

2023年高三高考班会设计方案 高三班会方案(模板6篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。那么方案应该怎么制定才合适呢？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。

高三高考班会设计方案篇一

(一)：合理管理情绪 飞跃人生高峰

(二)

高三阶段是学生中学阶段的最后一站，又是关系到人生发展的关键时刻。在学生经过了12年寒窗苦读之后，这一年，是学生身心发展和人生抉择的关键时刻，也是学生生理与心理发展的旺盛期，学生自我意识逐步成熟，自控能力逐步增强，性格上普遍趋于沉静，成人感和自尊心明显增强，人生观、价值观和世界观逐步形成。

我班学生在几个理科班中成绩稍稍落后一点，但学生性格差异较大，有的活泼好动，有的沉默不言，有的压力过大，尤其是到了高三，经历了两次月考后，不少同学开始有点疲累和泄气，有的同学严重信心不足，有的同学情绪波动较大。学生表现出来的焦虑、压抑等比较明显。有不少同学因为跟父母、同学、师生关系等紧张而影响学习。

(三)

进入高三后学生从早到晚处于高度紧张的备考状态，学习紧张，生活紧张，心理紧张，紧张的生活与旺盛的发育容易让情绪产生较大的冲突，伴随而来的往往是一系列的心理问题。

据各方面多年的研究表明，心理素质越好的学生其学习成绩也越优秀，这一点从有关机构连续十数年对部分省市高考文理状元的心理测试档案中得到了较充分的验证。

由此可见，心理素质已是影响高三学生学习的一个重要因素，心理素质与学习成绩成正相关比例，心理素质的提高可以改善学习，提高成绩，因为只有健康积极的心理才更能激发高三学生的智慧才气，反之则会阻碍学习。也可以说，提高心理素质已是高三学生从非智力因素中甚至在根本上提高学习成绩、考上理想大学的最有效途径和方法。到了高三阶段，学生个体的学习效能基本稳定，但也还有通过调整非智力因素比如情绪管理而得以提高的空间。

这可从下表中得以说明

3层发展需要

本班学生发展需要的具体表现

成长性需要

用各种正面的方法管理情绪，学会用乐观、豁达、理性的态度对待各种关系、学习和生活，学会接受人生挑战。

维持性需要

保持乐观心态、学会多角度看问题，学会理解他人，认识自我，悦纳自我

缺失性需要

改变易情绪化、易冲动、易焦虑的心态，尽快调整自己的情绪，适应高三生活。

二、

(一) 引导学生学会梳理自己的情绪，学会管理情绪，调适自我。

(二) 通过活动引导学生学会做好规划，向健康快乐的目标出发，引导学生做一个健康阳光充满正能量的人。

三、

(一) (对系列“小活动”的整体设计)

阶段

前期“小活动”

主题班会

后期“小活动”

内容

1. 课外调查：

(1) 当你遇到困难或挫折时，通常会怎么做，或以什么方式来对自己进行心理暗示？

(2) 你有哪些不良情绪？

(3) 你的倾诉对象是谁？

2. 举办全级师生心理调适讲座，标题《积极心态是成功的关键》

3. 在课室墙上自制两个手工袋，一个是“垃圾情绪袋”一个是“幸福愉悦袋”

3. 主题班会《我的情绪我做主》

(1) 对情绪的认识

小故事导入，认识消极情绪和积极情绪，并明确积极情绪对个人发展的重要性

(2) 如何培养积极心态？

在活动中明确从四点培养积极心态：积极的心理暗示，乐观的心态、宽容的心态和充足的信心。

4. 调整情绪的具体做法记录。

每天列举一些开心的事，成功的感受等。

5. 每天唱励志歌

意图

在主题班会的现场交流中，更充分更具体地交流前期活动获得的信息及感受，在互动中进一步理解管理情绪的重要性及管理情绪的方法。

后期的活动主要是让学生发现生活中的美，学会感受各种快乐，学会接纳不同的他人和有时不一样的自己。

(二)

1. 情绪是什么？情绪是如何产生的？（认识情绪：消极情绪和积极情绪）

(1) 面对发下来的成绩，你们有什么反应？你平时在哪些情况下会感到不开心？

(2) 消极情绪有哪些危害？

2. 怎样管理自己的情绪

(1) 讲述苏轼及其他古人被贬之后的情绪调适方法。

(2) 同学们谈各种情绪调整方法（哭、喊、诉、动、写）

(3) 写下近来困扰你的三件事，然后把它折起来丢进“垃圾情绪袋”

3. 怎样培养积极心态？

(1) 小活动：优秀的你和我 同学们展示自己的各种优势

(2) 小视频： 超级演讲家 崔万志 《不抱怨靠自己》

(3) 小品表演： 《做最好的自己》

(4) 写下今天最开心的三件事，把它放进“幸福愉快袋”

小结：积极的心理暗示，乐观、豁达、自信的心态。

4. 唱级歌： 《飞得更高》

四、

学生进入高三阶段，必然会面临各种压力，这种压力一方面会催其进步，另一方面又会刺激其情绪的变化，当其负面情绪占上风时，就会让考生难于集中注意力，影响思维和判断等。所以，教学生调整好情绪，以最佳状态投入学习，发挥最大优势，是高三班主任应该关注的问题。

第一部分是前期活动，主要对学生进行情绪调查并在年级范围内开展讲座《积极心态是成功的关键》，主要目的是让学

生明白积极心态对一个人成长的重要性，教会他们有意识的学会培养积极情绪。这一部分活动还在课室墙上做了两个管理情绪的袋子：“垃圾情绪处理袋”“幸福愉悦生成袋”，设置这两个袋子的目的是鼓励学生自己学会管理情绪，把不良情绪写下来丢进垃圾处理袋，不良情绪就随之消失了；把开心的事写下来放进幸福生成袋，它就生成了幸福。这是一种积极心理暗示法。就是你相信什么，就会变成什么的心态。

第二部分是班会课主题活动，设计《我的情绪我做主》，意图引导学生做情绪的主人，学会调适情绪，不被负面情绪左右。本环节设计的认识情绪，情绪的类型以及情绪产生的原因，让学生正确认识情绪；讲述名人调适情绪的方法是让学生学会用各种方法来调适情绪，小活动、小视频、小品表演等环节则是让学生学会认识自我优势，肯定自我，接受优秀的自己，也接受不优秀的自己，更要学会积极的暗示、培养乐观、豁达、自信的心态。最后唱歌环节把班会课推向高潮，也让学生获得更高的情绪体验。

第三部分的后期小活动是让学生持续保持幸福感，每天列举一些开心的事，感受成功的喜悦，获得愉悦的心情。每天晚修前唱励志歌，保持学习的激情。

总之，通过这次大项目活动，学生学会了正确认识情绪和掌握了调适情绪的方法，学会更好的管理自己的情绪，对学习更有帮助。

高三高考班会设计方案篇二

主题班会名称：高三——高山

班级：高三（6）班

让刚刚进入高三的学生认识到高三学习的过程就是在爬一座高山，在爬的过程中我们会遇到许多困难，我们要学会如何

面对这些困难，如何解决这些困难，最终达到山顶。

班主任（也就是我）做主题发言，加以引导，由学生进行讨论发言为主。

主持：武汉光谷第二高级中学 马国祥

过程：

同学们，高三开学已经有三个星期了，高三九月起点考试给大家或好或坏的心情现在也差不多消弭了。为了让大家更能适应以后的高三生活，我们今天开一个主题班会（转身在黑板上写上高三——高山），主题为高三——高山。

高三是什么，高三是爬山，我们在爬这座人生高山时应该做些什么准备？如何爬？怎样爬呢？现在大家就这些问题以及自己设想的高三生活谈一下自己的看法。

1、赵倩：进入高三这么多天了，我发现了一个奇怪的现象，就是有些同学仍然没有高三意识，高三意识是什么，首先就是要紧张，我们班作为学校文科重点班，在上课时有人看课外书籍，下课时教室里不是很安静，有人疯闹，我觉得在高三学习的过程中，我们始终要保持一个紧张的心情。因为在爬山的过程中，困难重重，如果不小心，就会掉进万丈深渊，再爬起来就难了喔。

2、王斌：我觉得高三的学习过程中，除了保持紧张的心情外，更重要的是自信，相信自己会爬上自己心中那座理想的高山。但在这里我要说明的是，“山”不应该只有一座，每一个人有自己应该爬的山，这座“山”的选择应该根据自己的实力来加以合理的选择，一旦选择好了，就应该相信自己能够爬上去。

3、何辉：但是在选择的过程中，我个人觉得要适当增加一点

难度和挑战性，比如，你的实力完全能够爬上海拔20xx米的高山，但你却选择了海拔1500米的山，那就不合适了，我觉得应该选择海拔2500米的高山，但也不能选择超过自己能力之外的高山。比如我们就不能选择爬珠穆朗玛峰。（同学大笑）

4、李梅：我不同意王斌同学的某些看法，我认为我们面临的只有一座山，只是每个同学所预设的山顶不同，在攀登的过程中，面对困难，我们作为一个班集体应该共同面对，我们应该学会团结协作。在高三的学习过程中，学习任务多，学习压力大，如果我们学会互相鼓励，互相分享学习过程中痛苦与欢笑，学习也许变得更轻松，更容易，我们也会记住这段“激情燃烧的岁月”。

5、万平：对，学习成绩好的同学应该帮助我们这些“落后分子”，当我们问问题时，不要爱理不理的样子，我也有理想，我也要追求美好的前途，但是我需要帮助。谁来救救我呀！help,help,.....（同学大笑）

6、黄英：高三了，学习要积极主动，一味的依靠老师和同学绝对不行。我同意王斌同学的话，学习要有自信，高三考试特别多，有时考的好，有时考的差一点，都是正常的。

7、肖燕：高三虽然是“一考定终生”，，但功夫在平时，只有平时认真的学习，才会赢得最终的胜利。

以上同学们谈的都非常好，高三学习需要紧张、需要自信、需要目标、需要帮助，但不能没有“度”。太过于紧张和自信都利于平时的学习，乃至最后的高考。我在这里指出同学没有谈到的一点，高三学习不能打乱战，在平时的复习中一定有计划性，一定要把自己的学习和生活按“紧急”和“不紧急”、“需要”和“不需要”组合分成四类，请注意，永远是“紧急的”、“需要的”放在第一位，最先做。我相信我们高三（6）班的同学都是好样的，我昨天偶然听到胡志强同学

在哼《真心英雄》，下面我向请他起来唱一唱，如果大家会唱的可以和他一起唱，大家说好不好。

（同学鼓掌，胡志强同学站起，领唱《真心英雄》，在欢快的乐曲中下课铃响起。）

高三高考班会设计方案篇三

高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力，但高考到底是为了什么，继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天，很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向，失去了动力。

让高三年级的学生体会大学精彩的生活，激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会，保持积极乐观的态度，坚定追求理想的信心。

□

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标

设问：

1)大家现在心里都是否已经有了明确的目标?(引发思考)

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

2)你们理想中的大学是怎样的呢?

学生探讨，了解学生对大学的理解。

2、体验大学的精彩生活

1)通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；

让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

2) 正确认识“大学”的意义。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松懈的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

3) 大学“理财经”

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形式多样的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

3、品味一起奋斗的滋味

1) 分享高三的经历

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

2) 学会体会高三的“辛酸”和“甘甜”

总结高三的学习经历中的付出和收获。

为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

通过学习，学生能更深刻、真实地了解大学生活，对大学生生活更加向往，产生的强的动力。同时，进一步思考高三的学习生活。

需进一步了解学生的学习状况，考量学生的学习水平。以便适当地为提供适当的目标参考，以及为他们的学习方法和态度提供可行、可供借鉴的设计。

高三高考班会设计方案篇四

花开不败在高三

XXXX年3月25日第八节

高三（2）班课室

“一诊”考试作为高考前第一次重要的“大练兵”，被老师学生看得很重。所以，一诊的成绩往往会导致学生情绪的极大波动。有的学生会因为好成绩而精神大振，而也有不少的学生会精神萎靡，甚至会滋生自疑的念头。在这个时候，激励取得好成绩的学生再接再厉，鼓励成绩不好的学生们坚信自己的梦想，为梦想而努力极为必要。因此，我们设计了主题为“花开不败在高三”的班会。

（一）我们的二班，我们的家。

（二）花开不败在高三

（1）为了自己的人生，加速！

（2）永不言弃，勇往直前！

(3) 花开不败在高三!

(三) 我们的誓言!

1、增强学生的学习动力，激励着每一个有梦的学生，让他们有自己的勇气去追求梦想。

2、调整心态，积极面对高三的学习生活。以花开不败为主题，让学生时刻鼓励自己，达到激励奋发向上的良好效果。

高三高考班会设计方案篇五

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好!

我今天演讲的题目“是我爱我班”

我们可敬老师的爱如春雨，滋润着我们幼稚的心田，点化着我们迷茫的心灵。我们可敬的老师的言如磁铁，教会了我们分析与思考，合作与竞争，也让我们进一步学会了如何不断超越、突破自己的极限而成长，把“恒志通达，”的校训融进了我们的血脉、我们的生命。

我们可爱的同学以自己满腔的热情，强烈的责任心，精心描绘着班级的美好的蓝图，他们个个为班级着想，人人替班级出力，就拿最近教室布置来说吧，为了美化教室，有的同学从家里搬来了母亲精心培育的艳丽的花，有的同学拿来了放清扫工具的纸箱，有的带来的精致漂亮的放粉笔的铁盒子来。就在上个星期六晚上，住校生在食堂关看着精彩的电影，而我们跑校生自动承担起布置班级别任务，班长任总指挥，我们个分工明确，有的擦地，有的擦黑板，还有的同学擦窗户，整理图书角，有的同学觉得用拖把挖地不干净于是便从小卖部里买了卫生球和洗衣粉回来，两个袖子一卷拿洗衣粉撒在

地上，用卫生球仔细的擦了起来，汗水顺着脸颊流下，都顾不得擦。同学们看到这样擦得的干净，效果好也纷纷主动买了卫生球和洗衣粉照他的样子擦了起来，一直忙到快九点，我们才布置完。同学们望着窗外漆黑的夜空，但都毫无怨言。因为看到漂亮整洁的教室，心里觉得再苦再累也是值得的。这个月的校举行的秋季运动会上，我们班报名参加1500米的选手突然病倒了，燃眉之时，一位同学自告奋勇，自动请求参赛，他说：老师我来吧，我会竭尽全力跑完全程。可是我们都知道，他的体育成绩并不是很优秀，比赛中由于起跑里用力过猛身体失去平衡，一下子栽倒在跑到了，脚受伤了，但他仍然的爬起来，继续向前方跑去，一直坚持到终点，虽然他没有获得名次，但在我们心中他已经胜利了。这就是我们的班的同学，个个心里时时装着班集体，人人为营造优秀班集体添砖加瓦，无私奉献。

192班，你是一片让心花点缀绽放的园圃；，你是一双让希望自由飞翔的翅膀；你是一方温厚的土地，你是一片让渴望尽情奔腾的育苗场。192班，你是我们成长的摇篮。你把人生涂抹成一幅风光旖旎的水彩画！青春的风铃在理想的晴空下，在学海的激流中四处交响！

和气融春摧蓓蕾，

携得知识满袖归。

合作共享读书乐，

创得功名报春辉。

高三高考班会设计方案篇六

迈向大学，放飞梦想

高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力，但高

考到底是为了什么，继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天，很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向，失去了动力。让高三年级的学生体会大学精彩的生活，激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会，保持积极乐观的态度，坚定追求理想的信心。

略

□

罗定中学（东校区） 高三（13）班（理科）

□□

收集大学活动的精彩图片，制备ppt

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标 设问：

1) 大家现在心里都是否已经有了明确的目标？（引发思考）

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

2) 你们理想中的大学是怎样的呢？ 学生探讨，了解学生对大学的理解。

2、体验大学的精彩生活

1) 通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

2) 正确认识“大学”的意义。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松懈的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

3) 大学“理财经”

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形形色色的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

3、品味一起奋斗的滋味

1) 分享高三的经历

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

2) 学会体会高三的“辛酸”和“甘甜” 总结高三的学习经历中的付出和收获。 为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

通过学习，学生能更深刻、真实地了解大学生活，对大学生生活更加向往，产生的强的动力。同时，进一步思考高三的学习生活。

需进一步了解学生的学习状况，考量学生的`学习水平。以便适当地为提供适当的目标参考，以及为他们的学习方法和态

度提供可行、可供借鉴的设计。