

2023年压力班会教案 读书班会教案(实用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

压力班会教案篇一

学习内容： 引导学习一些生命安全、交通安全、校园安全、饮食安全等知识。

教学目标： 通过学习有关安全知识，使学生了解生命之可贵，珍惜生命，注意安全，掌握一些安全知识，形成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

教学时数： 一课时

教学过程：

生命对于每个人来说只有一次，生活中存在着许多的诱惑，同学们一定要有一定的安全意识，珍惜生命，注意安全，安全重于一切，只有健康的身心，才能保障我们好好学习，将来好好回报父母，回报社会。

一、交通安全

(一)导入：通过一系列的活动，让学生树立交通安全意识，从精神上远离交通安全隐患，加强自身的素质培养。为了贯彻落实公安部、教育部《关于加强中职学校交通安全工作的通知》精神，继续进一步搞好我校的交通安全教育，减少交通违章，杜绝交通事故。让学生了解交通活动中必备的安全知识，懂

得安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们。

(二) 交通知识

(三) 讨论分析

1、行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？

2、行人横过马路为什么要走人行横道？

3、没有划设人行横道的马路应该注意哪些？

4、为什么不能翻越护栏？

5、为什么不准扒车、追车、强行拦车？

6、为什么走路时不能看书或做其它活动？

7、骑自行车应该注意什么？

8、乘汽车时要注意什么？

9、遇到交通事故怎么办？

总结：对于我们学生来说尤其要注意的是骑自行车的安全和过马路的安全。

压力班会教案篇二

清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，于此日祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。下面是小编整理的关于清明节主题班会，欢迎大家参考！

主题:缅怀革命先烈，感恩幸福生活

利用我国人民缅怀先人、仁人志士的重要传统节日——清明节，这样一个意义深远的日子，结合这一教育契机，弘扬民族优秀传统文化传统，教育学生爱祖国、爱家乡、爱人民，教育学生“敬怀先人、懂得感恩、回报社会”，继承先烈遗志，发扬革命精神，珍惜现在的美好生活。度过一个有意义、充实的清明节。

学习清明文化：

清明节的由来

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明最开始是一个很重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”。“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食既成为清明的别称，也成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

清明节的文化内涵

“清明节是中国最重要的传统节日之一。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀先人的节日，也是中华民族认祖归宗的纽带，更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。”著名民俗学博士王浩骅说。

作为清明节重要节日内容的祭祀、踏青等习俗则主要来源于寒食节和上巳节。寒食节与古人对于自然的认识相关。在中国，寒食之后重生新火就是一种辞旧迎新的过渡仪式，透露的是季节交替的信息，象征着新季节、新希望、新生命、新循环的开始。后来则有了“感恩”意味，更强调对“过去”

的怀念和感谢。

入宋之后，清明和寒食逐渐合而为一，清明将寒食节中的祭祀习俗收归名下。同时，上巳节“上巳春嬉”的节俗也被合并到了清明节。到了明清以后，上巳节退出了节日系统，寒食节也已基本消亡。春季只剩一个清明节。

“清明节是几乎所有春季节日的综合与升华，清明节俗也就具有了更加丰富的文化内涵。”施爱东说。与其他传统大节不一样，清明节是融合了“节气”与“节俗”的综合节日。清明从节气上正排在春分之后，此时天气回暖，到处生机勃勃，人们远足踏青，亲近自然，可谓顺应天时，有助于吸纳大自然纯阳之气，驱散积郁寒气和抑郁心情，有益于身心健康。

唐代开始，寒食与清明并列放假，不同年号分别有四至七天的假期。宋代是生活日趋都市化的时代，也是民俗向娱乐方向发展的时代。为了让人们能够在清明扫墓、踏青，特地规定太学放假三日，武学放假一日。《清明上河图》描绘的就是当时盛世清明图景。

清明扫墓与踏青，本来是两个不同的文化主题，宋以后慢慢融为一体，并不断地被赋予肯定的文化意义。人们把祭祀先人与中华民族重视孝道、慎终追远的民族性格直接联系起来，认为清明节俗体现了中国人感恩、不忘本的道德意识。其文化意义类似西方感恩节。清明节祭祖扫墓、追念先人功德的活动，与中国文化深层的祖先崇拜、孝的文化之间有着深刻的关系，而这种文化正是中国社会几千年来得以和谐稳定发展的支柱，有助于在古人与今人、前人与后人之间建立和谐的代际关系，进而促进人与人、人与自然之间的和谐关系，这也是清明节具有强大生命力的民间根基。无论从起源还是从其流变中，我们可以归纳出清明节的两个象征意义，一是‘感恩纪念’，二是‘催护新生’。

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死树复活，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古

时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

植树

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

放风筝

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

总结通过这次主题班会的学习，我们一定要向革命先烈一样，

有骨气，为祖国做贡献。我们的幸福生活来之不易，我们要发奋，要努力，要立志，将来成为国家的栋梁之材爱祖国、爱家乡、爱人民，敬怀先人、懂得感恩、回报社会，继承先烈遗志，发扬革命精神，珍惜现在的美好生活。

压力班会教案篇三

提高学生遵纪守法观念和自我防范能力，增强学生的安全意识，使学生做到居危思安、防患于未然，度过一个平安、愉快的春节和寒假。

让学生清楚假期中哪些事不能做，哪些地方不能去，牢固树立“安全第一”的思想。

- 1、搜集以往在春节和寒假期间发生的不安全事例并画成图。
- 2、拟定假期安全注意要点。

课 时：1课时。

一、讲明安全守法的重要性，使学生牢固树立“安全第一”的思想。

1、谈话引入：紧张而又忙碌的一学期快要结束了，同学们盼望的寒假即将到来，在假期中你们不仅有了更多自己的空间和时间来放松一下，而且还要过欢乐喜庆的春节，你们可以走亲访友，可以穿新衣、放鞭炮……总之，这一段时间时你们一年中最轻松、最愉快的日子。但是这期间最容易发生一些不安全事例。现在就请几位同学介绍一下你们搜集到的在这一期间曾发生的不安全事例。

2、出示在以往寒假和春节期间发生过的不安全事例，并由画图学生介绍事例。

图一：几名少年在游戏厅玩时，因游戏厅失火无路可逃而丧生。(略)

图二：几名少年在燃放鞭炮时，一男孩被炸伤眼睛。(略)

图三：几名少年在河上滑冰，一个小孩不幸溺水。(略)

图四：一个小孩横穿马路，被车撞伤。(略)

图五：一个小朋友在家中看电视，自己插电源不幸触电。(略)

3、小结：从以上几件事例中，我们应深刻认识到，在寒假和春节期间如果放松警惕，如果不懂得自我保护，就会酿成大祸，令自己和家长悔恨终生。因此，同学们无论是在家中还是外出，都要做到不安全的事不做，不安全的地方不去。

二、师生讨论：结合课前学生自拟的注意要点，共同制定具体的安全措施。

- 1、不要接近和随便触摸带电物件，以防触电。
 - 2、不要自己动燃气灶、热水器等，以防烫伤或煤气中毒。
 - 3、不能沉迷上网和玩游戏。
 - 4、不许参与迷信赌博及不利身心健康的活动。
 - 5、不看黄色书刊、影视片和不健康网页。
 - 6、注意饮食卫生，不暴饮暴食，防止食物中毒。
 - 7、科学，合理的安排作息时间。
- 1、不到坑河滑冰。

- 2、不到偏僻、危险处玩耍。
- 3、不攀登电线杆、树木或高墙等。
- 4、外出乘车或过马路，最好由家长陪同，遵守交通规则。
- 5、到公共场所要遵守公共秩序，爱护公共设施，保护环境卫生。
- 6、不进网吧和游戏厅、歌舞厅。
- 7、放假期间一律不许到校活动。

- 1、认识防火、防电、交通标志。

- 2、记住119、110、120等特殊电话号码。

- 3、记住家中、父母、老师的电话号码，如遇危险情况尽快联系。

- 4、无论在家中还是在外边，如果是自己不得和陌生人说话。

：通过本次班会，同学们明白了安全守法的重要性，也知道了哪些事不能做，哪些地方不能去。希望你们加强自我保护，记住并认真按学校及本次班会提出的各项要求去做。

压力班会教案篇四

人要学会感恩，喝水不忘挖井人。只有学会感恩，未来的道路会越走越宽。下面归纳了一些有关于感恩的美好句子供大家欣赏。

- 1、一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

2、没有爱心就没有教育，没有热忱便没有伟大。恩师既有爱心又有热忱，难忘恩师，师恩难忘。

3、让美好的回忆留在怀念中，将温馨的祝福送到您心中：敬爱的老师，祝生活和谐幸福，充满欢笑。

4、有一道彩虹，不出现在雨后，也不出现在天空，它常出现在我心中，鞭策着我堂堂正正地做人??给时刻关怀着我的导师!

5、树仿佛安静地沉睡着，又安静地接纳着这些人。没有人采摘，没有人心存杂念，人们只是在心中感恩，在脸上微笑。树用一树繁花来感恩于天地，人用恬静的配合来感恩于树的美丽与香气，就如泉水无声地流过，一切感恩都是那么浑然天成。

7、你给我的最珍贵的礼品——真诚的友情，在我生活的银河中，犹如一颗明亮的星星。

8、落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩;白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

9、时常觉得自己是个幸运的人，无论何时何处总有人给我帮助，一再的体会，一再的确信，是大家用爱组成了我生活的点点滴滴。谢谢你们。

10、我感恩我的父母，是他们给予我生命，给了我温暖的家。坚实而温馨的避风港将永过成为我栖息的地方。

11、感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的

行动，实践于生活中。

12、喝水不忘挖井人，吃粮感恩耕地民，享受牢记创始大英雄，玩电脑看电视感谢科学家。感恩节，感谢有恩与我们的所有人，祝你们健康快乐开心，幸福一生！

13、虽说大恩不言谢，但是，感恩一定不要仅发于心而止于口，对你需要感谢的人，一定要把感恩之意说出来，把感恩之情表达出来。

14、我的脉搏里流淌着您的血液，我的性格上深烙着您的印记，我的思想里继承着您智慧，这一切的一切，我永远不会忘记，我亲爱的父亲，感恩节快乐！

15、星星落下要三秒，月亮升起要一天，地球公转要一年，想一个人要二十四小时，爱一个人要一辈子，但一句贴心祝福只要一秒：新年快乐！

16、难忘您慈爱的微笑，常想您鼓励的眼神，牢记您谆谆的教诲，铭刻您无微不至的关心。亲爱的老师，发条短信祝您天天开心！

17、“感恩”不一定要感谢大恩大德，“感恩”可以是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。

18、心存爱和感恩的心，就会让家庭获得长久的温馨幸福，社会才会有真正的安定，国家才会更加繁荣富强，世界才会有更多的和平！

19、每个阳光灿烂的日子，都会让我心存感谢！在这个感恩节，真心的感谢你，让我可以以坚强的意志和无谓的精神，抗击酷暑严寒，风雨雷电，而不觉疲惫和孤单。

20、登高山之巅，勿忘父母情；入成功之道，切记恩师意。

压力班会教案篇五

开展开学安全教育主题班会是很有必要的，各位班主任，大家在开学前一定要准备好开学安全教育主题班会教案哦！在此，小编分享开学安全教育主题班会教案给大家，大家可以参考以下范文！

一、活动目的

1、通过活动，让学生了解和掌握更多的安全常识、自护知识，树立自护意识。

2、活动中学生通过自己参与、自身体验、自我感受，从而养成良好的品德，有利于他们的健康成长。

二、活动内容： 1、交通安全2、 校园活动安全3、消防安全

活动过程：每三个小组选择一个主题，对常见的不良习惯一一指出，并说明正确的做法。

小组总结。

三、总结如下： . 一、交通安全

(一)不良的交通习惯

不走人行横道，不靠路右边走。

随意横穿马路。

不注意道路和车辆信号，不服从交通管理。

不在车行道、桥梁、隧道上追逐、玩耍、打闹。

穿越、攀登、跨越道路隔离栏。

(二)中学生骑自行车的问题

未满12岁的儿童独自骑车。

在人行道、机动车道骑车，逆行骑车。

骑车横冲直闯、争道强行，与机动车抢道。

转弯不减速，不打手势。

骑车双手离把。

[莲 山课件]追逐打闹，三五并行。

手攀机动车行驶，紧跟机动车行驶。

(三)中学生交通事故发生的原因

缺乏交通安全意识。

缺乏交通安全知识。

缺乏交通安全责任感。

存在麻痹思想。

存在侥幸心理。

(四)正常的行路常识

走人行道，靠路右边走。

横过车行道，要走斑马线，或走天桥。

要注意各种信号灯的指示(红绿灯、人行横道信号灯)上下汽车要避让过往车辆。

不在马路上逗留、玩耍、打闹。

(五) 正常的骑自行车常识

不要骑有故障的车。

不在人行道上骑车，非机动车靠右行驶。

横穿马路最好推车行驶。

转弯时减速慢行，观察并打手势。

不要双手离把，不并肩行驶。

骑车不打闹，追逐。

二. 校园活动安全

1. 体育活动安全。

体育老师要讲清体育活动安全。

活动课老师不得离开。

学生不做不安全的活动。

在无人保护下不做危险活动。

2. 学校集会与集体活动安全。

可能发生的伤害：中暑、挤伤、跌伤、骨折、窒息、烧伤、脑震荡、死亡。

上下楼梯不要拥护、靠3. 校内劳动安全。

严禁学生擦楼房外窗玻璃。

做清洁时、防止滑倒跌伤、玻璃划伤、钉子刺伤。

严禁学生用湿布擦电器旋钮开关。

三. 消防安全

(一) 中学生的消防知识

发生火灾的原因： 用火不慎发生火灾。

蜡烛照明、蚊烟香、用电器、液化气灶等。

用电不慎发生火灾。

电线老化、乱拉乱接、铜线当保险丝、电热毯、电炉故障等。

用油不慎发生火灾。

油加热温度过高、容器滴漏等。

燃放烟花爆竹、 吸烟乱扔烟头、 玩火等。

(二) 火灾的预防：

家庭防火： 安全使用炉火。

安全使用液化器。

安全用电。

少年儿童不要玩火。

燃放烟火爆竹要注意场所。

学校防火：严禁学生携带打火机、火柴、烟花爆竹入校。

严禁学生乱烧废物。

实验用的易燃物品要妥善使用。

经常检查电器。

设置消防器材，不破坏消防器材。

宿舍的安全防火。

公共场所防火学生要做到：不携带烟花爆竹到公共场所。

不准玩与火有关的游戏。

不准学生在山林野炊或烧荒。

(三) 灭火基本知识

隔离法：将着火物移开，不与其他物品接触。

窒息法：隔离空气接触火，用干粉灭火器、砂、湿棉被等物灭火。

[莲山课件]冷却法：用水、灭火器将火冷却。

报警：火警电话119。

报警要报清失火地点街道名称。

(四) 火灾自救与逃生

井然有序撤离火场，不要大声喊叫，以防吸入烟雾窒息。

弄清楼层通道，不要盲目乱跑、不要盲目开门。

冲出楼房，要用湿毛巾捂住口鼻，低势跑行。

楼梯火小，就冲出去，火大就用绳子、被单等从窗口、凉台上滑下。

身上着火，要脱掉衣服，或在地上打滚压灭火。

时代召唤跨世纪人才，而跨世纪人才首先要学会生存。

同学们，别忘了，日常生活中一定要注意安全，学会保护自己，让我们戴上“自护”小奖章，迈出通向21世纪的起跑线；让所有的孩子们天天快乐，日日平安。

为切实增强学生的安全防范意识和避险能力，保障学生安全，召开了“时时处处注意安全”主题班会。

班会以结合学校安全教育的主题，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。

由每个同学自己排演的节目，生动而又风趣的表演使同学们在得到欢娱的同时对平时易出现的不安全因素有了更深刻的理解。

这次班会不仅达到了预期的目标，生动活泼，使“时时处处注意安全”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

1. 思想上时时讲安全，事事重安全。

我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2. 学生独自在家的安全

3. 校园安全。

在天气渐冷之际，积极提醒同学注意保暖，注意平时运动安全。

4. 校外安全。

对外出路上安全做进一步强调，对重点路口做进一步提醒，且时时提醒。

5. 除以上几点外，我们会定期召开安全主题班会，对出现的问题积极讨论，采取措施，未雨绸缪。

总之，我会尽我们最大的努力确保同学们在学校安全快乐的生活，使每个同学都能感到一个完整、幸福的“家”的温暖。

教育目的：

1、牢固树立“安全第一”思想，时刻把安全记心头。

2、继续学习和巩固我校的关于学生安全的规章制度，使每一个学生都养成良好的行为习惯，遵守学校的纪律，确保在校安全。

教育内容：

一、学生安全管理制度

1、在学校内不得打闹或搞恶作剧，课间活动要有秩序。

2、在体育、自然实验课和课外活动时，要按老师要求正确进行或操作。

- 3、不要把刀、匕首等危险物品带到学校。
- 4、不经老师允许不准擅自离开教室或离开校园，到校后不准出校园。
- 5、在校期间不要玩火、触摸电暖器等用电设备，不要带校外人员到校滋事。
- 6、不准进网吧、游戏厅、舞厅、歌厅、台球社。
- 7、按规定时间到校、离校，不要跟陌生人走，放学以后不要在学校逗留。
- 8、不准把小食品带进学校，要吃卫生合格的食物，不要到卫生差、条件糟的小饭桌、小摊点就餐。
- 9、因事不能到校上课，要及时和班主任老师请假，并告之原因及去向。
- 10、遵守交通安全法规，增强自我保护意识，牢固树立“安全第一”思想，健康成长。

二、学生课间活动安全制度

- 3、学生在课间要做有意义的、安全的活动、游戏，严禁学生在操场上追逐撵打，体育活动不做危险的动作。
- 4、课间不准吃小食品，任何校外的食品、饮品都不准带入校内食用。

三、学生乘车规定

- 4、不准在车上大声喧哗、打闹，更不准寻衅滋事，打架斗殴；

- 5、不准在车上吃食物或喝饮料，不准在车上乱扔垃圾；
- 6、上车后不准将头、手伸出车外，以免发生危险；
- 7、乘车学生必须服从跟车老师和小队长的管理，听从指挥；
- 8、乘车学生的表现将参与本班每周流动红旗的评比。