

定目标班会教案(大全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。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

定目标班会教案篇一

新学期、新打算

道德规范教育遵纪守法教育

1、新学期新的要求，统一思想，统一认识。

2、强化常规管理

3、重申遵纪守法的重要性。

1、活动准备

(1)、部分同学准备发言材料，总结初中学习生活的得与失

(2)、新学期计划

2、活动实施

(1)班长主持会议(开场白)

回望着身后我们共同留下的那串印记，不由得让我们的脑海中泛起一阵微波，在那倾注了我们太多欢乐，太多泪水的日子里，我们渡过了美好的初中时光。在新的学期里，我呼唤所有的班委及团员能尽自己最大的努力来维持班级的氛围，我坚信同学们会把最新的气象展现出来，在新的学期里，我

坚信我们初一年(1)班会做的更好，让我们共同努力，共同改变，共同完善我们的这个集体吧，力争让我班的明天，有一个更大的飞跃！

(2)同学代表发言，总结初中学习生活的得与失，并谈谈新学期的打算

学生a[]时光飞逝，转眼间初中已经过去了，在过去的一年里，我学到了很多知识，不论是优点，还是不足，都始终伴随着我成长，有很大的进步，也取得了比较优异的成绩，我认为优异的成绩是与老师的辛苦和我的努力付出分不开的，但我也有的不足的地方，那就是有的时候上课走神，因此听课效率不高，但在今后，我会改正这个缺点。这学期我会更加努力，争取再创佳绩。

学生b[]在初中升学考试中，与我平时的成绩相比自己取得了一定的进步。名次也有提升。但在不同的学科上，我还存在着各种各样的问题。对于英语这一学科，我感到有难度的地方是完型填空方面。对于句子的结构以及词性不太了解，以至于在这一大题方面丢了许多分。另外在写作方面，我总忽视时态问题，对于动词的变形不太在意，因此，失分很多。在新学期，我应该对这两方面进行大量的专项练习，来提高我的英语成绩。

学生c[]时间飞逝，初一已经结束了，初一生活让我取得了十分喜人的进步。在学习方面，中考成绩是最好的见证，比过去的成绩有很大的提高。在班务管理方面，我希望我们共同做到以下方面：上课不说话，按时完成作业，不与同学发生矛盾，不乱扔废纸，课间多议论学习，多向老师提问，多积极做值日，多主动帮老师做事。

本学期是初二的第一学期，我们要迎接高中的考验，我在本学期的计划是：保持科学的学习方法，多提问、多思考、另外应多做练习，在练习的基础上归纳总结。

学生d□初一的生活已经结束了，紧张的新学期即将开始。我还存在着许多不足的地方，例如上课不能够专心听讲，经常走神，等到想起来学习时，已经来不及了。回到家里，只是满足于写完作业，所以导致最终考试的失败。究其原因，是对基础知识掌握不扎实，练习太少，对公式不熟悉无法灵活运用。这些缺点都是可以避免的，新学期，我们需要面对很大的压力，但我一定会尽我最大努力，在学习与生活中表现我最好的一面！

(3)班主任总结，提出要求 and 希望：

同学们，你们现在又在同一起跑线上，龟兔赛跑的故事大家早已知道，有些同学虽然速度不快，但是要他能坚持不懈，就一定能获得最后的胜利。有些同学速度较快，但如果他不珍惜时间，跑跑停停，仍会落后。希望大家抓住新的机遇，迎接新的挑战，振奋精神，全力以赴，跑出自己最好的水平。

结束语(班长)：

这是一节有意义的班会，许多同学都说了自己新学期的打算并订了适合自己的计划，在这同时，我也感到了时间的紧迫，若不能珍惜时间，将会被社会抛弃，丧失自己的未来，在老师的总结中，能听出她对我们满怀信心并相信我们能战胜自己，战胜懒惰，同学的话，让我充满自信，如果我能够从现在开始，为理想冲刺，我想我也可以朝自己的目标航行，老师这样的信任我们，鼓励我们，我们又有什么理由退缩，认输呢？我知道，人生有许多的战场需要我们去竞争，我会坚持到底，虽然我知道在航行的路途中会有风浪，雷雨需要面对，但是只要想到风雨过后，便是彩虹，就有前进的动力。

定目标班会教案篇二

正确认识自我，分析自我，调整自我。

- 1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。
- 2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。
- 3、培养学生分析调整自我的能力。

重点：肯定自己的独特性，提升自己的信心。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和人对外观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过(热身)导入(提出问题)——分析问题(成因、利弊、判断)——解决问题(方法)——提升、内化行动。

1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

(老师将学生们起的名字写在黑板上)

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。（提问学生）

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己的想法，画自己想画的。当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

3、老师小结

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己(各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句)

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健

康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

(学生自由发言)

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合一。

巩固效果：及时反馈，(制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方)，可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。

定目标班会教案篇三

理论支持：

积极心理学中将“积极”这个词解释为个人选择最能适应的环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人把所有的力量都运用到了极限而问心无愧的人生态度。让学生保持积极的心态，发现自己的长处，扬长避短，帮助学生找到自己正确的前进的方向。并在此基础上能够直面挫折，将自己所有的潜力都发挥出来，自信满满地超越自我。

学生情况分析：

高二是学生高中的过渡发展阶段，高二学生面对选课的问题，升学的压力，常常会迷失自己的方向，没有很好地认识自己，从而发现不了自己身上的闪光点，忽视了自己的优势，潜力。班级当中有不少的学生常常会跟我说：“老师，我是不是真的很笨呐，数学分数一直是那么低迷？”，“老师，高二了，我该选哪门加一学科，我怎么觉得哪门我都不好！”……没有发现自己身上的优点，无法进行正确的自我定位，常常让学生自信心缺乏，无法淋漓尽致地发挥自己的潜力。

教育目标：

帮助学生认识自我，找到自我，正确认识自己的优势，能够更好的学习或是展示自己的才能。

在学习生活中会遇到这样或那样的问题，挫折在所难免，学会面对挫折，找到自信，超越自己，微笑面对高三的学习。

教育关键词：自我认识自信潜力超越

教育过程：

一. 认识自我

1. 活动：“我的优点清单”（板书）

“天生我才必有用”是说我们每个人都会有自己特有的优点、特长，关键是自己能否认识到和把他们发挥出来。如何认识自己身上存在哪些优点？学会从多方位评价自己，把自己各方面的优点、长处一一罗列出来。

“优点清单”

类别自我评价他人评价

学习能力

交际能力

文娱才能

体育强项

性格方面

动手能力

其它

2. 学生交流：“优点轰炸”

要求： 1. 组成4人小组

2. 先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能

力和特长，直到四个均被“轰炸”过为止。

3. 可根据表现“我的优点”的项目给每位同学指出优点，并写在“他

人评价”一栏

4. 态度要认真、真诚

堂上示范：找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)的优点。并提问该同学，这些优点中有没有你自己不知道。

得到别人的赞赏和欣赏会让我们心里乐开花，低调的同学也会不自觉地嘴角微微上扬。自信心也会提高，而信心就像一口井，不断有新鲜的地下水补充，才不会干涸。所以不要吝啬自己的对他人的赞赏，同样的欣然接受别人的赞赏，并进一步认识自己的能力。发挥这些能力。

他们在学习道路上总是怕这怕那、犹豫徘徊、裹足不前。而屈从这种情绪的代价是昂贵的，就个人来说，可能失去本属于你走进一所大学甚至是一所名牌大学的机会，可能失去本属于你收获的丰硕的物质成果，可能失去本属于你创造发明的科技专利，可能失去本属于你取得的事业和巨大成功！

make mental preparations beforehand□

二. 面对挫折，我该怎么办?(板书)

(1) 多做自己最拿手，容易取得成功的事。

例：有的同学学习成绩不理想，想提高学习成绩的话，不要期望一下

子全面提高。可以先攻自己最感兴趣、最容易提高的科目，

一科成绩有了提高信心随之增强，然后再攻第二科。

(2) 把目标分为若干阶段的小目标。

例：某位同学期中考数学成绩是在班平均以下10分的位置，他的目标是希望在期末考数学成绩在班平均以上10分的位置，就可把这目标分为若干步骤完成：接下来第一次测验达班平均以下5分；第二次测验达班平均分；第三次测验达班平均以上5分；最后在期末考达班平均以上10分。把目标分为若干阶段小目标，每经过一定努力，小目标达到了，成功的体验就产生了，这成功体验又继续激励自己向目标行进。英语背书。

(3) 付出真正的努力，以勤补拙，打好扎实的学习基础。

古语有云：“天降大任于斯人也，_____”。

2. 刘翔的故事

在29日晚举行的大邱田径世锦赛男子110米栏决赛中，刘翔因受对手干扰而无缘金牌，但他表示没有遗憾，“比赛就是这样，已经过去了，就不要再多回忆什么了，反正大家都挺开心的。没什么，就是场比赛而已”。

有记者告诉刘翔，很多人认为他当时在赛场上的表现非常大度，很“男人”。开心的刘翔耍起了幽默，“是呀，28岁了，也不小了，应该是个男人了，哈哈！其实主要是做好自己就可以了，用平静的心态面对每一天，加油吧”！

虽然世锦赛决赛成绩为13秒27，但刘翔在比赛中受到对手干扰前，已经处于非常有利的后半程加速状态。孙海平认为，如果没有受到干扰，“刘翔跑进13秒到13秒10左右应该还是有的”，至于刘翔是否会再破世界纪录，孙海平并没有否认，而是说：“这个要看明年了，还要看训练，关键还要看运气。

这次(世锦赛)实力是有了，但运气不太好”。

三. 超越自我，作最好的自己

活动：写下自己的目标，插上自信的翅膀，成为最好的自己。

定目标班会教案篇四

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，

为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试--度假的岛屿□13min□

1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□

3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

定目标班会教案篇五

每个人都要认识自己，亮出自我。

二. 举事例

霍金是一个懂的感恩生活和乐观不屈的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣，在大学时代(当时还没患病)，他就意识到，肯定会有一套能够解释宇宙的万物理理论，并陶醉于对其的思索之中，把之当做了自己的信仰，并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间，极度失望时他做了一个梦，梦见自己努力去帮助一些人们。医生当时预测他最多只能活2年，但2年过后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩，那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么，他觉得自己还不算倒霉，不应该就这样放弃，自己17岁就考上剑桥大学，拥有异乎常人的头脑。(之前他就和珍认识，后来他们很快坠入爱河，不久他们结婚了)

“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；

我有爱我和我爱的亲人和朋友”...

现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声。。。

的确用霍金自己的话来说，活着就有希望，人永远不能绝望！比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀！即使病魔把霍金关在果壳中，他也是无限空间之王！

三，读故事后你有什么感受，提问同学

四，趣味活动

说明离我们最近的往往是最难认知的。我们在整个人成长的经验过

程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。

趣味心理测试

你的个性有哪些黑暗面？

【结果分析】ppt演示

a太任性了我行我素一直是你性格上的致命伤，由于在做人做事上太过任意妄为，常常因为欠考虑而让事情频出状况。粗心大意的你通常最在意的是自己的感觉，忽略了别人的想法，往往没有经过通盘的思考，就马上将自己的喜怒哀乐表现在脸上，有时甚至伤了周遭的朋友而不自知。因此常常得罪人，不知不觉会让人对你敬而远之。尊重他人的意见，多为别人着想，是你该改进的第一件事！

b你太软弱了 无论走到哪里，你总是很难自在得起来，旁人的眼光成为你最重要的事情。同样的，不管自己的心情，想

法如何，你对任何人总量摆出一副迷人的笑脸，别人说什么就是什么，完全忽略了自己。为了想要八面玲珑，面面俱到，你会压抑起自己的性子，按照别人的要求，做出超乎自己能力的事情，若达不到标准，就容易自怨自艾。你的负面情绪时时都在积累中，像颗定时炸弹一般地存在。或者你该学着表达自己的喜怒哀乐及自己的主张和想法，“做自己”，将会让你更开心哦！

c.你太自大了 对自己有信心是件好事，

d.你太胆小了 你最大的弱点是太胆小、太不积极了！什么事都先想到最坏的打算也没有那股追求成功的野心。你的做事态度一向实事求是，脚踏实地。虽然你是个相当值得信赖的对象，但是，你总是缺乏积极争取到最好的热忱。只要达到事情的最低标准，你就这么停下来了。当别人意志高昂的说：“来做吧！”你却消极地以为：“如果失败了怎么办？”如此畏畏缩缩，怕东怕西的做事态度，常使你到一个程度之后，就很难再进步，甚至成功。为什么不试着给自己一点信心，你不一定是最差劲的那一个，放胆去做，其实你会表现得更好！

你们觉得这个测试准吗？

五，结束语