

# 做时间的主人班会设计方案(通用5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 做时间的主人班会设计方案篇一

1、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。

2、使同学们自觉以革命伟人、古人、优秀少先队员为榜样，珍惜时间，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。活动准备：

1、收集伟人、古人、十佳少先队员珍惜时间，勤奋学习的故事。

2、排练诗歌朗诵。活动地点：四(2)教室主持人：孙丹丹

### 一、宣布主题

主持人孙丹丹、张宇淮——“做时间的主人”主题班会现在开始！

孙丹丹：你虽然没有矫健的翅膀，却飞遍世界所有的地方，你悄悄来到每个人身旁，把生命的里程仔细丈量。

张宇淮：你虽然不是巨大的财富，却胜过世界所有的奖赏，你悄悄来到每个人的身旁，把生命的价值仔细衡量。

孙丹丹、张宇淮：时光啊时光，宝贵的时光！

孙丹丹：谁若把你当作淡淡的流水，只能悔恨忧伤。

张宇淮：谁若用你开出智慧的`大道，就能达到理想的地方。

孙丹丹：古人说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。张

宇淮：现代人说“浪费时间就等于慢性自杀”。

孙丹丹：由此可见，时间是多么的宝贵，是多么的重要！

二、活动过程第一环节：

孙丹丹：朗诵诗歌：时间

全班：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。

想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

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。

张宇淮：时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。孙丹丹：你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。第二环节：

张宇淮：红绿蓝三队比赛讲珍惜时间的故事。孙丹丹：要成为时间的主人我们应该怎么做呢？下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理充分地利用时间。

张宇淮：同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。  
第三环节

孙丹丹：同学们推荐自己珍惜时间的方法：1. 早睡早起，早上不赖床。

2. 上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。

3. 合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。4. 今天该做的时间不要留在明天。5. 及时复习，做到温故知新。6. 睡前再浏览一下重点。

7. 少玩些网络的游戏，少聊些天。

8. 假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。

9. 晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事项列出，并按其重要性依序排列。10. 候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。11. 学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。12. 不断问自己：现在做什么最好。第四环节：

张宇淮：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句。  
第五环节：

孙丹丹：介绍班级中珍惜时光的人和事

### 三、班会总结

张宇淮：请班主任总结

教师总结：现在，我们要面对的虽然不是金钱，但却是比金钱更宝贵的时间，是用掉之后便永远也没办法再赚回来的时间，试问，我们有没有对时间的使用精打细算过？我们又怎能不对时间的使用精打细算呢？！所以，我希望同学们能订好自

己的计划，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的时光，好好珍惜我们年少的时光！主持人孙丹丹、张宇淮——“做时间的主人”主题班会到此结束！

## 做时间的主人班会设计方案篇二

- 1、感受时间的重要性，认识珍惜时间的意义。
- 2、感受学习时间的短暂，从而认识到我们应该节约时间，合理规划利用时间。

### 1、活动原则

小学心理健康教育活动课的呈现的形式主要是以学生参与活动——感知体验，从而达到助人自助的目的。本辅导活动力求在丰富的活动中，让学生全体参与，在预设的各种情境中获得认知、体验，从而上升到改变认识。本活动体现了心理健康教育的趣味性、活动性、主体性、参与性、鼓励性原则。

### 2、活动形式

热身游戏、听故事、生命度量、做激励卡、合理规划等部分组成。

### 3、重点难点

本辅导活动重难点是认识珍惜时间的意义与珍贵，初步尝试如何去合理规划时间、管理时间。

1、故事“时光老人和流浪汉”。

2、“生命度量尺”。

3、学习小卡片

师：同学们，我听说我们班的同学非常聪明与自信，有没有信心把它展示给大家？

生：有！

师：同学们可真聪明，下面游戏正式开始，请同学们悄悄的起立。

（教师的口令由慢变快，从1点、4点、9点……变动）

师：刚才同学们模仿的惟妙惟肖，证明我们确实很棒。请坐下。

师：尽管是一种游戏，但就在我们的挥手之间，几个小时就过去了，时间就是这样，既看不见，又摸不着，但我们每个人都离不开它。今天我们就一起来感受一下，聊聊时间这个话题。（板书——时间）

师：不同的人对待时间有各种不同的态度，老师这有几种对待时间的态度。请同学看大屏幕，我们一起齐读：

聪明的人利用时间，求知的人抓紧时间；

愚蠢的人等待时间，无聊的人消磨时间；

勤奋的人创造时间，无为的人放弃时间；

懒惰的人失去时间，勤奋的人珍惜时间。

师：同学们读得真棒！你能告诉大家你喜欢那种对待时间的态度？

生1：我喜欢聪明的人去利用时间。

生2：我喜欢勤奋的人创造时间。

师：我们的同学都愿意做聪明的人或者勤奋的人，好好利用时间，抓紧时间，创造时间，珍惜时间，可是要想达到这些目标我们就要成为时间的主人。去做时间的小主人（板书：做——的小主人）齐读课题。

（一）时间就是知识。

1、体验一分钟的时间。

师：同学们平时可能不注意一分钟的时间，现在请大家闭上眼睛，听音乐体验一分钟的时间。

学生交流一分钟的长短。

师总结：我们平时根本就感觉不到时间一分一秒地过去，也不知多少个分分秒秒从我们身边溜走！

2、体验一分钟能做些什么。

师：同学们可不要小看这一分钟的时间，这短短的一分钟能做好多事情呢？不信咱试试

做口算题

师：刚才我们试验了一下，一分钟算十几道口算题，大家觉得，这一分钟我们还能来做什么？如果我们把平时浪费掉的许多个一分钟，都用来学习，我们该能尝到多少知识啊！所以对于我们来说，时间就是什么？（时间就是知识。）

（二）时间就是财富。

师：那么在工农业生产中，一分钟能创造多少财富，请大家看：

出示投影：（一分钟：1台先进的采摘机可摘西红柿69千

克。1台新型的太阳能水泵可抽水3、8吨。1台高速轮转印刷机可印报纸1300多张。)读给大家听。

通过这些调查交流我们感受到，对于工人叔叔来说时间就是财富。

### (三) 时间就是生命。

在医务人员争分夺秒的抢救生命垂危的病人的时候，对于他们来说时间又是什么。(时间就是生命)。

### (四) 时间就是胜利。

在激烈的`战斗中，时间就是胜利。

师：通过说以上的事例，同学们感受到时间怎么样？(珍贵)

师：然而，在时间的赛场上，有人并不懂得珍惜，让我们一起进入时光隧道，认真聆听这样一个故事。(投影播放故事：时光老人与流浪汉)

师：那么听了这个故事，同学们有什么感想呢？

生1：我们以后要好好珍惜时间。

生2：我们以后要好好学习，不虚度光阴，不要像流浪汉那样一事无成。

师：正如同学们所说，对待时间的态度决定着自己的人生和命运。时间就象流水一样一去不复返，我们要好好珍惜时间，不要虚度光阴。

师：时间是有限的，生命也是有限的。现在每人请您拿起桌上的纸条，我们来制作一个生命量尺，把它平均分成10份，写上10、20、30……100。假如我们的生命就是手中这根长长

的纸条。假设我们每个人都能活到100岁，这样的一段生命对我们来说应该是漫长的。

1、现在请你剪去从55或60岁开始往后的这一段属于我们退休的年龄。（动手剪）把这段时光放在桌子上。我们发现生命量尺变短了。

请同学们再剪去从30岁开始属于我们工作的时间。（动手剪）把这段时光放在桌子上。生命量尺变得更短了。

可是我们还要剪去上幼儿园之前的这一段时光。

3、与你的同桌说说你的感受吧（学生同桌交流）

4、哪个同学愿意把你的感想告诉大家？

生1：时间很短暂，我们应该好好利用在校时间。

生2：我们要珍惜时间，好好学习。

（学生发言。感知在校学习时间的有限和短暂，激发其管理时间、合理规划时间、不浪费时间的动机，同时也澄清了学习的目的。）

师：1、同学们都发现了，在校学习的时间是那么的短暂，与漫长的人生相比，它少得可怜。在这短暂而又宝贵的时间里，我们应该怎样节约时间，好好地利用时间呢？（小组讨论）

2、同学们讨论得非常热烈，收获也一定很多，谁能与大家分享一下。（指名交流）

生1：我利用早晨的时间来背英语单词。

生2：我利用节假日去学习舞蹈。



3、同学们说的真好，老师相信在以后地学习与生活中，同你们一定能更充分有效地利用用时间。

4、讨论下面的说法对吗？为什么？

小刚说：“今天的事做不完明天再做，只要完成就行了。”

小丽边写作业边看电视，她说：“这叫抓紧时间，学习娱乐两不误。”

小宁跟小军约好七点钟到他家作小制作。小宁抓紧时间预习功课到7点差6分，走到小军家正好是7点。

生1：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

生2：少壮不努力，老大徒伤悲

老师这有一些，我们一起感受一下（投影出示）

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

少壮不努力，老大徒伤悲。

时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

黑发不如勤学早，白发方悔读书迟。

盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。

明日复明日，明日何其多！

日日待明日，万世成蹉跎。

时间就是性命，无端的空耗别人的时间，其实是不异于谋财害命的。

请同学们选择其中你最喜欢的一句，做成漂亮的书签，夹在书里，或送给自己的好朋友，让它随时随地的激励我们珍惜时间吧！

生1：我知道了时间是宝贵的，它一去不复返。

生2：我知道了要好好利用时间，不要虚度光阴。

师：很高兴和大家度过了愉快的40分钟，在这40分钟里，老师也是快乐的收获者，谢谢大家！同学们，让我们从今天起，珍惜分分每秒，与时间比速度，向时间要效率，做时间的小主人。最后就让我们在一孩子们，加油！

时光老人与流浪汉。

一个流浪汉呜呜地哭着。时光老人问：“你是谁？为什么哭？”

流浪汉说：“我少年时代玩玻璃球，青年时代玩纸牌，中年时代打麻将，家产都败光了！如今我一无所有，我真后悔呀！”

时光老人看他哭得可怜，试探着问：“假如你能返老还童……”

“返老还童？”流浪汉抬头将老人打量了一番，“扑通”一声跪下，苦苦哀求，“假如再给我一个青春，我一定从头学起，做一个勤奋好学的人！”“好吧”时光老人说完便消失了。

惊呆了的流浪汉低头一看，自己变成一个十来岁的少年，肩上还背着书包呢。

他想起自己刚才的话，便向自己熟悉的一所小学走去。路上

他看见几个孩子在玩玻璃球，他不觉手痒了，也挤进去玩了起来。他仍然按老样子生活，到了老年，他又懊悔地痛哭起来。正巧，又碰到时光老人。他“扑通”医生跪下，哀求时光老人再给他一个青春。“我做了件蠢事！”时光老人冷笑着说，“给你再多的青春，你也不会得到真正的生命。”

时光老人是那么生气，从此，他给每个人的时间都一样，谁也别想多得一分一秒。

## 做时间的主人班会设计方案篇三

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间如流水，一去不复返。如何利用有限的时间学到有用的知识呢?下面由小编为大家整理的做时间的主人的主题班会，欢迎大家阅读!

### 一、班会课目的:

通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才;热爱学习，热爱生活。并且从交流讨论中找到属于自己一套的提高时间利用效率的方法。

### 二、班会课重点:

让同学们认识带时间是相当宝贵的，我们要充分地利用时间，做时间的主人，让同学们相信只要我们珍惜时间，讲究学习效率，我们一定能够取得更好的成绩。

### 三、班会课准备:

- 1、每位同学准备一张长纸条，收集有关珍惜时间的方法;
- 2、请四位同学准备表演一段三句半

3、另外请一位同学准备关于时间的不良习惯以及针对这些习惯应该我们如何改正，同学们分享自己最喜欢的一句关于珍惜时间的名言。

四、班会课时间：待定

五、班会课形式：游戏、表演、讨论交流

六、班会课步骤：

第一环节：关于时间的游戏(15分钟)

假如现在你个人的生命处于0——100岁之间，接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长纸条用笔将它划成10份(中间部分刚好每两列一份代表生命中的2019年，分别写上10、20等，最左边所谓空余部分写上“生”，最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁?(把相应的部分从前面撕掉)过去的生命是再也回不来了!请撕彻底撕干净!

第二个问题：请问你想活到几岁?(如果不想活到100岁的话就从后面把那部分撕掉)

第三个问题：请问你想几岁退休?(请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上)就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

第四个问题：请问一天24小时你会如何分配?

一般人通常是睡觉8小时(有人还不止呢!)占了1/3;吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3;其实真正可以

学习和工作的约8小时，只剩1/3。

所以请将剩下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

第五个问题：比比看。

请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，并请思考一下您要用左手的1/3学习工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题：想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

第七个问题：请问你现在有何感想？

第八个问题：请问你会如何看待你的未来？

时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。

第二环节：通过欣赏三句半《虚度光阴》反思自己一些浪费时间的不良习惯。

找四位同学上台表演(2分钟)

教师：同学们平时是不是也经常会出现这些现象呢，在课堂上发呆走神或者干其他事，时间就是在你发呆或者睡觉的时候不知不觉中溜走。一些不良的小习惯也会浪费时间，例如上课要做英语听力时候，录音开始了，可有的同学花两分钟还找不到英语周报，还没有看完题目听力开始了，这样听力

还怎么提高上去，特别是上课的时候，发呆或者忙着找东西，不仅浪费了时间，还错过了听讲，多可惜呀。事情不是要等到东风来了才能做，刚好相反，在东风来之前你必须先使万事皆备。如果你总是想等东风来了才要开始准备做事，那已经来不及了。

同学们讨论：平时还有哪些浪费时间的不良习惯，下面请某某同学为我们介绍这些不良习惯以及针对这些习惯我们应该如何改正。

第三个环节：讨论交流(10分钟)

要成为时间的主人我们应该怎么做呢？下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理充分地利用时间。

同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。

同学们推荐自己珍惜时间的方法：

1. 早睡早起，早上不赖床。中午小睡片刻，提高午后读书效率。
2. 上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。
3. 合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。
4. 今天该做的时间不要留在明天。
5. 及时复习，做到温故知新。
6. 睡前再浏览一下重点。
7. 少玩些网络的游戏，少聊些天。

8. 假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。
9. 晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事项列出，并按其重要性依序排列。
10. 候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。
11. 学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。
12. 每样东西都有固定的位置，不必浪费找东西的时间。
13. 可影印的资料就不要抄录
14. 将一些繁杂琐事积在一起，每一个月抽出时间，集中处理。
15. 和朋友见面或讲电话时，应先决定终止的时间，长话短说。
16. 效率低落时，转换气氛。
17. 善用文具、工具，如：萤光笔(区分课本重点)、录音机、录放影机、电脑、电子词典等。
18. 做杂事时可以一面听广播或录音带，多方搜集资讯。
19. 书、报、杂志做选择性的阅读。
20. 不断问自己：现在做什么最好。

第四环节：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句(10分钟)

把时间当存摺，晓得自己有多少时间，就像知道存摺里还剩多少钱，才会仔细的运用。管理时间跟理财一样，是不是先规划现有的金钱，然后控制花费、改善浪费；进一步，为以后的退休生活进行投资，找到投资的方向，培养投资的知识，

并且计算投资的风险。

时间像金钱一样，必须在使用上，列出计划、执行、控制、改善的方法，进一步，在时间的投资上，把时间放在未来能力的培养，并检查这个时间花得是否值得，一级时间的报酬有没有如计划中一样实现，还是花了时时间，但在所得上毫无成长。我希望同学们能订好自己的计划，对自己的时间实行精打细算，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的时光，好好珍惜我们年青的时光！

## 做时间的主人班会设计方案篇四

通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才；热爱学习，热爱生活。

让同学们认识带时间是相当宝贵的，我们要充分地利用时间，做时间的主人，让同学们相信只要我们珍惜时间，讲究学习效率，我们一定能够取得更好的成绩。

每位同学准备一张长纸条，收集有关珍惜时间的方法，另外请一位同学准备关于时间的不良习惯以及针对这些习惯应该我们如何改正，同学们分享自己最喜欢的一句关于珍惜时间的名言。

待定

游戏、创设情景、讨论交流

第一环节：关于时间的游戏（15分钟）

假如现在你个人的生命处于0~100岁之间，接下来我们来玩一个游戏。



请准备一张长纸条用笔将它划成10份（中间部分刚好每两列一份代表生命中的10年，分别写上10、20等，最左边所谓空余部分写上“生”，最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁？（把相应的部分从前面撕掉）过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！

第二个问题：请问你想活到几岁？（如果不想活到100岁的话就从后面把那部分撕掉）

第三个问题：请问你想几岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上）就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

第四个问题：请问一天24小时你会如何分配？

一般人通常是睡觉8小时（有人还不止呢！）占了1/3.吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3.其实真正可以学习和工作的约8小时，只剩1/3.

所以请将剩下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

第五个问题：比比看。

请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，并请思考一下您要用左手的1/3学习工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题：想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的'日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

第七个问题：请问你现在有何感想？

第八个问题：请问你会如何看待你的未来？

时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。

第二环节：通过两个情景剧让同学们反思自己一些浪费时间的不良习惯。

找两位同学表演（一位表演“阿呆”、一位学生表演“小忙人”）（2分钟）

同学们平时在课堂上是不是也经常会出现这些现象呢，在课堂上发呆或者走神，时间就是在你发呆和走神的时候不知不觉中溜走，同学们有没有像“小忙人”一样找不到课本的。这些不良的习惯都会浪费时间，特别是上课的时候，发呆或者忙着找东西，不仅浪费了时间，还错过了听讲，多可惜呀。

同学们讨论：平时还有哪些浪费时间的不良习惯，下面请某某同学为我们介绍这些不良习惯以及针对这些习惯我们应该如何改正。

第三个环节：讨论交流（10分钟）

要成为时间的主人我们应该怎么做呢？下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理充分地利用时间。

同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。

同学们推荐自己珍惜时间的方法：

1. 早睡早起，早上不赖床。
2. 上课认真听课，复习的时候就不要再花太多时间。
3. 合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。
4. 今天该做的时间不要留在明天。
5. 及时复习，做到温故知新。
6. 睡前再浏览一下重点。
7. 少玩些网络的游戏，少聊些天。
8. 假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。
9. 晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事情列出，并按其重要性依序排列。
10. 候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。
11. 学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。
12. 不断问自己：现在做什么最好。

第四环节：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句（10分钟）

教师总结：同学们我们现在距离高考有xx天时间，我想，假如在未来的两年里，我们每位同学只有xx元的生存经费，也就是每天只能用1元钱去维持生活，那么，同学们一定会对一元钱精打细算，省吃俭用。现在，我们要面对的虽然不是金钱，但却是比金钱更宝贵的时间，是用掉之后便永远也没办

法再赚回来的时间，试问，我们有没有对时间的使用精打细算过？我们又怎能不对时间的使用精打细算呢？！所以，我希望同学们能订好自己的计划，对走向高考的700天时间实行精打细算，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的时光，好好珍惜我们年青的时光！

## 做时间的主人班会设计方案篇五

活动目的：通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才；热爱学习，热爱生活。

活动重点和难点：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、讲台上摆放一只钟。

2、每位学生课前搜集珍惜时间的句子。

活动过程：

一：宣布活动开始：

主持甲：我请大家猜个谜语：最快又最慢，最长又最短，最平凡又最珍贵，最易被人忽视又最令人后悔的是什么？（谜底：时间）

主持乙：今天我们在这里举行主题班会，请时光老人一起来参加好吗？

时光老人：同学们，你们好！我是时光老人，今天和大家一起参加主题班会，我好高兴。我们先来感受一下一分钟有多长。

（时光老人喊“开始”同学们闭眼，静听嘀哒声，一分钟后喊“停”再睁开眼睛。）

主持甲：你们感觉一分钟怎样？

生（齐答）：好长啊！

主持甲：那平时你们感受到一分钟有这么长吗？

生（齐答）：没有！

主持乙：是啊！时间一分一秒地过去，我们根本就感觉不到，也不知多少个分分秒秒从我们身边溜走！

时光老人：现在我们来看看一分钟能写多少字，能算多少口算题。（先用一分钟时间写字，再用一分钟时间算口算，并统计，得出大概的平均数。）

生（齐答）：时间就是知识。

主持乙：那么在工农业生产中，一分钟能创造多少财富，请大家看：

（一分钟：1台先进的采摘机可摘西红柿69千克。1台新型的太阳能水泵可抽水3.8吨。

1台高速轮转印刷机可印报纸1300多张。1条彩色电视机生产线可组装1.5台电视机。）

主持甲：对于工人来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是产品。

主持乙：对于农民来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是粮食。

主持甲：对于军人来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是胜利。

主持乙：对于企业家来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是利润。

主持甲：对于医生来说，时间就是什么？

生（齐答）：时间就是生命。

时光老人：俗话说：“光阴好比河中水，只能流去不能回。”浪费时间就等于浪费生命；珍惜时间就等于延长生命。现在我们来做个和时间赛跑的游戏。

二游戏：和时间赛跑

室内游戏，众人围圈，圈内放置数张小椅，张数比人数小一，由时间老人领头小跑，并与众人对话：“嘀嗒嘀嗒几点钟？”“嘀嗒嘀嗒一点钟”……直到十二点钟。每到一个整点时间，众人便四处散开抢占椅子，余下的一人便为失败者，需表演节目。（表演的节目自己选择，唱歌、表演、朗诵等都可以。）

主持甲：时间日夜不停地向前奔走着，她好像是河中水，只会流去不能回。

主持乙：它不因人们酣睡，无人监督而放慢脚步，也不因季节变换、严冬酷暑而打乱节奏。

主持甲：只有珍惜时间才能占有时间，利用时间，让我们来看看名人是如何珍惜时间的。

同学一：讲爱迪生珍惜时间的故事。

同学二：讲《鲁迅先生惜时如命》的故事。

主持甲：名人如此珍惜时间，才有如此大的成就。现在我们来交流一下珍惜时间的名言警句。

同学一：时间抓起来就是金子，抓不住就像流水。（欧洲谚语）

同学二：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。寸金失了有寻处，光阴失了无处寻。

同学三：少壮不努力，老大徒悲伤。

同学四：时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命。（鲁迅）

同学五：时间就像海绵里的水，只要挤，总还是有的。

.....

时光老人：同学们搜集的名言警句可真不少，我在这里送大家一首诗：

### 《时光老人的礼物》

主持乙：我们感谢时光老人给我们的礼物！通过今天的活动，我们明白时间是宝贵的，要珍惜时间。珍惜时间，从今天做起。珍惜时间，最重要的是着眼于“今天”。

主持甲：因为昨天已成为过去，明天还未到来，能够把握住的只有“今天”。愿大家珍惜时间，做时间的主人。

三：宣誓倡议：

主持人乙：全体同学，你们好！

为了使们合理利用时间，珍惜时间，做时间的主人，特提出倡议如下：

一、每节课前做好准备。

二、每节课都能不犯困，不走神，专心听讲。

三、独立完成作业，不磨蹭。

四、放学站队做到快静齐

五、按时休息，早起早睡，不懒床。

以上几条，希望同学们能在落笔签字的那一刻就做到。

主持人甲：同学们，能做到以上要求吗？

主持人乙：现在请同学们郑重承诺并签字。

主持人甲：现在有请我们的班主任作总结，掌声欢迎。

#### 四、班主任总结

首先很感谢主持人、时光老人以及为这次主题班会的准备付出了辛勤的劳动同学们！本次班会同学们都表现得很积极，主动，能大胆地畅谈自己看法，珍惜时间就是珍惜生命，珍惜时间是一种好的行为习惯。我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。同学们，通过今天的活动，相信大家都觉得不应浪费时间，以后上课更加认真地听讲了，作业也能及时做按时交，利用课余时间还能看一些有益的课外书，希望大家都在抓紧每分每秒，让我们所有的人都学会珍惜时间，都能做时间的主人。抓紧时间还要善于抓



住今天。

五：宣布结束

在《珍惜时间》歌声中,主持人宣布班会课结束。