

班会方案的格式(精选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？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

班会方案的格式篇一

(一)活动主题：合理管理情绪飞跃人生高峰

(二)活动主题针对的学生发展问题

高三阶段是学生中学阶段的最后一站，又是关系到人生发展的关键时刻。在学生经过了12年寒窗苦读之后，这一年，是学生身心发展和人生抉择的关键时刻，也是学生生理与心理发展的旺盛期，学生自我意识逐步成熟，自控能力逐步增强，性格上普遍趋于沉静，成人感和自尊心明显增强，人生观、价值观和世界观逐步形成。

我班学生在几个理科班中成绩稍稍落后一点，但学生性格差异较大，有的活泼好动，有的沉默不言，有的压力过大，尤其是到了高三，经历了两次月考后，不少同学开始有点疲累和泄气，有的同学严重信心不足，有的同学情绪波动较大。学生表现出来的焦虑、压抑等比较明显。有不少同学因为跟父母、同学、师生关系等紧张而影响学习。

(三)本主题体现的学生发展需要分析

进入高三后学生从早到晚处于高度紧张的备考状态，学习紧张，生活紧张，心理紧张，紧张的生活与旺盛的发育容易让情绪产生较大的冲突，伴随而来的往往是一系列的心理问题。据各方面多年的研究表明，心理素质越好的学生其学习成绩也越优秀，这一点从有关机构连续十数年对部分省市高

考文理状元的心理测试档案中得到了较充分的验证。

由此可见，心理素质已是影响高三学生学习的一个重要因素，心理素质与学习成绩成正相关比例，心理素质的提高可以改善学习，提高成绩，因为只有健康积极的心理才更能激发高三学生的智慧才气，反之则会阻碍学习。也可以说，提高心理素质已是高三学生从非智力因素中甚至在根本上提高学习成绩、考上理想大学的最有效途径和方法。到了高三阶段，学生个体的学习效能基本稳定，但也还有通过调整非智力因素比如情绪管理而得以提高的空间。

这可从下表中得以说明

3层发展需要

本班学生发展需要的具体表现

成长性需要

用各种正面的方法管理情绪，学会用乐观、豁达、理性的态度对待各种关系、学习和生活，学会接受人生挑战。

维持性需要

保持乐观心态、学会多角度看问题，学会理解他人，认识自我，悦纳自我

缺失性需要

改变易情绪化、易冲动、易焦虑的心态，尽快调整自己的情绪，适应高三生活。

二、活动目标

(一) 引导学生学会梳理自己的情绪，学会管理情绪，调适自

我。

(二)通过活动引导学生学会做好规划，向健康快乐的目标出发，引导学生做一个健康阳光充满正能量的人。

三、活动设计

(一)活动结构(对系列“小活动”的整体设计)

阶段

前期“小活动”

主题班会

后期“小活动”

内容

2. 举办全级师生心理调适讲座，标题《积极心态是成功的关键》

3. 在课室墙上自制两个手工袋，一个是“垃圾情绪袋”一个是“幸福愉悦袋”

3. 主题班会《我的情绪我做主》

(1)对情绪的认识

小故事导入，认识消极情绪和积极情绪，并明确积极情绪对个人发展的重要性

(2)如何培养积极心态？

在活动中明确从四点培养积极心态：积极的心理暗示，乐观

的心态、宽容的心态和充足的信心。

4. 调整情绪的具体做法记录。

每天列举一些开心的事，成功的感受等。

5. 每天唱励志歌

意图

在主题班会的现场交流中，更充分更具体地交流前期活动获得的信息及感受，在互动中进一步理解管理情绪的重要性及管理情绪的方法。

后期的活动主要是让学生发现生活中的美，学会感受各种快乐，学会接纳不同的他人和有时不一样的自己。

(二) 主题班会的具体方案

1. 情绪是什么?情绪是如何产生的?(认识情绪：消极情绪和积极情绪)

(1) 面对发下来的成绩，你们有什么反应?你平时在哪些情况下会感到不开心?

(2) 消极情绪有哪些危害?

2. 怎样管理自己的情绪

(1) 讲述苏轼及其他古人被贬之后的情绪调适方法。

(2) 同学们谈各种情绪调整方法(哭、喊、诉、动、写)

(3) 写下近来困扰你的三件事，然后把它折起来丢进“垃圾情绪袋”

3. 怎样培养积极心态？

(1) 小活动：优秀的你和我同学们展示自己的各种优势

(2) 小视频：超级演讲家崔万志《不抱怨靠自己》

(3) 小品表演：《做的自己》

(4) 写下今天最开心的三件事，把它放进“幸福愉快袋”

小结：积极的心理暗示，乐观、豁达、自信的心态。

4. 唱级歌：《飞得更高》

四、活动方案论证

学生进入高三阶段，必然会面临各种压力，这种压力一方面会催其进步，另一方面又会刺激其情绪的变化，当其负面情绪占上风时，就会让考生难于集中注意力，影响思维和判断等。所以，教学生调整好情绪，以状态投入学习，发挥优势，是高三班主任应该关注的问题。

这个项目的的设计分几个部分：

第一部分是前期活动，主要对学生进行情绪调查并在年级范围内开展讲座《积极心态是成功的关键》，主要目的是让学生明白积极心态对一个人成长的重要性，教会他们有意识的学会培养积极情绪。这一部分活动还在课室墙上做了两个管理情绪的袋子：“垃圾情绪处理袋”“幸福愉悦生成袋”，设置这两个袋子的目的是鼓励学生自己学会管理情绪，把不良情绪写下来丢进垃圾处理袋，不良情绪就随之消失了；把开心的事写下来放进幸福生成袋，它就生成了幸福。这是一种积极心理暗示法。就是你相信什么，就会变成什么的心态。

第二部分是班会课主题活动，设计《我的情绪我做主》，意

图引导学生做情绪的主人，学会调适情绪，不被负面情绪左右。本环节设计的认识情绪，情绪的类型以及情绪产生的原因，让学生正确认识情绪；讲述名人调适情绪的方法是让学生学会用各种方法来调适情绪，小活动、小视频、小品表演等环节则是让学生学会认识自我优势，肯定自我，接受优秀的自己，也接受不优秀的自己，更要学会积极的暗示、培养乐观、豁达、自信的心态。最后唱歌环节把班会课推向_，也让学生获得更高的情绪体验。

第三部分的后期小活动是让学生持续保持幸福感，每天列举一些开心的事，感受成功的喜悦，获得愉悦的心情。每天晚修前唱励志歌，保持学习的_。

总之，通过这次大项目活动，学生学会了正确认识情绪和掌握了调适情绪的方法，学会更好的管理自己的情绪，对学习更有帮助。

班会方案的格式篇二

一、活动目的：

- 1、树立学生自我保护的意识，教学生懂得珍爱生命的含义。
- 2、掌握一定的自护知识，让学生在遇到紧急情况时，学会从容对待，不急躁，不慌张。

二、活动人员：

二(1)班全体师生

三、活动准备

小品、舞蹈

三、活动过程：

主持人(男)：同学们，你们知道什么对于人来说，是最重要的吗？对，就是生命。生命对于人来说只有一次，我们每个人都应该珍惜它。在日常生活中，有时会遇到危险。我们要遇事不慌张，学会保护自己，防止受到伤害。

(女)：没错，珍爱生命，学会自我保护的方法，对于我们小学生非常重要。前不久，一所小学课间休息时，因为同学们互相追赶，造成在楼梯口处，一些同学拥挤致伤亡。类似的事件还有很多。

(男)：看来，我们真应该提高这方面的意识了。是不是，同学们？[放录音：一阵铃声——全体同学注意，紧急通知，地震局预报北京东南地区发生地震，将要危及到我们地区。师：同学们，你会怎样做？表演出你的反应。(全体行动。)10秒之后吹哨停止。察看同学们的做法。(学生静止动作)]

主持人(男)：遇到紧急情况一定要镇静，不要慌。采取正确的方法以保住生命。

小组1：我们小组编演了一个小剧本，想表演给同学们，提醒大家注意。

主持人(女)：同学们，你们都看明白了吗？第1组的表演真精彩，让我再一次感谢他们带来的自护知识。

主持人(男)：哎，你有没有一个人在家的时候？

(女)：怎么没有，别说，我还真的有点害怕呢！记得那次，我一个人在家的时候，电话突然响起，下了我一跳！

(男)：那你接了没有？

(女)：接了，是我妈妈打来的电话。

主持人(男)：生活中，我们还会看到很多标志，比如说——这是禁止鸣音的标志。这是停止的标志。这是左转的标志。

(女)：看来我们要仔细观察周围的事物，不懂要多问问大人才行。(男)：你说得对，但还应该提高警惕，不能轻信陌生人的话。下面就请大家观看一段短剧。[短剧：陌生人与你说话]当你独自在外面的时候，有个陌生人向你走来，和你说话，要带你去吃你想吃的东西，你怎么办?主持人：社会上还有坏人，要提高警惕，不要上坏人的当。

同学们，说了这么多了，不如下面我们就来个自护知识抢答题吧!

1、《中华人民共和国法》是我国为保护少年儿童而制定的法律。2、过马路应走()。3、红灯(),绿灯()。4、乘车时，不要把头或胳膊伸出()。5、手湿时()动电器开关。6、火警电话号码是()。7、匪警电话号码是()。8、外出遇到意外情况或迷路时应找()。9、自己一人在家时，应注意：()电;()火;()煤气;不给陌生人()。

主持人：同学们，请珍爱这仅有的一次生命吧，从小学会自护方法，将受益一生。

班会方案的格式篇三

国旗是一个国家的标志，是国家及其民族精神的象征。人们在举行各种活动时，常常举行升旗仪式，以表示对国旗的热爱和尊重。面对鲜艳的五星红旗，热爱祖国的美好情感充溢在每一个人的心中；面对五星红旗，时代的使命又使每个人心潮澎湃。作为祖国腾飞的后继者，我们拿什么奉献给你——我的祖国!

(1) 通过各种形式的活动使学生对升旗礼仪有一个更深层次的了解。

(2) 在了解的基础上让学生可以真正的做到升旗礼仪。

(3) 开展这次活动，使我们的心和祖国贴得更紧，让五星红旗永远飘扬在学生心中，增强我们为祖国的富强而勤奋学习的使命感。

1. 教师准备

查阅国旗有关知识、升旗礼仪读本

2. 学生准备

请同学们收集一些有关国旗方面及祖国今昔变化的材料。在教室黑板上，由同学们用五彩笔写下面“面对国旗的思考”并画出国旗的图案。

准备知识竞赛题目

准备国歌及《红旗飘飘》歌曲及歌词。

(一) 活动基本情况

1、 时间：2007年3月11日*：**（时间自定）

2、 地点：**级*****班教室

3、 班主任：***

4、 主持人：***

5、 参与者：**级*****班全体学生（人）

（二）活动程序

1、 主持人引言，宣布主题班会开始。宣布全体起立，高唱国歌。唱毕后全体落座。

2、 ***同学（2-3名）向大家演讲关于国旗的故事（向大家介绍关于祖国、国旗的革命历史）以生动、感人的事例介绍无数革命先烈为维持祖国尊严，为了让五星红旗在世界东方高高飘扬，用生命和鲜血铸起共和国的大厦的丰功伟绩。

（自查资料）

3、 接着开展国旗知识竞赛（有关知识见后）

4、 同学继续即席发言，各抒己见，畅谈祖国、国旗在心中的感受。

5、 讨论“升国旗的意义”、“国旗升起时你曾想到什么？”、“在尊重国旗方面你做的如何”“今后升国旗时，同学们应注意哪些问题？”

6、 班主任讲话

（如）同学们在近几天的班会准备及今天的班会开展中，受到了爱国主义教育，今后我们要把这种爱国之情、报国之志，化为效国之行。不仅严肃对待升旗仪式和在国旗下讲话的活动，更应努力学习，把专业知识学扎实并熟练掌握好技能，通过自身的努力为她增添色彩。

7、 主持人总结

（如）听了同学们的发言，我心情激动。通过知识竞赛大家更加了解国旗，认识国旗。是啊，为了红旗在祖国大地上高高飘扬，有多少中华学子前赴后继，用自己炽热的真情抒发对祖国无尽的爱。同学们，让我们用勤奋和努力开创新世纪

的灿烂与辉煌，让我们再一次歌唱祖国，歌唱明天。合唱《红旗飘飘》。

（三）活动纪实（略）（班主任可安排学生对活动作记录）

班会方案的格式篇四

深入贯彻落实党的__大精神，扎实推进我旗语言文字工作，全面落实国家语言文字方针政策和法律法规，大力推广和规范使用国家通用语言文字。不断创新方式，通过形式多样的宣传和实践活动，大力提高普通话普及率，提升师生语言文字运用能力，加强校园文化建设，也为经济发展提供新动力，为建设与综合国力相适应的语言文化强国提供有力支撑，为打赢脱贫攻坚战，全面建成小康社会发挥积极作用。

活动主题

活动时间

20__年9月14日至9月20日

活动目的

通过本次推普周活动，进一步浓厚校园讲普通话、写规范字的氛围；养成“说好普通话、写好规范字”的校园用语用字良好习惯，大力推行和规范使用国家通用语言文字，营造良好的语言环境，为全面建成小康社会作出贡献。

推普领导小组

组长□_x

副组长□_x□_x

成员：全体教师

活动内容及安排

宣传动员营造氛围

- 1、召开专题会议，向全体教师解读推普活动方案并落实。
- 2、借助学校微信公众号宣传学校推普周活动方案，做到校园内外人人知晓。
- 3、张贴以宣传推广普通话为主题的标语，利用电子屏滚动播放“说普通话，写规范字，做文明人”、“同讲普通话，携手进小康”等宣传标语，形成推广普通话、促进语言文字规范化的良好氛围。
- 4、发放给全体教师和全体家长《推普倡议书》，向全校师生及家长广泛宣传推广普通话的重要意义。

系列活动丰富多彩

1、国旗下讲话

利用9月14日（周一）升旗仪式，做推广普通话的宣传演讲，由教师进行推广普通话的国旗下讲话，向全校师生发出倡议，介绍推广普通话和使用规范字的意义，明确本届推普周的时间、主题，同时把学校推普方案贯彻到全体师生。

2、主题班会

以班级为单位，举办一期“说好普通话，争做文明人”主题班会。

3、启动临字诵典课程

各班利用晨读时间开展以“诵国学经典传华夏文明”为主题的诵读活动，组织学生集体诵读古诗文，亲近经典，感受诗词的情怀，领悟词句的精妙之处，提高鉴赏能力。

利用午间班级小管家课程，开展“写规范字，书写爱国情怀”规范汉字书写活动。

4、开展以语言文字规范化的手抄报评比活动

5、邀请旗语委办对全体教师做普通话培训；对语文教师做汉语拼音专题培训。

工作要求

每位师生应当从我做起，建立语言文字规范化的意识，树立“大力推广和规范使用国家通用语言文字，自觉传承弘扬中华优秀传统文化”的形象，在推广普通话和学习普通话中，起到积极的带头示范作用，从而不断地加强和提高自己的语言素质和人文素质，有力地促进校园精神文明建设。

班会方案的格式篇五

【活动意义】 高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力，但高考到底是为了什么，继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天，很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向，失去了动力。让高三年级的学生体会大学精彩的生活，激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会，保持积极乐观的态度，坚定追求理想的信心。

【活动时间】

【活动对象】 罗定中学(东校区) 高三(13)班(理科)

【活动准备】 收集大学活动的精彩图片，制备ppt

【活动过程】

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标 设问：

1)大家现在心里都是否已经有了明确的目标?(引发思考)

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

2)你们理想中的大学是怎样的呢？学生探讨，了解学生对大学的理解。

2、体验大学的精彩生活

1)通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

2)正确认识“大学”的意义。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松懈的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

3)大学“理财经”

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形式式的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

3、品味一起奋斗的滋味

1) 分享高三的经历

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

2) 学会体会高三的“辛酸”和“甘甜” 总结高三的学习经历中的付出和收获。 为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

【活动效果】

通过学习，学生能更深刻、真实地了解大学生活，对大学生生活更加向往，产生的强的动力。同时，进一步思考高三的学习生活。

【活动反思】

需进一步了解学生的学习状况，考量学生的学习水平。以便适当地为提供适当的目标参考，以及为他们的学习方法和态度提供可行、可供借鉴的设计。