

中学班主任活动方案设计与实施(实用5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，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。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。

中学班主任活动方案设计与实施篇一

我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动的，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

学生工作处心理咨询中心

院系心理健康部，心理成长协会

20xx年5月3日（5月3日—31日）

全体学生

(一)宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅（一式两份），宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅内容：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣（暂定）

横幅位置：南院悬挂于j1教学楼前，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸（心之桥特刊），宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》编辑部

活动时间：5月份编辑、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：（1）正确悬挂于南院和东院篮球场上；

（2）纸张大小标准（与院宣传部统一标准）

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动的安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料提供：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

(二)活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1) 活动对象：全院学生

(3) 活动方式：以投稿形式讲述大学生生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4) 活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选（篇数不限）

第二轮：院里征选

(5) 备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表；征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上；参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6) 奖项设置：

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1) 活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(4) 协助单位：院心理成长协会

(5) 活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6) 活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(8) 活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1) 活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2) 话剧主题：毕业n年以后，我们相聚湖铁

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6) 参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7) 活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8) 比赛时间：5月19日下午15:00（暂定）。

(9) 评分标准：

(1) 评分方式：总分10分，取平均分。

(2) 根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10) 奖项设置：一等奖1名；二等奖1名；三等奖2名；优秀表演奖1名；最佳团体奖2名；最佳获奖队将获得奖金和（集体）奖金。

(11) 比赛地点：南院篮球场

(12) 场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1) 活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2) 活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4) 承办单位：院心理健康部

(5) 协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6) 参与人员：本院学生

(7) 活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述（即：沙盘的名字、故事）后统一冲洗进行展出。

(8) 图片展览时间：5月25日（三）9：30-5月26日（四）18：00

(9) 展览地点：南院篮球场

5、心灵影片赏析

(1) 活动目的：通过影片引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2) 主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3) 承办单位：院心理健康部

(5) 活动要求：露天电影，心理咨询中心负责提供影片和宣传资料、播放设备

(6) 放映时间：第一场-5月6日（五）第二场-5月13日（五）

(7) 观看形式：各系组织观看

(8) 负责单位与地点设置:

第一场: 南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场: 南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场--轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1) 活动目的: 呼吁大学生关注自己的心理健康, 并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平, 增强大学生的'心理保健意识, 在我院掀起关注心理健康的热潮, 让更多的人来关注大学生的心理健康问题, 让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2) 主办单位: 学生工作处心理咨询中心

(3) 策划承办单位: 院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4) 协助单位: 院学生会

(5) 活动流程:

(1) 领导就“5.25大学生心理健康日”致词;

(2) 两个团体竞赛活动, 由各系选派队伍参加总决赛;

(3) 现场朋辈心理辅导活动, 横幅签名活动。

(6) 活动宣传: “我爱我——团结互助, 给力心灵, 共同成

长”横幅一条以供签名；各系于5月24日19：00以前出横幅、海报宣传（每个系5张）置于南院篮球场；准备525宣传资料。

（7）活动形式：团队形式

（8）比赛地点：南院篮球场

（10）活动内容：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

（1）项目类型：团队协作竞技型

（2）道具要求：报纸、胶带

（3）活动场地：南院篮球场

（4）游戏时间：10分钟

（5）游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环；到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

（6）活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

（7）参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

（8）奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

（9）活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行

总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

- (1) 游戏类型：益智型、团体合作型
- (2) 游戏目的：增强组员的团体合作能力
- (3) 游戏人数：各系2个小组，每组10人
- (4) 游戏道具：小纸条、笔（工作者提前准备）
- (5) 游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词（单词由3-4个字母组成），然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

- (6) 游戏时间：10分钟
- (7) 参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。
- (8) 奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。
- (9) 活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛；每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好

组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示；总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

（10）活动场地：南院篮球场。

中学班主任活动方案设计与实施篇二

矿井通风设计：在进行矿井开拓、开采设计的同时，依据矿井的自然条件及生产技术条件，确定矿井通风系统、供风量、通风阻力和矿井主要通风设备的工作。

《煤矿安全规程》第一百四十二条矿井必须有完整的独立通风系统。改变全矿井通风系统时，必须编制通风设计及安全措施，由企业技术负责人审批。

第一百六十二条矿井开拓或者准备采区时，在设计中必须根据该处全风压供风量和瓦斯涌出量编制通风设计。

《煤矿安全生产标准化基本要求及评价办法》规定：全矿井、一翼或者一个水平通风系统改变时，编制通风设计及安全技术措施，经企业技术负责人审批。

《煤矿井工开采通风技术条件》矿井开拓或准备采区时，在设计中必须根据该处全风压供风量和瓦斯涌出量编制通风设计。

矿井通风系统改造设计编制大纲

一、矿井概况

1. 矿井地质概况、煤层赋存情况，开采技术条件。
2. 矿井生产系统

3. 采区、采掘工作面生产布局

4. 其它需说明的事项

二、矿井通风系统现状

1. 矿井通风方式、通风设备通风机型号、安装投运时间、风机性能鉴定结果及风机运行工况等。

2. 全矿井当前需要风量及供风能力

3. 分风井当前需要风量及供风能力

4. 通风阻力技术测定结果

5. 其他情况

三、存在问题与改造的必要性

1. 当前通风系统存在问题，包括通风网络和风机

2. 今后不同时期存在问题，包括通风网络和风机阐述通风系统改造的必要性。

四、改造方案的确定

1. 方案的提出根据生产布局、生产规划和瓦斯治理规划，提出通风容易、困难等不同时期的改造方案。

2. 计算机模拟解算分析

3. 方案的比较从各方案的技术可行性、经济合理性、安全可靠性等，全面进行技术方案比较，确定最优方案。

五、通风系统改造实施步骤

六、工程概算地面主通风机设备及附属设施、巷道工程、安装费用等。

七、附图

1、矿井通风改造系统图

2、通风网络图

3、地面主通风机及附属设施安装布置图

4、巷道工程设计图

通风系统改造设计方案及安全技术措施(范本)

目录

第一节概况

一、概况

二. 东风井改造期间的组织领导及职责

第二节矿井通风系统现状及存在问题

一、目前矿井通风现状

二、存在问题

第三节通风系统改造依据

第四节矿井需风量计算及风速验算

第五节矿井通风系统改造方案的选择及论证

一、方案选择分析

二、方案论证结果

第六节 矿井调风操作顺序及措施

一、矿井调风操作顺序

二、调风安全技术措施

三、调整后矿井风流示意图(联机运行)

第七节 串联通风安全技术措施..

一、瓦斯管理措施

二、综合防尘措

三、机电管理措施.

四、防灭火措施..

第八节 其他安全措施.

一、西回风斜井两台主要通风机联机运行保障措施.

二、单台主要通风机运行时的应急措施

第一节 概况

一、概况

某某煤矿原设计能力为15万吨/年, 目前正在进行45万吨/年改扩建工作。根据贝勒煤矿技改作业计划安排及设计要求, 将原东回风斜井两台fbcdz-6n019b型主要通风机更换为fbcdz-

n025的两台主通风机, 由于更换后的通风机尺寸较原来风机大, 现有的安装位置满足不了主要通风机尺寸要求, 同时由于原引风道和风井明槽不能满足断面要求, 矿拟对风井明槽、引风道和安全出口进行改造, 在施工过程中, 当从井下对原井筒施工至顶板破碎及不易控制顶板位置时, 立即停止从井下施工的方法, 采用明槽开挖的方法进行施工, 因此需调整通风系统。东回风斜井改造及更换东回风斜井主扇期间, 本着矿井安全生产需要将矿井通风系统进行调整, 调整后由西总回两台主扇联机抽出全矿井用风, 东总回两台主扇停止运行。为了确保东回风斜井改造及更换主要通风机期间矿井通风安全, 特编制本设计方案及安全技术措施, 相关单位认真执行。

二、东风井改造期间的组织领导及职责

为确保东回风斜井改造及更换主要通风机期间安全顺利进行, 成立贝勒煤矿指挥部。

(一) 指挥部

总指挥: 某某某

副总指挥: 某某某 成员: 矿班子

(二) 工作小组

1、调度指挥

组长: 某某某

成员: 调度员

2、技术组

组长: 总工

成员:某某某

3、现场组织管理组

组长:生产矿长

成员:生产区队负责人

4、机电管理组

组长:机电矿长

成员:机电部、机电工区、运输工区负责人

5、安全监督检查组组长:安全矿长成员:安监科负责人

6、材料供应、后勤保障组

组长:矿书记或经营矿长

成员:人资部、供应部、综合办公室负责人

三、总指挥部及工作组职责

1、指挥部职责:

统筹安排技术措施、人员组织、材料供应工作。负责东风井改造通风系统调整期间一切组织领导工作。

2、东风井改造调风调度室职责

按照东风井改造调风指挥部的命令负责协调各方面的工作,负责具体的队

伍协调。

3、技术组职责：

东风井改造通风系统调整提供技术支撑和技术指导。

4、现场组织管理组职责

根据指挥部的安排和技术组提供的技术资料组织实施东风井改造通风系统调整工作,安全顺利的完成东风井改造通风系统调整工作。

5、机电管理组职责：

根据东风井改造通风系统调整期间运行西回风斜井主通风机的供电管理,保证两台主通风机正常运行,矿井防爆管理及串联通风期间机电设备及供电管理。

6、安全监督检查组

对照《东风井改造通风系统调整方案及安全技术措施》,负责通风系统调整

期间安全监督检查工作。

7、材料供应、后勤保障组

提前准备好必须的东风井改造通风系统调整所需材料、器材、工具,负责调动互换主通风机期间运输通风机、工具、器材的车辆。

第二节 矿井通风系统现状及存在问题

一、目前矿井通风现状

1、通风方法

本矿井通风方法为机械抽出式。

2、通风方式

井田煤层赋存条件和矿井开拓部署, 矿井通风方式为中央并列式(矿井开采二采区时将断续使用一采区的回风斜井, 设计要求矿井开采一采区完毕即采掘作业结束后, 才能对二采区进行采掘作业), 共有三个进风井筒(主斜井、副斜井、西运巷)和2个回风井筒(东回风斜井、西回风斜井), 目前矿井总进网量为 $6117\text{m}^3/\text{min}$, 总回风量为 $6320\text{m}^3/\text{min}$, 其中东回风斜井回风量为 $3627\text{m}^3/\text{min}$, 西回风斜井回风量为 $2696\text{m}^3/\text{min}$.

3、通风系统

主、副斜井进风, 回风斜井回风。投产期其通风系统: 主、副斜井进风, 东回风斜井作为主要回风井, 西回风斜井作为1701回采工作面的回风。掘进工作面采用局部扇风机压入式通风。

4、调整前的风流示意图

5、目前主要通风机

2) 西翼回风斜井安装了两台fbcdz-6-n0:17b型防爆对旋式轴流通风机, 配套电机功率为 $2 \times 55\text{kW}$; 风量 $2034-2984\text{m}^3/\text{min}$, 风压 $792-2420\text{pa}$, 转速 980rpm .

二、存在问题

某某煤矿原设计能力为15万吨/年, 2013年矿并对各个生产系统进行了一系列改造, 矿井生产能力达45万吨/年。目前的东风井主要通风机满足不了设计要求, 待1701回采工作面采完后, 位于主工业场地的西面的西风井将关闭, 主要由东回风斜井回风, 主要存在以下几方面的问题:

- 1、根据某某煤矿以后的采掘布局布置,待1701回采工作面采完后,位于主工业场地的西面的西风井将关闭,主要由东回风斜井回风,目前的东风井主要通风机能力满足不了供风量要求,影响生产安全。
- 2、井下采场逐步向西翼区转移,采区布置采煤工作面和挪进工作面将会增加,所需风量增加,通风距离增大,通风阻力增大,现运行的主要通风机难以满足安全生产需要。
- 3、根据新安装的东总回主要通风机尺寸,现有的安装位置满足不了主要通风机尺寸要求。
- 4、目前矿拟对原有的巷道进行扩刷,达到设计断面要求,回风斜井原井筒扩刷至k0+30m位置,k0+30m位置巷道顶板距离露天库房地板7.2m,k0+20m位置巷道顶板距离露天库房地板3.2m,在施工过程中,当从井下对原井筒施工至顶板破碎及不易控制顶板位置时,立即停止从井下施工的方法,采用明槽开挖的方法进行施工,因此需调整通风系统。

第三节通风系统改造依据

运行的吸风量进行测定,有据可行的进行矿井通风系统调整工作,保证矿井安全生产。

2、通过2013年5月2日对西风井总回主要通风机风量进行测定,实测得以下数据:

(1) 西风井主扇单台风机双级风量为2696m³/min,

(2) 1#双级和2#单级同时开启时风量为3707m³/min,

(3) 1#机双级和2#机双级西风井两台主扇同时开启时风量为5413m³/min.

3、相关规定、技术规范

《煤矿安全规程》(2011年2月第1版)；

《矿井通风技术》之矿井通风设计,煤炭工业出版社2008年11月；

第四节矿井需风量计算及风速验算

1、掘进工作面风量计算

中学班主任活动方案设计与实施篇三

读书使人明智，读书使人高尚。为了激发学生读书的兴趣，营造浓厚的读书氛围，开拓学生的知识视野，养成良好的读书习惯，提高审美情趣和人文修养，形成健全的人格。我校积极组织举行“点燃读书激情，共建书香校园”读书节活动。

一、活动主题：

点燃读书激情，共建书香校园。

二、活动目的：

1、让学生养成“爱读书、会读书、读好书”的好习惯，引导学生达到从“阅读”到“悦读”的境界，引导学生书香相伴成长。

2、开辟语文学习的更广阔的天地，提高语文能力和人文素养，构建有特色的书香校园文化，构建最理想的成长文化生态。

三、活动口号：

悦读经典，润泽心田

读高雅书，做高尚人。

书籍是人类进步的阶梯。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

读书好，读好书，好读书。

与经典同行，打好人生底色；同名著为伴，塑造美好心灵。

四、主要工作及活动内容：

(一)、宣传发动阶段：(3月21日—27日)

- 1、国旗下讲话——《最是书香能致远》。
- 2、读书节开幕致辞——校长室
- 3、营造氛围：挂条幅，出“读书”为主题的黑板报。
- 4、建班级图书角。
- 5、向七八年级学生发放《中学生推荐阅读书目》。

(二)、活动实施阶段：(3月28日—4月24日)

1、课前诵读经典

语文课课前改课前歌为诵读经典(《三字经》《弟子规》《千字文》等)。(各班主任负责落实，语文老师协助)

2、主题班会：我和我读的书

时间：第十周周二；负责人：政教处、各班主任。

3、沐浴阳光，齐诵经典

时间：第八周；负责人：杨克坦

讲故事比赛

4、时间：第八周周二；参加对象：七年级；负责人：林彬彬老师。

5、“书香伴我成长”演讲比赛

时间：第十周周一；参加对象：八年级；负责人：叶友宝老师。

6、语文知识竞赛

时间：第九周周一；参加对象：九年级；负责人：付新新老师。

7、读书小报评比

时间：第十周周四；参加对象：七年级；负责人：林为庆老师。

8、经典读后感征集（《三字经》《弟子规》《千字文》）

时间：第十一周周二；参加对象：八年级；负责人：曾丽芳老师。

9、现场作文比赛

时间：第十一周周一；参加对象：九年级；负责人：李丽娟老师。

10、书香班级评比（教务处、政教处）

（三）、评比表彰阶段：（4月25日—5月1日）

1、评比班、校两级“

读书之星”。

2、“书香班级”验收评比。

3、读书节活动成果展示(手抄报、优秀作品展)。

4、表彰奖励优秀团体。

五、注意事项：

1、要提高对本次“读书节”活动的认识，要把它作为营造“书香校园”的一项重要工作来抓，要创新活动内容和形式，提高活动的实效性。

2、校宣传栏、广播室等宣传工具要为读书节服务，各宣传员要及时报道信息，使读书节活动既轰轰烈烈又扎扎实实。

3、教师是学生的表率，要用老师的读书去影响学生，用自己的爱好去潜移默化地感染学生，在读书节期间，每位老师精读名著，做好读书笔记，写读后感，教育随笔。

4、语文教师和班主任要做好配合工作，任课老师积极参与，认真组织好各种形式的班级读书活动。各班要在学校读书节活动方案的基础上，制定班级“读书节”方案，创造性地开展一些小型的形式各异的班级活动。

根据教育局教职工素质工程推进委员会关于开展读书活动的有关文件精神，结合本校实际，制订本方案。

一、读书活动的宗旨

党的xx大报告提出要“形成全民学习，终身学习的学习型社

会，促进人的全面发展。”当前教师的学习应秉承“学高为师，身正为范”的原则，在全面学习、提高整体文化素养的基础上，突出学习教育名著、原著和加强自身修养的书籍。提高教育理论水平，转变教育理念，丰富自身的文化内涵。通过学习教育经典理论，使教师登高望远，高屋建瓴，指导与反思自己的教育实践，激发教师的思维能力和对教育问题的批评性思考，努力转变思想观念、思维模式，进行教育创新。

二、读书活动目标

- 1、通过活动，努力提高我校教职工
- 2、通过活动，在教师中形成积极进取、努力学习的氛围。
- 3、通过活动，使教师提升理论和实践水平，推进课程改革进程，全面提高教育
教学质量 and 效益。

三、读书活动领导小组

组 长：姚晓红

副组长：罗永祥

成 员：李金涛、俞定智、何一芳

四、读书活动的范围

活动对象主要为学校全体教职工，以班组组成各读书小组。

五、读书活动的内容

- 1、教师年内精读2本教育理论经典名著，可以公共教育理论

类、学科类、课程改革教育心理学类相结合。

2、最好选用《推进委员会所推荐的书目》

3、可在图书馆《中国教育报》、《教育文摘》报中找到邮购书目，个人和班组可进邮购，可在书店进行购买，可向图书馆借阅。

六、读书活动方法和步骤

1、采用班组每次活动及政治学习时间集中学习和课余教师自学相结合，学校定期安教师进行交流学习心得。

2、制定

读书计划：各班组结合个人实际，每学期制订读书活动计划，读书书目内容、目标、措施、效果预测等，还必须有读书交流具体时间安排。每学期交一篇读书笔记，办公室按类装订成册，建立“教职工学习”文件夹，纳入各种参评检查材料。

3、研讨交流、全面反思：以班组为单位组织学习小组，开展研讨，定地点、定时间、定主题，互相启发，共同提高，要从研读教育名著过程中获得的理论、思想、观点与自己的认识和做法相对照，反思提高。

4、学用结合、推进工作：每位教职工期末撰写读书笔记，学习心得或经验总结。把读书学到的理论思想、观点用来指导教育教学，改进学科教学、德育工作和管理工作，推进基础教育课程改革实验工作全面实施素质教育。

5、建立读书活动信息交流。在校园网学习之窗中建立读书活动信息。图书馆对老师借阅教育理论用书提供方便。

6、读书活动奖励：利用寒、暑假期间结合校本培训组织、学

习交流会，对学习心得和总结评出优秀读书班组和优秀读书个人进行奖励。把教师参加学习情况、学习计划和总结缴交情况作为评优评先中考核工作态度的一项内容。

中学班主任活动方案设计与实施篇四

通过讲练，调节职中生的学习心理，使学生掌握科学正确的听课方法，提高学习学习效率。

科学、正确的听课方法。

如何克服上课溜号现象，解决心理问题。

启发式

一、复习：检查预习效果，谈心得。

二、新授：科学正确的听课方法。

（一）提问：平时是怎样听课的？

总结目前班级出现的几种听课现象：凭兴趣，看老师学习；不分主次，边玩边学；基础不好，缺乏信心，顺其自然学；受各种干扰，想学学不进去；注意难集中，紧张，效果时好时坏。

（二）讨论：上述听课方法的利与弊，对与否？

（三）总结：科学正确的听课方法：

1. 以最佳状态，聚精会神听。

良好的心态，可促使你对学习感兴趣。注意集中才能感知清晰；记忆准确；思维流畅；想象丰富。最佳状态：就是以愉

快的心情，良好的心境，积极的态度，渴求知识的欲望，注意集中地听课。聚精会神：注意高度集中，不溜号。

解决办法：（1）明确学习目的，增强学习信心——我行。

（2）调节学习情绪，排除干扰，同溜号做斗争。

（3）科学用脑，自我调控，正常游戏，预防疲劳。

2. 听老师讲课思路，听中心内容。

思路—环节，步骤，各学科特点不同，中心内容—重点，难点，关键。

3. 听看，听想，听说，听答，听读，诉记—眼、耳、口、手、心 / 脑并用。

听课顾然以听为主，同时也要动用耳、眼、脑去捕捉知识，注意看老师板书、动作、手势、表情、教具等，积极动脑，以适当的速度进行思考。凡事问一个为什么？培养判断、推理、独立解决问题的能力，善于发现老师提出的重要内容，牢记问题，准确回答，以适当速度、方式做好课堂笔记，以便日后复习，同时学会“跳障碍”。

4. 带着预习时提出的问题听，变被动为主动，提高听课效果。

听会—听清楚，听明白，听完整，会输出，会反馈调节

三、训练

寓言故事：吃不着葡萄就说葡萄酸

1. 问题：

（1）狐狸为什么开始时说葡萄是甜的，后来又说是酸的？

- (2) 如果狐狸吃到了葡萄会说什么？
- (3) 日常学习、生活中有没有狐狸吃葡萄这类现象？
- (4) 假如你是狐狸你能想办法吃到葡萄吗？
- (5) 这则寓言故事告诫我们一个什么道理？

2. 结论：

- (1) 人们不能追求一个目标失败后，不再努力反而否定追求的目标没价值。
- (2) 要想知道梨子的滋味就要亲口尝一尝。做任何事情只有主现努力，才有可能真正做好。

板书设计：

职中生的学习心理

- (一) 调节学习过程
- (二) 调控心理状态

中学班主任活动方案设计与实施篇五

初步设计是最终成果的前身，相当于一幅图的草图，一般做设计的在没有最终定稿之前的设计都统称为初步设计。下面是案设计说明，请参考！

项目名称：宁波中学

项目性质：本项目是宁波高等教育园区的一个组成部分

该园区内拟建本科大学三所，大专两所，中专一所，全日制

重点高中一所

本项目是整个园区内一所中学，新校区的规划是依据宁波市政府“科教兴市”的战略思想以“政府组织、企业参与、全面规划、分片实施”全新思路的办学道路指导下进行的。它是高等教育园区中的第一年进行规划设计的校园，园区的规划要达到统一规划、合理布局、资源共享、有利服务、便于管理、设施完善、环境优美的目标，作为园区内的一所学校，其规划的质量及对整体园区的控制执行将对园内的环境有着先导性的影响。

主要批文

用地红线图：宁波市

本工程所在地地震烈度6度。

基本风压为/m²,雪压/m²

宁波属亚热带季风气候，空气湿润，雨量充沛。历年最高气温摄氏度，全年风向为东南，平均风速/s□年降雨量，最大雨量，宁波市历年最高洪水位为。

基础设施及交通条件

根据鄞县中心区和高等教育园区总体规划，基地周围燃气、给排水、供电(供热)通讯等设施主要考虑考虑从鄞县大道接至学校用地红线边，(待补充提资料后，确定接入基地的方法及位置)。

根据园区整体规划，进入园区的主要入口为园区林荫主干道路

规模

总用地面积158000平方米；

总建筑面积53470平方米；

范围

总平面含建筑总平面布置、道路、广场绿化、水面设计，室外体育设施的规划设计，行政办公楼、图书馆、综合教学楼、宿舍食堂、风雨操场，校大门及其他附属用房。

交流空间对于特殊的设计意义，学生生活最大的知识渴求除了在教室外，更多地在于与他人的交流，基于此，教学区整体布局利用外廊和天桥把教室连接起来，在结点处放大，附之于特定的交流空间。

行列式布局，保证所有教室都朝南，有利于采光和通风，局部东西风的房子，作为洗手间和部分教师休息室。同时也加强了院落的围合性。

标志性建筑的设置。在整齐有序的教学用房的背景下，行政办公楼与图书馆，在总体布局上附以特定的建筑造型，图书馆是学校的中心，作为中心广场的背景，端庄、含蓄、优雅。行政办公楼以椭圆的建筑造型斜插入中心广场，活跃了中心广场。

游泳馆、体育馆等运动区内的建筑。在遵循基本功能的前提下，倾斜的墙面增加了建筑的动感。

教学区内含校中心广场，其轴线从校门主入口到图书馆，两侧是教学楼，实验楼和阶梯教室，东西两侧布置洗手间和教师休息用房，建筑围合成了教学区多种性格的内庭院，广场中心是以硬质铺地为主，间以带状绿化，延伸至河边。教学楼与图书馆、行政办公楼之间围合成独特的内院空间，使学校的空间有秩序的变化。教学区西面，结合河面，布置了一植物园，使

其成为校园的自然绿地。

生活区集中布置，中间为学生生活广场，西南角为餐厅。东南端为新疆楼，使新疆学生既独立又与其余学生增加交流的机会。运动区由篮球馆、游泳馆□400m标准田径场和篮、排球场组成，另设一投掷区。根据规划要求学校主入口设在用地西北角，入口前有与卫生学院共享的大面积绿化。学校次入口设在学校南面的规划道路上，符合高教园区的总体规划。道路的设计满足使用及消防要求。