

组织部竞聘理由 组织部干部二股股长竞聘演讲稿(优秀5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

班会设计活动方案篇一

通过主题班会活动，让学生了解男女生的正确交往是合理的、美好的，但一定要把握分寸和尺度，不能因过早地陷入早恋而影响自己的情绪和学习。通过交流和讨论，让学生能分辨怎样的交往是合适的，怎样是有害的。

二、教师准备

- 1、活动前布置任务，合理分组。
- 2、准备与“青春”话题相关的材料。
- 3、指导学生组织活动

活动准备：游戏设计□ppt制作、音乐、朗诵及小品排练

活动方式：游戏、诗朗诵、歌曲、小品、讨论

三、活动过程：

主持人：张紫荆，曹佳菲

- 1、诗歌引入：配乐诗朗诵《男孩女孩》

主持人：感谢两位同学为我们带来的诗朗诵《男孩女孩》，

主持人女：伴随着美妙的音乐，优美的诗歌。

主持人合：初二(4)班主题班会《男孩女孩》现在开始

主持人女：有一个词语叫“成长”，它会使种子发芽，小树长高。同样，它会使我们这些孩子天天发生变化。

主持人：随着我们一天天长大，稚嫩的童年已经越走越远，多彩活力的青春悄然而至。

主持人女：含苞待放的花季，

主持人：情窦初开的年龄。

主持人女：在这花一样的年龄里，我们开始注意起自己的身份——

主持人：我们是男生

主持人女：或者我们是女生；我们开始对异性产生好奇，对异性的向往和追求的心理和意识也越来越浓。

2、我来说说：我所欣赏的异性同学

主持人：正如诗歌中的男孩勇敢潇洒、女孩温文尔雅都是令异性同学所欣赏的。

主持人女：那么我们同学所欣赏的异性同学是怎样的呢？

主持人：下边请同学们分别用一个词和一句话说说你所欣赏的异性同学。

主持人：我们班的男生呢？你最欣赏哪种类型的女孩子？

主持人：那哪些类型是你们最不欣赏的？

主持人女：哪些类型是我们女生最不欣赏的，甚至说有点反感和讨厌的。

主持人：虽然刚才同学们用的词汇不完全相同，但总体上看，男生和女生最受异性同学的欢迎，这些同学的“心里话”启迪我们要注意言行举止，凡是个性率直、性情开朗的人是受别人喜欢的。

主持人女：青春期对异性的倾慕、关注是一种正常的生理、心理现象。我们不要封闭自己，应当保持积极开放的心态，去接触更多的朋友，我们的性格才会更开朗，人生才能更精彩。

3、游戏互动：《找朋友》

主持人女：接下来我们来玩一个游戏：找朋友

游戏规则：请一些同学上来，要求他们跟着音乐沿着地上的白色圈慢速前进。当音乐停时，主持人会喊一个数字，如3，大家必须快速以3人为一组手拉手，没组成3个的或多余3个的同学则淘汰出局，以此类推，最后剩下的一组将获胜。

注： n 为小于等于4且大于等于2的随机数。

问题一：在此过程中，与你拉手的伙伴中有没有异性的伙伴？

问题二：在此过程中你有没有想过她(他)是异性，而宁愿认输也不拉手？

主持人：渴望、喜欢与异性同学交往，这是我们心理发展的必然，同学们不必害羞、紧张。但我们更要知道我们应该提倡同学间纯洁的友谊，互帮互助，刻苦学习，不能陷进早恋的漩涡。

4、观看视频：《男孩女孩》

主持人：那么，到了青春期，异性间为什么会产生这种心理呢？下面请看一段视频《男生女生》，听听专家是如何为我们解读的。

5、歌曲欣赏：《今年夏天》

主持人女：了解了原因。让我们许个心愿，留住所有青春的喜悦。请欣赏由男生为我们带来的歌曲：《今年夏天》。

6、情境表演：《情书》

主持人：相信大家也被这首欢快的歌曲所吸引。男女生之间相互欣赏是很自然的事情，可欣赏不等于爱慕。在我们身边有一位男同学，他遇到了麻烦，要请大家帮忙一下。

7、讨论交流：情境表演引出讨论话题

1) 他该不该寄出这封信？

2) 如果寄出这封信可能有什么结果？

3) 找出摆脱这份感情困惑的办法。

主持人女：我们该如何帮他呢？请同学们小组讨论、汇报

主持人：通过刚才讨论，同学们更清楚的了解到：少男少女对异性产生朦胧的情感是一种正常、自然和健康的事情，关键是看我们怎么对待！

8、故事演讲：《两只刺猬的故事》

主持人女：我们要像《两只刺猬的故事》中的主人公，不能离得太远，太远会冷；也不能靠得太紧，太紧会刺伤对方。

主持人：这到底是个怎样的故事呢？

9、舞蹈表演：《热龙舞》

主持人女：听完故事，希望同学们把握分寸和尺度，更要好好把握初中生活的丰富多彩。接下来我们来欣赏女生为我们带来的一段热力四射的热龙舞吧。

10、散文欣赏：《秋天的事情不要想着春天去完成》

主持人：同学们，青春期是人生的黄金时代，这段时光犹如明媚的春天。

如何播下理想，洒下汗水，将来就会有收获；

如你沉溺于幻想，并将未成熟的青苹果早早摘下品尝，将来只能是一场空悲伤！

主持人女：请听诗朗诵《秋天的事情不要想着春天去完成》。

主持人：希望同学们珍惜人生最宝贵的青春年华，走好这期间的每一步。

主持人女：相信老师也将陪伴我们走过这花季般的岁月。

11、班主任寄语：我们知道青春期是人生的必经阶段，是人脱离儿童时期，走向成熟的过程，是生理发育和心理发育急剧变化的时期，也是人生观和世界观形成的关键时期，我们要把自己充沛的精力用于提高身体素质，提高科学文化素质和思想品德素质，迈好青春的第一步。

12、青春寄语(用ppt展示)

花的季节，总会让人追求一种浪漫、温馨的格调，朦胧的灯

光下欣赏着朦胧的诗篇，在不知不觉中我们已走入了这个朦胧而又美丽的年龄，这既是人生道路上的黄金时期也是事故多发地段。让我们彼此挽起手，披荆斩棘，共同编织出一段美丽的同学情。让我们的友谊地久天长。让我们踏着青春的舞步，寻求朋友间最平凡的友谊，携手共进。

主持人合：初二(4)班主题班会《男孩女孩》到此结束。

班会设计活动方案篇二

活动背景:在班级中存在着不卫生的现象

一、活动形式:学生分组交流及讨论

老师提问学生齐声回答，教师表扬刚捡起垃圾的同学。

二、讨论交流

2、学生生交流与讨论，并汇报。

3、讨论并思考:这些垃圾从哪儿来? 交流答案。

4、讨论:我们该怎样做，才能使我们的校园、班级，更加美丽、整洁。

三、学生自我检查

1、学生进行交流与讨论，并汇报。

2、教师总结，学生记录。

3、检查一下自己能否教师总结的几条:

(1) 认真完成值日工作。

(2) 不在课桌上乱画，更加不能在教室内外的墙上乱涂乱画。

(3) 污染。

(4) 西的不道德行为。

(5) 要养成不随地吐痰的习惯。

班会设计活动方案篇三

一、活动目的：通过本次活动，使学生懂得珍惜友谊，学会宽容谦和的态度与人相处，学会理解他人，建立与人合作培养善良真诚的良好品质。

二、活动准备(形式)：相声表演、情境剧(小品)表演、专题采访、个人才艺表演、舞蹈、配乐诗朗诵、贺卡等道具。

三、活动辅助□cai课件

四、活动场地：教室

五、活动主持人：学生甲：任雨飞乙：杨逸

六、活动设计：胡玉兰(班主任)

七、活动时间：一节课(40分钟)

八、活动过程：

(一)主持人甲(男)、乙(女)宣布主题班会《架起友谊之桥》正式开始。

主持人甲：杨逸，你知道马克思与恩格斯之间的故事吗？

主持人乙：当然知道，当马克思生活窘迫时恩格斯竭尽全力帮助他，使马克思度过难关，而恩格斯的著作《资本论》未完成时马克思毅然放下手里的工作全力帮助他，他们两共同完成了这部世界瞩目的巨作。

甲：是啊！马克思和恩格斯在工作和生活中建立了伟大的友谊。

乙：如果你想拥有一份友谊，那么先得学会交朋友。

甲：请欣赏相声表演《交朋友》。

(二)表演相声：交朋友

康和瑜相遇，康作自我介绍道出自己本事大，瑜不屑一顾，康表演了武术决战，瑜立即打出一套精彩猴拳赢得观众喝彩，康也情不自禁连声叫好，二人并不就此罢手，瑜认为康想成为自己的朋友，必须文武双全，康很佩服瑜，想交他这个朋友，于是二人又一番唇枪舌剑不分胜负，还是瑜先放下架子，康真诚感动了瑜。二人交上了朋友。

甲：刚才的相声精彩吗？

乙：人与人之间只要真诚相待，就能广交天下朋友。

甲：同学朝夕相处，在学习和生活中也可以建立友情。请看情景剧表演《球飞来了》。

(三)表演情景剧《球飞来了》

操场上，陶跳着花样键子，崐的篮球强占了场地，陶大怒，与他争论起来，二人谁也不让出场地，倩过来劝解无效，喊来班主任胡老师。老师和倩拿着球，若无其事在陶和崐之间玩耍，二人马上上前与老师论理。胡老师用事实和行动循循劝导陶和崐，使他们认识到操场是公共场地，只有遵守规则

态度谦和，遇事好好商量，多替别人想大家才能和平相处，友好交往。

乙：今天是若诗小朋友十岁生日，瞧她多高兴呀！请欣赏《生日蛋糕》

(四)表演情景剧：生日蛋糕

甲：多么感人的一幕，那块特殊的蛋糕带去了同学们对病人的祝福：岁岁平安。

乙：其实，在我们的生活中感人的故事多着呢！我们来采访几位同学，就“拥有友谊和失去友谊”来谈谈我们的感受。

甲：请大家畅谈《友谊无价》。

(五)专题采访：友谊无价

学生a□我认为友谊是架起人与人之间的桥梁，当你遇到生活的沟沟坎坎时，朋友的手会为你搭起一座足以战胜困难、跨越艰险的精神之桥。我和诗是好朋友，双方的母亲是同学。在长期来往中建立了深厚的友谊，我的妈妈在汉阳房地产公司就职，离家远，工作忙，常常早出晚归，根本顾不上我，别说带我玩，就是一日三餐饭也难保证一个月下来，我的体重就下降了七、八斤，父母看在眼里疼在心里，无可奈何。多亏诗的妈妈把我接到她家，养起了我这个干女儿你们看我又长得白胖了。我常对别人说我有两个妈妈，简直掉到蜜罐里去了！今生今世，我不会忘记这份情意。

学生b□我认为友谊是一朵芬芳的花她美丽芬芳，让人回味无穷。如果我们不精心保管，会很快凋谢。我在电视里看到这样一个报道：一个叫梦天的会计师，他利用做上司朋友，千方百计欺骗、蒙蔽，私吞巨款后潜逃。案发后，他坐了牢，判了重刑。他的朋友受他的牵连、撤职察看，毁了大好前途。

我们在为他惋惜时，真的应该好好想想如何对待朋友。

学生c□听两位同学谈了友谊后，我不禁想起好朋友陈明。去年这个时候，我误会了他，固执地认为他拿走了我心爱的魔术文具盒。陈明的解释在暴怒的我面前显得那么无力，最后他无声地走了。一个月他来到我家，跟我道别，因为爸爸的工作关系，他们全家将迁往上海。我拉着他的手，哭着不让他走……一个星期后，我收到他从上海寄来的邮包……其实我的魔术文具盒早就找到了，只是没有勇气对他说，事隔一年，忏悔过，但对陈明的思念一天也没停过。千言万语也道不尽我对他的歉意，就让我用这曲《友谊天长地久》表达对你的思念吧！

班会设计活动方案篇四

八（2）班

现在的学生，很多不懂得感谢、不愿感激、不会感动，少数甚至成为了只知道汲取的“冷漠一代”。因此，通过本次班会，努力唤回同学们回报爱心的良知，以此为契机，学会感恩，刻苦学习，拼搏进取，来回报父母，老师和社会。

- 1、让学生了解感恩，即让学生懂得为什么要感恩。
 - 2、让学生懂得怎样去感恩。
 - 3、通过活动让学生真真学会如何做人。
 - 4、让学生能够从心底里感恩老师、感恩同学和朋友。
- 1、选拔班会主持人(2人)
 - 3、搜集相关的诗句、名言、谚语、成语等。

4、准备便利贴

同学们，我说一个英语单词，看看大家知不知道它的中文含义□thanksgiving day□对，是感恩节，大家知道，在美国，把每年11月的最后一个星期四定为感恩节，在这一天，具有不同信仰和不同背景的人们，会按照习俗前往教堂做感恩祈祷，感谢上苍一年里对自己的恩赐和惠顾。我们中国也有着“感恩”的传统，像：“滴水之恩，涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”都是很好的写照，但严峻的现实是，现在有不少中学生令人遗憾地成了不会感恩，只知道汲取的“冷漠一代”。由此我们举行这次以《学会感恩》为主题的班会，希望同学们以此为契机，学会感恩，刻苦学习，拼搏进取，来回报父母，老师和社会，下面李明和张兰同学一起主持这次班会，大家欢迎。

主持人总结：刚才几位同学都说了自己对“感恩”的理解，非常好。

在生活中，我们首先要感恩的是父母，因为他们生养了我们；其次，我们要感恩的是老师，因为他们教育了我们；另外，我们还要感恩朋友和对手，因为他们促进了我们的成长；甚至我们还要感恩自然，因为自然给了我们阳光雨露，蓝天碧树，四季变换。可以这样说，面对生活，我们就要怀着一颗感恩之心。上学期我们已经组织过感恩父母的活动，这次的活动重点放在感恩老师和感恩同学。

1、列举班上的“小事”（插相片）（如上课睡觉、发呆、看课外书、抄作业、玩手机、乱丢垃圾等），看见这些“小事”，老师会怎样？同学是怎样应对老师（表面敷衍、憎恨、埋怨、丑化老师甚至与老师发生矛盾）

讨论：

（1）这些“小事”对吗？

- (2) 这些是“小事”吗？
- (3) 老师为什么要这样做？
- (4) 我们应该怎样做？

更深层：

- (1) 你恨过老师吗？
- (2) 你知道你的老师每天的工作时间有多长吗？
- (4) 你觉得这是老师欠你的，就该在你身上花这么多心思吗？

(1) 分学科分别谈谈各科老师

(2) 学生代表谈谈自己和老师之间的故事

(1) 去年是我国第（ ）个教师节？

a□27 b□28 c□29

(2) 请补充完整：一日为师，—————。

(3) 你知道歌颂教师的歌曲或谚语有哪些吗？

(说出一首歌名得10分，两首得20分，以此类推)

(4) 你知道对教师的称谓有哪些吗？

(说出一个得10分，两个得20分，以此类推)

(5) 教师的始祖是（ ）

a□老子 b□孔子 c□孟子

(6) “是故弟子不必不如师，师不必贤于弟子”

这句话出于谁的作品？

a□朱自清 b□巴金 c□老舍

学生代表谈

老师代表谈

是谁——把无知的我们领进宽敞的教室，教给我们丰富的知识？

是您！老师！ 您用辛勤的汗水， 哺育了春日刚破土的嫩苗。

是谁——把调皮的我们 教育成能体贴帮助别人的人？

是您！老师！ 您的关怀就好似和煦的春风 温暖了我们的心灵。

是谁——把幼小的我们 培育成成熟懂事的少年？

是您！老师！ 您的保护让我们健康成长，在金秋时节结下硕果。

您辛苦了！老师！ 在酷暑严寒中辛勤工作的人们。

您辛苦了！老师！ 把青春无私奉献的我们。

您辛苦了，老师！请接受我们崇高的敬意！

班会设计活动方案篇五

1. 了解和感受地球生态环境日益恶化的现象，理解世界地球日的起源和目的。

2. 学会收集、分析环境情况及资料的方法，利用画面表达希望和建议的方法。

大家好!昨天是4月22日，第50个世界地球日。世界地球日，这一纪念日起源于美国。1970年的首次“地球日”声势浩大，美国各地约20xx万人参加，被誉为二战以来美国规模最大的社会活动。1990年4月22日，140多个国家的两亿多人同时在各地举行了多种多样的纪念活动。从此，联合国把每年的4月22日定为“世界地球日”。世界地球日活动重在唤起人类爱护地球、保护家园的意识，每年这一天，世界各国的人们都以不同的形式开展保护地球的活动。

1. 辅导员介绍地球污染情况

地球是生命的摇篮，万物的母亲，人类的家园。曾经，她是那样的美丽壮观。然而，不知从何时开始，地球妈妈的脸上开始笼罩着阴霾，她开始哭泣，开始呻吟!过量的农药、大量的白色垃圾污染了松软的土壤，使地球妈妈的皮肤变得贫瘠。大量的工业废水、生活污水流入海洋，使地球妈妈的血液变得肮脏。汽车排放出的超标尾气，烟囱散发的乌烟瘴气，使地球妈妈呼吸不到新鲜的空气……她像一个羸弱的病人，太需要我们的关爱和呵护了!同学们有没有注意到，近几年，世界各地发生了许多自然灾害:，地震海啸飓风，频频肆虐.特别是前不久日本的地震，更是让人类触目惊心.这些都与人类对地球的破坏活动有关。森林面积缩小，全不气候变暖，物种迅速减少，空气严重污染……人类要快快重视环境问题，保护这唯一的地球，避免无可挽回的灾难。

2. “我们这个地球太可爱了，同时又太容易破碎了!”同学们，这是宇航员在太空看地球时发出的感叹。你们又有怎样的感叹呢说说你的心理话。

3. 向同学们介绍你收集的资料并谈谈你的感受。

(我们可以为环保做的事)

- 1、植树净化空气;
- 2、减少“白色污染”;
- 3、搞宣传活动;
- 4、节约水、电等多种资源;
- 5、保护动植物;
- 6、抵制大人抽烟

同学们都想得不错，也希望大家尽快行动起来。最近学校要进行一次环保宣传活动，我想大家可以利用手中的笔进行一次环保宣传手抄报的创作，来纪念这个全球性的日子。

同学们，让我们积极投入到保护校园环境，保护地球的队伍中去吧，我相信，只要我们都伸出双手呵护我们的地球，我们完全有信心能造出一片又一片的绿色，我们完全可以消除所有的污染，让我们的家园，我们的地球越来越美丽！

班会设计活动方案篇六

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题。（提问）

（一）明天的生活

（二）战胜挫折与困难

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

班会设计活动方案篇七

丁官营中学八(1)班教室

一、学生交流讨论安全问题：

（一）我们生活中有哪些交通安全隐患呢？

例如：

1. 马路上追逐打闹、跨越隔离墩。
2. 在汽车间穿行。
3. 在大街小路上踢足球、捉迷藏很危险。
4. 在较窄的街区马路上行走，一定要靠右边走，不要几个牵着手走着走，以免妨碍他人行走和车辆行驶。
5. 骑车上下学一群并排行驶，这样既妨碍交通，又不文明，互相挤道，也容易摔跤或撞人。
6. 在马路上，有的同学喜欢骑着自行车闹着玩，这都是不安全的。
7. 隔着马路相互喊话、问候，也容易被往来的行人、车辆碰撞。
8. 当走路只顾着谈天说地，没有留意地面的情况时，很容易发生意外。
9. 坐车时，能把头、手伸出车外，这样很容易在两车相会时出现意外事故。
10. 无证驾驶摩托车。

(二) 我们生活中还有哪些不安全隐患呢？

例如：

1. 食品的安全
2. 私自下河下堰游泳
3. 私自上网

4. 和陌生搭讪
5. 使用危险品(如： 刀具、鞭炮等)
6. 用电安全

二、讨论如何应对安全问题

1. 牢记几个号码的用途： 110、112、119、122等
2. 坚持几个原则： 加强学习，学以致用；不贪不占、不听信传言；沉着冷静，遇事不慌；依照章程不违规操作；遵规守纪，约束行为；等待时机，伺机自救。
3. 学会观察，小心为上。
4. 远离隐患，规避危险。
5. 养成良好饮食习惯，拒绝垃圾食品。

1. 做好心理调整是关键

时刻提醒自己新学期已经开始，必须尽快进入学习状态

2. 有计划的学习是基础

做出一个科学的活动安排方案或作息时间表

3. 劳逸结合 按时作息是保障

中学生每天最佳睡眠时间为8-9小时，每晚应在11点左右睡觉为宜，而且每隔45分钟让眼睛休息片刻，在宿舍里面把个人的卫生做好，不要各扫门前清，宿舍是大家共同生活的地方。积极参与下午的课外活动，认真对待晚自习。

四、讨论如何做到健康

(一)关注饮食健康是根本

1. 影响健康饮食的现象

现象一、不吃早餐

长期不吃早餐导致:抵抗力下降、加速衰老、容易发胖

现象二、随意校外就餐

根据国家统计，每年有20xx万吨地沟油流回到餐饮市场。

现象三、方便面油炸食品代替正餐

方便类食品：

代表：方便面

2. 不健康饮食的三大危害

a.导致肥胖

b.会造成人体营养不良(头晕、乏力、消瘦、心悸、精神不振等)

c.早衰(抗氧化剂)

(二)关注心理健康是保障

1. 树立正确人生观、价值观；

2. 养成良好的行为习惯；

3. 建立科学有效的竞争体系；

总结：

请同学们结合自身行为谈谈感受。

班会设计活动方案篇八

1、认知：通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。

2、情感：使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

3、行为：通过讨论发言，使学生能够正确对待挫折，提高抗挫能力，掌握正确对待挫折的办法。

一、认识挫折

1、导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

2、个案分析

1918年，13岁的高士其以优异的成绩考入了清华留美预备学校，学校授课全部要用英语，可高士其入学时只懂一点英语。入学时，除了英语他的各门功课都特别突出，学校特准他一入学就跳了一级，怎么办？他不懂英语，是无法听课的，时间一长，各门功课都有要落下来。少年高士其遇到了人生中

的第一次较大的考验，可以说这是遭受的第一次挫折。但高士其没有退缩，没有等待，没有犹豫，他是个迎着困难上的人。他把英语单词记在一个小本子上，每天清晨一起床就背。有些单词发音不准，他就用家乡福建话注音，就这样他硬是把一个个单词背下来了，经过半年的努力，他竟然获得了英语优等奖章，而且接着又开始自学起法语和德语来。

3、 组织学生讨论：

(1) 少年高士其遇到了什么问题？他是怎样对待的？

(2) 你在生活中有没有遇到相似的经历，你是如何对待的呢？

二、了解挫折

1、 谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例

每个人都有他自己的人生理想，有一个奋斗的目标。有志者总会不断地努力，向着自己的人生目标迈进，但在奋斗的过程中，总难免遇到这样或那样的挫折，挡住你前进的脚步。在这种情况下，人们就会产生不安、失意等情绪体验，并伴随着相应的外部行为反应，这就是挫折。

2、 分析挫折可能产生的原因。（学生讨论）

师总结：有自然环境和时空限制，人的生老病死、天灾人祸造成生离死别，同学之间的矛盾、家长和老师的不理解，人的容貌、身材、体质、能力、知识水平等的限制，这些因素都有可能导致挫折。

三、感受挫折

1、 请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

师：同学们在现实生活中也会遇到来自各方面的挫折，请同

学生们谈谈自己遇到的挫折故事，并谈谈受挫后的反应如何？
生：（积极发言）

2、请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的。

3、谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

四、善待挫折

1、善待挫折

过渡：由上面的讨论，同学可能会发现，同样的挫折，不同的人，不同的心态下往往会有不同的结果。谁能说一说，遇到了挫折后我们应如何对待呢？
生：（讨论）

师：对挫折要有正确的认识和心理准备，要培养坚强的意志，还要多与人交流。

2、师生共同探讨善待挫折的方法。

师：我们在遇到挫折后，会用哪些方法对待呢？

生：写日记、听音乐、打球、购物等等。

师：渲泄法、音乐疗法、转移注意法。

挫折是人生的一笔财富，从某种程度来说，它是我们事业成功的基石。经历挫折，可以磨炼我们的意志，可以促使我们去学习更多的知识，迎接更大的挑战。

五、欣赏歌曲，并寻求榜样的力量，战胜挫折。（《真心英雄》）

1、欣赏歌曲，并感悟其歌词的涵义

师：我们同学都喜欢遇挫折有承受力的人。那么我们也不必怕挫折，刚才歌中唱得好“不经风雨怎能见彩虹”讲出了：人必须经历挫折，才能培养出坚忍不拔的抗挫折能力，要勇于正视挫折，磨炼自己，才能取得成功。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

2、 请同学列举一些虽遭挫折但顽强抗争，最后取得成功的典型事例，以激发其战胜挫折的斗志。

3、 即兴演讲表心愿

六、结束语

班会设计活动方案篇九

目前，中小学生学习课业较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视 珍爱光明”的主题班会。

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

班会课

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三) 伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《中小学学生预防近视眼基本知识及要求》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)

(四) “爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五) 播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六) 在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

- 1、读书写字姿势要端正;
- 2、不再强光和弱光下看书;
- 3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离;
- 4、认真做眼保健操。

(七) 全班合唱《深深爱眼操》。

(八) 班主任老师作总结。