

时间活动方案(优质5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

时间活动方案篇一

开展此次班会的目的是让同学们懂得珍惜时光，认识拖拉的危害，养成良好的学习习惯与生活习惯并培养同学们珍惜时间做一个管理时间的好能手。对我们而言，时间管理是自主学习的重要方面，是自主学习自我管理的基础。时间是一种重要的资源，它具有不可变性、无存储性和无可替代性。“少壮不努力，老大徒伤悲”，学会管理和利用自己的时间对我们尤为重要。但是，现在的我们学习时间自我管理是低效的、无计划的，具体表现在以下几方面。

大多数学生没有时间管理概念，每天只是被动地完成学习任务，缺乏计划性、自主性。学习长期处于“盲无目的”的随意状态，不会安排学习任务，不会科学分配时间。

有一些学生意识到了时间的重要性，想提高自己的学习效率，也想在老师安排的课业之外，根据自身的情况合理、科学地分配时间资源，但是他们普遍缺乏适当的方法指导。

另外还有一些学生，他们理解时间管理的重要性，知道“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，还为自己设置了具体的学习目标和计划，而且他们能够觉察自己是否有效地利用了时间，但是他们的的问题在于缺乏意志力，头脑的想法与实际行动存在很大差距，制定的计划总是无法坚持下去，明明知道不应该拖延却难以自制，这使他们常常产生焦虑、矛盾和

自责的情绪。

- 1，一分钟，可以用来微笑，对他人，对自己，对生活微笑。
- 2，一分钟，可以用来走路，观赏美丽的花朵，感受湿润的草地，或者欣赏清澈透明的流水。
- 3，一分钟，可以静静倾听，或者歌唱。
- 4，一分钟，可以静静握住他人的手，赢得一个新朋友。
- 6，一分钟可以鼓励一个人使之不气馁，一分钟足以让人选择重新生活。

有人说：“要把每一分钟当成最后一分钟。”如果大家平时都能记住这句话，我们就会学会管理时间，珍惜每一分钟，让生命之钟记录你度过的每一分钟，就能合理的利用时间。“时间就是生命，而一个人一生只有3天：昨天，今天和明天。昨天已经过去，永不复返；今天已经和你在一起，但很快就会过去，明天就要到来，但也会消逝。所以抓紧时间吧，一生只有3天而已！”这也是在提醒我们要善于管理时间，珍惜时间，不要浪费时间，虚度年华，使生命失去原本的风采。时间是人生最宝贵的财富和资本，因为人人都共有时间，你珍惜它，那它便将是财富，你忽略它，那它便是一文不值，你也就一事无成！一个人之所以会成功，就因为他在24小时当中做了不一样的事情，如果我们想要成功，就必须把时间管理做得更好，必须提升做事的效率。每个人都必须学会时间管理。一个出色的人都是善于管理和运用时间的人。

时间活动方案篇二

- (1) 主持人让同学说说有关时间的短语；
- (2) 在主持人的指引下，大家看图片才学校，然后大家一起

看哈佛大学有关时间的短语；

(3) 接着，主持人和大家一起欣赏有关时间的两首诗；

(4) 主持人给大家讲述珍惜时间的小故事

(5) 中间，大家一起玩一个游戏，感受一下一分钟有多长

(6) 然后，大家一起说说我们在一分钟里面可以做什么

(7) 最后，主持人给大家看一段短暂的视频来感受时间的重要性

这是一次有关珍惜时间的主题班会，办这次班会的主要目的就是让同学们真真切切的感受一下时间的重要性和如何去好好地珍惜和利用时间。首先，我们让同学们说一下有关时间的短语和古诗，同学都绞尽脑汁思索。接着，我们给同学们讲述了鲁迅从小珍惜时间的故事。随后，我们打出了一组组的图片，这些图片其实都是一个地方——哈佛大学。

大家都知道哈佛大学是全世界排名第一的学校，都想着有一天能在这所大学里念书。那这么一所世界闻名的大学又是什么看待时间的呢？有了这个疑惑，我们就列出了哈佛大学对于时间看法的一些名言，一句句经典的名言看得同学们连连叫好，叫好的同时更加加深了对时间的认识，有了自己的新的看法和感触。正在大家自己思考的时候，我们就和大家做了一个游戏——感念时间。游戏很简单，同学们在心中默念一分钟，主持人在讲台桌上计时，谁感受的最准就有奖。这大大激起了同学们的兴趣。虽然有一些的同学在30秒的时候就举起来，但大多数的同学还是能比较准确的'数到60秒。有了时间的感悟，我们让同学们说说在刚才感悟的一分钟里，可以做什么事情呢？当然，有很多很多，比如：“可以做一道代数题，”、“可以把自己乱乱的写字台收拾干净，书摆整齐。”等等。最后，我们大家一起看了一段大学生自拍的

珍惜时间的短片，讲述了一群大学生有刚开学时候的浪费时间都后来的改变，比较的励志。

播放这个小短片就是要告诉同学们，不敢过去浪费了多少时间，只要现在改变，珍惜自己的每一分每一秒，都不算晚，未来还是掌握在自己的手中。

无疑，这次的主题班会是很成功的，同学们不仅学到了不少有关时间的短语，名言和诗句，更是感受到了时间的珍贵，决心以后好好利用时间，不然自己的青春荒废在自己的手中。

时间活动方案篇三

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间如流水，一去不复返。可是，中职学生浪费时间的现象却很严重。他们的学习习惯不稳定，不会抓紧时间，尤其是自习课，有的学生不是聊天就是坐在那里发呆。因此，设计并举办这次班会)，就成了我一直想做的事情。

通过这次活动，让大家珍惜分分秒秒，充分利用时间，加强时间观念，提高做事效率，克服拖拖拉拉的坏习惯，养成良好的学习习惯与生活习惯，并学会合理安排时间，做时间的主人。

原班主任蒋锦虹老师及11服装班全体学生。

xx年11月8日（星期四）上午1—2节课扬帆楼3—2教室

每位学生课前搜集珍惜时间的故事、句子、歌曲、诗歌。
（黑板上写“做时间的主人”）

一、主持人致开场白

二、朗诵诗歌《时间》

三、讲述《聚萤读书》的故事、《鲁迅的故事》《爱迪生的故事》

四、小品《珍惜时间》

五、讨论谈感受

六、请学生对照自己，写出自己浪费时间的表现及打算如何克服。

七、互动小游戏

八、珍惜时间的名言警句

九、歌曲《真心英雄》

十、老师点评

十一、结束语

开场白：

主持人：老师，同学们大家好！11服装班“做时间的主人”主题班会现在开始！首先热烈欢迎来参加我们班会的各位老师。

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。然而有一样东西却一去不复返。它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的。它是组成生命的材料。它是衡量重量的标准。

它就是——时间。

（钟表滴答声）同学们，这是什么声音？

对了，这是时间的声音。接下来，请为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：朗诵诗歌《时间》

谁说，失去的，还会“失而复得”，对于时间，失去，将意味着永远的诀别。

工作可以“等一会再做”，话也可以“等一会再说”，而时间决不会“等一会再走”，

像放电影、录像时，来个长长的定格。

也许，有人说，时间是一条无限长的线，浪费一点儿，不值得小题大做。

殊不知，对于无限的时间，有限的生命更显得短暂，短暂得像一颗流星从天际划过。

时间对于每个人，既平等而又不平等，既慷慨而又过于吝啬。

珍惜时间的人，时间会给你累累硕果；浪费时间的人，时间会给你一片荒漠。

有的人一生，如星辰闪耀；有的人一生，似丰碑一座；

有的人一生，像匆匆过客；有的人一生，活着，还以为死了。

每一声钟表的滴答声，都是一首催人奋进的歌！

我希望，“珍惜时间”几个字，不再只是口头的承诺。

珍惜时间吧，那是在延伸生命的长度；珍惜时间吧，那是为给人类奉献的更多！

主持人：是啊，不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。时间是不等人的。凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

节目二：讲述《聚萤读书》的故事

车胤，生于晋朝，本是富家子弟，后来家道中落，变得一贫如洗。可是，他在逆境中仍能珍惜时间、自强不息。车胤年轻时就很懂事，也能吃苦耐劳。他因为白天要帮别人干活，就想利用晚上的时间多读些书，好好充实自己；然而，他的家境清贫，根本没有闲钱买油点灯，车胤想了很多办法，希望可以解决这个问题，但是都没有成功。

时间活动方案篇四

- 1、通过这次活动，使学生意识到时间的一去不复返，从而懂得时间的宝贵；
- 2、使学生逐步建立起珍惜时间的观念，引导学生充分利用时间，合理安排时间，

做时间的小主人

二年级学生的心智尚不成熟，还没建立起珍惜时间的观念，致使他们不能快速适应新阶段的学习节奏。为了让学生懂得时间的宝贵，从而充分利用时间，合理安排时间，尽快适应新阶段的学习节奏，快速投入到新阶段的学习中来，我们决定在二年级开学初举行以“珍惜时间”为主题的班会。

二（1）班全体学生及班主任

二年级开学第一学期第三周

让学生明白为什么要珍惜时间，如何去珍惜时间活动准备：

- 1、准备视频《时间与青春》
- 2、准备小品《明天和今天》
- 3、准备惜时好学《倡议书》
- 4、准备小组唱《珍惜时间》
- 5、撰写方案和制作相关的课件
- 6、设计版头、布置现场
- 7、主持人：麦丽莹、张滢予

目的：让学生通过两个有关时间的游戏，从中感受时间

- 1、主持人宣读游戏一《感受时间》的规则

规则：全班同学先单脚站立，主持人喊“开始”，同学们闭上眼睛，静听嘀哒声，以声音结束为止，看谁正确地说出来刚才过了多长时间（这个游戏进行1次）

- 2、主持人点评，然后引出游戏二《看谁说得多》，主持人宣读游戏规则

规则：全班同学分为三组，每组派一名同学进行抽题，以开火车的形式，在一分钟内说出题目要求的词，例如抽到水果，就要说出苹果、梨之类的词，看哪一组说得最多（设一名计时员和一名统计员，）

- 3、主持人作游戏小结
- 4、同学们自由发表自己从游戏中获得的感受

目的：通过欣赏有关珍惜时间的视频和小品，让学生懂得珍惜时间的重要性

- 1、播放视频《时间与青春》
- 2、主持人对视频作小结，引出小品
- 3、欣赏小品《小明的故事》

目的：通过对视频与小品中所反映出来的问题的讨论，让学生在思考中懂得应该怎样去珍惜

时间，有效地利用时间

讲讲自己在日常生活中是否有这样的行为，以后应该怎样去改正

- 2、全体起立，主持人带领全班同学宣读惜时好学的《倡议书》
 - 1) 每节课都能高效的利用好每一分钟，不犯困，不走神；
 - 2) 每天做到不耻下问，利用课余必须解决一道自己不明白的问题；
 - 3) 每天睡觉前，放影一遍当天的课程；
 - 4) 每周末，必须巩固好本周所学内容。

在每一个早晨醒来都是新的一天

像门前的小树一样都长大了一点点

我知道昨天不会重来今天也只有一遍

每件事都要做得最好这才是珍惜时间

让我们早早起来跑跑步做做操

让我们早早起来看看书看看报

做一个勤奋的孩子健康成长在每一天

班主任总结：

同学们，今天召开的班会非常成功。你们在班上这样成功的表现，我感到非常高兴。通过这次主题班会，很多同学都展现了自己的才华，从风度翩翩和落落大方的男女主持人，到各位演艺精湛的小演员们，甚至同学们表达能力，我看到了你们的成功。总之，一句话，所以同学都表现得很出色。然后，在班会的整个流程中，两个游戏以及让同学谈感受的环节都设计得很好，可以让全班同学都参与，亲身感受时间的宝贵。接着，观看视频《青春与时间》以及小品的反例子教育，同学们再次有感而发谈感受，思想上得到升华，更加懂得珍惜时间，好好把握每一分每一秒。

最后，我有一个倡议：今天的班会虽然结束了，但是班会的精神并没有结束，我们应该让今天播下的种子生根发芽，一生都能珍惜时间。别忘记老师对大家的期望，那就是：珍惜时间，永远做时间的主人。

时间活动方案篇五

- 1、使同学们了解时间的单向前进，一去不返的特点，懂得时间的珍贵，从而更加珍惜时间，来珍惜生命。
- 2、使同学们自觉以革命伟人、古人、优秀少先队员为榜样，珍惜生命，勤奋学习。
- 3、使同学们了解“凡事拖拉”的危害，逐步养成学习、生活有计划，做事雷厉风行的好习惯。

一(5)班全体师生

1、收集伟人、古人、十佳少先队员珍惜生命，勤奋学习的故事。

2、排练小品。

3、指导学生收集各行各业珍惜时间，勤奋工作学习的事迹。

1、各小组汇报人数

2、全体起立，唱队歌

3、宣布活动开始

主持人：“珍惜生命，勤奋学习”主题队会现在开始。有句俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”有谁知道这句话的涵义？今天，我们还请来了一位贵宾，（时光老人，手拿一只闹钟上场。）

时光老人：我叫时间，喜欢一个劲儿向前走，从不肯停留，更不愿回头走。珍惜我的人我会伴他的成绩走，不珍惜我的人我就会悄悄地溜走，一去不回头。愿我能伴随你们成为你们的好朋友。

主持人：历史上凡有成就的人都是少年立志，惜时如金，刻苦求学，请大家来讲讲这方面的小故事。

学生甲：我来讲西汉的匡衡《凿壁偷光》的故事。（学生扮演匡衡凿壁偷光）就这样，匡衡借着邻居家的烛光，日复日，年复一年地读书，终于成了一个很有学问的人。

主持人：一眨眼，我们来到英国物理学家牛顿的实验室，看看他在做什么？

时光老人：小声点，牛顿正在做实验。他已经好几天没出实验室了，我们别打扰他。（学生扮演牛顿专注于实验，而误将桌上的表当作鸡蛋放入锅里煮）

学生乙：牛顿(1643~1727)伟大的物理学家、天文学家和数学家，经典力学体系的奠基人。牛顿自小热爱自然，喜欢动脑动手。

时光老人：鲁迅先生所以能成为伟大的文学家，主要是他能充分利用时间，珍惜时间。

主持人：是啊！各行各业的人们都在争分夺秒作贡献，在我们的校园里大多数同学也能抓紧时间勤奋学习，请大家来夸夸我班的勤学星。

主持人：在我们班，勤奋刻苦的同学还有很多。可有些同学却要浪费时间，养成了做事一拖再拖的坏毛病。

主持人：请看小品《小拖拉》

主持人：同学们，你们看了这个小品，你有何感想呢？鲁迅先生说过：浪费时间等于慢性自杀，珍惜时间等于延长了自己的生命。请听古人规劝人们珍惜时间的两首诗，《今日歌》、《明日歌》。

时光老人：古人说得真好！“明朝又有明朝事，日日待明日，万事成蹉跎。”时间一分一秒地过去，它沿着“过去——现在——未来”这个时间隧道永不停息地向前走。过不了多久，现在就会成为过去。所以，同学们，勤学请从今天开始。

主持人：对！时间是非常珍贵的，我们少年儿童一定要把握现在美好的时光，勤奋学习。

花有重开日，人无再少年。一关汉卿莫等闲，白了少年头，

空悲切。——岳飞书山有路勤为径，学海无崖苦作舟。——
韩愈宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

主持人：“勤学，请从今天开始”请说说你们今后的打算和目标吧！

时光老人：我送大家三句话：聪明者——利用时间；求知者——抓紧时间；勤奋者——珍惜时间。

主持人：谢谢时间老爷爷，谢谢您的礼物。请听诗朗诵《时光老人的礼物》（学生表演诗朗诵）

四、班主任总结讲话。