

最新我承诺我践行活动承诺书(实用8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

我承诺我践行活动承诺书篇一

班会背景：

幸福，是一个老话题。在不同的时期，不同领域的人们对此都有自己的理解。而学校教育应当“教育人以健全合理的幸福观，并使人得到幸福的感受”，引导学生明白，一个幸福的人，必然善于认识幸福、寻找幸福和放大幸福。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴；会将自身投入到集体中去，享受到更大的幸福。

班会目标：

- 1、认识到生活中有很多细小常态的幸福。
- 2、学会从奋斗过程中寻找幸福。
- 3、懂得个人幸福能在集体幸福中得到放大。

班会形式：情境体验、分享交流

班会过程：

主持人：人人都在渴望幸福，人人都在感受幸福。幸福有时很抽象，有时又很具体；幸福有时很遥远，有时又近在咫尺。奉献是幸福，给予是幸福。获得是幸福，享受是幸福……一句祝福的话语是幸福，一个理解的眼神是幸福。幸福是心灵的感

觉，幸福是生命的体验……生活对于每一个人来说都是公平的，只要你用平常的心去看待得与失，学会感悟生活，感悟幸福，幸福就在我们每个人触手可及的地方。等着和我们拥抱。而我们往往都是忽视它的存在，所以它就只好在我们不断的抱怨声中悄悄的走远。希望通过本节主题班会《感悟幸福》。同学们能够认识幸福，感悟幸福并去不断的创造幸福。今天的班会分为两个篇章：第一篇章为：《认识幸福》，第二篇章为：《把握幸福》。

主题班会活动内容及流程

第一篇章《认识幸福》

主持人b□各位老师，同学大家好。下面我们开始走近幸福，认识幸福！

主持人a□有人说“幸福就是让爱你的人幸福”有人说“幸福就是在逆境中成长，从而磨练自己”有人说“幸福是长久的，而时间是短暂的”有人说“被别人关爱就是幸福”

主持人b□有人说：幸福是无私奉献、助人为乐；有人说：幸福是光明正大、宽宏大量；有人说幸福是善解人意、无微不至；有人说幸福是坚定信念、勇往直前。

主持人a□下面我们就开始对幸福的众说纷纭：（请同学们发言，会前要准备好）

主持人b□如果你感到幸福，请讲一件让你幸福的事或让你感受到幸福的人。给大家一分钟的准备时间。（注：在此期间，播放轻音乐）

主持人b□幸福是一个谜。你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

观看视频

主持人b□让我们大声的朗诵诗歌《幸福》，表达我们对幸福的感受。

(朗诵诗歌《幸福》)

第二篇章《把握幸福》

主持人a□幸福，它无处不在，无时不有。只要你想幸福!今天我们确实实的感受到了它!今天我们被浓浓的幸福的感受包围着。

主持人b□是啊，我们确实很幸福。但幸福并不会凭空降临在自己身上。我想大家对《守株待兔》这篇文章并不陌生。这篇文章中的主人公在一次偶然的机中，得到一只撞死在木桩上的野兔。十分高兴，从此便不再务农，一心一意地守在木桩旁，等待着再有一只兔子撞死在木桩上，结果，兔子没有再出现，而他的田土由于没有耕种而荒芜了。而幸福也就在他的等待中悄然离去了。我想，如果他不空想，而脚踏实地地工作，那他所得到的将会是一种实在的幸福。

主持人a□享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。幸福是一种心灵的震颤。它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。

主持人b□请同学们拿起手中的神笔，描绘我们美好的明天。

(要求有场景，人物，并请同学们重点讲解未来的这一天你是何等的幸福，你是怎样为画中人带来如此幸福生活的。)(注：画画时播放轻音乐)

主持人a□下面有哪位同学愿意向各位老师和同学展示一个你未来的幸福。

主持人b□辅导员发言。

主持人a□最后我们以一首《幸福拍手歌》结束我们今天的班会！

大家齐唱歌曲《幸福拍手歌》。

我承诺我践行活动承诺书篇二

“拥抱梦想”

第一步：由班长至开场词，请同学们说说各自的高中生活；

第二步：同学们各自活力昂扬地叙述自我的高中生活；

第三步：班长总结同学们的叙述，引出主题——梦想；

第四步：班长请同学们阐述近期的大学生活计划及想法；

第五步：观看视频，看一看别人的大学生活；

第六步：班长给同学们讲叙了大学应有的态度及该怎样有意义度过；

第七步：班上同学才艺展示；

第八步：班长总结并观看俞敏洪励志视频；

第九步：班长提出对班级的期望和提议；

第十步：全体合唱《我相信》；

第十一步：同学们离场。

我承诺我践行活动承诺书篇三

通过这次主题班会，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

- 1、确定主持人，选定剧情扮演者并进行排练。
- 2、学生通过各种渠道搜集有关安全方面的资料。
- 3、黑板上用彩色粉笔书写“遵章守纪，珍爱生命”八个美术字。
- 4、制作精美的课件。

主持人甲：敬爱的领导、老师、亲爱的同学们：

合：大家好！

主持人甲：每个人都有资格享受愉快的生命，但生命的遭遇往往是意想不到的。

主持人乙：然而，总会在那不经意的一瞬间，生命的泉水便会永远枯竭。

主持人甲：衡阳的大火是那样无情，吞噬了多少个年轻的生命！

主持人乙：唐山的地震又是那样残忍，拆散了多少个幸福的家庭！

主持人甲：灾难的发生对于每个人来说，不分性别年龄，不分贫富贵贱。

主持人乙：无论咿呀学语，还是学富五车，如果缺少应有的

警惕，危险可能就在那一瞬间。

主持人甲：人的生命只有一次，生命是多么珍贵！

主持人乙：是的，没有比生命更宝贵的东西了。

主持人甲：所以，我们要懂得关爱生命，学会自救自护。

合：“遵章守纪，珍爱生命”主题班会现在开始！

主持人甲：让我们一起先来看一段录像：

[看录像]（火灾现场、溺水、煤气中毒、车祸等）

主持人甲：同学们，当你面对熊熊大火，你是慌不择路还是冷静逃脱？

主持人乙：当你面对凶恶的持刀歹徒，你是冲上去搏斗还是机智自救？

主持人甲：当你面对失败的挫折和外界的压力，你是痛苦万分还是理智面对？

主持人乙：当你面对网络游戏的巨大诱惑，你是沉溺其中还是适可而止？

主持人甲：这种种情形，如果你不懂得正确处理、不懂得怎样在危险面前保护自己，只会在你人生的路上留下痛苦的一笔。

主持人乙：生命是最宝贵的，它也是脆弱的、不堪一击的。让我们进入第一个环节：

合：新闻发布会！让我们警钟长鸣！谁先来？！

（同学们争先恐后地交流自己搜集到的资料）

主持人甲：白发老人失去了唯一的女儿，风烛残年，晚年的欢乐在哪里？

主持人乙：婴儿失去了母亲，母亲的怀抱从此逝去；妻子失去了丈夫，家庭的顶梁柱轰然倒塌！

主持人甲：数字是枯燥的，但是在枯燥的数字背后，是生命的陨落。

主持人乙：是亲人们的痛不欲生，是家庭永远无法愈合的伤口啊！

主持人甲：每一个健康生命的夭折，都让人倍感心痛。

主持人乙：每一个幼小生命的意外，总是让人揪心。

主持人甲：大多数人对不幸的记忆似乎是短暂的。

主持人乙：安全，人命关天的安全，在平时被人忽视并不鲜见。

主持人甲：大的灾难不是天灾人祸，而是人的无知。

主持人乙：同学们，血的教训，血的不幸，难道这些还不值得我们去注意安全吗？

主持人甲：所以，我们必须要学会自救自护，下面我们进入第二个环节：

合：安全知识竞赛！

宣读竞赛规则：竞赛题有必答题、抢答题和风险题三类，同组同学可发挥小组合作精神，随时进行补充。（略）

主持人甲：看来大家掌握的安全知识还真不少呢！

主持人乙：我们俩可真是受益匪浅呢！

主持人甲：可光说不练、纸上谈兵可不行。

主持人乙：对呀！“纸上得来终绝浅，绝知此事要躬行”嘛！

主持人甲：那我们就进入下一个环节吧！

合：模拟表演！

[甲、当地震来临时——乙、触电之后——3、当我独自在家时——]（后附剧情）（每组一个，有叙述、有表演）

主持人甲：同学们还真有自己的锦囊妙计呀！

主持人乙：我在一个火灾现场收录到这样一幕，我总觉得不太对劲。

主持人甲：那不如让我们这些“火眼金睛”的同学来为那位火灾中的同学“诊治”一下吧！

主持人乙：那我们就进入下一个环节：

合：行为诊所 [行为诊所“火灾”表演]

同学们：这次主题班会开得很有意义，也很成功，从主持人到各位小演员、组员都表现特别棒！从同学们积极投入的表现中，老师们足以看出大家对安全问题的关注。希望能通过这次活动进一步增强我们的安全意识和自我保护意识。让安全系着你、我、他；愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花；愿平安永远着伴随我们大家！谢谢各位领导！谢谢同学们！

我承诺我践行活动承诺书篇四

在这次的主题班会中，我紧紧围绕着“构筑心灵的防火墙，文明上网”这个主题展开教学，并通过各种形式让学生不仅了解到网络的利与弊，也明白了杜绝沉迷于网络。总的来说，课堂的教育效果还是不错的。以下就是我对整个主题班会活动的反思：

学生收集网络的利与弊，让学生对网络有个初步的了解。除此之外，与学生交流分析沉迷于网络游戏的现状与根本原因。找出问题出现的原因，从根源入手对症下药。

教学环节清晰，主题中心突出。主题班会主要以学生畅谈为主，教育意义深刻。在这节课中，我主要让学生讲述沉迷于网络游戏的危害，发表自己的见解，各抒己见，说说怎样构筑心灵的防火墙。同时以自己的亲身经历谈谈正确上网的好处，给学生树立个好榜样。

在这个主题班会中，虽然对学生起了较大的教育意义，但是缺少实际行动。真正起到教育作用，还需要落实到学生上。需要老师和家长的监督，以及学生的自我克制能力。

因此，开主题班会的目的，不仅在思想道德方面教育学生，还要落实到实际行动中。这就需要教师后续的工作上。需要老师和家长的积极配合，共同教育学生。

我承诺我践行活动承诺书篇五

活动目的：

- 1、通过教育使同学们知道今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，先烈们的精神永远值得我们学习。

活动过程：

一、准备开会，报告人数

二、(女、男)敬爱的老师、亲爱的同学们

(齐)你们好！

(女)又是一年清明节，今天，我们一(1)班的全体师生，带着浓浓的敬意，缅怀共和国的英烈！

男：春风送花表哀思，青松滴翠寄深情。

女：无限哀思无限情，清明时节祭英雄。

男：为了祖国的解放和人民的幸福生活，多少革命先烈长眠于地下。

女：历史不会忘记他们，共和国不会忘记他们，我们更不会忘记他们。

男：二(1)班缅怀先烈学习英雄主题队会

合：现在开始！

男：出旗！敬礼！礼毕！

女：唱队歌！

三、合唱：感恩的心

男：曾几何时，我们的祖先以先进的科学和灿烂的文化矗立在世界民族的峰巅。女：而近

百年黑暗与屈辱的历史，又将她推向深渊。

男：曾几何时，我们的祖先以先进的科学和灿烂的文化矗立在世界民族的峰巅。女：而近百年黑暗与屈辱的历史，又将她推向深渊。

男：为了改变这一切，多少仁人志士在苦苦探索与奋斗中含恨而去。

女：只有在中国共产党的领导下，烈士们的鲜血才点亮了中国的天。

男：让我们怀着一颗感恩的心，来为那些烈士们哀悼！

(合唱：感恩的心)

四、告慰英魂

女：今天，我们在这里以革命的名义想想过去。

男：以现代化建设飞速发展的现实来告慰英魂。

合：先烈们，我们向您致敬！

(独诵：生死不离)

女：历史刻在石头上的记录可以随时间的流逝而渐渐消失，但刻在人们头脑中的记忆却永远清晰。

男：有形的纪念碑可能会垮掉，但人们心里的纪念碑却永远屹立。

女：我们不会忘记，我们怎能忘记！

男：松涛阵阵，那仿佛是先烈们发出了欣慰的微笑。你瞧！那些祖国的花朵正舒展着那美丽的身姿呢！

(舞蹈欣赏：恰恰恰)

男：前辈流血牺牲，仅仅是为了让我们拥有一片晴空，呼吸自由的空气。

我承诺我践行活动承诺书篇六

化学四班 28人 嘉宾：于祥成老师（学工部部长） 刘卓老师（辅导员）

12月1日

心理健康活动室

五 主持人：胡佩、魏莉

环节一：班会主题讨论，讲解生涯班会

主持人讲解此次班会目的在于认清自己，在新的环境，新的竞争团队中迅速的找准自我，了解自己具备什么样的能力，缺乏哪些能力，在哪些方面具有优势，又在哪些方面需要提升。在大学这样一个平台上，怎样去规划自身，在大学四年中是否确立了明确目标，为实现这些目标我们又该怎么做。

环节二：以ppt形式向大家介绍《羊皮卷》之“规划未来”篇通过成功学大师的哲言，让同学们引起自我探讨。

书曰：未来存在不确定因素，我们要致力于创造自己的未来。首先，要有勇气改变自己的命运，就是每天要有激情的去面对生活，同时自己决定的事不要轻易放弃。其次，要发现自己的才能并不屈服于任何人；最后，我们应该适应而不是逃避现实。职业生涯规划=知己+知彼+抉择。

环节三：让同学们主动上台和大家分享队生涯规划的见解和

计划，同时适时向同学们提问。

有同学详细介绍了自己大学四年的生涯规划；有同学说自己在进入大学之前是个内向的人，进入大学开始积极与人交流；有同学说在大学这样一个大平台里，自己始终是一种自卑的心态，职业生涯规划主要在于锻炼自己各个方面的能力，也有同学说大学时关键在于自我定位。

环节四：请与老师和辅导员上台以“过来人”的身份向大家传授工作上和大学生活上的经验。

于老师说在大学这个平台中要学会，自我反思，在反思中认识自我的缺点和优点，在不断学习中弥补自己的不足；同时在职业生涯规划要注重素质拓展，大学这个舞台，学生会、社团都是自我锻炼的平台，我们要在活动中认识自我，展现自我，提高自我。另外还得学会自我测评，正确认识学业成绩；刘老师说，大学我们应该有一个长远的目标，并朝着这个目标去努力奋斗，也许我们会达不到这个目标，但我们应该享受追求的过程；同时要注重自我评价的培养，不要在大学里失去我们内心的率直和纯真。

环节五：播放ppt让同学们从实例中，从成功人身上获得启示。

马云的成功在于它有创新的思维，敏锐的观察力，良好的规划和执着的精神

，所以他让不可能变成了可能，不成功变成了成功。

环节六：主持人朗诵诗歌，结束班会。

俞敏洪说，我们人的生活方式有两种方式，第一种是像“草”一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一根草，你吸收雨露阳光，但是长不大，人们可以踩过

你，但是人们不会因为你的痛苦，而他产生痛苦，人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你，所以我们每一个人，都应该像树一样的成长，即使现在我们什么都不是，但是只要有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来，也许两年三年，你长不大，但是十年、八年、二十年，你一定能长成参天大树，当你长成参天大树以后，遥远的地方人们就能看到你，走近你，你能给人一片绿色，一片阴凉。你能帮助人，即使人们离开你以后回头一看，你依然是地平线上一道美丽的风景线。树活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用。而我认为是树是草，关键在于科学的生涯规划。

通过这次班会，室班级成员找准自身定位，科学规划生涯，激发了同学们对大学和自身未来的思考，激励同学们想更好的自我去发展。

我承诺我践行活动承诺书篇七

邱金元纪念中学林昭敏

本次说课包括五部分：主题分析、说教法、说学法、说教学程序和教学效果分析

主题分析

爱国主题班会可以说是由小学至今都常开展的重要主题班会，所以学生在对待这个主题班会时，态度不是那么认真，对爱国情操的认识不是那么深入。让学生自主组织的过程，不但能够加深对爱国情操的认识，还能够培养学生的责任感和组织能力等。

（一）教学目标

知道爱国情操筑成了中华民族宝贵的民族性格和民族情感，爱国情操是强大的精神力量；知道培养爱国情操的途径和方法。

（二）能力目标

通过列举实例、针对相关问题的讨论、辩论等多种方式让学生了解爱国情操的精神力量，掌握培养爱国情操的途径和方法。

（三）思想觉悟目标

立志培养爱国情操，正确处理个人理想与祖国命运的关系，把爱国之情转化为实际行动，肩负起振兴中华的历史使命。

（四）教学重点

爱国情操的作用；怎样培养爱国情操。

说教法

说学法

学习方式的改变是新课程改革的目标之一。倡导自主学习、合作学习、探究学习，让学生通过观察、资料分析、实践等，培养学生的科学探究能力，让学生进行合作学习，唤醒学生的学习意识、挖掘学生的潜能，调动其积极性和主动性，培养学生自主学习的精神，提高学生动手操作能力与组织领导能力。

说教学流程

一 新中国来之不易

1（回顾近代沧桑史）铭记爱国人物合唱《大中国》

二 各行各业中的爱国表现。

1各行各业中爱国的先进典型

2各行各业的精英——身边名人的爱国表现

3爱国歌曲演唱身边的人的爱国表现

三 自由讨论发言

配乐诗朗诵

四 班主任小结

教学效果分析

通过这堂班会课，学生提高了对爱国的认识，并在一定程度上培养了学生的爱国情操。由于这堂班会课是由学生全程组织表演的，这也提高了学生的责任感，也提高了学生的动手能力、组织能力和领导能力。由于主动参与学习探究、思考，从而对爱国情操有更深一层的了解。

我承诺我践行活动承诺书篇八

应急火灾疏散演练

一、班会目的

进一步强化老师及学生消防安全教育，提高防范自救能力，让全校师生熟悉消防疏散逃生路线，以达到在发生火警火灾时，老师能有序、迅速的指挥引导学生安全疏散，学生能进行安全自救防护，确保全校师生的生命安全。

二、班会流程

（一）演练前准备：

- 1、学生观看消防逃生动画片，了解逃生的技巧和注意事项。
- 2、班主任联系动画片内容向全班学生补充介绍有关的消防安全知识，具体教给学生消防逃生常识，使学生掌握了基本的自救互救能力。
- 3、班主任详细介绍消防紧急疏散演练的流程，特别强调在演练中的疏散路线、注意事项和纪律要求，以及疏散到安全地带后的秩序组织、清查人数等等细节问题也要对学生进行教育。

（二）演练过程

- 1、总指挥通过广播下达命令：“全体师生请注意，现在教学楼发生火灾，请大家不要慌，一切听从老师的指挥，马上有秩序地撤离。”（袁校长）
- 2、报警员立即拉响报警器，班主任和疏导员各就各位。
- 3、在场教师指导学生用湿毛巾或衣服捂住口鼻，弯腰有秩序地迅速撤离。
- 4、到达目的地，各班主任马上清点人数，向总指挥袁校长报告。
- 5、各班报告完毕，总指挥向校长汇报。
- 6、灭火演示开始。
- 7、校长讲话。
- 8、总指挥宣布演习结束。请各班有秩序地回到教室。

四、疏散要求与注意事项

- 1、参与消防疏散演习的师生必须高度重视本次演习的重要性，听从指挥，严格按照火灾自救撤离的程序进行，力争把本次演习当成一次真实的事件来进行。
- 2、参加人员职责：所有参加演习的教师都必须坚守工作岗位，发挥自己的职能，注意保护学生的安全，有意外情况要迅速做出反应。
- 3、听到总指挥的宣布后，头脑清醒不慌张，全校师生必须服从指挥，听从命令，立即快速、安全进行疏散，不能再收拾物品。
- 4、参与演习的师生在疏散演习过程中必须注意安全，做到开门不整队、快步过楼梯，要求班主任教育学生，不得拥挤、推搡，抢先下楼，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑，保证有序进行；不要着急，不要乱跑，避免发生推挤嬉闹等现象，可以一路小跑到大操场，严禁狂奔。如发现有人摔倒，应将其扶起，帮助一起逃离危险地。
- 5、师生在疏散时必须按照火灾自救动作要求完成：用袖口或毛巾捂着鼻、尽量压低身体靠右行、保持安静。
- 6、逃离危险地后，快速安静，目光敏锐找同学，找老师、看场地，找到班级归集体。
- 7、参与演习的师生在演习过程中遇到问题，要及时向消防演习活动指挥小组报告，及时解决，确保整个演习过程安全有序，顺利进行。
- 8、撤离到安全地点后，班主任应及时清点学生人数，向指挥小组汇报。

9、疏散集合地点：操场各班站队位置。