

2023年感恩的心班会活动方案(通用8篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

感恩的心班会活动方案篇一

让我们假想自己登上月球，遥望地球这个比月亮大两倍的浅蓝色的星体，遥望这个小地球上微小的**中学，遥望**中学里这间小得像巢穴一样的七（3）班教室，遥望这个教室里无比渺小的五十多名学生，他们如一只只小蚂蚁一样，从早到晚，在教室、餐厅、宿舍、操场之间爬来爬去，忙忙碌碌。那是谁呢？就是从四面八方聚到一起的我们，我们怀着成才的梦想聚到这里，来这里的只有一个——学习。几年后，我们会以崭新的姿态离开这个教室，离开这所学校。如此想来，我们是多么可怜兮兮的地球微生物，我们是多么难得今世今年这珍贵的相聚，我们是多么应该时刻牢记我们**之行、七三相聚的根本目的——学习。

可怜兮兮是对我们最好的比喻，可怜兮兮的我们哪有心思违犯百益无一害的校规校纪，可怜兮兮的我们哪有心思因为不良习惯让老师操心费力，可怜兮兮的我们哪有心思吵架、骂人、打架、独立。“爬来爬去、忙忙碌碌”的生活已经可怜兮兮，如果再学无进步、厌学厌世、不学无术、枉度青春，是不是可怜中的可怜，悲惨中的哭泣？所以说，我们的目标只有一个——学习，我们的行动只有一个——学习，我们的任务只有一个——学习，我们的思维只有一个——如何搞好学习。

学有所成，成绩辉煌可以提升我们人生的质量，可以去除我

们生命的杂质，可以让微生物的我们焕发出夺目的光彩。伟大的领袖、科学家、企业家、政治家、文学家，虽然也是地球的微生物，但是他们的贡献可以拯救人类、可以繁荣世界、可以造福地球，可以影响宇宙。他们所焕发出来的光泽让他们的形象无比高大，他们的生命所展示出来的力量让他们在宇宙间永恒存在。所以，他们是我们学习的榜样。

踏踏实实做好今天的事，是实现人生价值的前提。我们作为一名学生，就要认认真真、一丝不苟地搞好自己的学习。整个世界是运动的，我们的学习成绩也是变化的，成绩的取得完全依靠自己顽强不懈的努力。只要你肯学、爱学、勤学，就可以取得优异的成绩。只要你吃别人吃不了的苦，下别人下不了的功，就完全可以进行一次次的进步和超越。成绩与拼搏永远成正比，学习上讲战术，信心上讲战略，胜利就永远属于永远拼搏的你。

在这个充满善良和温馨的世界里，没有人不期望你的进步与成功，没有人不责怪你的落后与失败。鲜花与掌声没有贴着属于谁的标签，问题的关键是你那颗彷徨的心里有多大能量，你是期望成功还是甘于失败，你又能为创造成功付出多少辛勤和汗水。

青年人又两种。一种是为了追求进步甘愿牺牲一切的人，他们不讲享受、不讲玩乐、不讲安逸，靠勇气和行动在努力拉近与成功的距离。一种是希望进步却害怕吃苦的人，他们喜欢享受、喜欢玩乐、贪图安逸，只能平庸无为地延长与成功的距离。

同学们，拼吧！拼是我们青年人的唯一，拼是我们成功的保证，拼是我们心灵的安慰，拼是我们生命的提纯，拼是我们地球人的永恒。

拼，才有可能；拼，就有可能。拼出我们的热情，拼出我们的梦想，拼出我们最盼望的鲜花和掌声。勇于拼搏创奇迹，

汗水铸就好成绩。好成绩是父亲最爱喝的酒，是母亲最爱品的茶，好成绩是亲人祝福的微笑，是朋友忠心的喝彩！

同学们，相信自己，奋起直追，直达成功！

感恩的心班会活动方案篇二

大家好！我今天演讲的题目是《珍惜时间》。

三毛曾经说过：我们30岁的时候，怀念20岁的生日，50岁的时候，99岁的时候，忍不住笑得像个没被抓的贼。但三毛没想到我们笑完了，总会被抓，于是她投降了。我没那么傻。如果抓到我就跑了，急也是急。我喘口气笑几声，我们就继续玩，追时间，追生活，我就在他们之间游走。朋友们，请绷紧肌肉，与时间赛跑！让我们超越时间，战胜时间，要知道理想的实现靠的是一点一滴的积累。俗话说得好！《千年成就瞬间，瞬间定格千年》希望大家珍惜时间，好好学习。

有人把时间比作金钱，但为了说它的珍贵，不能突出它的价值！有人可能会说，人一辈子都是为了钱而工作，为了生存，牺牲时间就是为了钱。但是生命是活着的，难道只是为了生存吗？也是为了活的开心生动！钱丢了，可以换时间。然而，没有人能用钱买到时间。

有人把时间比作智慧。为了表明用钱买不到，还是要努力，努力，思考，创造。然而，即使付出了这种努力，仍然不可能从魔掌中夺回时间！“花能折，就一定要折。不要等到没有花才折。”只有善于利用时间的人才能赢！

在时间的注视下，有的人在努力，有的人在杀戮；有的人欢迎进步，有的人自我放纵；有些人浪费时间，有些人努力工作。有的人热血沸腾，生活充实；有的人白发早生，最后无所事事。时间喜欢有野心，敢于与之抗衡的人；讨厌被人摆布，随波逐流，抱着今天喝醉的心态，做一个有进取心的懦

夫！

年轻一代，有悲有喜，懂得记，但不代表悲观妥协，承受不起！朋友们，列宁曾经说过：“赢得时间，就赢得了一切！”让我们都有一双透视的眼睛，隐形地捕捉时间，与之抗争！我们把握每一刻，牢牢把握，共同创造辉煌的未来！

感恩的心班会活动方案篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好！

今天是世界无烟日，不知道吸烟的朋友们会不会因此而暂时戒烟一天呢？我从小就生活在一个无烟的环境中，妈妈不吸烟，来到大家庭以后，家里面也没有人吸烟，因而，我应该说是受二手烟毒害比较少的。不过说实话，从前我对烟草也没有什么抵触情绪，偶尔闻到烟草的味道，还会觉得有那么一点点的香味。而且，我有时候还觉得无论男士还是女士，用手指轻轻夹着香烟思考问题时的样子很酷，很有感觉，甚至还由此对烟草产生了一丝好感，觉得它是一种品位的象征。

我对烟草态度的转变与对健康的认识有很大关系。从前，对身体健康根本没有什么概念，工作起来没日没夜的，一点也不注意休息，饮食也非常不规律，有时候几顿不吃饭，有时候一顿吃撑得要命，现在想想，那时候真是在透支自己的青春。刚开始的时候还没什么事，可是长此以往，总要出问题。我忘记是在拍哪部电视剧的时候，身体实在支撑不住了，住进了医院。从前生病了都是休息一下，吃点药就好，那一次住了好长时间，中药、西药用了好多才算调理好。有个词叫做痛定思痛，躺在病床上的时候，我一直在思考自己的身体出问题的原因，说到底，是自己的生活方式不健康。演员的工作本身就不是那么规律，如果再加上不健康的生活方式，不出问题才怪。从那时候起，我就下定了决心，尽可能地过

一种健康的生活，与自己身体的健康相比，其他的一切都显得没有那么重要。大概就是从那时候起，我成为了一个坚定的无烟主义者，因为我知道烟草对人的危害很大，这种危害的可怕之处在于人们在吸烟的时候感觉不到它的危害，伴随着长时间的积累，这种危害才会慢慢地显现出来，而且终有一天会爆发。所以，在日常的生活和工作中，我经常劝身边的烟民们戒烟，还真有成功的例子哦，恩，很有成就感。

珍惜健康，远离烟草，真希望每个人都能认识到这一点，并沿着这条路坚定地走下去！

感恩的心班会活动方案篇四

大家好。今天我演讲的主题是三节三爱。

鲜艳的五星红旗，在雄壮的国歌声中冉冉升起，我们又迎来了崭新的一天。

如今有一种风气风行全国，有一种理念深入人心，“三节三爱”已成为一个惹人注目的信息，学校到处张贴“爱学习，爱劳动，爱祖国。节水，节电，节约粮食”的条形标语，我总是驻足观望，细心读来，每次读它都有新的感悟，它所提到的无疑是一种正能量，一种向上的能量，交给我们正确的人生观，荣辱观，同学们都应该带着它乘风破浪，勇往直前！

勤以修身，俭以养德，节约为美，勤俭节约是中华民族的传统美德。

学习，是我们学生最大的责任和义务，学习是同本之举，是源头活水，庄子曰“吾生也有涯，而知也无涯”，知识是力量，学习改变命运，爱学习我们才能在知识的海洋徜徉，才能为自信，自强，自立的一代青年。

高尔基说过一句话，世界上最美好的东西，都是热爱劳动的人聪明的手创造出来的。我们的祖先也有一句名言，“劳动最光荣”，我们现在的劳动无非就是帮父母扫扫地，擦擦桌子，在学校里整整桌椅，其实就是一件小事，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。很多的善小都能使他人收益匪浅。

爱国是一种光荣，自始至终我们都为是一个中国人而自豪，我们的祖国有5020xx年文明历史，有960万平方公里。勤劳智慧的中华儿女共，同开拓了辽阔的疆域，创造了辉煌灿烂的文化。肩负着实现中华民族伟大复兴的我们，要热爱祖国的大好河山，积极维护祖国的主权独立和领土完整，祖国的领土寸土不能丢，不能被分裂侵占；要热爱祖国的历史和文化，提高民族自尊心和自信心，为创造更加辉煌的民族文化而尽心尽力。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。这是历史上的有识之士从家族兴衰、社稷兴亡、朝代更替的无数经验教训中得到的一条深刻警示。近日党中央提出建设节约型社会，就是从这一警示中作出的一个事关国家长远发展和民族兴衰的战略举措。

节约是中华民族的传统美德，是我们民族世代相传的精神财富，也是我们这个民族百折不饶、生生不息的力量源泉。节约这种美德为世代中国人所崇尚。早在春秋时期，俭朴就作为一种公德，为智者仁人所大力倡导。《论语》中就有“夫子温、良、恭、俭、让以得之。”其中“俭”就是节俭。意思是孔子具有包括节俭在内的五种品德，所以能赢得人们的信任。墨子也极力主张要在衣、食、住、行、丧葬等方面“制为节用之法”。“节约”符合“天德”。奢侈浪费就是“亏夺人衣食之财”，侵害别人的生存权。《左传》中说：“俭，德之共也，侈，恶之大也”。把俭朴作为培养良好道德的基础，把侈奢看成是一切恶行的根源。诸葛亮在《诫子书》中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。多少年来，在中国社会

发展的各个时期，艰苦朴素、勤劳节俭都作为一种被社会普遍认同的传统美德，得到倡导、保持和发扬。这也是我国由小到大、由弱到强的重要因素。

在全社会大力倡导“节约”的传统美德，重在实践，贵在坚持。我们应牢固树立“以艰苦朴素、勤俭节约为荣、以铺张浪费、奢侈挥霍为耻”的荣耻观；每个家庭都要节约持家，不要铺张浪费，不超前消费；每个学生都要在工作学习生活中自觉弘扬节约的优良作风，养成节约一滴水、一度电、一张纸、一滴油、一粒米的良好习惯。只要我们每个人都从我做起，从具体事作起，真正付诸实践，长期坚持，勤俭节约的传统美德就一定能在全社会进一步发扬光大起来。

今天，我国已步入新的历史时期，加入世贸组织使我国与世界各国的联系更加密切，机遇与挑战并存，我们将面临越来越多的新情况、新问题。推进我国改革开放的伟大事业，加快社会主义现代化建设的进程，更需要我们不断弘扬爱国主义的优良传统。只有这样，中华民族才能重振雄风，为人类文明与进步做出更大的贡献。

少年兴则国兴，少年强则国强。我们要适应时代发展的要求，正确认识祖国的历史和现实，增强爱国的情感和振兴祖国的责任感，树立民族自尊心与自信心；弘扬伟大的中华民族精神，高举爱国主义旗帜，锐意进取，自强不息，艰苦奋斗，顽强拼搏，真正把爱国之志变成报国之行。今天为振兴中华而勤奋学习，明天为创造祖国辉煌未来贡献自己的力量！

我的演讲完了，谢谢大家！

感恩的心班会活动方案篇五

看着眼前红色的茵宝足球，我的脑海里不禁浮现出足球平凡而不平凡的来历。

记得那一天，二百店庆，我们一家三口人也去凑热闹。商店里人山人海，欢笑声、议论声、呼喊声此起彼伏。走在人群中，我突然看见了一个红色的足球。看惯了黑白相间的足球，这个足球真让我眼前一亮。我目不转睛地望着那个足球，傻傻地呆住了，我多么想要啊！爸爸好象看出了我的心思，问我是不是想要买一个？妈妈听见了，狠狠地对我说：“家里不是还有两个足球，为什么还要买？”我听了，犹如一阵晴天霹雳重重地打在我心头，我默默地低下头，心想：区区一个足球也不能买吗？是的，家里是有两个球，可都算不上是什么足球。一个是姑姑送来的，已经很旧了。另一个只不过是像足球的样子而已，再说我的同学们都有新的足球，为什么我就不能有？想着想着，伤心和委屈交织在一起，如浪潮般涌上我的心头。好象倒翻了五味瓶，是酸是甜？有一种说不出的味道。

逛了一圈，又回到了卖足球的地方，我停下脚步，仍痴痴地望着那个足球。

“给她买一个吧！”爸爸开口了。

妈妈说：“你看这足球多贵！”“人家都有新足球。”我撒娇着说，“我也要。”“这足球不错，红色很适合女孩子的，今天买还能打折呢！”旁边的售货员阿姨也插口道。

见我这么喜欢，妈妈最终还是给我买了。这个足球还真是来之不易啊！

足球主题班会演讲稿5今天是周六，阳光明媚，秋高气爽。我和赵新元等几个好朋友来到城建学院的足球场踢足球。热完身后，我们分成两个组便开始进行比赛了。

首先由我发球，我一脚就向足球踢去，足球飞快地向前滚去。我们组里的队员张子硕接住球，一个远射，球笔直的射向了球门，哈哈，进球了。这时候，对方守球门的赵新元一脚将球从球门里射了出来，踢偏了，足球朝另操场的另一个方向

滚了过去，滚着、滚着，足球忽然从我们眼中消失了。我们朝足球消失的地方飞奔过去，一看，原来是一个树洞，足球不偏不倚的掉了进去，洞离地面有一段距离，看起来就象球突然消失一样。

赵新元趴到地下用手够足球，可是这个洞很深还很窄，他够不出来。我们轮流趴在地上，把手伸进洞里尝试把球弄出来，可是洞太深了，我们都够不到。球没有够到，反而一个个弄得一脸灰，衣服也弄脏了。这时候，一个小伙伴说可以找一个大一点、长一点的树枝试试，用树枝把球给挑上来。我拿着一根长树枝，把树枝慢慢地伸了下去，不一会儿，树枝便伸到了洞底，我用劲儿钩足球，可足球是圆的，怎么钩也钩不上来。陈泊宁又跑去捡了一根长树枝过来，说两个树枝一起用劲儿夹，也许可以把足球夹出来。我们又采用了夹的办法，球一点一点的往上移，几乎要成功了，可移了一半的足球又掉了下去，再夹它就不动了。小伙伴们纷纷去夹，但足球就是不出来。

这时，我突然发现操场的右角有一个小池塘，里面有不少的水。于是，我一拍大腿，对小伙伴们说：“我有办法了。”接着又说：“你们谁去借个盆或水桶，然后去小池塘把水运过来，再倒进洞里，因为足球里有气，它一定会浮在水中，我们把这个洞倒满水，球不就浮上来了吗？”小伙伴立即行动起来，一桶水、二桶水、三桶水我们终于把树洞装满了水，而足球也如想的那样浮了上来，我一把把它给抱住，而小伙伴们也把我给扑倒，给了我火热的拥抱。我心里也很激动，更多的是想，多读书就是聪明，这个方法可是我前不久在《实用文摘》上读的一篇故事中的情节啊！虽然出现了足球失踪的小插曲，但丝毫没有影响到我们的心情，我们的比赛又如火如荼的开始了。

感恩的心班会活动方案篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我们演讲的题目是《积极锻炼，健康成长》。

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言。

生命在于运动，运动可以让自闭的人变得开朗，让自卑的人找到自信，让忧郁的人变得快乐，让空虚的人感到充实，让懦弱的人变得坚强。通过体育锻炼，让我们体验到努力获得成功后的喜悦，体验到我们的自信与顽强，体验到团队合作的力量和比赛的竞争意识。

同学们，如果没有经历跑步中的冲刺，就不可能懂得坚持的意义；如果没有经历跳高时的跨越，就不可能体会到征服艰险的勇气；如果没有经历比赛中的激情，就不可能体会胜利的喜悦。锻炼让我们学会了坚强，让我们学会了厚积薄发，将汗水一点一滴汇向成功的河流。

同学们，让我们从现在开始行动起来，积极参加各类有益的体育活动，在运动中强身健体；在运动中，获得喜悦；在运动中茁壮成长。

请牢记“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这句话。我们要积极行动起来，养成良好的锻炼习惯，每天坚持锻炼，努力掌握锻炼的技能，让我们一起走向运动场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受锻炼的快乐！

请牢记：我运动，我健康，我快乐！健康从我们每天坚持运动开始，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，用健康的体魄和饱满的精神状态迎接明天的挑战。

同学们，阳光在召唤我们！运动在召唤我们！放飞我们的心灵，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，

让我们永远在阳光下积极锻炼，在健康中快乐成长！

感恩的心班会活动方案篇七

亲爱的老师、同学们：

大家好！

未来，是那蔚蓝的天空，而我则是那展翅翱翔的雄鹰。只要有梦想，总有一日，我会比以前飞得更快、更高。

孩童的梦想永远那么简单，也许是一块糖果，也许是父母温暖的怀抱，有的甚至幻想着能当个救世英雄——但也正是因为有了这些幼稚、充满幻想的梦，孩童时的我们才会无忧无虑。

然而，随着时间的推移，这些梦似阳光下的肥皂泡儿，转瞬即逝。这些不切实际的梦想被书籍、作业和课程磨灭。那些小脑瓜里，塞着满满当当的公式、课文、习题，似乎已是塞不了更多的梦想——这时的我们也已无精力与时间去想了。但没有梦想，就如一具行尸走肉一般，虽是有着正常的外表，但内心呢？或许已是那么的麻木了罢，就算是曾经有过梦想，现在也是深深的埋藏起来。偶尔身边的人们问起，回答也是如此的茫然。

世上不缺人才，缺的则是永恒的梦想。

美国的哈佛大学曾经对一届毕业生做过调查：大部分学生没有目标，少数学生有短期的目标，而仅有0.3%的学生有长远的奋斗目标——自然，这些有长远理想的人们成功了。但是，这些成功的人也仅仅是那可怜的0.3%罢了。在这种高等学府，每个人都受着高等的教育，当然没理由不成功。然而就是没有永恒的梦想，有许多“天之骄子”不能声名远扬。

现在的孩子大都是独生子女，父母当然是“虚荣”的“望子成龙，望女成凤”，然而，往往都是父母在无形之中扼杀了孩子最真的梦想。往往在我们十二、三岁时，父母使用成人的要求来对待我们，殊不知，自己的孩子还不及自己的身高。的确，他们的高要求是为了我们好，但他们却没有发现：失去了梦想的孩子，长大之后只会是一台麻木、冷漠并且无法适应社会的机器！

感恩的心班会活动方案篇八

亲爱的教师，同志们：

今天我在这里演讲的题目是：宪法日增强遵纪守法意识。

“法律”可以说是黑色的，因为它在犯罪人面前，意味着判决、处罚；“法律”亦可以说是红色的，因为它在无辜者面前，代表着正义，公平。当某人被证据确凿地证明有罪或无罪的时候，法律就得到了体现，正义就得到了伸张。“法”是体现统治阶段的意志，国家制定和颁布的公民必须遵守的行为规则，“律”是具体的规则，条文。“法”、“律”结合起来，组成了这个社会中神圣的词语。古罗马的西塞罗曾在《论法律》中说道：“法律是根据最古老的、一切事物的起源自然表述的对正义与非正义的区分，人类法律受自然指导，惩罚邪恶者，保障和维护高尚者。”法律在这个社会中是一种权威，大家需要参照它来生活；法律是一扇屏障，是那些弱小的人温暖的家，他们的利益在这里得到了保障，他们权利在这里得到了自由；法律更是一条粗大的铁链，它紧紧地绑住犯罪分子，让他们无法在这个社会中胡作非为。

福所必需的。”遵纪守法是每个公民应尽的社会责任和道德义务。一个国家即使经济实力再强，假如没有健全的法制，没有遵纪守法的国民，仍不能算是一个真正文明、强大的国家，照这个标准来看，大家离真正的“强盛”还有相当一段距离。虽然，我们国家目前已经构建起了比较完备的法律框

架，普法教育也搞了多年，但实事求是地讲，“遵纪守法”四个字还远没有成为所有公民的自觉行动。应该说，大家这个五千年的文明古国，虽然距离一个真正意义上的法制国家尚需时日，但却并不缺少建立和谐社会所必不可少的道德传承。民众对法纪是忠诚的，他们甚至希望像苏格拉底那样用生命去追随自我心中神圣的法律。古希腊雅典的“当权者”以对神不敬等罪名逮捕了苏格拉底并判他极刑。临刑前，他的弟子们决定帮他越狱，而且一切都准备妥当。但苏格拉底却说：“我的信仰中有一条就是法律的权威，既然法律判处我极刑，作为一个好公民，我必须去遵守。”苏格拉底最终带着对法纪的忠诚含笑离开了人世，但他的思想却流芳百世。

在大多数国人来看，苏格拉底确实有点迂腐，既然法纪本身不公正，那为什么还要服从呢？有人认为，由于大家的道德准则与正义原则并不完全一致，也就必然存在意见分歧与矛盾。因而，为了建立良好社会秩序，人人都应当遵纪守法。在人们当家作主的现代中国，法律是人们代表大会代表人们制定出来的，反映了人们的基本意志，大家更应当自觉遵守和维护。什么时候，大家们国家不仅经济实力足够强大了，而且“以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻”的荣辱观也真正成为被全社会广泛认同、自觉追求的公共时尚时，中华民族的实力才能软硬兼备，傲立于世界民族之林。

遵纪守法是现代社会公民的基本素质和义务，是保持社会和谐安宁的重要条件。在社会主义民主政治的条件下，从国家的根本大法到基层的规章制度，都是民主政治的产物，都是为维护人们的共同利益而制定的。“以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻”，就是遵从人们意愿、维护人们利益的高尚之举，必将受到人们的肯定和赞同。这应该是每一个积极向上的人所追求的荣誉所在。

总之，只有遵纪守法才能获得自由。法纪不仅反映人们的意愿，也是人类对社会生活的深刻总结，反映社会发展的客观规律。遵纪守法是遵从规律的表现，是聪明睿智的表现。马

克思曾经讲过，“法典是人们自由的圣经”。逆法而动，越规而行，不是什么勇敢的举动，恰恰是无知和愚昧的表现。这种无视实践经验、无视客观规律的行为，绝不会带来什么好的后果，终究难逃客观规律的制裁。例如有人对交通法规毫不在意，任意穿行。当灾难降临时，既贻害自我，也贻害他人，留给大家的绝不是对英雄行为的扼腕痛惜，而是对冥顽落后的鄙视和警示。

谢谢大家！