

迎端午班会活动总结与反思(优质5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

迎端午班会活动总结与反思篇一

1、目前，未成年人成长环境日趋复杂。西方文化的渗入，在未成年人当中掀起了一股来势不小的崇洋潮，着洋装、吃西餐、过洋节。不少未成年人对西方的圣诞节、愚人节、情人节情有独钟，却对中华民族的传统节日，如扫墓祭祖的清明、悼念爱国先人的端午、阖家团圆的中秋、登高敬老的重阳不屑一顾。我国未成年人思想道德建设的现状有些问题不容忽视，加强和改进未成年人思想道德建设迫在眉睫。2007年12月，国务院决定把除夕、清明、端午、中秋列为国家法定假日。教育部和中宣部已联合决定把每年9月份定为“中小学弘扬和培育民族精神月”，就是一个有深远意义的重大举措。认真审视现实社会沉渣泛起的丑恶社会现象无处不在、无时不有、无孔不入，扭曲了青少年的是非标准和价值观念。不少青少年精神空虚、道德滑坡、行为失范，迷恋不健康的网络游戏以至逃学、出走，就是其中的典型。

2、为迎接实验性示范性高中的评审，我们学校一直在探索欣赏型德育模式，这种模式的特点是情境性与审美性的有机结合，借助于具体的德育活动，进行审美实践，把美内化为素质，形成中学生正确的审美观念，发展审美能力，培育审美情趣，完善学生人格美。正是在这样的德育目标的指引下，为了继承和弘扬我国传统民族节日——端午节，宣扬中国传统文化，激发民族自豪感，我校举行了“迎端午，缅故人，

扬传统”主题班会。

活动目的：

- 1、缅怀先人，通过活动让学生了解端午节的来历及风俗习惯，培养学生的好奇心和求知欲。
- 2、在了解端午节由来和风俗习惯时，锻炼学生通过各种渠道(书籍、报刊、网络、他人经验等)获取信息的能力。
- 3、通过活动，培养学生的合作意识与动手能力。

活动过程：

一、知识小竞赛。

- 1、端午节是哪一天？
- 2、端午节的别称有哪些？

【参考答案(配合画面)】：

- 1、每年农历的五月初五。
- 2、端阳节、重午节、午日节、五月节、浴兰节、女儿节、天中节、诗人节、龙日等等。
- 3、女儿回娘家，挂钟馗像，悬挂菖蒲、艾草，佩香囊，赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒、吃咸蛋、粽子和时令鲜果等。

请学生介绍端午节的由来。

史料记载，公元前278年，秦军攻破楚国京都。楚国大夫、爱国诗人屈原【他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，

遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭馋去职，被赶出都城，流放到沅、湘流域。他在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》、《天问》、《九歌》等不朽诗篇，独具风貌，影响深远（因而，“端午节”也称“诗人节”）】听到秦军攻破楚国都城的消息后，眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，悲愤交加，心如刀割，于五月五日，毅然写下绝笔作《怀沙》，抱石投入汨罗江，以身殉国，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。

传说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体了。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成粽子。

以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。

大家齐动手——包粽子。

为配合这次活动，初二年级4个班主任为学生准备了水泡后的糯米、红豆、粽叶、包粽线，在学校请来的社区阿姨的指导下，举行了学包粽子的活动。

亲历感悟：

【教师】：

我认为本次活动主题鲜明，通过知识小竞赛、师生讨论交流、游戏活动、作品展示，使学生在活动中充分展示自己的劳动成果与价值。了解了端午节的来历及风俗习惯，既提高了学

生的合作意识与动手能力，也符合我校对学生进行“欣赏性德育模式”的培育要求。

端午节是我国传统节日，有着悠久的历史和丰富的习俗。可是，就在2007年，韩国已经提前申请了端午节为东南亚文化遗产保护，这可给了我们极大的警示：各类中小学校应该多举行这样的主题活动，热爱我们的传统文化习俗，让它们代代相传！

【学生】：

这是我第一次学包粽子，觉得特别新鲜，同学们也异常兴奋。大家都激动得跃跃欲试，齐齐望着社区的阿姨，就等她这老师发号施令：第一步将粽叶卷成三角形状，底部要严实合缝，不可留出小口。可是我卷来卷去卷不好，终于卷到无缝的要求，谁知手一动，好不容易卷好的形状又散架了，唉，重新来过。看看我的同伴们，也都在向“无缝粽叶”的最高目标行进，再看看社区的阿姨，却早已在教如何放糯米了。

包粽子最难过的一关恐怕就是这个“包”字，如何将米包住不漏出来，还要将粽子包成漂亮的立体三角形，这可是一门学问，在场的许多人就是倒在了这一个坎上啊，不少同学直到最后结束还是没有包出标准的立体三角粽，包啊、包啊、包出的都是被我们班主任戏称为“三明治”的平面三角粽子。忙碌了半天，尽管到下课我也没有包出一个真正合格的“三角粽”，但我依然觉得这节课过的特别充实。因为：它让我更深一步地感受到了屈原炽热的爱国情怀，也激扬着我的爱国热情；它也让我更深切地懂得了做一件事（哪怕是最不起眼的事）都不是随随便便就能成功的道理，启示我在学习上更应该踏踏实实、持之以恒，只有这样才可能有所收获。

迎端午班会活动总结与反思篇二

豆娘 旧时端五节妇女的头饰。多见于江南。一些地区亦称

作’健人。此物一说源于古代的步摇，一说即艾人的别样形式。《清嘉录》引《唐宋遗纪》云：“江淮南北，五日钗头彩胜之制，备极奇巧。”

艾虎 旧时端午节驱邪辟祟之物，也作装饰品。我国古代视虎为神兽，俗以为可以镇祟辟邪、保佑安宁。

长命缕 旧时端午节厌胜佩饰。亦称续命缕、续命丝、延年缕、长寿线，别称’百索、’辟兵绍、五彩缕等，名称不一，形制、功用大体相同。其俗在端午节以五色丝结而成索，或悬于门首，或戴小儿项颈，或系小儿手臂，或挂于床帐、摇篮等处，俗谓可避灾除病、保佑安康、益寿延年。东汉应劭《风俗通·佚文》：“午日，以五彩丝系臂，避鬼及兵，令人不病瘟，一名长命缕，一名辟兵绍”。以后相沿成习，直至近、现代。

戴香包 香包又叫香袋、香囊；荷包等，有用五色丝线缠成的，有用碎布缝成的，内装香料(用中草药白芷、川芎、芩草、排草、山奈、甘松、高本行制成)，佩在胸前，香气扑鼻。陈示靓的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种“端五以赤白彩造如囊，以彩线贯之，搐使如花形。”以及另一种“蚌粉铃”：“端五日以蚌粉纳帛中，缀之以绵，若数珠。令小儿带之以吸汗也”。这些随身携带的袋囊，内容物几经变化，从吸汗的蚌粉、驱邪的灵符、铜钱，辟虫的雄黄粉，发展成装有香料的香囊，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺术品。

戴香包颇有讲究。老年人为了防病健身，一般喜欢戴梅花、菊花、桃子、苹果、荷花、娃娃骑鱼、娃娃抱公鸡、双莲并蒂等形状的，象征着鸟语花香，万事如意，夫妻恩爱，家庭和睦。小孩喜欢的是飞禽走兽类的，如虎、豹子；猴子上竿、斗鸡赶兔等。青年人戴香包最讲究，如果是热恋中的情人，那多情的姑娘很早就要精心制作一二枚别致的香包，赶有节前送给自己的情郎。小伙子戴着心上人送给的香包，自然要

引起周围男女的评论，直夸小伙的对象心灵手巧。

越南人爱吃粽子

他们吃的粽子是用芭蕉叶包裹的，有圆形和方形两种。他们认为，圆形粽子代表天，方形粽子代表地，天地合一，大吉大利。端午节吃粽子可以求得风调雨顺，五谷丰登。

缅甸人爱吃粽子

他们爱吃粽子，但不是和端午节联系在一起的。粽子是有糯米作主料，用成熟的香蕉和椰蓉作馅。这种粽子香气扑鼻，令人陶醉。

柬埔寨的粽子

柬埔寨的粽子称为“布袋粽”，它不用植物叶包裹，而是取一个布袋，将糯米、赤豆、红枣等一层隔一层地塞满布袋，然后扎紧口袋蒸熟。食用时剥去布袋，用刀切着吃。

泰国人包裹的粽子

泰国人包裹的粽子个头小如鸡蛋，因为是用绿色粽叶包裹，所以，蒸熟后呈淡绿色，味道十分清香。

日本包裹粽子

在日本，人们包粽子不是用粽米，而是用磨碎的米粉，其粽子的形状也与中国的不同，他们习惯于包锤形粽子。

朝鲜的粽子

菲律宾包长粽

菲律宾人喜欢包长粽子，风味与中国江浙一带的粽子不同。粽子还是菲律宾人过圣诞节必不可少的食品。

印度尼西亚的粽子

印度尼西亚人对粽子馅特别讲究，常用鲜肉末加香菇、葱做粽馅。吃时香滑可口，多吃不腻。

马来西亚人的粽子

马来西亚人也喜欢吃粽子。他们吃的粽子，特点是个头大，有鲜肉粽、豆沙粽、椰蓉粽等，吃起来别有一番风味。

墨西哥人吃粽子

墨西哥人也有吃粽子的习俗，他们把粽子称为“达玛尔”，主料是粗颗粒的玉米面，用肉片和辣椒粒的玉米面，用肉片和辣椒作馅，用玉米叶子或香蕉叶子包成，别有风味。

秘鲁人吃粽子

秘鲁人是对诞节时吃粽子，全家人围坐在一起，边欢庆对诞节，边吃粽子，甚至已出嫁的女儿，也赶回娘家，再尝娘家粽的风味。

哥斯达黎加的粽子

哥斯达黎加的粽子用一种经过特别加工、带有粘性的玉粉为主要原料，配以鸡肉、牛肉、胡萝卜、土豆、椰榄等，有的还浇上牛肉汁，然后用新鲜的芭蕉叶包成扁方形。

儿时的记忆便也盈盈嗡嗡，乘着节日的浓郁气息，渐渐溢满

脑际。

迎端午班会活动总结与反思篇三

为在广大中小學生中传承和弘扬英雄烈士精神、爱国主义精神，深入培育和践行社会主义核心价值观，近日，组织召开了以“崇尚英雄 精忠报国”为主题的班会活动。

每个班级都为此次班会，做了很多的准备工作！

同学们利用周末时间对这个主题进行了深入的学习，有的书写了有关革命先烈的历史事迹，有的分享了他所了解的英雄故事。

什么是英雄呢？

英雄，是危难时刻挺身而出。他们默默无闻，却让我们屹立于世界；他们走进历史，却让我们拥抱未来；他们失去生命，却让我们生生不息。

英雄，是平常日子鞠躬尽瘁，是普通岗位恪尽职守，流血牺牲是英雄，无私奉献也是英雄。英雄，是普通人拥有一颗伟大的心。

英雄，是中华民族的脊梁。他们的事迹和精神，都是激励我们前行的强大力量。一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。

通过组织学生诵读英雄的革命家书，走进英雄的内心深处，感受英雄的信仰、坚守与情怀。

通过“崇尚英雄精忠报国”主题班会活动，让学生明白，在血雨腥风的战争年代，英雄是战场上的勇士，浴血奋战就是精忠报国；在和平年代，英雄是岗位上的楷模，兢兢业业就

是精忠报国。精忠报国，要的就是一腔赤胆忠诚。

这一次活动培养了33校的学生们在挫折和失败面前敢于直视和担当的品质，在危险和邪恶面前敢于应对、不妥协的精神。当然更重要的是让他们懂得崇尚英雄，就必须从爱护校园、守护文明，做一名好学生，做一名好公民开始，从努力学习、立下报效祖国的志向开始。

迎端午班会活动总结与反思篇四

长期以来社会实践活动一直被作为发展德、智、体、美、劳的重要途径。由校学生会自律委主办的“大学生文明修身活动实践课”已经开展两周了，我们也圆满的完成了为期两周的“大学生文明修身活动实践课”。为了使同学们更好的认识到自己的不足，也为了响应校学生会自律委员会的号召，我们09教科1班开展了“大学生文明修身活动实践课”班会总结活动。

1、由班委团委进行活动场地的相关布置。

2、由班长进行开场白，宣布总结会正式开始。3、由班长（即班级督察）对“大学生文明修身活动实践课”开展两周以来我班的整体情况（优缺点等各方面）进行分析和总结。

4、由6班督察对我班“大学生文明修身活动实践课”开展以来的整体情况（优缺点等各方面）进行分析和总结，并提出相关的建议和意见。

5、由班上同学自由发言，就我班“大学生文明修身活动实践课”开展以来自己的主观和客观的看法和观点发表演讲，总结会上大家积极踊跃的发言，各抒己见，会场气氛活跃。

6、最后请校学生会自律委的代表发表讲话，针对我班“大学生文明修身活动实践课”开展两周期间作出详细的评价，并

提出宝贵的意见和建议。

7、班长对这次活动进行总结。

7、总结班会结束，清理教室。

（一）做好相关宣传，做到全员参与

为了使总结班会能够顺利进行，班委团委在班上进行了大量宣传工作，使全班同学了解这次总结班会的重要性，以及开展本次总结班会的目的和意义所在。

（二）准备相关材料并进行说明

使全班同学深刻了解到本班同学自“大学生文明修身活动实践课”开展两周以来的具体，并邀请校学生会自律委代表和6班督察发表总结讲话，确保学生对两周情况有个全面而深刻的了解。由本班同学自由上台发言，谈谈对这实践课的看法以及自身感受。

在校学生会自律委员会的高度重视和我班全体同学的积极参与下，这次总结班会取得了较显著的成果，使学生进一步加深对活动实践课的认识。

1、材料计划等准备较充分

“凡事预则立，不立则废”在这次活动中得到充分体现，正是因为有了详实的考虑，周全的计划以及充分的准备，这次班会才有了成功开展的前提。如我们在开展之前就写了详细的活动策划书以及活动部署，并提前准备好了上台发言的演讲稿。

2、全体同学的密切配合

多各方面的积极配合是保证活动得以顺利完成的重要因素。

如校学生会自律委代表和6班督察的协助；在自由发言的阶段，同学们的积极发言，使的现场形成比较活跃的气氛，让同学们在轻松的环境中提高参与的积极性，在一种较为轻松和谐的氛围中开展和互相学习。

3、活动影响较大

在同学们的自由发言阶段，他们都发表了自己的看法观点，包括自己的经历和感想等，这次总结班会过后，同学们普遍反映较好，感觉学到了很多并且都有更多的信心去迎接下周的“大学生文明修身活动实践课”。

在成功的背后我们也反思了不足之处：

在同学自由发言阶段出现了短时间的冷场情况，使得同学一度处于尴尬的氛围中，这是没有考虑到的一个方面。下次一定要从多方面考虑，做出更完善的计划书，不让这种情况再发生。

经过这次活动，我觉得：

我们举行这次总结班会实际就是为了找出自己的优点与不足，为下周的文明修身做好更充分的准备，也是为了让同学们进行反思，提高自己的思想认识。

通过这次总结也有了更新的认识：文明修身实践课的开展是非常有必要的，现在为21世纪，要培养新型人才，何为人才？“人”和“才”的组合为“人才”，既成人又成才是人才。有德无才谓之庸，有才无德谓之韧，德才兼备谓之贤。专业学习主要培养大学生的科学精神，文明修身主主要培养大学生的人文精神。文明修身和专业学习同样重要，人文精神和科学精神同样重要。构建和谐社会、创设文明校园是我们当代大学生的共同责任，只有有文明的个人才会有文明的班级、团体，才会有文明的校园，才会有文明和谐的社会。

人非生而知之者，只有通过学习才能提高自己分辨是非的能力，才能有所为有所不为。积极向上的书籍和刊物会让爱世界、爱社会、爱和平、爱他人成为人们的共同向往和追求，才能积聚爱的力量，才能使爱的暖流不停的流淌奔腾、滋润人间，才能消融嫉妒、怨恨、仇视，才能化解隔阂、冷漠与不满，才能营造更多的和谐氛围，使我们的学校和社会更加走向文明。

强化道德修养需要从书本中汲取知识，更需要积极投身到实践中去锻炼，也只有如此，才能培养与时代相适应的道德情感、意志和信念，形成相适应的道德语言、行为和习惯，才能发现自己的缺点和不足，更好地改造自己的主观世界，提高自己的道德修养。只有通过实践才能培养自己的一身浩然正气，才敢于向破坏文明校园的不和谐因素挑战。

加强思想道德修养，关键在于在各种环境下能够做到自重、自省、自警、自励。自重就是尊重自己的人格，注意自己的言行，珍惜自己的名誉，待人处事端庄厚重，念念不忘自己的身份，不轻浮、不流俗；不自大也不自卑。自省就是要严于解剖自己，进行经常性的自我批评，扬长避短，勇于承认并及时改正错误；自警就是经常地警示告诫自己，不说有损自己及学校声誉、形象的话，不做有损学校及社会形象的事。自励就是敢于肯定自己的优点和成绩，鼓励自己奋发向上，使自己的思想品质和道德境界不断提高和升华。

那么到头来，到底什么才是真正的文明修身的秘密呢？

在大是大非面前，我们立场坚定，态度明确，然而在平常却忽略了一些“小事”。随手扔掉了废纸，随地吐了口痰……“有些事，我们就是不注意，其实也知道这是不对的！”对错不论，有一点我们必须认识到，越是小的事情越能体现精神。去过新加坡的人都会被该城市的“干净”所折服，而干净不正是源于市民的环保意识吗？反过来，后果可想而知。缺少意识，从小处说毁掉的是个人的形象，从大

方面来说影响的是我们整个群体的形象，因此我们学生最需要和最迫切的就是要提高我们的文明意识。

做好事不难，难的是一辈子做好事。其实，文明的修养，良好的生活习惯我们不是没有，关键看自己有没有坚持到底的信念。许多同学都能做到，但是能坚持的就寥寥无几了。文明修身不能浅尝辄止，它是一个渐进的过程，需要我们坚持不懈地严格要求自己，从而真正提高自己的修养。有了坚持到底的决心，陋习才会慢慢改掉；有了坚持到底的决心，良好的生活习惯才能得以形成；有了坚持到底的决心，才能将学生文明修身进行到底！

所以，我想只有一个人的道德修养提高了，他才会成为一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于国家和人民的人。因此要构建和谐社会必须从创设文明校园开始，从自身道德修养的提高做起。

这次活动的圆满结束，离不开所有人的努力与支持。不仅包括班委和团委还有班上所有成员，以及校学生会自律委代表和6班的班级督察，正是因为有了你们的大力支持才使得活动圆满成功。同学们，虽然我们为期两周的”大学生文明修身活动实践课”已经结束了，我们也圆满的完成了为期两周的“大学生文明修身活动实践课。我相信我们还是会坚持下去的，会继续用我们的实际行动去做到`做好“文明修身”！为了我们有的共同的和谐文明的家，一起加油啊。

迎端午班会活动总结与反思篇五

我的宿舍，我的家寝室文化主题交流会

20xx年3月22日19点至21点

三、活动地点：

电教101

（一）丰富班级文化生活，加强同学之间的交流，培养同学们的集体意识与团队精神，形成优良的班级氛围，激励同学们共同努力将法1104班打造成法学院乃至全校的优秀班集体。

（二）通过寝室文化的交流，互相借鉴对方好的经验方法，帮助同学们养成良好的生活习惯，激发对生活的热情，使更多的寝室成为文明寝室。

（三）加强对寝室文化的建设，提高寝室的品格修养和文化品位，在班级内形成良性的竞争氛围，为同学们创造一个更加安全、舒适、文明、健康的学习环境。

法学院法1104班全体班级成员

（一）观看上学期文明寝室得主215寝室的“寝室风貌”ppt展示；

（二）215寝室寝室长作有关寝室卫生怎样保持的经验报告；

（三）每个寝室寝室长上台作关于怎样管理宿舍的发言；

进行自由辩论；

（五）生活委员对以上发言作总结；

（六）上学期文明寝室评比中得分最低的男、女生宿舍联合表演舞蹈节目；

（一）文明寝室风貌图片展示：

（二）寝室管理制度

（一）签到制度班会之后在全班级每个宿舍中推行值日签到

制度，将每一项具体的值日活动细化到表格中，安排人员定期值日，每完成一项就签到。

（二）活动制度周末寝室结伴活动，或是骑车出游、或是k歌、或是聚餐、或是参加读书会、或是一起做一天志愿者。

（三）互帮制度做打水、晒被子、整理内务等这些日常活动时，顺手帮助同宿舍其他人。

（四）他律制度：对于那些不愿起床上课、不上自习、一直打游戏的同学同宿舍人对其实施一定监管，纠正其行为。

这是一次比较成功的班级寝室文化交流会。在“我的宿舍，我的家”的主题指引下，每个宿舍将自己行之有效的管理制度奉献出来，互相交流讨论，最后达成共识，每个宿舍都将在本学期努力把自己的宿舍打造成“文明寝室”，把宿舍建设成健康、文明、舒适的家。