水的依赖，就像婴儿之于乳汁。河流被称为大地的动脉，湖泊被誉为大地的明珠。河流和湖泊提供了丰富的淡水资源，塑造了富饶的冲积平原，滋润了土地，哺育了人民，成为人类文明发展的摇篮。

2、抢答：

人体内水分约占体重(65%)

没有水，人最多能活(3)天。

人体内含水量最多的是(眼睛)

淡水占地球水资源的 (3.5%)

海水占地球水资源的（96.5%）

我们每天节约一滴水，就为地球添加了一分绿色。

3、小组讨论：生活中有哪些浪费水资源的现象，我们应该怎样做？

1、洗脸洗脚的时间养成使用脸盆的习惯。

2、一水多用。用洗脸水洗脚水来拖地板、擦洗物品等。

3、随手关紧水龙头。

(三)主持人小结，班会结束。

2、朗诵诗歌：（同学朗诵）

《最后的一滴水》

世界上最后一滴水

落在老人干燥的眼角

湿润润

不知是血还是泪

世界上最后一滴水

落在青年火热的胸口

凉冰冰

不知是懊悔还是无奈

世界上最后一滴水

落在婴儿稚嫩的掌心

亮晶晶

第一滴也是最后一滴

学会保护自己班会教案篇二

1. 通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。
2. 引导学生正确对待眼保健操。
3. 培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

一、游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

二、眼睛的重要性

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。“一语道破”这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是“美之窗”。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

四、“爱眼知识”小常识

(一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳_方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右--上--左--下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

(二) 饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

学会保护自己班会教案篇三

现在地球母亲已经被人类严重污染，我们应该立即保护环境。否则，地球母亲会惩罚我们。朋友们，让我们一起来保护环

境吧！

天空不再像过去那样蓝了，但现在是灰色的。到了晚上，我们再也看不到五颜六色的星座，看不到给人指明方向的北斗七星，看不到一双双眼睛般的小星星。都去哪了？哦，原来是黑暗的天空挡住了他们。地球不再像过去那样生机勃勃；到处光秃秃的。没有鲜艳的花朵，没有绿草，没有参天大树。空气不再清新甜美，变得干燥而难闻。街上尘土飞扬，呛人，人容易生病。

河水不再像镜子一样清澈明亮。里面全是污水，很难闻。有时河上漂浮着许多垃圾。污水不仅毁坏了鱼的家园，还在短时间内将许多小鱼被污水带走。多棒的鱼啊！

我的朋友们，停止污染水。以后不要乱丢垃圾，不要把污水排入河中，否则清澈的河水永远是“垃圾河”。在家里，我们需要节约用水，比如洗脸后用水洗脚，洗脚后用水冲马桶。

未来，我们所有人都应该共同努力保护环境，爱护环境，做地球环保的小守护者。

学会保护自己班会教案篇四

我们的地球十分美丽，她慷慨无私，为人类提供了美丽家园。但是，地球不是人类自己的，它也是野生动物的家园。我们都知道，这次的新冠疫情，就人类吃野生动物造成的。

世界上曾有无数种生物生活在地球上，可是因为人类的捕杀，它们中的许多都永远的消失了，那些极度濒危的野生动物，他们中有的剩下几百只几十只，甚至几只。人类却还在疯狂的捕杀者，幸而有《野生动物保护法》，保护着野生动物们。可还有一些不法偷猎者受了金钱的诱惑，悄悄的潜入森林中去捕猎那些濒危的野生动物，换成自己想要的东西。他们却不知自己此时已触碰了法律这条高压线，只要暴露一点点，

就会“触电”。可是，偷猎者永远都无法被法律所禁锢。于是，许多濒危动物变成了极度濒危动物，又从地球上消失掉了。

比方说斑鳖，在世界上只剩下三只了。2019年时，世界上一只雌性斑鳖在人工授精时死亡了……哪怕他们的寿命很长，都不可能永远存活下去啊，也就是说斑鳖基本上等于灭亡了！

所以，我倡议，同学们一定要保护好野生动物，做到以下几点：

一、不吃野生动物，从我做起。

二、不穿用野生动物皮毛做的衣服。

三、倡导身边的人不吃野物。

四、保护野生动物，杜绝捕杀野生动物的行为。

地球是人类与动物共有的家园，我们要爱护野生动物，保护好野生动物。

倡议人：

20_年_月_日

学会保护自己班会教案篇五

小手护地球

星期一（代管课）一课时（30分钟）

四年级学生在完成过去一年的学段综合性学习目标时，已逐步培养起他们的观察力、合作意识以及初步的社会实践能力。

在本学期综合性学习目标中明确提出教师应培养学生“有目的地搜集资料”的能力，并指导学生“在家庭生活、学校生活中，尝试运用语文知识和能力解决简单问题”。联系生活实际，校园内存在一定环境问题，比如浪费水资源、纸张、粮食等以及白色污染问题均比较突出。因此，借助本次主题班会这个特殊而有意义的日子里，培养学生保护环境一定要从小事做起，从我做起的意识，灌输给学生人小力量大，众人拾柴火焰高的道理。

- 1、使学生初步了解一些浅显易懂的. 环保知识；
- 2、使学生初步掌握日常生活中常用的保护环境的方法与手段；
- 3、培养学生搜集资料、口语交际等的的能力；
- 4、树立学生从小事做起、人小力量大的意识；
- 5、加深学生热爱学校、保护环境的意识。

活动形式：唱歌、知识问答、个人汇报等

- 2、组织学生学唱歌曲《绿色的眼睛绿色的心》及《环保拍手歌》；
- 3、安排男女主持人各一名，以及相关组织人员，并指导主持人准备

台词，指导组织人员进行场地的布置及相关准备工作；

- 4、环保知识问答题若干；
- 5、绿树签名板一张；
- 6、校园环境视频短片一集，多媒体课件一份。

一、歌声现我心——齐唱歌曲《绿色的眼睛绿色的心》；

二、知识护地球——环保知识问答比赛，学生个人汇报环保知识及保护环

境的方法、手段；

三、环保小事我做到——播放校园环境视频短片，从中找出保护环境的力量

所能及的小事；

四、你我合作表决心——同桌间动手合作，全班齐唱《环保拍手歌》；

五、伸出小手齐行动——一边歌唱《绿色的眼睛绿色的心》，一边在环保树上签名。

主持人（合）同学们，老师们，下午好！

一、歌声现我心主持人男：只是对地球妈妈说一句话不够表达我们的爱，所以我们要对妈妈的爱唱出来。同学们一起来一首《绿色的眼睛绿色的心》。（多媒体课件播放歌曲，学生齐唱歌曲）绿色的眼睛绿色的心，给我一双绿色的眼睛，给我一颗绿色的心，看清世界，感受光明，迎风其舞，聆听声音。给我一双绿色的眼睛，给我一颗绿色的心，为了森林，为了碧水，为了大地，为了蓝天，啊！伸出我们的手，青山常绿水常有，啊！献出我们的爱，绿色与我们同在。

二、知识护地球主持人男：听听，同学们唱得真响亮，把我们的歌声传到了校园的每一个角落。

主持人女：刚才的比赛可真激烈，但是我听到有同学说，有这些知识还不够呢！主持人男：说的也是，那就让同学们自

己来说说他们之前搜集到的环保知识以及更多的保护环境的做法。学生个人汇报，共享环保知识，交流各种环境保护的方法和手段。

主持人女：光说不练可不是好事，那我们还不是一点作用也没有。

主持人男：所以我们就得先从自己做起，从学校、家里做起，从我们身边的小事做起。主持人女：那先来看看，在学校里我们能做些什么吧！我会播放学校校园环境短片，在短片中同学们找一找在这些环境中我们能怎样做到保护环境。学生在视频短片中找到学校中存在的环境问题和怎样做到保护环境。（比如：浪费水资源、浪费粮食、浪费纸张、白色污染等）

主持人男：这就要同学们在回家后睁大明亮的眼睛，仔细发现自己家中的环境问题，然后和爸爸妈妈一起保护好家中的环境。

学生甲：做到从学校做起，从家里做起，从小事做起，从我做起！

四、你我合作表决心主持人女：不如现在我们就来合作一次，一起来一首《环保拍手歌》。

主持人男：这个主意好！既能活动活动手脚，又能表达我们对环境保护的决心。我们两个先来一个吧。（主持人现场示范）

主持人女：（喊）大家一起来。

我拍二，人和动物好伙伴；你拍三我拍三，爱国爱家爱自然；你拍四我拍四，争当绿色小卫士；你拍五我拍五，减少污染靠你我；你拍六我拍六，勤俭节约能长寿；你拍七我拍七，

生命之树要珍惜；你拍八我拍八，滥杀生灵是自杀；你拍九我拍九，青山常绿水常有；你拍十我拍十，保护环境千秋事。

五、伸出小手齐行动

主持人男：大家的决心真大啊！

主持人女：对，同学们说得多响亮，又把我们保护环境的决心传遍了校园的每一个角落。

主持人男：那就让我们再唱一次《绿色的眼睛绿色的心》，把我们爱护校园、爱护环境、爱护地球妈妈的决心荡漾在校园里。

我们的班会主题生：小手护地球！

主持人宣布：本次主题班会活动结束。

学会保护自己班会教案篇六

二、班会主题：学会感恩与爱同行

三、班会目的：通过此次主题班会，让学生充分认识到父爱、母爱的伟大以及周围人对自己的关爱，从而提高初中生的感恩意识，学会感恩，发扬中华民族的传统美德。

四、班会时间：20__年6月10日

五、班会地点：新田中学初二2班

六、班会对象：初二2班全体学生

七、班会形式：讨论、表演

1、导入：播放歌曲《感恩的心》，导入班会主题。（出示幻

灯片 5分钟)

美国把每年十一月第四个星期四定为感恩节。我们中国虽然没有感恩节，但是中国传统文化观念及中国人基本做人原则中，都有“感恩”。比如熟语当中就有很多是与感恩有关的：“滴水之恩，当涌泉相报”、“饮水思源”、“知恩图报”等。我们从出生到现在，一直享受着父母的爱，接受着父母、师长、朋友的关心，我们觉得这一切是理所当然的，很少想过“感恩”二字。那么今天就让我们用心来体会如何感恩。我们每一个人都获得过别人的帮助和支持，应该时刻感谢这些帮助你的人，感谢上天的眷顾。一个人的成长，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠。

没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助益，我们何能存于天地之间？所以，感恩不但是美德，感恩还是一个人之所以为人的基本条件！面对现在日益冷漠的青年一代，加强感恩教育尤为重要。

2、讨论：观看《感动中国》视频材料，谈谈对感恩的认识（8分钟）

使我们的生活更精彩，我们要用自己的行动去报答那些给自己帮助的人。

学生2：我认为我们在生活中就是要多帮助父母，要为父母多做点家务，因为父母生我养我不容易，要多体谅老师，努力学习，那就是感恩。

学生3：感恩是中华民族的传统美德，是一种积极的生活态度。我们只有学会了感恩，生活才会快乐，生活中才会有真挚的情感。

学生4：生活中我们要感恩父母，感恩老师，感恩一切帮助过

我的人。

教师总结：刚才几位同学都说了自己对“感恩”的理解，非常好。老师想，在生活中，我们首先要感恩的是父母，因为他们生养了我们；其次，我们要感恩的是老师，因为他们教育了我们；另外，我们还要感恩朋友和对手，因为他们促进了我们的成长；虽然，现在我们不会赚钱没什么收入，但是我们要从身边的小事做起，一点一点的让我们的父母，老师，亲朋好友感动，放心。

3、小品《种瓜得豆》（6分钟）

4、讨论问题：（5分钟）

（1）为什么要感恩父母？

（2）为什么要感恩老师？为什么要感恩自然和身边的人？

（3）学生先自己考虑，然后再进行小组交流。

5、继续讨论：（4分钟）

（1）怎样感恩父母？

（2）怎样感恩老师？

（3）怎样感恩自然和身边其他的人？

学生针对以上三个问题进行讨论，而后教师总结。

6、观看尊师重道的视频（7分钟）

无论是谁只要走进我们学校的大门，都会感受到同学们浓浓的尊师之情。每天清晨，执勤的同学在校门口亲切地问一声：“早上好”，教师节，同学们会向老师送一张精美的贺卡。

这一声声亲切的问候，一张张美丽的贺卡，都折射出中华民族优秀传统文化在当今时代所绽放出的绚丽色彩。有人说教师是人类灵魂的工程师。是的，当我们刚入学还不懂事的时候，是老师从细小的事情入手，耐心地指导我们如何做人、如何做事。当我们犯了错误的时候，或是彷徨无奈的时候，又是老师循循善诱地启迪我们，仿佛是在我们的心灵深处点燃了一盏明亮的灯，把我们的人生引向光明的彼岸。如果说学校是知识的源泉，那么在我们学习知识的过程中最离不开的就是老师了。

尊师重教是全社会的美德，是中华民族的优良传统。古今中外就有许多名人尊师的故事流传下来，成为佳话。毛泽东在给他的老师徐特立老先生的生日贺信中说道：“你是我二十年以前的老师，现在仍然是我的老师，将来必定还是我的老师。”这段话已成为世人的座右铭，为全国人民树立了光辉的尊师榜样。让我们来举行一次讲故事比赛，听一听各小组收集的尊师故事。

各组尊师的故事都很精彩，接下来让我们再来看一首脍炙人口的童谣。随着我们慢慢长大，它可能已经被忘却。一个体恤学生的老师，随着慢慢长大，却永远忘不了。看完这首童谣，然后回答问题。

问题一：你以前有过那些不尊敬老师的行为？

问题二：你打算今后怎样尊敬老师？

学生1：当我犯了错误，受了老师的批评，总是不服气，有时还要顶撞老师顶。其实我错了，老师批评我，教育我，都在教我做人的道理。以后我一定虚心接收老师的批评教育，并积极改正错误。

学生2：我有时上课不认真听讲，经常开小差。有时还要讲话，影响课堂纪律和老师的讲课，这是对老师劳动不尊重的表现。

我们应该尊敬老师，上课专心听讲，独立思考，积极举手发言，认真完成作业，支持老师的工作，这是老师的欣慰。学生3：我有时在校园里碰到老师觉得有些不好意思，就低着头从她身边走过，没有和她打招呼，这是对老师不礼貌的表现，以后我在校园里一定主动向老师问好，不管她是不是我们班的任课老师，都要有礼貌。

主持人：同学们都说得很好，也认识到了我们平时行为中的一些错误，并将积极改正，做到尊师重道。

八、感恩小故事（3分钟）

也不能看着你死！

3、《挨杖伤老》：汉朝时，大梁有个叫韩伯愈的人，他的母亲对他管教很严格，稍微有点过失，就举杖挥打。无论母亲打多重，他都没有怨言不掉眼泪。

4、孝顺儿捐肾救母：20__年9月底，在深圳一家律师事务所工作的田世国得知母亲刘玉环患尿毒症后，偷偷跑到上海中山医院作了血样检查；配型成功后，瞒着母亲，毅然将自己的一个肾脏移植给她。

九、教师总结：（2分钟）

学会感恩，本质上就是对他人给予自己的好处，做出回应，做出回报，而不是漠视，而不是淡然处之；学会感恩，是用放大镜去看别人的优点；学会感恩，是温暖的阳光，照到哪里哪里亮；学会感恩，是感情的黏合剂。

感恩父母——感谢父母、长辈的养育之恩，学会孝敬父母长辈；

感恩自然——感谢大自然的赐予，热爱自然，增强环保意识；

感恩师长——感谢老师的教诲，尊师重教；

感恩他人——感谢同学、朋友的支持照顾，促进互助互爱。

学会保护自己班会教案篇七

现在的学生，普遍患有“情感冷漠症”，有不少人令人遗憾地成了“不懂得感谢、不愿感激、不会感动，只知道享受，只知道自己需要，只知道汲取的“冷漠一代”。以此此次活动，告诉大家生命不是你一人所有，世界上的任何一件东西也不属于你个人，请珍惜生命请珍惜你所拥有的一切，请珍惜他人为你的努力和付出，请常常报有一颗感恩的心。

活动过程：

一、听一个感人的故事

下面请大家一起来听一个感人的故事：苹果树和小男孩

主持人：大家和我们一样，一样都是故事中的小男孩，从出生到现在，父母的爱一直伴随着我们成长，我们不断的索取，父母是尽其所能，我们接受的是那么的心安理得，此时此刻我们的心情都不会很平静，下面这首歌是否能引进大家的共鸣呢？把“父亲”这首歌献给我们伟大的父母！这首歌不禁使我们回忆起，在我们成长的这十几年中，父母为我们所做的点点滴滴。那么谁愿意与大家一起分享他的感动呢？请大家举手（同学发言）

主持人：虽然同学们每个人的成长经历不尽相同，但谁也不能否认，成长的每一步无不透着父母辛勤的汗水，体现着父母深沉的爱。你们的父母在时时刻刻挂念着你们，祝福着你们，请听一下来自父母的心声：（家长代表3个）有的家长虽然没有来，但是也给我们同学留了言。看看是谁的父母呢？（放

录像)这就是大家的父母!当你们落寞时,抚慰你们孤寂的心灵;当你们迷惘时,照亮你们茫茫的人生。

二、现场调查

可我们又对父母了解多少呢?下面进行现场调查

通过刚刚的调查我们发现,并不是每个同学都十分了解自己的父母,可是反过来如果被问的是父母,不用调查也会知道结果,父母会对我们的一切记忆的都很深刻!

三、做一个感恩的人

活动延伸:

让学生回家做好三个一活动: 1. 给远方亲人写一封信。2. 为父母或亲人洗一次脚3. 每天为家里做一件家务感恩教育活动中的教育叙事一则。

学会保护自己班会教案篇八

地球是我们赖以生存的生态家园,环境对人类生活极其重要。我们保护环境不但要尽到我们的责任,还要培养下一代保护环境意识。

1、通过活动让幼儿认识到环境问题对我们的重要性。

3、培养幼儿保护环境意识。

4、知道危险来临时如何保护自己,如何逃生。

5、能积极参加游戏活动,并学会自我保护。

1、重点:通过活动让幼儿认识到环境问题对我们的重要性。

2、难点：教育幼儿自觉保护环境

有关图片

(活动过程的表述不必详细到将教师、学生的所有对话、活动逐字记录，但是应该把活动的主要环节很清楚地再现，即开始环节、基本环节、结束环节、延伸环节。注：重点表述基本环节)

一、开始环节

出示地球美好的图片，和某些地方环境被破坏的图片。

二、基本环节

1、让幼儿观察图片，想想为什么有这么大差异。

(幼儿自主发言)

2、教师解释原因

3、告诉幼儿环境对我们的重要性

三、结束环节

让幼儿说说保护环境怎么做

例：不随手扔垃圾

四、延伸环节

让幼儿把这节活动内容带给其他班的小朋友，带给身边所有人，共同保护环境。

通过活动能使幼儿认识到环境对我们生活的重要、把幼儿的

积极性调高，有兴趣学习，使幼儿通过活动养成爱护环境的好习惯。

学会保护自己班会教案篇九

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。

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。

- 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。

待定

游戏、表演、讨论交流

第一环节：关于时间的游戏(15分钟)

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。

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。
4. 今天该做的时间不要留在明天。
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，将明天应该做的事项列出，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）

教师总结：

把时间当存摺，晓得自己有多少时间，就像知道存摺裡还剩多少钱，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！

学会保护自己班会教案篇十

1、通过本次主题班会课，学习和掌握一些安全知识，增强学生的安全意识，了解处理安全问题的正确方法，逐步提高学生的素质及能力。

2、形成学习、传播安全知识的氛围，培养学生自我保护的意

识和能力，为他们的健康成长大好基础。

- 1、收集各方面安全知识；
- 2、选定主持人和参赛选手，搞好场景布置；
- 3、提前布置学生去了解各方面安全常识及处理方法；
- 4、黑板上书写《安全你我他》五个美术字。

通过知识竞赛的形式开展活动。

高一（2）班教室

一个主持人，一个评委，一个记录员，四个参赛选手。

导入语：

主持人：大家下午好，我是__。今天我们要举行一场关于安全知识及安全教育的主题班会。首先先来介绍下参加我们今天《安全你我他》知识竞赛的四位选手，一号选手__，二号选手__，三号选手__，四号选手__，还要担任本次活动的评委的是__，以及本场比赛的记录员__。现在，我宣布本次《安全你我他》知识竞赛正式开始。

主持人：接下来我来介绍下本次比赛的游戏规则。

主持人：本次竞赛设必答题、抢答题、风险题三种题型。每队基础分为100分。

第一轮必答题，有1——4组的题目，参赛选手按顺序依次作答，每组题目共3题，一题10分，答对得10分，打错或不答不得分。

主持人：现在马上进入第一轮必答题。第一组题请一号选手

作答。

主持人：请问_____（题目）

一号选手：_____（答案）

主持人：回答正确/很遗憾，回答错误。（共3题）

主持人：一号选手答对了_____题，一共得了_____分。那现在先请一号选手休息下，二号选手请听题。

主持人：_____（题目）

二号选手：_____（答案）

_____（1—4号选手依次作答）

主持人：经过第一轮热身赛，四位选手是平分秋色，不分上下，为了拉开大家的分值，我们马上进入第二轮抢答题环节。宣读下第二轮抢答题的游戏规则。

主持人：第二轮抢答题，共10题，一题10分，答对得10分，打错倒扣5分，一组打错可继续抢答，各参赛代表必须在主持人念完题并宣布“开始抢答”后才可抢答，提前抢答将失去本次抢答资格。当主持人宣布“开始抢答”选手就举起桌上的牌子，由评委作出判决谁最快。

主持人：现在开始，第一题：_____，开始抢答。

（举手_____）

评委：第_号选手请作答。

选手：_____

主持人：回答正确，加10分，进入下一题_____/对不起，回答错误，扣5分，还是这一题，继续抢答_____（10题）

主持人：第二轮精彩激烈的抢答题过去了，场上气氛很紧张，为了缓和下气氛，也给我们选手休息的时间，我们设置了一项亲友团问答时间。我这里有五道题，会的同学请举手回答，答对的可以等到精美小礼物。我们马上开始。

主持人：第一题_____

（举手_____）

主持人：请__同学作答，你的答案是_____

主持人：回答正确，要送你一份小礼物，会后来领取。/很遗憾没有答对，现在大家的机会又来了，继续作答。

_____（5题）

主持人：五位的幸运儿产生了，记得会后来领礼物哦。现在我们回到场上，继续我们的比赛，先来看下目前为止场上的比分情况，一号选手__分，二号选手__分，三号选手__分，四号选手__分。紧接着我们进入第三轮比赛。

主持人：第三轮风险题，分为10分、20分、30分、50分四类题，每类题目各3题，题目分值与难度相对应。由目前分数最低的参赛选手优先选择，答对得相应的分值，打错扣相应分值的一半。每个选手只有一次选择的机会。选手有30秒的思考时间，选手回答完毕，后方的亲友团可以补充，作为选手的最后答案，但时间不超过1分钟。最后由评委作出判决。

主持人：选手们要慎重选择，如果你选择的好的话，可能经过这一轮会出现大逆转的局面。

主持人：现在先请_号选手（目前分数最低的`选手）选择，你要几分的第几题题目。

选手：_分第_题。

主持人：_分第_题的题目，那请你听好题目，请问_____（题目）。

主持人：你可以和你身后的亲友团讨论。

选手：_____

主持人：那亲友团还有没有补充的。

亲友团：_____

主持人：那现在请评委作出判决。

评委：_号选手回答正确，得_分。/_号选手回答不完整，不能得分，扣_分。

_____（一分钟内）

主持人：那接着请_号选手（目前分数倒数第二低的选手）选择，你要几分的第_题题目。

_____（4题）

主持人：现在四位选手都做出了回答，究竟他们最后会得到多少分呢，稍后为大家揭晓，记录员现在正在紧张的算分中，答案马上就要揭晓。

主持人：本次比赛三轮的题目都结束了，大家最后的分数也出来了，究竟是谁博得头彩呢，答案就在我手中，大家想知道吗，好，现在我们就来揭晓比赛的最后结果。一号选手__

分，二号选手__分，三号选手__分，四号选手__分。所以，本次比赛的第一名是_号选手，第二名是_号选手，并列第三名的是_号选手和_号选手。恭喜他们，将获得精美奖品，现在我们请评委为我们选手颁奖。

_____（颁奖中）

结束语：本次班会的全部内容就到此结束，希望能通过这次活动进一步增强大家的安全意识和自我保护意识。让安全时时伴随着你、我、他，愿我们的生活每天都充满阳光，愿平安永远着伴随我们大家！谢谢大家！