

# 最新七年级十月份班级班会教案(汇总5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。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 七年级十月份班级班会教案篇一

(1) 让学生懂得生命很重要，交通安全很重要。

(2) 让每个学生做到遵守交通规则，遵守学校规则，安全每一天。

### 二、流程

(1) 班长宣布主题班会现在开始

(2) 分析德育处下发的文件

(3) 仪容仪表以及其他要求

(4) 交通安全，安全过马路教育，以及安全上下楼，管制的检查

(5) 班主任总结，结束班会

### 三、内容

1、班长宣布主题班会现在开始

2、学生一般违纪的处理办法解读

学生严重违纪处理办法解读

### 3、仪容仪表要求

头发按学校要求的齐耳短发理好，在校期间必须穿校服，不许留长指甲或涂指甲油，不准佩戴任何事物，包括手链、项链、戒指、发卡之类的饰物。

### 4、关于交通安全解读

#### 行走须知

- 1、行人须在人行道内行走，没有人行道的要靠路边行走；
- 2、行人不准在车行道上追逐、猛跑，不准在车辆临近时突然猛拐横穿；
- 3、不准在道路上扒车、追车，不准强行拦车或抛物击车；
- 4、不准在公路上玩耍、嬉闹；
- 5、学龄前儿童在街道或公路上行走，须有成年人带领；

#### 乘车须知

- 1、不准在道路中间招呼车辆；
- 5、不乘坐超载车辆，不乘坐无载客许可证、运动证的车辆；

#### 骑车须知

- 1、未满十二周岁的儿童不准在道路上骑自行车、三轮车；
- 2、拐弯前须减速慢行，向后了望，伸手示意，不准突然拐弯；
- 3、不准双手离把，不准攀扶其他车辆或手中持物；

- 4、不准车辆并行、互相追逐或曲折竞驶；
- 5、要经常检查车子性能，响铃、刹车或其他部件有问题时不能骑车，应及时修理；
- 6、不准撑伞骑车，不准骑车带人；
- 7、不准在道路上学骑车；
- 8、不准在车行道上停车或与机动车争道抢行；

### 安全上下楼教育

上下楼梯，安全第一；不要追逐，不可拥挤。

打闹玩耍，危险游戏；生命可贵，倍加珍惜。

不追不闹，不急不躁；靠右慢行，安全记牢。

班主任总结：

同学们，经过了这次的主题班会，我相信，大家都应该知道了如何珍爱生命，远离交通事故，以及对自己的仪容仪表的要求是怎样的，希望大家都遵守校规，遵守交规，快乐生活每一天。

## 七年级十月份班级班会教案篇二

活动目标：

- 1、让学生了解关爱父母、学会孝敬的具体内涵，懂得这种品德是青少年的重要思想素质。了解父母为自己付出的艰辛，懂得感激和报答父母的养育之恩是自己的职责，学会结合日常实际生活，为关爱和孝敬父母做力所能及的事情。

2、培养关爱和孝敬父母的感情，激发崇尚关爱、尊敬长辈的精神，保持“为父母长辈尽一份心”的良好行为习惯，不讲不尊敬父母的话，不做让父母长辈烦恼的事。

3、弘扬民族的传统美德，学会如何爱自己的父母，进而实现爱的传递，把爱父母、爱家庭的感情扩大到爱他人、爱社会、爱祖国的崇高境界，最终达到道德的升华。

活动形式：说说父母最让你感动的事；表演小品；诗歌朗诵；欣赏《感恩的心》。

活动准备：

1、收集一些父母最让你感动的故事。

2、讨论如何感恩父母

3□ppt课件、

活动时间：20\_\_年12月16日

活动过程：

一、激情引入。

1、播放《感恩的心》歌曲。

2、过渡：你们知道这首歌的名字吗？我们今天队会的主题就是——感恩父母的爱。提问：什么是感恩？学生交流。

3、师：你们理解的感恩就是感谢别人，感恩就是这么简单吗？

师总结：“感恩”是一种回报。我们从母亲的子宫里走出，而后母亲用乳汁将我们哺育。而更伟大的是母亲从不希望她

得到什么。就像太阳每天都会把她的温暖给予我们，从不要  
求回报，但是我们必须明白“感恩”。

## 二、回忆被爱。

1、你的生活中有什么让你感觉幸福的事吗?学生畅谈。

例如：爸爸、妈妈接送你上、下学吗?你穿过妈妈织的毛衣  
吗?

2、活动：你是一个合格的“鸡妈妈”吗?

活动要求：每个学生课前准备一个鸡蛋。蛋宝宝只能随身带  
着，不能放在除身体外的任何一个地方。保管时间为一节课。  
参加任何活动，做任何事，都不能丢下蛋宝宝。蛋宝宝不能  
被损坏，哪怕是一点点。

活动目的：通过活动让学生了解父母的辛苦，知道父母的爱  
是无私的。爸爸妈妈是把生命给我们的人，他们用世上最无  
私的爱养育我们，使我们长大成人。孝敬父母是中华民族  
的传统美德，我们每一个人都应该体贴父母，孝敬父母。建议：  
时间可放在早晨到校后开始。

3、歌唱《假如幸福的话你就拍拍手吧》。

## 三、表达感谢。

1、诗歌朗诵：《感恩》

2、诗歌：《游子吟》

3、歌曲：《世上只有妈妈好》

4、听故事《陈毅探母》

## 四、承诺爱心

1、师：我想问问大家，作为我们自己，我们应该怎样孝敬父母？谁来说一说：在爸爸妈妈劳累的时候，我会给他们递上一杯热茶，递一双拖鞋给他们，还给他们捶背。晚上如果我的作业做得又快又好，爸爸妈妈就可以去做别的事了。在爸爸妈妈伤心的时候，说一些笑话给他们听。

## 五、感恩方法大奉献

主持人：同学们，正所谓“感恩不待时”，拿出我们的实际行动，向爱我们的人和我们所爱的人感恩吧！请同学们谈谈自己的具体做法。

- 1、为工作劳累了一天的父母倒一杯茶，揉揉肩，讲讲笑话。
- 2、每天好好学习，回家聊聊学习情况，谈谈收获，讲讲感受，给父母一个好心情。
- 3、多体谅、理解父母，不与父母争吵，多为父母着想。
- 4、学会拥抱父母，说声“谢谢”。
- 5、为父母分担一些家务和烦恼。
- 6、学会节约，不浪费父母的劳动成果。
- 7、每天反思，学会对父母说“对不起”。
- 8、学会尊重、关爱身边的人。多做有心人，及时送上温暖。
- 9、多做慈善事业，尽自己最大的力量为社会、国家、人民作贡献。
- 10、列一张感恩表，记下要感恩的人，要做的感恩事，值得

努力的方向。

六、主持人：同学们，让我们人人行动起来，说感谢之话，怀感动之情，做感恩之事。感谢父母的养育之恩，感谢老师的教诲之恩，感激同学的帮助之恩，感激社会的关爱之恩，感恩一切善待帮助自己的人。感恩你生命中所有的所有。心存感恩，知足惜福。让我们从此挥鞭起程，相信我们的明天会更好！让我们在《明天会更好》的歌声中结束今天活动。

七、班主任发言

班主任：心存感激，生活中会少些怨气和烦恼。心存感激，心灵上才会获得宁静和安祥。感激地生活，才会敬畏地球上所有的生命，珍爱大自然的一切惠赐。心存感激地生活，才会时时感受生活中的“拥有”而不是“缺少”。感激不只是一种心情，而是一种素质。不仅要心存感激，还要学会感恩。同学们，让这种民族精神代代相传吧！

## 七年级十月份班级班会教案篇三

初一年级的学生，由于年龄的增长、身体的发育、知识的增多、社会交往的复杂，自我意识进一步得到发展。他们在自我认识方面已由童年期借助家长、老师转为以自己为主体来认识、评价自己；在自我态度方面，他们也有了明显进步，不再盲目听从别人的议论；在自我评价方面，他们的自我监督、自我控制、自我改正等品质是逐步提高的；但作为未成年人，他们在自我认识、自我态度、自我评价、自我监督、自我改正方面仍有较大的不足，具体表现为：

自我意识盲目膨胀，以自我为中心，与父母、老师、同学关系紧张，遇事易偏激；

对于自身的不足，不能坦然接受，更不能积极主动地去改变自己、超越自我。

一方面应当肯定学生自我意识的觉醒，为他们的成长而欢呼，同时又要耐心教育，积极引导，使学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、超越自我、消除自我中心。

## 二、班会目的

- 1、引导学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、消除自我中心。
- 2、在正确认识自我的基础上改变自己，超越自我。

## 三、班会准备

- 1、召开班委会商量班会的策划组织。
- 2、布置学生以“珍视自我”为话题写一篇作文，以便演讲之用。
- 3、指导学生排练节目。
- 4、班会主持：学生

## 四、班会过程

### (一)程序

- 1、导入：先让学生对自我进行评价，然后进行心理成熟自测(待定，准备测试卷)。老师在学生初步体验的基础上，指出认识自我的重要意义。
- 2、第一环节：展示《白纸黑点与黑纸白点》的故事，引导学生讨论，使学生感悟到认识自我首先要悦纳自我，敢于表现自我。
- 3、第二环节：相声表演，使学生在笑声中明白如果自我意识

盲目扩大，会形成以自我为中心的不良心态，从而影响到自己的发展。

4、第三环节：播放班级自拍录象《心灵的舞蹈》(由班中学生饰演)，让学生感悟认识自我的最终目的是超越自我，只有超越了自我才能实现自我的价值。学生演讲《超越自我》，寻找超越自己的方法。

5、演讲《超越自我》

6、20\_\_年10月16日，是一个令全国人民无比激动、无比兴奋的日子，也是一个永远载入中华民族史册的日子!我国首次载人航天飞行成功，中国太空第一人杨利伟(有关于他的一些介绍和资料)如果没有足够的自信和智慧，不断提高自己，升华自己，怎能在众多飞行员中脱颖而出……(屏幕上呈现有关与此内容的图片和新闻报道)

7、20\_\_年11月，中国女排17年后重圆冠军梦，令国人扬眉吐气，魅力与感动，就在于挫折中再度奋起。就在今晚，17年的光荣梦想重回中国，中国女排再度让我们热血沸腾!女排姑娘们用自己的汗泪甚至是鲜血实现了冠军梦想，这是一种感动、一种追求、一种尊严!女排姑娘也有过低谷时期，在这届世界杯上，她们表现出了极强的自信，愈战愈勇，11战全胜，用自己的实力和自信，谱写了一曲辉煌的篇章。现场模拟小记者采访女排主教练陈忠和与女排队员(由学生扮演)

8、欣赏诗歌朗诵《我就是我》。

9、集体大合唱《相信自己》

10. 班会结束前总结

二) 活动具体步骤

## 导入

主持人：古希腊人把“能认识自己”看作是人类的智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里的碑铭，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。

也许很多同学会说，世上最了解自己的莫过于自己，我当然认识自己了。但事实是否如此呢？文学家苏轼写到“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时比认识别人可能更要困难。一个人在自己的生活经历中，能否真正认识自我、肯定自我，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你能否正确认识自己。

### 第一环节：悦纳自我，表现自我

主持人：首先我们请\_同学给我们讲一个故事，故事的题目叫《白纸黑点与黑纸白点》。

\_拿着一张白纸一张黑纸走上讲台：那是在非洲加纳的一所寄宿制中学里，一位老师走进了教室。他先拿出了一张画有一个黑点的白纸，问他的学生：“孩子们，你们看到了什么？”学生们盯住黑点，齐声喊到：“一个黑点”。老师非常沮丧。“难道你们谁也没有看到这张白纸吗？眼光集中在黑点上，黑点会越来越来大。生活中你们可不要这样啊！”

教室里鸦雀无声，有些人垂下了头。老师又拿出一张黑纸，中间有一个白点。他问他的学生“孩子们，你们又看到了什么？”学生齐声回答：“一个白点”。老师高兴地笑了：“孩子们太好了，无限美好的未来在等着你们。”

学生听完后展开热烈讨论。

学生a□第一次孩子们只看到了白纸上的黑点，老师很沮丧，因为这表明孩子们对自身认识不够，遇到挫折时容易自卑。第二次孩子们看到了黑纸中的白点，说明学生遇到挫折时还能看到自己好的一面，是乐观的、不畏挫折的，因此老师高兴地笑了。

学生b□这个故事给我的启发是，我们应多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足，因为只有先看得起自己，才能正确认识自己。

学生c□我对“勇于表现自己”这一话题，有比较深刻的体会，在小学时，我在课堂上很活跃，经常举手发表自己的见解，因为我知道这样能提高听课效率，锻炼口头表达能力。但上初中后，我的心理发生了一些变化，觉得自己懂就行了，没必要刻意出风头，于是，我的声音在课堂上消失了。随之，我的成绩逐渐变得不稳定，甚至开始下滑。现在我已意识到这个问题的重要性，并且我也发现这个问题在很多同学身上存在。现在该是发奋的时候了，机会就在眼前，勇敢的去表现自己吧！即使遇到挫折，记住，坚持就是胜利！

主持人总结：面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。同样的道理，面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观绝望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。因此我们要正确认识自己，首先就要悦纳自己，敢于表现自己。

第二环节：消除盲目自信和以自我为中心的意识

下面请欣赏相声表演《自信与自大》。

主持人：两位同学精彩的表演给我们带来了笑声，相信也给我们带来了新的启发和思考。请同学们简单讨论一下，然后说说你们的看法。

学生围绕“自大与自信”、“以自我为中心的危害性”、“我们应采取的措施”等问题展开了热烈的讨论。

学生d□一个狂妄自大的人，会蔑视别人的存在，从而使他人疏远他，他自己也会慢慢地把自己封闭在一个自我的圈子里不能自拔。并且当他看到别人比自己好时，又很容易产生嫉妒心理。莎士比亚说过“嫉妒是一只绿眼睛的魔鬼，他会吞噬你的身心。”

学生e□在现今社会中，人际关系是十分重要的。如果一个人性格是狂妄自大的，他肯定没有好的人缘，他也很难在社会中立足，因为大家都不愿和他合作。

学生f□我的毛病就是有时只顾及自己的感受而没有顾及别人，比如讲话比较偏激，遇事不够理智，得罪了不少人。记得我在一篇文章里看到过，几个回校体检的同学违反学校规定，在学校踢足球。一位在场的老师批评制止了他们。当时一个同学只考虑到自己，而没顾及其它，就当场和这位老师顶撞起来，并讲了一些过激的话。后来在班主任的帮助下，该同学认识到了自己的错误，并且也逐渐成熟起来，尤其是在和他人交往这方面。我觉得要形成良好的人际关系，第一不能太自我，要设身处地从他人的角度想问题；第二遇事要理智，保持清醒的头脑；还有就是心胸宽广。

主持人总结：自我为中心者为人处事总以自己的兴趣和需要为出发点，只关心自己的得失，总是生活在自我的小圈子中。由于自我中心者总跳不出自己的小圈子，很容易形成心胸狭窄、孤僻偏执等不良人格特征。

要消除自我中心，一是要主动和他人交往，形成良好的人际

关系，在平时，主动关心、帮助他人，设身处地从他人的角度考虑。二是积极参加各种社会活动和集体活动，主动担当各种社会角色，通过各种活动锻炼自己，提高自己。

### 第三环节：超越自我

要正确认识自己，除了要悦纳自我，消除以自我为中心外，还应该超越自我。超越自我是一种积极的人生态度，就是在客观分析自己不足的基础上，针对不足，主动弥补。下面我们看一段录象《心灵的舞蹈》(由学生饰演，并有话外音)，也许你会受到一些启发。

#### 某某同学演讲《超越自我》

主持人：20\_\_年10月16日，是一个令全国人民无比激动、无比兴奋的日子，也是一个永远载入中华民族史册的日子!我国首次载人航天飞行成功，中国太空第一人杨利伟如果没有足够的自信和智慧，怎能在众多飞行员中脱颖而出……(屏幕上呈现有关与此内容的图片和新闻报道)

小记者：“陈教练，你好!请谈谈中国女排之所以能够在这么多年后重夺冠军的秘诀。”陈忠和说：“其实没有什么秘诀。两年多前，我在接任女排帅印时就有信心率领中国女排东山再起，有信心重夺世界冠军。中国女排必须重新再来，就是重新种颗树。”陈教练又说：“世界女子排坛发生了巨变，我们不能用老眼光看待对手。我们有充分的时间来培养有潜力的年轻人，20\_\_年培养，20\_\_年崛起，20\_\_年重新进入世界第一集团，20\_\_年雅典奥运会出成绩。当时这批年轻人身材出众，技术粗糙，但大家都有一颗奋斗的心。冯坤、周苏红、赵蕊蕊、刘亚男、杨昊、王丽娜、张娜……都是属于那种玩儿命拼杀的球员。球队必须要首先从作风入手，比赛可以输，斗志绝不能输。这些年轻人都是联赛涌现出来的，我对她们充满信心。”女排队长冯坤说：“新女排这次在技战术上有了进步，特别是在心理上有了突破，有了前所未有的

自信和志在必得的斗志，在与美国队这场最关键的比赛中，在1比2落后的情况下，不急不躁，赢得了最终的胜利，便是的证明。

主持人：“同学们，我们可要好好习女排的这种精神啊！”

主持人：请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

再请听\_和\_的诗朗诵《我就是我》

主持人：让我们集体大合唱《相信自己》全班齐声合唱……

班主任总结：（略）

## 七年级十月份班级班会教案篇四

一、班会目的：

1. 使学生认识到生活的不易，并能以正确态度面对人生的挫折。
2. 使同学们明白，理想的实现是要付出很大的努力的。
3. 使同学们敢于面对自我的不足，并主动寻求帮助，到达理想彼岸。
4. 鼓舞全班同学的志气，全力以赴，争取高考的胜利。

二、班会形式

游戏，发言，师生交流，生生交流。

三、主持人

班级主要班干

#### 四、班会地点

班级教室，多媒体辅助。

#### 五、班会流程

##### 1. 回忆童年梦想

##### 2. 游戏”玫瑰征途”

玫瑰是幸福的象征，谁都想摘取这朵幸福之花，然而。玫瑰花下却是长满刺的茎。“玫瑰征途”便是一个模拟游戏，让同学们身临其境去感受成长道路的艰辛。

游戏是残酷的，可以达到要求的人便可以奔向胜利的终点，而达不到要求的人便会惨遭淘汰。人生亦是如此，适者生存，不适者淘汰。因此，我们只有劈荆斩棘，勇往直前，才能拥抱理想。

##### 3. 梦之航

每个人都拥有自己的梦想。拥有梦想便有一种动力，一种促使我们不断前进的动力。

在这个环节中，通过主持人与同学互动的形式，同学们主要讲述了自己心中的理想之地以及产生这种愿望的原因，同时也表明了自己将来想要成为怎样的人。

通过这个环节，同学们更加认真地思考了自己未来的人生，更加明确了自己未来的方向。相信，有目的性而付出的努力，将会事半功倍。最后，同学们把己手中的象征梦想的纸船贴在中国地图上，用行动来宣告自己的决心。理想之舟就在此时此刻起航了！

#### 4. 面对不足，寻求帮助

班上同学自由发言，讲出自己在现阶段的学习生活中遇到的困难，寻求现场同学和老师的帮助。

#### 5. 宣誓仪式

为了实现我们的宏伟目标，我们要拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。我们将全力以赴，永不放弃。从现在起，我们会以最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。

让我们携起手来，挑战极限，满载领导、老师，父母对我们的期望，勇敢地起航，我们将用拼搏扼住命运的咽喉，用自信铸就明日的辉煌，在××中学发展史上写下光辉灿烂的一页。

## 七年级十月份班级班会教案篇五

初一年级的学生，由于年龄的增长、身体的发育、知识的增多、社会交往的复杂，自我意识进一步得到发展。以下是小编整理的七年级师生主题班会，希望提供给大家进行参考和借鉴。

### 一、活动目的：

在新的一个学期，学生需要有明确的目标来指导新的学习及生活，为了让同学们更好地确立自己的目标，制定切合实际的学习计划，举行这次以“新学期，我计划，我能行”为主题的班会课，培养学生在新的学期、新的一年到来之际做好各种计划的习惯，并提醒学生认真执行计划目标，为自己的目标奋斗；同时增强学生自信，使学生懂得只要通过自己的努力，就一定能获得成功。

## 二、活动前期准备

- 1、在学生中进行调查，了解他们在新的学期里的困扰和最迫切需要解决的问题，由此制定出本次班会的主题：“新学期，我计划，我能行”。
- 2、班主任准备班会课上的ppt[]找相关资料，例如“如何制定计划”、“计划的意义及作用”等。并制作“新学期，我计划，我能行”学期计划表，提前打印好。
- 3、课前让学生思考本学期的计划及目标。
- 4、课前请班委在黑板上写好班会主题：“新学期，我计划，我能行”。

## 三，活动流程：

- 1、班主任宣布主题班会开始。

班主任说：生活中有些人因为自己在事情来临前没有做好相应的计划，并且不努力，最终一无所获。以此引出本次班会的主题：“新学期，我计划，我能行”。

- 2、提问学生：新学期，如何才能做到“我能行”？

得出结论：制订学习计划，按照计划依次实现自己的目标。

(1)凡事预则立，不预则废。做什么事有了计划就容易取得好的结果，反之则不然。有没有学习计划对你的学习效果有着深刻的影响。

(2)防止被动和无目的学习。毫无计划的学习是散漫疏懒，松松垮垮的。很容易被外界的事物所影响。

(3) 计划是实现目标的蓝图。目标不是什么花瓶，你需要制定计划，脚踏实地、有步骤地去实现它。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。促使自己实行计划。学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。制定学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。

(4) 实行计划是意志力的体现。坚持实行计划可以磨练你的意志力，而意志力经过磨练，你的学习收获又会更进一步提升。这些进步只会能使你更有自信心，取得更好的成功。

(5) 有利于学习习惯的形成。按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。

(6) 提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不会完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么。

### 3、小组讨论：如何制定切实可行的学习计划呢？

让每个小组派一名代表陈述小组意见。老师并把小组结论写在黑板上，最后老师总结该如何制定学习计划。

#### (1) 计划要考虑全面。

学习计划不是除了学习，还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

#### (2) 长远计划和短期安排。

在一个比较长的时间内，比方说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。因为实际中学习生活变化很多，又往往无法预测，所有这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划是明确学习目标和进行大致安排；而短期安排则是具体的行动计划。

### (3) 安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的、或者提高自己对某一学科的优势和特长、或者深入钻研一件有意义的事情。自由学习时间的安排是制定学习计划的重点。抓住了和合理利用的自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，增加和正确利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

### (4) 对重点突出学习。

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般才能取得更好的学习效率。

### (5) 从实际出发来制定计划。

制定计划，不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定

得太死，脱离实际的缘故。

虽然这么说要从实际出发，可你未必明白怎么样是实际？实际可以分成三个方面：

知识能力的实际：每个阶段，计划学习多少知识？培养哪些能力？

时间的实际：常规学习时间和自由支配时间分别有多少？

教学进度的实际：掌握老师教学进度，妥善安排常规学习时间和自由支配时间，以免自己的计划受到“冲击”。

(6)注意效果，及时调整。

每一个计划执行结束或执行到一个阶段，就应当回顾一下效果如何。如果效果不好，就应该找找原因，进行必要的调整。

这里是一份简单的回顾列表：

是否完成了计划中的学习任务？

是不是按照计划去执行任务的？

学习效果如何？

如果有任务没有完成，那是什么原因？(安排过紧、太松？)

回顾之后，要记得补上缺漏，重新修订计划。你也可以通过日记来记录一天的学习计划进度，便于改进和回顾。

(7)计划要留有余地。

制订计划不要太满、太死、太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性。毕竟现实不会完美地跟着计划走，给计划

留有一定的余地，这样完成计划的可能性就增加了。

#### (8) 劳逸结合，文理交替。

学习对脑力消化非常大，所以不要长时间学习，要适当加入休息时间。而且在安排学习计划是，不要长时间地从事单一活动。学习和锻炼可以交替安排，因为锻炼时运动中枢兴奋，而其他区域的脑细胞就得到了休息。比方说：学习了两三个小时，就去锻炼一会儿，再回来学习。安排科目学习时，也要文理交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

#### (9) 提高学习时间的利用率。

早晨或晚上，或一天学习的开头和结尾的时间，可以安排着重记忆的科目，如外语。心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可以安排比较枯燥，或自己不太喜欢的科目：零星的、注意力不易集中的时间，可以安排做习题和自己最感兴趣的学科。这样可以提高时间利用率。

4、向同学派发表格，给10分钟时间同学们填写“我自信、我能行”学期计划表。

学生填写完毕后上交，老师审核并放入学生成长记录袋。

5、宣誓仪式。学生全体起立，在班长的带领下宣誓：在新的学期里，我要严格执行我的计划，努力奋斗，学会学习，学会生活，学会做人。我相信：新学期，我能行！

活动目的：

本次班会活动，使学生了解绿色生活方式，增强学生的环保意识和社会责任心，增强学生的意识，为改善校园环境问题出谋献策，培养主人翁意识；让学生明确环保的重要性，自觉行动起来共创绿色校园。

班会准备：

- 1、摘录有关环保的宣传标语，诗歌。
- 2、收集“绿色生活”的相关资料。
- 3、将自己对校园环境的看法及改进意见写成文字材料。
- 4、撰写“绿色生活，让校园更美”倡议书。

班会过程：

一、由学生代表朗诵作文。

附作文：《绿色生活》

刘老师：童真回忆，充满温情与欢笑，“绿”意盎然，足以感动读者，但是无论我们怎样描摹美好的童年，那“绿色生活”不再的惆怅是我们无法否认的事实。为了让我们的生活少一些这样的惆怅和遗憾，今天我们七年级(3)举行“绿色生活，让校园更美”的班会课，希望同学们自觉行动起来共创绿色校园。

二、请同学们畅谈对“绿色校园”的认识。

话题一：请说一说你心目中的绿色生活。

话题二：请谈一谈你所了解的绿色生活方式。

三、请同学们交流对校园环境的评价并针对不良现象提出整改意见。

刘老师：当你漫走在校园的操场上，徜徉在校园的紫藤花廊下，流连于花香四溢的花园边，不知同学们对我们校园的环境印象如何？请同学们来谈谈你对校园环境的评价。

同学们自由发言。

刘老师：同学们谈了自己对校园环境的不同看法，其中有好的方面，当然也存在着一些不足之处。要知道，美丽的花草，靠我们大家的呵护；清洁的校园靠我们一起建设。因为，我们是学校的主人！

学生列举：

- 1、在校园内大声喧哗，追打皮闹。
- 2、在课桌椅上、墙壁上、校服上乱涂乱画。
- 3、随地吐痰，乱扔口香糖，乱丢垃圾。
- 4、不节约水电，光线好的晴天，教室里还亮着灯；有些同学洗完手没把水龙头拧紧，让大量的水白白流失。
- 5、经常使用一次性塑料袋，造成白色污染。

.....

学生交流，汇总：

- 1、提高自身环保意识，不做乱扔垃圾，随地吐痰等破坏环境的事。
- 2、要求学生认真做好校园环境卫生的打扫工作。
- 3、开展环保知识讲座，认真宣传环保知识，增强学生的环保意识。
- 4、对垃圾进行分类，回收可再资源的资源。
- 5、制订一些有关环保的行为准则，如节水、节电等。

.....

刘老师：同学们对校园环保提出了许多良策，环保就应该从身边小事做起。要做好环保工作，宣传很重要，那大家收集了哪些环保宣传标语，请大家来说一说。

- 1、春天来了，别让正在生长的小草消失。
- 2、植树节，为大自然，为树木增加成员。
- 3、小草正在成长，请别打扰。
- 4、悄悄地来，悄悄地走。
- 5、保护环境，人人有责。
- 6、保护环境就等于保护自己。
- 7、人人种一棵树，我们就生活在绿的世界里。
- 8、美化大自然，从美化校园做起。
- 9、没有绿色，就没有生命。
- 10、少了一份绿色，就少了一份新鲜的空气。
- 11、保护大自然，从节约一滴水开始。
- 12、保护环境，就是保护我们的家园。

.....

刘老师：大家搜集来的环保宣传标语还真不少。希望大家从我做起，从身边小事做起，为绿色校园的创建贡献一份力量。

#### 四、撰写“绿色生活，让校园更美”倡议书

刘老师：环保光靠几个人的力量是远远不够的，这需要我们大家都加入到校园环保活动中来，在这里，我们共同撰写“绿色生活，让校园更美”的倡议书。

#### 五、总结：

今天的主题班会，在轻松愉快的氛围中，我们了解了关于“绿色生活”的相关知识，提高了环保的意识。绿色生活其实只需要你我稍稍改变自己的生活方式，希望大家从我做起，从小事做起，共同为环境保护作出我们应有的贡献。播种绿色就是播种希望。让我们携起手来，共创一个美丽的绿色校园，让绿色生活伴随着我们快乐成长。

#### 一、班会背景

初一年级的学生，由于年龄的增长、身体的发育、知识的增多、社会交往的复杂，自我意识进一步得到发展。他们在自我认识方面已由童年期借助家长、老师转为以自己为主体来认识、评价自己；在自我态度方面，他们也有了明显进步，不再盲目听从别人的议论；在自我评价方面，他们的自我监督、自我控制、自我改正等品质是逐步提高的；但作为未成年人，他们在自我认识、自我态度、自我评价、自我监督、自我改正方面仍有较大的不足，具体表现为：

自我意识盲目膨胀，以自我为中心，与父母、老师、同学关系紧张，遇事易偏激；

对于自身的不足，不能坦然接受，更不能积极主动地去改变自己、超越自我。

一方面应当肯定学生自我意识的觉醒，为他们的成长而欢呼，同时又要耐心教育，积极引导，使学生的自我意识向良性方

向发展，做到悦纳自我、超越自我、消除自我中心。

## 二、班会目的

- 1、引导学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、消除自我中心。
- 2、在正确认识自我的基础上改变自己，超越自我。

## 三、班会准备

- 1、召开班委会商量班会的策划组织。
- 2、布置学生以“珍视自我”为话题写一篇作文，以便演讲之用。
- 3、指导学生排练节目。
- 4、班会主持：学生

## 四、班会过程

### (一)程序

- 1、导入：先让学生对自我进行评价，然后进行心理成熟自测(待定，准备测试卷)。老师在学生初步体验的基础上，指出认识自我的重要意义。
- 2、第一环节：展示《白纸黑点与黑纸白点》的故事，引导学生讨论，使学生感悟到认识自我首先要悦纳自我，敢于表现自我。
- 3、第二环节：相声表演，使学生在笑声中明白如果自我意识盲目扩大，会形成以自我为中心的不良心态，从而影响到自己的发展。

4、第三环节：播放班级自拍录象《心灵的舞蹈》(由班中学生饰演)，让学生感悟认识自我的最终目的是超越自我，只有超越了自我才能实现自我的价值。学生演讲《超越自我》，寻找超越自己的方法。

5、演讲《超越自我》

6、2003年10月16日，是一个令全国人民无比激动、无比兴奋的日子，也是一个永远载入中华民族史册的日子!我国首次载人航天飞行成功，中国太空第一人杨利伟(有关于他的一些介绍和资料)如果没有足够的自信和智慧，不断提高自己，升华自己，怎能在众多飞行员中脱颖而出……(屏幕上呈现有关与此内容的图片和新闻报道)

7、2003年11月，中国女排17年后重圆冠军梦，令国人扬眉吐气，魅力与感动，就在于挫折中再度奋起。就在今晚，17年的光荣梦想重回中国，中国女排再度让我们热血沸腾!女排姑娘们用自己的汗泪甚至是鲜血实现了冠军梦想，这是一种感动、一种追求、一种尊严!女排姑娘也有过低谷时期，在这届世界杯上，她们表现出了极强的自信，愈战愈勇，11战全胜，用自己的实力和自信，谱写了一曲辉煌的篇章。现场模拟小记者采访女排主教练陈忠和与女排队员(由学生扮演)

8、欣赏诗歌朗诵《我就是我》。

9、集体大合唱《相信自己》

10. 班会结束前总结

二) 活动具体步骤

导入

主持人：古希腊人把“能认识自己”看作是人类的智

慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里的碑铭，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。

也许很多同学会说，世上最了解自己的莫过于自己，我当然认识自己了。但事实是否如此呢？文学家苏轼写到“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时比认识别人可能更要困难。一个人在自己的生活经历中，能否真正认识自我、肯定自我，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你能否正确认识自己。

### 第一环节：悦纳自我，表现自我

主持人：首先我们请\_\_同学给我们讲一个故事，故事的题目叫《白纸黑点与黑纸白点》。

\_\_拿着一张白纸一张黑纸走上讲台：那是在非洲加纳的一所寄宿制中学里，一位老师走进了教室。他先拿出了一张画有一个黑点的白纸，问他的学生：“孩子们，你们看到了什么？”学生们盯住黑点，齐声喊到：“一个黑点”。老师非常沮丧。“难道你们谁也没有看到这张白纸吗？眼光集中在黑点上，黑点会越来越大。生活中你们可不要这样啊！”

教室里鸦雀无声，有些人垂下了头。老师又拿出一张黑纸，中间有一个白点。他问他的学生“孩子们，你们又看到了什么？”学生齐声回答：“一个白点”。老师高兴地笑了：“孩子们太好了，无限美好的未来在等着你们。”

学生听完后展开热烈讨论。

学生a□第一次孩子们只看到了白纸上的黑点，老师很沮丧，因为这表明孩子们对自身认识不够，遇到挫折时容易自卑。第二次孩子们看到了黑纸中的白点，说明学生遇到挫折时还能看到自己好的一面，是乐观的、不畏挫折的，因此老师高兴地笑了。

学生b□这个故事给我的启发是，我们应多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足，因为只有先看得起自己，才能正确认识自己。

学生c□我对“勇于表现自己”这一话题，有比较深刻的体会，在小学时，我在课堂上很活跃，经常举手发表自己的见解，因为我知道这样能提高听课效率，锻炼口头表达能力。但上初中后，我的心理发生了一些变化，觉得自己懂就行了，没必要刻意出风头，于是，我的声音在课堂上消失了。随之，我的成绩逐渐变得不稳定，甚至开始下滑。现在我已意识到这个问题的重要性，并且我也发现这个问题在很多同学身上存在。现在该是发奋的时候了，机会就在眼前，勇敢的去表现自己吧！即使遇到挫折，记住，坚持就是胜利！

主持人总结：面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。同样的道理，面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观绝望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。因此我们要正确认识自己，首先就要悦纳自己，敢于表现自己。

第二环节：消除盲目自信和以自我为中心的意识

下面请欣赏相声表演《自信与自大》。

主持人：两位同学精彩的表演给我们带来了笑声，相信也给我们带来了新的启发和思考。请同学们简单讨论一下，然后

说说你们的看法。

学生围绕“自大与自信”、“以自我为中心的危害性”、“我们应采取的措施”等问题展开了热烈的讨论。

学生d□一个狂妄自大的人，会蔑视别人的存在，从而使他人疏远他，他自己也会慢慢地把自己封闭在一个自我的圈子里不能自拔。并且当他看到别人比自己好时，又很容易产生嫉妒心理。莎士比亚说过“嫉妒是一只绿眼睛的魔鬼，他会吞噬你的身心。”

学生e□在现今社会中，人际关系是十分重要的。如果一个人性格是狂妄自大的，他肯定没有好的人缘，他也很难在社会中立足，因为大家都不愿和他合作。

学生f□我的毛病就是有时只顾及自己的感受而没有顾及别人，比如讲话比较偏激，遇事不够理智，得罪了不少人。记得我在一篇文章里看到过，几个回校体检的同学违反学校规定，在学校踢足球。一位在场的老师批评制止了他们。当时一个同学只考虑到自己，而没顾及其它，就当场和这位老师顶撞起来，并讲了一些过激的话。后来在班主任的帮助下，该同学认识到了自己的错误，并且也逐渐成熟起来，尤其是在和他人交往这方面。我觉得要形成良好的人际关系，第一不能太自我，要设身处地从他人的角度想问题；第二遇事要理智，保持清醒的头脑；还有就是心胸宽广。

主持人总结：自我为中心者为人处事总以自己的兴趣和需要为出发点，只关心自己的得失，总是生活在自我的小圈子中。由于自我中心者总跳不出自己的小圈子，很容易形成心胸狭窄、孤僻偏执等不良人格特征。

要消除自我中心，一是要主动和他人交往，形成良好的人际关系，在平时，主动关心、帮助他人，设身处地从他人的角度考虑。二是积极参加各种社会活动和集体活动，主动担当

各种社会角色，通过各种活动锻炼自己，提高自己。

### 第三环节：超越自我

要正确认识自己，除了要悦纳自我，消除以自我为中心外，还应该超越自我。超越自我是一种积极的人生态度，就是在客观分析自己不足的基础上，针对不足，主动弥补。下面我们看一段录象《心灵的舞蹈》（由学生饰演，并有话外音），也许你会受到一些启发。

#### 某某同学演讲《超越自我》

主持人：2003年10月16日，是一个令全国人民无比激动、无比兴奋的日子，也是一个永远载入中华民族史册的日子！我国首次载人航天飞行成功，中国太空第一人杨利伟如果没有足够的自信和智慧，怎能在众多飞行员中脱颖而出……（屏幕上呈现有关与此内容的图片和新闻报道）

小记者：“陈教练，你好！请谈谈中国女排之所以能够在这么多年后重夺冠军的秘诀。”陈忠和说：“其实没有什么秘诀。两年多前，我在接任女排主帅时就有信心率领中国女排东山再起，有信心重夺世界冠军。中国女排必须重新再来，就是重新种颗树。”陈教练又说：“世界女子排坛发生了巨变，我们不能用老眼光看待对手。我们有充分的时间来培养有潜力的年轻人，2001年培养，2002年崛起，2003年重新进入世界第一集团，2004年雅典奥运会出成绩。当时这批年轻人身材出众，技术粗糙，但大家都有一颗奋斗的心。冯坤、周苏红、赵蕊蕊、刘亚男、杨昊、王丽娜、张娜……都是属于那种玩儿命拼杀的球员。球队必须要首先从作风入手，比赛可以输，斗志绝不能输。这些年轻人都是联赛涌现出来的，我对她们充满信心。”女排队长冯坤说：“新女排这次在技战术上有了进步，特别是在心理上有了突破，有了前所未有的自信和志在必得的斗志，在与美国队这场最关键的比赛中，在1比2落后的情况下，不急不躁，赢得了最终的胜利，便是

的证明。

主持人：“同学们，我们可要好好习女排的这种精神啊！”

主持人：请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

再请听\_\_和\_\_的诗朗诵《我就是我》

主持人：让我们集体大合唱《相信自己》全班齐声合唱……

班主任总结：（略）