

珍惜生命的班会教案(精选7篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

珍惜生命的班会教案篇一

2、认识珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为明年高考做好准备。

教学过程

开幕词

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它能像海绵

里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——

齐（时间）

（钟表滴答声）

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗？这是时间的声音。

甲：接下来，请汤维炜为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：

朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

节目二：

故事1讲述《爱迪生的故事》

过渡：故事都是关于珍惜时间的典范。那我们有没有在日常生活中浪费时间的故事呢？

故事2讲述《浪费时间的故事》

乙：恩，这个例子的确非常典型。我相信这是存在于各位同学身边的现象吧。希望同学们

听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

过渡：甲：一个人的青春能有几年？莫等白了少年头空悲切。

节目三：小品《遗憾》

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

节目四：谈感受

过渡：甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

节目五：名人名言

隐形的翅膀 》

节目六：歌曲《 隐形的翅膀 》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

节目七讨论：组织全班同学讨论珍惜时间的意义，使学生认识办任何事都要只争朝夕，不要养成拖拉的作风，当天的事当天完成，绝不放到明天。

节目八：请学生对照自己，写出自己拖拉的表现及如何克服。

节目九：集体朗诵明日歌

：“‘明日复明日，明日何其多。合生持明日，终生成酸风”

老师点评

结束语：

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃进游戏厅所做的无聊事情，多看看书藉，努力学习，考虑一下未来。

甲乙：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

珍惜生命的班会教案篇二

- 1、使学生了解生命的来之不易与宝贵，感悟生命只有一次要好好珍惜。
- 2、使学生懂得溺水的主要原因和自救的方法，强化防溺水的意识。

班会形式：讨论、交流形式。

班会过程：

中国溺水死亡率为8.77，其中0岁至14岁的占56.58，是这个年龄段的第一死因。

案例一：河滩玩耍差点酿险情

20xx年6月21日，某中学组织师生前往该市近郊河滩进行野炊活动。临近中午，野炊活动结束，带队老师组织学生结对回校。该校初一学生黄某等三名女生结伴留在回校的队伍最后，并准备离队偷偷去附近的河里嬉水。此时，该校的两名高一男生恰好途径此地，及时加以劝阻，并将她们送回学校。事后，据村民反映：该河表面平静，但深浅处相差甚大，河床最深处的水深达4-5米。三女生不知险情，如果下水，后果不堪设想。

这一事例告诫我们：参加集体活动不要擅自离队，不要私自到江河湖泊中游泳，不要到毫无安全防护设施的水边玩耍；如有人在水边玩耍，要及时加以劝阻。

案例二：私游水库断送性命

20xx年6月13日上午放学后，安徽省某镇初一年级的于某、陈某、顾某3名学生骑自行车回家，途径水库时，因为天气炎热，

便下水游泳。陈某和顾某脱掉衣服先下水，于某脱衣服慢一些，等他下水时已经看不见陈某和顾某了。于某顿时紧张起来，急忙上岸，呼喊村里大人来施救。等大人赶到，将两人打捞上来，他们已经停止呼吸了。

这一事例中的2名同学私自到无防护设施的水域游泳酿成了惨剧。同学们一定要记住，游泳一定要有家长或老师带领，而且要有相应的安全措施，否则极容易发生溺水事故。

案例三：水塘摸鱼溺水身亡

20xx年6月15日下午三时左右，宝鸡市某村4名中学生，相约来到村子附近的一个小水塘，在浅水区摸鱼。其间有1人不小心滑入深水区，在水中挣扎。另两名同伴见状，不假思索就去搭救。结果，3人在深水中挣扎了一会儿都沉入水中。剩下1名学生赶紧上岸呼救，大人闻讯赶来，将3人救上岸，其中2人生还，另1人却永远停止了呼吸。

点评：血的教训再一次提醒我们，千万不能私自到河塘中嬉水。一旦发现有人溺水，应立即大声呼救，寻求大人的帮助，不要轻易下水救人。

观察图片，学生说感想

为进一步做好学校预防溺水教育和安全防范工作，增强我校学生的安全意识，避免溺水事故的发生，在此学校要求每位学生及家长一定要增强安全意识和对安全事故的防范意识。学生要自觉接受学校和家长的教育，自觉增强安全防范和自我保护意识，不做有危险的事。家长一定要教育孩子不擅自下水游泳，不到无安全设施、无救护人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，也不要无成人陪同下到江河湖塘旁边戏耍、游玩等，切实杜绝一切可能导致危险事故发生的因素。

现场急救步骤：

1、现场呼叫急救：协助救人和通知急救中心。

2、保持呼吸道通畅：把呼吸道及胃中的水从口中倾倒入来。溺水者上岸(船)后，不论其清醒与否，均应清除其口鼻中的泥沙、杂草，脱下假牙，把舌头拉出口外，松解衣领，以免影响呼吸。

溺水者呼吸已停止应采用口对口人工呼吸，吹气量要大，心跳停止者进行胸外心脏按压。

抢救注意点：

1、经短期抢救，呼吸、心跳不恢复者不可轻易放弃，至少应坚持3——4小时，转院途中也应继续进行抢救。

2、溺水者在现场很快抢救成功，也要送往医院，以防肺部感染和其它并发症。

3、抢救同时注意保暖，减少并发症发生。

游泳时必须做到游泳的四不要

1、没有家长带领，小孩子不能偷偷地结伴去游泳。

2、不能去不知水情、地方很偏僻的小河、池塘里游泳。

3、为预防抽筋，要做好下水前的准备，先活动活动身体，用水淋湿身体各部分，不能马上下水！

4、自己的水性要有自知之明，千万不要抱有侥幸心理，下水后不能嬉戏玩闹，在没有大人及安全措施的情况下不能逞能比赛。

结束语：同学们，父母给了你们珍贵的生命，你们要好好保护，珍爱自己的生命！

珍惜生命的班会教案篇三

1、培养学生珍惜时间的好习惯

2、认识珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为明年高考做好准备。

陆统（甲） 蒋维娜（乙）

1、开幕词

甲：时间可以说是一切事物的主宰。正是时间的存在使地球上的每一个角落有了白天黑夜。让人们不断地经历春夏秋冬、花开花谢，太阳的东升西落——时间规定了地球旋转一周是24小时，时间设计了春，夏，秋，冬的到来与结束。

乙：虽然时间控制了万物是生命周期，但在这有限的的时间里，万事万物有各自的生活方式，其中的共同点就是努力将自己的特点一一展现，让自己在短暂的生命旅程中放出更加灿烂的光芒，这也就是生命的意义。我们也是如此，人的平均寿命在七十左右，怎样才能把握这有限的生命，去做更多有意义的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：一（4）班主题班会《珍惜时间》现在开始

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊

悔。它能像海绵

里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐（时间）

（钟表滴答声）

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗？这是时间的声音。

甲：接下来，请秦丹为我们朗诵诗歌《时间》。

2、节目一：朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

3、节目二：

故事1讲述《爱迪生的故事》

过渡：故事都是关于珍惜时间的典范。那我们有没有在日常生活中浪费时间故事呢？

故事2讲述《浪费时间的故事》（班主任工作）

乙：恩，这个例子的确非常典型。我相信这是存在于各位同学身边的现象吧。希望同学们听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

过渡：甲：一个人的青春能有几年？莫等闲，白了少年头，空悲切。

4、节目三：小品《遗憾》

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

5、节目四：谈感受

过渡：甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

6、节目五：名人名言

7、节目六：歌曲《隐形的翅膀》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

8、老师点评

9、结束语：

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃上网、进游戏厅所做的无聊事情，多看看书籍，努力学习，考虑一下未来。

甲乙：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

珍惜生命的班会教案篇四

1、培养学生珍惜时间的好习惯

2、认识珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为明年高考做好准备。

开幕词

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它能像海绵

里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐(时间)

(钟表滴答声)

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗?这是时间的声音。

甲：接下来，请汤维炜为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：

朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

节目二：

故事1讲述《爱迪生的故事》

过渡：故事都是关于珍惜时间的典范。那我们有没有在日常生活中浪费时间的故事呢？

故事2讲述《浪费时间的故事》

乙：恩，这个例子的确非常典型。我相信这是存在于各位同学身边的现象吧。希望同学们

听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

过渡：甲：一个人的青春能有几年？莫等白了少年头空悲切。

节目三：小品《遗憾》

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

节目四：谈感受

过渡：甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

节目五：名人名言

节目六：歌曲《隐形的翅膀》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

结束语：

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃上网、进游戏厅所做的无聊事情，多看看书籍，努力学习，考虑一下未来。

甲乙：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

珍惜生命的班会教案篇五

- 1、教育学生珍惜时间，和时间赛跑。
- 2、锻炼学生的组织能力、听说能力及表演能力，培养他们的参与意识，提高思想素质。
- 3、让学生的主动性、创造性得到充分的发展。

第一阶段：发动全班同学收集珍惜时间的名言警句、故事、诗歌、新闻等。

第二阶段：教师把收集到的资料整理后分给各小组。让每位学生准备好自己的节目。同时，教师也要做一些准备工作，如：准备好练习纸、录音机、音乐、服装以及道具等。

在充满激烈竞争、日新月异的21世纪，科技的发展、社会的进步都在快速中前进。要让学生获得生存和发展，就必须抓紧时间，利用好时间，赛过时间，从而充实自己，完善自己，使自己逐渐走向成功。

本班是二年级的学生，在学习和生活中，他们有着许多美好的远大理想；有了解社会的'兴趣；有较强的感悟能力、团结协作能力；还有和时间赛跑的强烈愿望。

本次活动紧紧围绕时间这一主线，激发学生参与活动的兴趣，并根据学生喜欢活动的这一年龄特点创设了感受时间、和时间赛跑、展望未来等等活动，让学生从熟悉、有趣的活动中感受时间的宝贵，进而珍惜时间。

（一）创设环境、感受时间

（时光老人和钟姑娘匆匆赶到。）

钟姑娘：听说二年级一班的孩子们正要和时间赛跑，我们特意来参加。

钟姑娘、时间老人：孩子们好！

师、生：时光老爷爷好！钟姑娘好！欢迎您们参加我们的比赛。

时光老人：全班孩子都到齐了吗？

时光老人：孩子们，比赛前我们先给大家带来一个我们亲身经历的故事。

（两生演小品“时光老人的礼物”）

时光老人：孩子们，看了这个故事，你想说什么？（生说）

钟姑娘：孩子们，我一刻不停地一秒一秒地向前走着，我的步子可太小了，可是，你们听。（3名学生朗诵诗歌“一秒歌”，其余的学生听。）

创设情境：时光老人和钟姑娘的到来以及小品、诗歌，让学生充分感受时间的重要性，从而树立珍惜时间的愿望。

（二）和时间赛跑、分享快乐

钟姑娘：你们能赛过我吗？（能）马上试试。孩子们，你们猜，时光老爷爷有多大年纪了？（生猜）

钟姑娘：哇！你们算得可真快，快快告诉我们你是怎样算的。

（学生上台展示自己的计算方法。）

钟姑娘：你们确实比我们算得快，祝贺你们比赛获胜！

时光老人：孩子们，你们利用这样快的速度和我们赛跑，你们一定会节约大量的时间去做更多的事。

生：时光老爷爷，我们这点速度算不了什么。请您听听吧！

（生交流课外搜集的关于人们节约时间的信息，时光老人边听边作惊讶、高兴状，钟姑娘下去查看。）

钟姑娘：叔叔阿姨们早已赛过了我们，那孩子们，你们怎样做也会赛过我们？

（生说）时光老人：光会说不行，要拿出实际行动和我们较量较量。

钟姑娘：对！和我们较量较量！

生：好！较量较量。（班主任工作）

班长：同学们，我们就用六分钟的时间做我们最想做的事，开始！

（生分组活动，配乐《天地之间》，播放时间为6分钟。学生有垫乒乓球、读书、计算、做清洁、烧水泡茶、编演小品……）

时光老人：谁先说说你做了什么，做得怎样？

（生汇报）时光老人：你们赛过了时间，你们赢了！（学生一片欢呼）

[评析]先让学生和钟姑娘比赛计算时间，再让学生自由组合选做自己喜欢的事，比赛谁节约时间，每位学生经历了节约时间的过程，感受到节约时间的快乐。达到寓教于乐的目的。

（三）展望未来，激励前进

时光老人：钟姑娘，孩子们朝气蓬勃，信心十足，我们是赢不了了。

我们赶紧告辞吧。

钟姑娘：孩子们，继续努力吧！五年之后，十年之后，二十年之后，我们再来和你们较量！

生：好！

钟姑娘、时光老人：孩子们再见！

生：时光老爷爷、钟姑娘再见！

班长：同学们，听，21世纪正在呼唤我们的加入。

（全班朗诵诗歌“21世纪的呼唤”）

班长：请方老师同我们一起和时间赛跑吧？

师：亲爱的同学们，我愿和你们一起努力前进，将时间远远地抛在我们后面，让他不停地追赶我们。

[评析]在活动结束之际，钟姑娘、时光老人、老师给学生提出了希望，起到了很好的激励作用。

本次活动在以下四方面做得比较好：

- 1、充分创设情境。在活动中，时光老人和钟姑娘担任主持人，时光老人的慈祥 and 钟姑娘的亲切让学生感到无拘无束，使课堂形成一种和谐的氛围；接下来观看小品《时光老人的礼物》，学生感受到时间的珍贵；诗歌朗诵《一秒歌》让学生对弹指之间的一秒有了更深的感受，从而下定决心珍惜每一

分每一秒。

2、寓教于乐。学生先和钟姑娘比赛算题，钟姑娘故意输了，学生初次尝到了成功的喜悦。接着学生用6分钟的时间做自己想做的事。学生自由选择活动的形式和内容。这些活动贴近学生生活，活动中课堂气氛达到了高潮，学生争先恐后地比起来。学生通过自身以前与现在比或同学之间比，发现自己的速度确实提高了很多，还赛过了时间，全班同学再次沉浸在成功的喜悦之中。同学们在享受喜悦的同时，也认识到短短的几分钟可以做那么多的事情，达到自我教育的目的。课末，学生渐次朗诵诗歌《21世纪的呼唤》以及我的激励话语，让课堂师生相融、生声相融，使课堂的余音延留到生活中去。

3、重视学生能力的培养。如搜集处理信息的能力、组织能力、听说能力及表演能力。培养了学生的参与意识，提高了他们的思想素质，他们的主动性、创造性得到充分的发展。

4、整个活动充分体现了新课程理念：课堂以学生为主体以及自主、合作、探究的学习方式。

珍惜生命的班会教案篇六

高一年级（38）班

20xx年10月25日

学生从初中到高中的学习，还是没有很好的适应，部分同学还处于松懈状态，没有紧迫感。且根据近来在班级观察到的情况，部分同学存在着不会安排学习时间的现象，在高中阶段课程学习任务急剧加重的状况下，学生感觉自己很努力，也很忙乱，但是学习效果并不是很理想，考试后感到有点焦虑，却又不知道该如何调整自己的学习方法。想要通过这次主题班会活动，给同学一点启发，提高学生的学习动力，同时借鉴优秀学生的学习方法，优化自己的学习时间的安排。

- (1) 回忆自己初中的学习情景，怎样使自己的成绩优秀
- (2) 目前自己学习中的困惑，有什么样的困惑
- (3) 在班级中你认为谁做的比较好
- (4) 自己学习时间中有没有浪费时间的现象，能否优化
- (5) 高中阶段，学到了什么，有什么困惑

1、总结班级上一月份在学习、纪律和卫生劳动等几方面的情况；

2、设问：经过高中的这三个月，是否自己主动思考过，我学到了什么，有什么困惑。（给1-2分钟的时间保持沉默，让学生学会思考）

3、做关于时间的游戏：

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。

请准备一张长纸条用笔将它划成10份（中间部分刚好每两份一份代表生命中的10年，分别写上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。

按照学校严格的时间安排，基本遵照学校规定执行。包括出去放假，每天吃饭、睡觉，真正的学习时间（包括上课）大概是一半。

第五个问题：高中三年后，你的生活要怎样过？

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。

第六个问题：比比看。

1) 把高中阶段的`学习时间和以后的学习时间加起来，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。

第七个问题：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！

第八个问题：请问你现在有何感想？

第九个问题：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。

4、每个人谈谈自己进入高中以来学习中的困惑

5、针对学生的学习状况，提出可供参考的学习方法。

6、面对即将到来的期中考试，对学生提出小小要求，鼓励他们把握时间，去争取更高的成绩。

(1) 在活动中多给学生发言机会，锻炼学生的语言表达能力，和心理素质。

(2) 活动是为了学生而设置的，要学生多谈自己的亲身体会，要的是真情实感，要学生得到心理释放和启发，这样才能自主的调节。

(1) 学生通过真心的交流，释放了内心压抑的情绪，舒缓了压力；

(2) 体会了自己学习环节中存在的问题，知道向哪个方向进行调节。

珍惜生命的班会教案篇七

【活动对象】高一年级（38）班

【活动时间】20xx年10月25日

【活动目的】学生从初中到高中的学习，还是没有很好的适应，部分同学还处于松懈状态，没有紧迫感。且根据近来在班级观察到的情况，部分同学存在着不会安排学习时间的现象，在高中阶段课程学习任务急剧加重的状况下，学生感觉自己很努力，也很忙乱，但是学习效果并不是很理想，考试后感到有点焦虑，却又不知道该如何调整自己的学习方法。想要通过这次主题班会活动，给同学一点启发，提高学生的学习动力，同时借鉴优秀学生的学习方法，优化自己的学习

时间的安排。

【活动准备】

- (1) 回忆自己初中的学习情景，怎样使自己的成绩优秀
- (2) 目前自己学习中的困惑，有什么样的困惑
- (3) 在班级中你认为谁做的比较好
- (4) 自己学习时间中有没有浪费时间的现象，能否优化
- (5) 高中阶段，学到了什么，有什么困惑

【活动过程】

1、总结班级上一月份在学习、纪律和卫生劳动等几方面的情况；

2、设问：经过高中的这三个月，是否自己主动思考过，我学到了什么，有什么困惑。（给1-2分钟的时间保持沉默，让学生学会思考）

3、做关于时间的游戏：

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。

请准备一张长纸条用笔将它划成10份（中间部分刚好每两列一份代表生命中的10年，分别写上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。

按照学校严格的时间安排，基本遵照学校规定执行。包括出去放假，每天吃饭、睡觉，真正的学习时间（包括上课）大概是一半。

第五个问题：高中三年后，你的生活要怎样过？

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。

第六个问题：比比看。

1) 把高中阶段的学习时间和以后的学习时间加起来，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。

第七个问题：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！

第八个问题：请问你现在有何感想？

第九个问题：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。

4、每个人谈谈自己进入高中以来学习中的困惑

5、针对学生的学习状况，提出可供参考的学习方法。

6、面对即将到来的期中考试，对学生提出小小要求，鼓励他们把握时间，去争取更高的成绩。

注意事项或建议：

（1）在活动中多给学生发言机会，锻炼学生的语言表达能力，和心理素质。

（2）活动是为了学生而设置的，要学生多谈自己的亲身体会，要的是真情实感，要学生得到心理释放和启发，这样才能自主的调节。

活动效果及后记：

（1）学生通过真心的交流，释放了内心压抑的情绪，舒缓了压力；

（2）体会了自己学习环节中存在的问题，知道向哪个方向进行调节。