

2023年班会教案认识自己(通用5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

班会教案认识自己篇一

活动背景：

我们班是一个普通班，所以学生的成绩普遍都不算高。我们班的平均成绩都比其他班低，使得学生都有一定的自卑心理。觉得自己比其他人笨，学习再努力也比不上别人，对学习失去了信心。

活动目的：

增强学生的自信心，提高学生对学习的信心。激发学生的学习热情和兴趣，消除学生的自卑感。

活动地点：六年级(1)班教室

参加人员：六年级(1)班全体学生，科任老师 活动时间：周五下午最后一节课 活动内容：

- 1、通过同学们各自的表演，表现同学们的特长。
- 2、通过同学的互相肯定，展示大家的优点。 活动形式：

小品、个人技能表演，讨论，个人演讲

活动准备：

1、由班委会研究确定二名节目主持人，成立相应的人参加表演。

2、请有特长的同学准备好各自的绝活，尤其要注意让那些平日默默无闻的同学有机会向大家展示他们的才华。

3、要求学生留心本组同学的长处，以欣赏的角度看待周围事物，多多挖掘闪光点，以便在“请你珍存”活动中写出最佳的评语。 要求：活泼、新颖、明了。

活动要求：

统一着装，穿着校服。

各位同学要情绪饱满地全心参预这次活动。

活动程序：

1. 小品《不差钱》

这是由班上的几个活跃分子表演的，目的是带动全班同学。

2. 绘画

素描人物，当场作画让其他同学欣赏。（速写）

这位上台献艺者都是平日在班级不声不响的，她们都为能在大家面前一展自己的才华而感到由衷的高兴。

3. 手风琴独奏《北京喜讯传边寨》

主题：反映边寨人们欢呼雀跃的精神风貌。 4. 独唱

独唱歌曲：《我相信》 5. 活动

方法：叫同学互相找每一个同学的优点，然后再写在纸上交

到班长的手上。然后让班长、副班长和学习委员在班上念班内同学的优点。

目的：一个人要学会欣赏自己，建立自信，还需借助外力的作用。一般说来，人都需要听一些好话，赞扬的话，这既是人的天性，也是客观需要。诚意的称赞能使人精神振作，心情愉快，增加自信，促使同伴间的友好合作。所以，我们搞这个活动，既可以增强同学们的自信心，又能促进同学间亲密关系的发展。

过程：让平时在班上比较沉默、比较自卑的同学到台上自己谈谈的感受，并说一说自己觉得自己以前是一个怎样的人。

有的同学说道：对于同学们对我的这些评价，我很感动。其实，我不象他们所说的那么好。我有时也很任性。我是个外向型的人，做事冲动，常常不计后果，而同学们对我的包容和忍让，令我十分感动，我将尽我所能争取在学习和生活道路上做得更好。有的同学也许会说，主题是“欣赏我自己”，干嘛尽说自己的缺点呢？这是因为我真的认为，人只有认清自己的优缺点，才能避免盲目自大，从而做到真正的自信。

也不会与你一同疯笑，但只要你需要我的帮助，我会伸出双手。第一条中用了一个形容词“多才多艺”，我那点雕虫小技能配得这一词，令我受宠若惊。大家将我那几点几乎人人都有的优点，放大给我看，使我增加了自信，更有助于完善自身。

活动总结：

教师在台上讲：今天，在这个以“欣赏我自己”为主题的班会中，我们看到许多同学都登台献技，他们当中有平日活泼外向的，也有默默无闻、不大显山显水的；我们看到他们的拿手绝活，有大家比较熟悉的，也有鲜为人知的，我们还看到他们的优点和长处，有大家已经发现了的，也有在这之前没

被发现的。四十五分钟下来，我们不难认识到，“欣赏”并不仅仅是一种简单的喜欢和表扬，“欣赏自己”也不是我们平时所说的“孤芳自赏”，它需要我们用心去观察他人和解剖自己，从不同角度、各方面作全面的认识与分析，从而知道我们该欣赏什么、怎样欣赏。

其实每一个人都可以成为一个了不起的人物，每一个人只要通过自己的努力可以走向成功的。

现在我们通过同学的眼睛发现了自己的优点，其实我们还有许多优点是同学暂时还没有发现的。只要我们能够充分利用这些优点，相信大家每一个人人都能够成功。历史上有许多人物其实一开始也不怎么样，可是他们通过自己的努力，却让他们名留史册，比如：朱熹、爱因斯坦、钱钟书、希特勒。。。。。。有太多太多，举不胜举。所以，我们不必自卑，我们要正确的面对自己。

最后，我祝愿同学们能够在欣赏自己的过程中发掘自我、完善自我，找到自己的契合点，去迎接挑战，实现人生理想！谢谢！

班会教案认识自己篇二

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

引导语：同学们好~这节课呢，是我们这学期的第一节课，也是我们这周的第一节课，那我们先来玩个游戏，给大家提提神好不好~我们玩的这个游戏叫做“拍卖游戏”大家可以看到ppt上的游戏规则，“游戏中，每个参与者手中有都有5000元（道具钱），它代表了一个人一生的时间和精力。每个人可

以根据自己对人生的理解随意竞拍表中的东西。每样东西都有底价，每次出价都以500元为单位，价高者得到东西，有出价5000元的，立即成交。”

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

min

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是

很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

分享□5min□1-3人）：有一些人我们一说出他对自己的描述，其他人就知道是谁，而有一些人我们却很难猜到，这就说明我们要去思考一下：

自己对自己的`描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试—度假的岛屿□13min□

1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□

3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

班会教案认识自己篇三

教学目的：

依据初二学生的自我意识的提高，作为未成年人，他们在自我认识、自我评价、自我监督、自我改正方面有较大的不足，因此在面对中考的成绩后出现部分学生不能够正视自己的问题，与父母、老师的关系紧张，不能及时调整自己的状态，针对这一情况，通过课前的准备，利用主题班会，使同学们能充分认识自身存在的问题，合理处理好与老师、家长的关系，在此基础上能进一步超越自我，从而以更好的状态迎接期末考试。

教学准备：

- 1、了解和分析中考的情况，将存在问题进行归类。
- 2、筛选一些诗歌等内容和一些事例。
- 3、了解学生的心理状况和对未来的倾向，对症下药。

教学时间：

12周周一下午第8节

教学过程：

一、引入[中考分析]

成绩情况、目前表现现状

二、存在问题

1、不能正确认识自我

古希腊人把“能认识自己”看作是人类的最高智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。如今，随着社会的不断发展，人们对于自我认识的程度，对其自身发展而言，尤显重要。北宋文学家苏轼写到“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，你们十四、五岁了，总以为自己已经长大，能够主宰自己的一切了。但是你们却很少分析自己到底是一种什么样的状况，不了解自己，就没有一个准确的目标，就难以提高。

2、对父母的教导产生抗拒心理

3、不愿意接受老师的教育

自从你们上学起，就离不开老师这个词。小学时，你们将老师当作是引路人，循着老师的足迹前进。上了中学，你们成熟了，不再事事以老师为中心，自己成了自己的主人。老师的教导在你们的耳朵里渐渐成为一种唠叨，偶尔的批评与斥责也让你们产生不满的情绪，其中就包含着对立。

4、不够自信

爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”缺乏自信，就像鸟儿失去了翅膀，鱼儿离开了水源，树木缺少了阳光，拥有自信而成功，缺乏自信而失败。例如：1951年，英国一个叫弗兰克林的人，从自己拍好的dna的x射线衍射照片上发现了dna的螺旋结构。随后，她还就这个问题做了一次演讲。但由于对自己缺乏信心，她怀疑自己的假说未必正确，因此很

快就放弃了这个假说。1953年，美国科学家沃森和英国科学家克里里克，也从照片上发现了dna的分子结构，提出了著名的dna双螺旋结构学说。有人把此学说的提出看作是生物学时代到来的标志。沃森和克里里克也因此获得了1962年的诺贝尔奖。

5、不重视基础的学习

许多同学好高务远，课本上的、简单的、基础的内容和习题不屑去看和做，但考试恰恰就是在细节上和基础上的竞争，一些同学常常说：“我做了那么多的习题，看了那么多的课外书，怎么就是考不好？”其实就是不重视基础的训练和塌实的作风。

三、各抒己见，解决问题

同学发表看法和对问题的理解??

四、教师总结

大家谈的很好，最后老师给大家几个建议：

1、正视老师、家长的批评和教育，主动进行沟通和交流，不把问题留在心理。

3、要不断地鼓励自己，保持自信，最后，送一首诗《为自己喝彩》

也许，

你想成为太阳，

可你却只是一颗星辰；

也许，

你想成为大树，

可你却只是一颗小草；

也许，

你想成为伟人，

可你却只有平凡。

但是，

星辰也有动人的光芒，

小草也有强健的力量，

平凡也能演绎生命的乐章。

为自己喝彩，

喝彩出学习的万丈激情，

喝彩出前进的不竭动力，

喝彩出人生的绚丽篇章。

班会教案认识自己篇四

一、班会目的：

1、让学生正确认识自己，并正视自己的优势和劣势；

2、通过活动使学生明白每个人都有自己独特的个性，我们学

会自我认识。

4、教会他们懂得赞美别人，懂得发现别人的美；同时加强他们同学之间的关系。

二、班会主题：认识自我

三、班会时间：20__-3-31

四、班会准备

1、学生每人准备四张纸

2、准备几个具有教育意义的事例

五、班会主要流程

1、导入

2、现实的我

3、理想的我

4、他人眼中的我

(1)、你猜我猜

(2)、戴高帽活动

5、朗读《假如生活欺骗了你》《为选择的路》

五、班会形式

故事，话题探讨，

六、班会过程

导入：

学生：

老师：谜底是人。这个是来自古希腊神话的谜语；而早晨相当于人婴儿时期，中午相当于青年或中年时期，傍晚相当于人的老年，而这个谜语主要告诉我们人要认识自己。那同学们怎么认识自己呢？下面我们要分为三个部分认识自己。那就是现实的我、理想的我、他人眼中的我。

进入新课：

主题班会第一个环节：了解现实的我

现实的我究竟是怎么样的，这个我们同学自己最了解了；现在请同学们拿出一张白纸，对折一下，然后在这边写下现实的我；写出10条“我是一个……的人”。（写出自己的独特之处、真实；优点或缺点；精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、诚实、害羞、有礼貌、乐于助人、可靠、快乐懒惰、有进取心、整洁）

第二环节：理想的我；

现实的我是这样的，或许有些同学对现实的自己不满意，觉得不够完美；那好，那我们把纸对折，在下面写下你希望的理想的我是怎么样的；也就是理想的我。

（要求、可以写自己成为什么样的人，或者自己的性格怎么样，自己的梦想，）

对比：现实的我和我理想的我

思考讨论并回答：怎么样克服自己现实中的缺点，朝着理想的我发展。（思考一下）

学生回答：略

第三个环节：他人眼中的我

1、（你猜我猜游戏）现在我们玩个游戏，请同学们在下面用一张白纸写出自己最明显的特征或者特点（例如衣服、身高，爱好等等），不要写名字，等下看看其他同学能不能根据这个特点猜出来是谁？大家先在下面想想自己有什么明显的特征，然后写出来，写完之后由组长收好交上来给我。

请一个同学帮忙老师读出，让其他同学猜猜抽到的这个同学是谁。

教师总结：刚才老师说到的这几个同学，大家都了解，说明大家平时同学之间的交流很密切。相互了解很多。而猜不出的同学可能提供的信息量很少，或者同学之间沟通还不是很密切，这个需要我们要多注重和同学的交流与沟通。

2、戴高帽活动；

第四环节：大家一起大声的朗读语文课本中的《假如生活欺骗了你》《未选择的路》

总结这次班会：我们这次的班会主题是认识自我；

教师（总结）：认识自我，就是要客观地评价自己，既不高估自己，也不贬低自己。

认识自我，就是要认识自己的优势、劣势、自己的与众不同和发展潜力。

认识自我，就是要认识自己的生理特点，认识自己的理想、

价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。

希望同学们通过这次班会课，懂得怎么样去认识自我。

班会教案认识自己篇五

“认识我自己”主题班会班会主题：认识我自己参与班级：
四年级x班班会背景：

当今社会中“四二一”式的家庭模式逐渐凸显，作为独生子女，更是被家人视为掌中宝，但过度的溺爱，却也造成了一系列的问题；此外，社会经济的发展，人们生活水平的差距日益扩大，校园中攀比心理盛行，等等。随着学生的不断成长，诸如此类的许多的心理问题逐渐显现出来，自卑，自闭以及骄傲，自满等心理特征日趋严重，这些对孩子的健康发展都带来了极大的危害，需要家长以及老师重视起来。班会目的：

- 1、通过主题班会活动使学生学会认识自我的方式方法。
- 2、通过主题班会活动使学生正视自身的优点、缺点。
- 3、通过主题班会活动培养学生分析调整自我的能力，改善自身自卑，自傲等心理问题。班会流程：

1、班主任通过讲述一个故事来引出学生的兴趣：

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧，就去找他的老师，老师对他说：不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。

3、每个小组派出一名代表进行发言，然后由班主任进行总结。

几个同学都回答的不错，正如他们所说的，我们每个人身上都会有很多的缺点，所以不能太过骄傲，自大。但同时，对于一些人来说，这些缺点也可以被视为优点，所以我们也没有必要妄自菲薄，太过自卑。正确的看待自身的问题，有一个良好的心态，是十分必要的。

4、要求学生每人准备一张白纸，用5分钟的时间在纸上分别写下自己的优点和缺点。写好后，折叠好，交予每个组的组长手里。

5、进行“猜猜他是谁”的活动。班主任先带领第一组进行活动示范

- a.让组长将收起来的纸条打乱顺序。

- b.由一组员从中任意抽取一张，打开并在组内进行朗读，确保声音洪亮，每个组员都能够听到。

- c.读完后，让小组成员进行猜，猜出这个人是谁
- d.如果猜出来了，就对这个人进行鼓掌奖励，表明他对自己的认知较为清楚。

- e.如果猜不出来，这个同学就要接受惩罚，可以为大家说一个笑话，讲一个故事或者唱一首歌。

- f.然后小组内的所有成员要对这个没有被猜出来的人进行评价，在一张白纸上写出他的优点和缺点，折叠好，并在小组内活动结束后交予班主任。

一个人结束后，同样的方法，由下一名组员进行抽取，然后猜人，评价。

然后让其他各组也开始进行活动。

6、班主任将收起来的纸条打乱顺序，由班级同学自告奋勇举手选取一人，进行抽取，朗读。然后由全班人员进行猜选。

7、活动结束后，班主任发话说：同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！限时5分钟的时间。

8、请自愿者举手或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。

9、相信每位同学通过此次活动都有所收获，不论你曾经是否自卑，不管你是否也曾过高的太高自己，希望你们以后都会有所改善。抛开自卑，怀抱自信，适度自负。激发我们的斗志，树立必胜的信心，坚定战胜困难的信念，用积极乐观的态度，勇往直前。

本次班会到此结束。

10、提倡学生在以后课后，课间进行这种活动，并将归纳总结出来的优缺点，贴在自己的床头或书桌上，时时提醒自己，有则改之无则加勉。

认识自我主题班会教案