

# 最新拉练活动方案详细方案(优秀8篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 拉练活动方案详细方案篇一

第三周班级班会活动星期二第七节主题执教者善待环境共享蓝天华恩宠八（7）人类生存的自然环境日益恶劣，保护自然环境，维持生态平衡，已是摆在全人类面前的一个重大课题。通过主题班会，使学生清楚地认识目的到，如果人类的生存环境遭到破坏，最终受害的将是人类。

教学过程：

一、活动准备：

1. 选定主持人（胡津津、薛介议），分组找材料。
2. 在教室黑板上书写“善待环境，共享蓝天”，布置教室。

二、活动程序主持人

□a□地球是我们赖以生存的家园，

□b□生命在这里繁衍生息，

□a□请爱护我们的地球，

□b□我们共同生活的环境。

主持人a地球是我们的母亲，是哺育中华儿女的土地。可谁对知道地球妈妈在向我们呼唤。

主持人b我们听到了地球妈妈的呼唤，为此召开“善待环境，共享蓝天”的主题班会。

主持人ab八（7）班环保主题班会现在开始。

主持人a下面让我们先来听几个有关环境的小故事。有请李孝恒这组。

节目1：《麻雀与樱桃的故事》、《森林与风沙的故事》调查环境的事实：分三组报告森林状况、水资源状况、土地资源状况。

节目2：现在听听几位废气兄弟的争论吧。

节目3：歌曲《绿茵》两人合唱（李良杰，宋志颖）

节目4：环保知识竞赛，看图理解

节目5：全球大气污染事件

节目6：垃圾寻出路

节目7：表演环保小故事《一个垃圾筒的遭遇》

节目8：手抄报展览，变废为宝小制作展览

主持人：环保应该从我做起，从身边的小事做起，面对校园的'环境，我们该怎么做？分组讨论，并汇总形成八（7）班环保志愿者职责。环保应该从身边做起，在我们校内，该怎样做呢？自愿报名成为环保志愿者，各成员如发现乱扔纸屑、果皮，随地吐痰、吃零食，在墙壁上乱踢、乱涂抹、在草坪

上追逐、破坏花木，在校园内吵闹喧哗，不节水节电，浪费资源等不符合环保的不良行为都要予以制止。如有特殊情况要及时上报政教处。各成员如发现地上有纸屑、果皮应主动随手捡起，要随时随地保持教室和清洁区的清洁干净。根据环保志愿者平时表现的情况，期末要评出一名“环保小卫士”。

节目9：齐唱《爱我中华》四、班主任总结我觉得这次环保主题班会开得很好，通过环保小故事，森林、水资源调查报告、废气、废渣的自述，《垃圾兄弟寻出路》、《一个垃圾筒的遭遇》等小品，全球十大污染事件、手抄报展示、变废为宝作品展示了全球环境的状况，污染的严重性，环保的重要性。

通过这次主题班会，我想同学们会更明白，我们只有一个地球，善待环境，共享蓝天，拯救地球就是拯救未来，保护环境，人人有责，我们期盼绿茵，我们期盼着美丽的家园。环保应该从我做起，从身边做起！

## 拉练活动详细方案篇二

### 【情感态度价值观目标】

养成换位思考问题的习惯，有培养自己积极情绪的意识。

### 【知识目标】

体验到人的情绪有消极情绪和积极情绪，知道消极情绪影响人际关系和健康。

### 【能力目标】

掌握恰当调节，发泄和主动控制情绪的基本方法。

### 【重点】

了解不同的情绪及不良情绪的危害。

## 【难点】

调节情绪调节的方法。

案例讨论法;小组讨论。

环节一：图片导入

师：人们在不同的环境下会有不同的情绪。那么我们熟悉的情绪都有哪些，不同的情绪又会给我们带来什么影响呢?今天我们就一起来学习《情绪的调节》。

环节二：新课讲授

一、情绪都有哪些

猜一猜：由一名学生用脸部表情展示不同的情绪感受，请其他学生来猜这是展现的什么情绪。

多媒体展示以下情境，让学生说一说面对以下情境，自己情绪会怎样。

(1) 语文考试成绩在班级里名列前茅，我感到：……

(2) 数学测验时由于自己的粗心大意成绩发挥不理想，我感到：……

(3) 在上学时，天空突然下起大雨，我感到：……

(4) 自己喜欢的书，被同学遗失了，我感到：……

教师对学生所学的情绪进行总结，同时让学生对这些情绪进行分类，填写以下表格。

## 二、情绪对人们的影响

### 1. 案例分析

多媒体展示两则案例：

有一位秀才第三次上京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打了伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱就赶紧准备回家了。店老板非常奇怪地问：“不是明天就要考试了吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此解说了一番，店老板听了乐了，“哟，我也会解梦的，我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高中了吗？戴斗笠打伞不是有备无患吗？跟你表妹上床不是说明你翻身的时候到了吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神振奋地备战考试，居然中了探花。

2. 展示一个日本作家曾经做过的实验：《水知道答案》，他经过十年的研究实验发现，水是可以记录身边的环境变化以及人的情绪的变化，并根据这些变化会形成不同形状的水晶体。如看到“谢谢”“美丽”等词语的水结晶非常清晰地呈现出美丽的六角形；看到“混蛋”或者“烦死了”的水结晶破碎而零散。简而言之，作者认为只要水感受到了美好与善良的感情时，水结晶就显得十分美丽；当感受到丑恶与负面的情感时，水结晶就显得不规则且丑陋。并给学生展示图片。

观看完材料和图片后让学生进行小组讨论，良好的情绪和不良的情绪会对我们带来哪些影响。

讨论后请小组代表进行回答，最后老师进行总结：不同的情绪会对人甚至对其他事物产生不同的影响，乐观积极的情绪会对我们的生活甚至人生带来美好，而悲观消极的情绪会对

我们的生活带来负面的影响甚至灾难。

### 三、学会调控情绪

过渡语：既然情绪对于我们每个人都如此重要，那么我们更应该每天保持良好的情绪，学会调节不良情绪，我们知道哪些调控情绪的方法呢？学生思考就进行自由回答。

师生共同总结调节情绪的方法，主要有以下几种：

1. 转移注意力：可以暂时放下手头的烦心事，做一些其它的事情
2. 合理宣泄情绪：大哭一场
3. 和家人朋友诉说衷肠：和家人朋友聊一聊最近的烦心事
4. 适当运动：可以通过跑步，游泳，瑜伽等方式调节情绪
5. 自我暗示：通过一些名人名言或者励志的故事进行自我暗示。

#### 环节三：巩固提高

情景模拟：对于不良情绪，我们不仅要学会自我调节，同时也要学会疏导他人的不良情绪。假如你的好朋友因为考试失利，现在心情低落，你应该如何疏导呢？让学生进行上台模拟演示。

#### 环节四：小结作业

小结：根据本框的内容特点及学生学习的特点，我会结合板书内容，采用归纳式小结。总结情绪的种类以及不同情绪对人们的影响还有学会如何调控情绪。

作业：以“开心快乐每一天”为主题办一份手抄报。

## 拉练活动详细方案篇三

地点：

高三(6)班教室

班会目的：

使大家尽快的进入复习状态，并且认识到作弊的危害，做到诚信考试。

班会过程：

1、主持人：

本次班会的主题是“考试与诚信”。的确，又到了月考的时间，这个话题是大家年年讨论的话题，这次班会同样与这个话题有关，希望本次班会能够给大家一些好的方法。

2、班主任讲解“如何正确理解诚信？”

“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”。这是荣辱观之精要，诚实守信是做人立身之根本。诚实守信是中华民族的传统美德。

君子养心莫善于诚。——荀子

言必信，行必果。——韩非

生来一诺比黄金，那肯风尘负此心。——顾炎武

诚信包括“诚”和“信”两个方面。“诚”是讲诚实，诚恳。诚恳是立德，立业的基础，是做人的根本。诚实，指言行与

内心思想一致，不虚假；守信用，指信守诺言，说到做到，不失信。“信”是讲信用，信任。诚信是做人的美德。“诚信”是规范和完善市场经济的前提条件，是处理个人与社会，个人与个人之间相互关系的基本道德规范。诚信乃立身之本，无信则不立。作为精神道德层面的东西，讲诚信，要靠自觉，要树立诚信的为人形象。“诚于中而形于外”，诚信是心灵美的具体表现，是做人的基本准则。对于不诚信的人，不仅要使之受到舆论的谴责，而且要在行为上受到惩罚。一个以诚实守信为荣的人，终生成功可以说已成定局。安身立命，建功立业，只要坚守“诚信”二字，必然终生受用不尽，想不成功都很难。诚实守信的人，胸怀宽广，海纳百川，虚怀若谷，言必信，行必果，勇敢地承担责任，铁肩承担道义，善行天下为公，向心力、凝聚力非同凡响，登高一呼，响应者众，不论是做各项事业，还是从事经济活动都有众多的追随者、响应者、忠勇效力者，所进行的事业没有不成功的道理。而诚信缺失、见利忘义的人，则心胸狭窄，惟利是图，心理灰暗，虽可能一时一事占点便宜，获取蝇头小利，或小有成功，但决不会有大作为和长久发展与成功。缺失诚信，首先丢掉的是道德、人格和品位。

“诚者天之道也；诚之者，人之道也。”知荣辱者，首先确立做人以诚信为荣、诚信为本。诚信作为一种人生境界，是一个高品位的人终生最弥足珍贵的精神财富。拥有万贯资财不足以炫耀，而缺乏了诚信一切都黯然失色，拥有诚信者，走遍天下无所顾忌，幸福和成功随时随地会降临。诚信为荣，祛除私欲，奉公守法，方能行得正、坐得稳、心自静。缺少诚信，就是缺失崇高和壮美就无法摆脱平庸和无聊、欺诈和虚假。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。诚信者的前景永远是壮阔的，时空永远是绚丽的。不诚信者的道路则是短暂的，前景是渺茫的。诚信缺失，不论是做人、经商，注定都是要失败的，古今中外，概莫能外。只有诚实守信，才会永远立于不败之地。静夜细思量，诚实守信与缺失诚信，哪个更利国家、社会、



人民和自己，作一番比较不是多余的。古今有大德、成大器、建大功、立大业者，无一不是德高才厚、诚信立身的高品位之诚信即诚实守信，具体来讲，就是忠诚老实，忠身康宁。

诚信，是事实求事的表现，是表里如一的表现，是尊重生活的表现。诚信者光明正大，是非分明，无私无畏。诚信者信守诺言，一诺千金。诚信和做人永远是形影不离。

因此我们当代学生一定要懂得诚信，学会诚信做人，诚信做事。

3、同学们讲述有关诚信的故事，谈感受。

4、学生代表宣读《考试与诚信倡议书》。

5、班主任总结：

古往今来，凡是品德高尚的人，都是诚实守信的人。孔子说：“人而无信，不知其可也。”只有有了诚信，你才能在社会立足，才能得到别人的尊敬，才能使他人信服，因为谁都不喜欢被欺骗，因此，做一个诚信之人是我们的责任，义务，和一个做人的最起码的原则！要想做到诚信，就要从生活中每件点点滴滴的小做起。今天，我们重温我们优秀的道德文化传统，并在这丰富的道德资源中，汲取到中华民族腾飞的持久动力。希望同学们能牢记这一点，在今后的学习生活中，处处做到诚信，为将来的人生道路打下坚实的基础。

6、主持人总结：

通过班会，使学生基本了解“诚信”的含义，懂得“诚信”的重要性，并初步学会将“诚信”融入日常生活中的每一件小事，真正做到诚实守信。通过这次班会，使学生认识到诚信对于人生的重要性，诚信是做人的一种品质，是职业道德的根本，是个人成就事业的根基。要培养诚信的良好道德品质，就要从身边

的每一件小事做起。应该做到诚实, 诚恳, 实事求是, 重信用, 守。提出问题。

## 拉练活动详细方案篇四

活动目的:

- 1、通过本次主题班会, 学习和掌握一些安全常识, 增强学生安全意识, 逐步提高学生的素质和能力。
- 2、使学生树立自护、自救观念, 形成自护、自救的意识, 使学生安全、健康成长。

活动过程:

冬季来临了, 为确保学生冬季安全, 结合季节特点, 进行以下方面的安全教育:

一、用亲情激发学生“我要安全”的意识。

二、让学生了解安全知识。

1、用电安全

1) 认识了解电源总开关, 学会在紧急情况下关断电源。

2) 不用湿手触摸电器, 不用湿布擦拭电器。

3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。

4) 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况, 应立即关掉电源开关, 停止使用。

5) 发现有人触电要设法及时关断电源; 或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开, 不要用手直接救人。

## 2、安全使用煤气

- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火警。
- 2) 取暖时，屋内要注意开窗透气防止煤气中毒。使用燃气器具（如煤气炉、燃气热水器等），应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

## 三、交通安全

### 1、行走时怎样注意交通安全

- 1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。
- 2) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。
- 3) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。
- 4) 冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雪、大雾天气。行走要当心，骑车上学要结伴而行，过马路要走斑马线，严禁乘坐无牌无证等不符合规定的车辆。遇到温差大的天气，要及时适时增减衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚，防止学生感冒。

## 四、总结：

总之，生活中处处有危险，时时有祸患，只有靠我们谨小慎微，只要我们处处小心，注意安全，讲究科学，警钟长鸣，掌握自救、自护的知识，锻炼自己自护自救的能力，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情况或危险，就能保证我们平安健康地成长。

## 拉练活动详细方案篇五

《好习惯成就你我他》这门课程是英才小学学校文化建设课题研究系列教材之一。学校注重培养孩子的好习惯，在每周的第一节课开设《好习惯成就你我他》这门课程。

好习惯的养成就像跋涉沙漠带着鹅卵石，每前行一步都需要更多的付出。“微笑问好”是好习惯之一，好习惯能使我们终身受益，所以我们要有意识地培养孩子的好习惯，教会孩子微笑问好，做个讲礼貌，懂礼仪的好孩子。让轻轻的一声问候传递出人与人之间的关心与温情，体现出社会的和谐。

老师：查找资料，备课，制作ppt□歌曲《歌声与微笑》

学生：预习

1□ppt出示一谜语：它不费什么，但产出颇多。它使得者获益，给者不损。它发生于转瞬间；对它的记忆力有时永存。没有人富得不需要它，没有人虽穷而不因它的利益而致富。它在家中产生快乐，在生意中产生好感，这是朋友间的口号。它是疲倦者的休息，失望者的日光，又是大自然的最佳妙方。但是它不能买，不能求，不能偷，因为你在给予别人之前，她是对谁都无用的东西！猜猜这是什么？（微笑）

师：同学们都猜对了。好，今天我们学习的主题是“微笑问好”。

2、师：同学们，在平常生活中你们经常微笑吗？（同学们微笑着回答经常）

3、师：你们都对身边的哪些人微笑问好呢？（老师，同学，朋友，家人。）

4、你们知道微笑对我们的生活有什么影响吗？（请几位同学

回答，最后老师总结：微笑就像一缕清风，可以把你的愉悦吹拂到别人的脸上，当你向大家微笑问好的时候，你的微笑在感动着别人，也在感动着自己。）

5、下面我们来看一下关于微笑的名人名言（ppt出示，学生齐读）只有在你的微笑里，我才有呼吸。（狄更斯）

微笑，实在是仁爱的象征，快乐的源泉，亲近别人的媒介。（雪莱）笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。（卡耐基）

敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。《孟子》

赠人玫瑰，手有余香；播种爱心，收获快乐。

6、师：同学们，还知道哪些有关于微笑的名言吗？（学生回答不上来，老师在ppt上展示出来：微笑是最好的名片，生活就是面对真实的微笑，就是越过障碍注视未来。——雨果）

7、微笑对我们很重要，可微笑究竟是怎样影响着我们的呢？请大家看小故事大启迪《早安，西蒙先生》，并说说你有什么收获？（请几位同学回答）

师总结：西蒙每天向陌生人米勒问好，这个好习惯一直保持者，在生死关头就是因为西蒙对别人的微笑打动了米勒，给他一条生的道路，可见微笑是多么的重要。

8、种子撒在泥土里，到了春天会开满鲜花；微笑暖在认得心里，时间会让我们收获一份惊喜。吝啬一声温情的问候，就会掩盖了生命的阳光；奉献一个甜蜜的微笑，你将得到更诚挚的回报。同学们，你们学会用问候和微笑拉近同学、朋友的距离了吗？让我们来试试吧（ppt出示题目）

家里来了客人，你会怎么做才能让客人如沐春风，宾至如归？

（小组讨论，每组请一位同学代表给全班同学分享）

## 8、下面老师给你们分享一个故事：

当他还是一位普通的推销员，曾经去拜访一位有购买意向的客户，最后却灰头土脸地回来了。让人更加沮丧的是，这位客户后来向公司投诉说，他本来是要订购产品的，但是看到他僵硬的态度之后，生气急了，终止了这次买卖。经理了解到这些情况后，微笑着对他说：“为什么不再去拜访一次？不要有太多的压力，调整好心态，记住微笑能带来奇迹，即使是在接听电话的时候，对方也能感受到你的微笑。”他按照经理说的，面带微笑地再次去拜访了那位客户。这次客户被他快乐、谦逊、真诚的微笑感染了，爽快地签订了协议。他高兴不已，马上打电话联系以前那些曾经没有做成生意的客户。

他微笑着面对客户，气氛缓和了，客户的不满一扫而光，不久之后，他又做成了几桩生意。工作中微笑的神奇力量让他受到了深深的启发。结婚8年以来，因为长期沉重的工作压力，他已经很久没有和妻子好好交流了，他们的感情似乎正在逐渐淡漠下去。他决定看看微笑会给他的婚姻带来什么。这天下班以后，他主动和正在做家务的妻子打招呼，微笑着注视着妻子，说：“我回来了！你今天还好吧？”妻子惊愕地抬头看着丈夫：“你是在问我吗？”紧接着，妻子给他端来煮好的咖啡，开始讲可爱乖巧的孩子们的趣事。他也终于明白，幸福和快乐的事情之所以能够发生，一切都是因为自己的微笑。从此，他开始保持自己的微笑，他主动向电梯管理员、大楼门口的警卫、公司的打字员微笑。后来他发现微笑不仅改变了自己的心情，周围的人似乎也变得越来越快乐了。

## 9、让我们一起来看看身边的微笑吧！

（欣赏身边同学微笑的照片）

## 10、读读想想

微笑，是一种心境。是得意时的'淡然，失意时的坦然；是宠辱不惊、看庭前花开花落的豁达和沉稳。微笑是一笔财富，拥有它的人，在艰难困苦的日子里依然会怡然自得；而鄙弃它的人，在春风得意的时候也是郁郁寡欢。

微笑，不是奉迎，不是谄媚，是相逢一笑泯恩仇的一份豪情，是他乡遇故知的那份感激。用微笑与初来乍到的人打招呼，是一极其自然、舒服的交流方式，让陌生人觉得这个城市温暖无比，顿时对这里产生亲切感。它比任何流光溢彩、缤纷灿烂的广告都有效，他将直抵人的内心。

你，你使我快乐，我非常高兴见到你。“因此，如果你觉得你的人缘不好的话，那原因只有一个，那就是你忘记微笑了。因为微笑的魅力使你无法可挡。

微笑不仅能缓解人们的情绪，调节人际关系，还能使你好的的一份好工作。纽约一家大型百货商店的人事部经理在招聘员工时，他提出一个让人耳目一新的概念：我宁愿雇佣一个小学未毕业的女职员——如果她有一个可爱的微笑，而不雇佣一位面孔冷冰的哲学博士。

无论你是面对一个亿万富翁还是面对一个潦倒乞丐，无论你是重逢亲朋故友还是邂逅生人新友，只要不忘记微笑，你就能领悟友爱和尊重，就能挥别生活的窒息，一切来自外界的纷扰和来自内心的羁绊也都变得无足轻重，你的周围必将充满温情和友善！那么，还犹豫什么呢？给生活一个真诚的微笑吧~让我们微笑吧！！让我们微笑着过好每一天！让我们微笑着面对每一个人！让我们的身边充满微笑！

请大家一起读一读，想一想，今后照着做：

谦让有序为他人，上下楼梯靠右行。

地面纸巾偶尔见，我们弯腰把它捡。

见到客人有礼貌，微笑着问一声好。

11、一个会心的微笑，一声轻轻地问候，体现着我们的优雅。优雅，这个词可不是装装样子哦。文明的语言、得体的仪态，无处不在的彬彬有礼，都是它的组成部分。让我们一起来体验班级优雅周吧！

让每位同学拿出纸和笔，写出班级优雅公约，公约内容可以包括：穿衣得体，打扮适宜，面带笑容，把礼貌用语放在嘴边，同学之间互帮互助，发生矛盾不高声吵架等。写完后请几位同学把写好的拿到投影仪上展示，最后老师总结出几条，定为班级优雅公约，同学、老师相互监督，周五评出班级优雅之星！

12、小反思，大收获学了本课，你们有什么收获？吧你们的感想写下来，小组内分享交流！

师总结：同学们，微笑问好说起来是一件微不足道的事，但做起来并不简单。让我们一起做个优雅的人吧，坚持每天向他人微笑问好，让微笑问好成为一种好习惯！

播放《歌声与微笑》，全班同学和老师手拉手一起唱！

本次班会到此结束，谢谢！

## 拉练活动详细方案篇六

主持人：淡淡的阳光中，我们在笑，我们在唱，我们在说悄悄话我们的未来是一个梦，但是含笑的带泪的我们，都不会后悔。因为我们拥有青春。青春是一个清翠的，草绿的，如橄榄的梦：鹅黄的是竹林，鲜绿的是田野，蔚蓝的是大海，粉红的是朝霞。青春可以成为我们成长的花园，青春可以成



为我们短暂生命最精彩的片断。在我们成长的过程中，我们需要互相理解，互相尊重。尊重他人就是尊重我们自己，这是中华民族的传统美德。高二（3）班理解与尊重关注成长主题班会现在开始。

世界上有一种债，注定了你一旦欠下，永远无法偿还与回报，这就是感情的债。它的珍贵在于：爱的绵延并无需回报。你只需记得：你是深爱你的父母的生命延续。你哭了，他们的心就灰了；你笑了，他们的眉头就开了。你能将生命展现得精彩，你能无论在何时何地都将心中最柔美最温暖的角落留给他们。我相信这就是对父母全部的回报。下面请听配乐诗朗诵《叮嘱女儿》。

主持人：谢谢同学的表演。诗中展现了一位父亲对女儿的殷切期盼。我们也理解大人对我们的这种期盼。但是有研究表明，中国父母的教育多是溺爱的，或是过高给予孩子教育和教训。然而我们更需要一种更宽适的环境。

有这样一个故事：年近半百的父亲将儿子送往外地的大学就读，并为他打扫寝室收拾床铺，安排得周周到到。末了，儿子说累了想睡了。父亲抱了张草席睡到了草坪上。整整一夜，做儿子的始终没有出来看一眼，更别提说一句谦让的话了。望着半明半昧的星星，父亲阵阵辛酸和失落。萧萧秋风深深凉意直侵骨髓，令他瑟瑟发抖。

听了这个故事，我们会对儿子的行为而愤愤不平：在如日般父爱的背后，儿子的心却偏偏结成了一湖的冰；在无微不至关怀的背后，是一种依赖性的繁衍。但是有没有想过这位父亲有没有过错呢？他的溺爱让儿子觉得父亲为他所做的一切都是理所当然的，并不需要什么回报。

这种心理在现在的家庭里随处可见。父母对孩子的爱是伟大的，但是用过度一词来修饰的这个爱，却常常适得其反。下面两段动画片中有两位父亲他们对自己的孩子的教育给我们

带来了一些思考。请看影片《海底总动员》。

主持人：看完了影片我们看到了两位父亲都是很爱自己的孩子的。但在成长的过程中，两位父亲对孩子冒险的事态度迥然不同，换来孩子的对父亲的态度和对生活的态度也截然不同。大家是怎么看待两个父亲的做法的？如果有选择更赞同谁的做法呢？为什么？下面有几个选项：

a.喜欢尼莫的父亲，因为

b.喜欢小海龟的父亲，因为

c.既赞同尼莫父亲的做法，又欣赏小海龟父亲的做法，因为

d.两人的做法都不可取，因为

学生讨论时间。回答。

主持人：父亲既是我们的保护者，也是我们生命的领导者。他们的经验丰富，洞察世事。他们让我们认知这个世界也是具有危险和困境的。但我们更希望他们能理解我们的冒险心情。过分的宠爱或束缚了我们的成长。当然，我们也不能完全地放任自流。请在旁边关注我们的成长，适时的提醒着我们，让我们在风雨中成长起来吧。请听配乐诗朗诵《我是玫瑰》。

主持人：如果说父母是我们的启蒙老师，那么学校就是我们的成长第二教室。在课堂上，往往也会有一些意想不到的误会，使师生之间出现矛盾。面对矛盾，我们该怎么办呢？请看小品《值日风波》。

主持人：谢谢这些同学精彩表演。

有这样一位老师，他白天教书，面对的是一群新潮的渴望从

摇滚讲起的学生；他晚上写作，呼应的是心底瑰丽的音乐家的梦想。他为贤妻欣慰和陶醉。也为他们天生失聪的小孩愕然和痛苦。

他的所有的记录都与他的学生有。比如缺乏信心的女生从单簧管中吹出了夕阳晚霞；缺乏天赋的男生成为了军乐队的鼓手就这样，在似水流年的轮回中，他老了，成了学校被裁员的对象之一。

可是，纵然白色的月光也是晶莹闪亮的。辉煌绚丽的舞台上，又一支交响乐团即将首演。今晚，年老的音乐教师是指挥。乐队的每一位位置上都清晰地树立着\_届的牌子。这舞台上的每一员都是他宁静生涯的印记和骄傲。他们的老师最终确实，没有成为贝多芬和巴赫。可是他谱写了杰作：他所有的学生和他美满的家庭都是他作品中最完美的音符和旋律。下面请欣赏由叶俊卿同学带来的歌曲《点歌》和由王洁和邵捷带来的歌曲《你不会了解》。

歌曲《点歌》和《你不会了解》

主持人：在我们成长的过程中，我们呼吁父母来了解我们，呼吁老师来理解我们。但我们有没有真正了解自己呢？发现自身性格的优点和缺点，发现自己的价值，将是非常有意义的一件事。现在就让我们做几个测试游戏吧。请各组派代表上台。

测试游戏

主持人：刚才个别同学测试了自己的性格，现在让我们大家都来做一份试卷。把自己的分数加起来，看看自己得了多少分。

## 拉练活动详细方案篇七

1、主持人安排（谢晓敏，刘桐宇）

2、介绍各科学习方法的的同学安排（语文：李润生 数学：李凯翀 英语：王杨兴 史社：陈双 科学：冷枫）

3、查找电脑对人体伤害的资料

谢：只要努力就会成功

刘：风雨过后才会有亮丽的彩虹

合：八（一）班主题班会现在开始

谢：这次月考大家或多或少都会有些遗憾，就让我们从中总结经验吧！刘：下面有请几位同学为我们说说他们的学习方法吧！

谢：首先有请陈双位我们讲讲她学史社的方法

刘：请王杨兴为我们讲讲他学英语的方法：

王杨兴：

其实学习英语很简单，我认为学习英语最重要的就是听讲和做笔记。听讲是最重要的，老师曾说过：“课上认真听讲40分钟比课下认真学习2个小时的效率还要高。”所以上课是要好好听讲的。其次就是笔记，我认为考试考的内容都是笔记，所以笔记是很重要的，那么我认为，只要上课认真听讲，认真做笔记，英语成绩就能提高。

谢：请李凯翀为我们说说他学数学的方法

刘：由李润生为我们讲讲他学语文的方法

李润生：

我认为学好语文有两个重要的部分——看和说。

看 主要指的是文学书籍。看多点课外书，有助于你们了解更多的名著，名人，名言等，对上历史课也有很大帮助。还有，就是预习，当你学完一课后，要及时预习后面一课，这样，当老师讲到这节课时，你也会轻松些！总而言之，多读书，是绝对对你们有益的！

我把我学好语文的方法告诉了你们，希望你们能好好想。最后，我祝愿大家的语文成绩有所增长！谢谢！

谢：请冷风为我们讲讲学习科学的方法

大家都觉得自己没什么不好的习惯吗？

那我来说吧，我想我们班有很多同学写完作业就马上开电脑把，大家都知道电脑辐射对人体有很大的伤害，但还是有许多同学不理睬！现在让我来跟大家讲一下电脑对人体有什么危害吧！

电脑显示器伴有辐射与电磁波，长期使用会伤害人们的眼睛，诱发一些眼病，如青光眼等；长期击键会对手指和上肢不利；操作电脑时，体形和全身难得有变化，高速、单一、重复的操作，持久的强迫体位，容易导致肌肉骨骼系统的疾患。

电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致 719 种病症，包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。

致身心疲惫。

电脑散发的气体危害呼吸系统：电脑、激光打印机等设备会

释放有害人体健康的臭氧，不仅有毒，而且可造成某些人呼吸困难，对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间呆在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。

虽然我知道同学们不一定会听，但我们还是衷心希望大家能够少玩一点！

本来这次班会是希望大家能够知道自己的不好的学习习惯，但大家都认为自己很好了，我们没也没办法强求大家，不过学习是给自己学的不是给其他人学的，我们还是希望大家能改，能主动学习！谢谢！

这次以月考总结为主题的班会完全交给谢晓敏和刘桐宇两名同学去主持。她们非常积极的设计方案，找重点，找资料。本着让同学们了解他人的学习方法，适当改变自己学习习惯中的不足的思想，她们找了几名在各科进步较大的同学进行发言。在发言过程中，我看到这几名同学是经过精心准备的，是真心的希望能够帮到大家。在此，对这些同学表示感谢。最后还是希望大家继续努力。你们是最棒的！

## 拉练活动详细方案篇八

一、班会目的：让学生了解雾霾的现状、成因、危害及应对措施等，掌握相关的环保知识。做到保护环境，人人有责。

二、班会的准备：布置学生利用各种方式查找有关雾霾的资料，排练情景剧，制作课件。

三、班会内容：

1、播放组图，引出雾霾

2、了解雾、霾的定义，分清雾和霾雾霾是雾和霾的混合物，

早晚湿度大时，雾的成分多。白天湿度小时，霾占据主力，相对湿度在80%到90%之间。其中雾是自然天气现象，空气中水汽氤氲。虽然以灰尘作为凝结核，但总体无毒无害；霾的核心物质是悬浮在空气中的烟、灰尘等物质，空气相对湿度低于80%，颜色发黄。气体能直接进入并粘附在人体下呼吸道和肺叶中，对人体健康有伤害。雾霾天气的形成是主要是人为的环境污染，再加上气温低、风小等自然条件导致污染物不易扩散。

3、表演情景剧，播放新闻，认识雾霾的危害

4、出示雾霾的应对措施

(1). 避免晨练，减少外出。采用室内锻炼替代室外锻炼。

(2). 外出戴口罩。如果不得不出门时，最好戴上防护口罩。出门后进入室内时，要及时洗脸、洗手、漱口、清理鼻腔。

(3). 患者坚持服药。呼吸病患者和心脑血管病患者更要坚持按时服药，以免发病。

(4). 注意调节情绪。心理脆弱、患有心理障碍的人在这种天气里会感觉心情异常沉重，情绪低落，可以在家看看喜剧或听相声等，要让自己高兴起来。

(5). 饮食清淡多喝水，多吃豆腐、雪梨。这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。