

2023年班级上课方案(汇总5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

班级上课方案篇一

近日，我们班级针对一些存在的问题，制定了一套整改方案。经过一段时间的实施，我深刻认识到班级整改方案的重要性和必要性。在这个过程中，我收获颇丰，体会深刻，下面就让我来分享一下我的心得与体会。

首先，班级整改方案的制定不仅需要集体智慧，还需要广泛的参与。在我们班级的整改方案制定过程中，每个同学都积极发表自己的意见，为整改方案的完善贡献自己的智慧。通过多方面的思考和讨论，我们最终制定了一套符合班级实际情况的整改方案。这使我体会到，班级问题的解决不是一个人的事情，而是需要大家共同参与、共同努力。

其次，班级整改方案的实施需要坚定的信心和持之以恒的毅力。在整改方案的实施过程中，我们遇到了很多困难和挫折。然而，正是因为我们坚定的信心，才能一次又一次地克服困难，不断前进。我们认识到，班级整改不是一蹴而就的事，需要我们长期坚持下去，持之以恒。班级整改方案的成功实施离不开每个同学的共同努力和坚持不懈的追求。

再次，班级整改方案的执行需要明确的目标和有效的措施。在制定整改方案之前，我们详细调查了班级存在的问题，并分析了问题的原因。在此基础上，我们制定了具体的目标和可操作的措施。例如，在整改方案中，我们设定了班级成绩提升5%的目标，并针对性地开展了学习辅导活动；我们还制

定了严格的纪律要求，明确了惩罚措施，倡导文明礼貌的行为。这些明确的目标和具体的措施，有助于我们更好地完成班级整改工作。

最后，班级整改方案的执行过程中需求不断修正和改进。执行过程中，我们时刻关注着班级的变化情况，及时进行跟踪和反馈。通过不断总结经验教训，我们及时修正和改进了整改方案。例如，我们发现一些同学对整改方案的理解不深刻，我们及时开展了集中教育，加强对班级整改方案的宣传和培养同学们的认同感。这一系列的修正和改进使得我们的整改方案更加完善，更加有效。

通过这一次班级整改方案的实施过程，我深刻认识到班级整改的重要性和必要性。只有通过整改，我们班级才能更好地发展和进步。班级整改方案的制定、执行和改进需要全体同学的共同努力和智慧。正是因为大家的共同努力，我们才能取得班级整改的良好效果。班级整改不仅仅是改变我们班级的现状，更是培养我们学习和生活的好习惯，提高我们的自律和团结合作能力。因此，班级整改是我们每个同学都应该积极参与和付出努力的事情。

总之，在班级整改方案的实施过程中，我深刻体会到了其重要性和必要性。通过制定具体的目标和措施，坚定信心和持之以恒的毅力，及时修正和改进，我们班级的整改取得了显著的效果。我相信，在大家的努力下，我们的班级将会越来越好！

班级上课方案篇二

活动要求：每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

活动引导语：“各位同学大家好，今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的’，抓住现在的时间去实现自己的目标)

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。（先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达）

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。

一、组织单位：

主办：山东理工大学大学生心理健康教育中心

承办：国防教育学院团总支

二、活动宗旨：

通过活动加强同学们对自我心理承受能力的认识，同时也为大家提供一个强身健体和提高个人心理素质的机会，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过团结合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识。

三、比赛时间：

20xx年5月15日上午8点

四、比赛地点：

西校区第四体育场国防生素质拓展中心

五、比赛形式：

以各学院为代表队进行比赛。比赛分为6个项目，每项目完后排名计分并统计总分，最终比赛名次将由完成所有项目的总成绩来决定。

六、比赛内容及规则：

(一)心理素质专项练习及其分析：

项目一：“杀手游戏”

游戏规则及说明：

这是一个非常有趣的心理游戏，里面蕴涵了很多饶有趣味的人生哲理。如果你不幸成为“好人”，那么整个游戏过程完全凭借你的智慧，你必须独立分析和判断。

相关说明：参加游戏人数共13人，选中其中1人做法官。由法官准备12张扑克牌。其中三张k□三张a和6张普通牌，法官洗好牌后交由大家抽取。抽到普通牌的为良民，抽到a的为杀手，抽到k的为警察。法官主持游戏，除法官外其他人开始都闭上眼睛。等大家闭好眼睛后，叫杀手睁开眼睛，3位杀手此时可以相互认识一下达成同盟，并由任意一位杀手示意法官，杀掉在座闭眼中的任意一位。杀手闭眼，警察睁眼，相互认识一下。最后所有人睁眼，法官宣布被杀者。其他在场的人开始轮流陈述自己的意见，完毕后大家举手表决选出嫌疑最大的人。如果选出的是杀手，退出本轮游戏。然后重复之前行为，直至找出所有凶手或是杀掉所有的警察或全部良民，则比赛结束。

项目二：“你抓我逃”

游戏规则及说明：

这是我们进行的一项创意十足的热身运动。每位同学都左手平摊，右手将食指顶住下一位同学平摊的手心，连成一个大圆环。主持人的话语中一旦出现“拓展”二字时，我们就立刻缩回食指，而抓住用食指顶我们手心的同学的手指。

相关说明：游戏会出现四种情况，第一种是只想抓住别人，而不在乎是否被别人抓，这种人的特征似乎具有强烈的领导力和控制欲；第二种是只在乎自己能逃掉，而不在乎是否能抓住别人，这种人似乎在生活中特别寻求强烈的安全感；剩余的两种人，都可纳入比较追求完美的人，但由于每一个人心理资源的差异性，才会出现结果地双赢或双困。

项目三：“心语心愿”

游戏规则及说明：

活动期间，组织方会给大家提供一块“心愿板”，同学们可以将想说的话，想表达的情感写在便笺上，然后贴在板上，抛下烦恼，许下心愿，分享幸福。

相关说明：每个人都有自己的小秘密，每个人都有自己的难言之隐，每个人也都有自己内心深处最美好纯真的愿望。“心愿板”给每一个人提供一个释放自己感情的机会，说说自己最近烦心的事和心理上的困惑，同时也可以通过这个平台为辛勤培育我们的老师、整日惦记我们的亲朋好友送上最真的祝福。也许在这之外，还能结交更多的好朋友。

(二)心理素质游戏与体能训练：

项目一：“背靠背、心连心”

游戏规则及说明：

有六名队员参赛(最少有两名女生)。每两人背靠背夹住一个气球横向滑步前进，途中绕过折返点，返回到出发点由下两名同学进行接力，行进中气球不得落地、爆炸，途中手、臂不能碰球，最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分，最后一名只记一分，其他参赛队得分按名次依次累加。

相关说明：

(1) 比赛过程中如有气球落地、爆炸情况出现需从原地准备好再前进，途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。

(2) 本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

项目二：“攻防兼备”

游戏规则及说明：

每队派出六名队员参赛，两队队员在规定区域内进行对战，一方用沙包向另一方攻击，被攻击的一方要躲闪确保不被击中，一旦有队员被击中则他的游戏结束主动退场，若场上队员接住沙包，则可增加队友一条生命，使下场的队友复活继续比赛，如此往复循环，在规定的三分钟时间结束后场上剩余队员人数多的一方则获得胜利。

相关说明：本项目对队员们的反应能力和身体素质要求比较高，既能锻炼他们的体能，又能使场上队员在为队友争取机会过程中感受到一种责任，增进队友们之间的情谊。

项目三：“同心合体”

游戏规则及说明：

每组两名队员相互将腿绑在一起，排成直线往返走，以此进行组间接力，最后以各个团队走完规定行程的时间为评分依据。

相关说明：此项目需要两名队员之间有很高的默契程度，使他们认识到自身做的优劣对别人是多么重要，能使队员们在同心协力之时感受合作的美妙。

项目四：“海底穿月”

游戏规则及说明：每个队派出六名队员依次排开排成一列，间距一臂。第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，第一队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推传到队尾，然后最后一名队员跑到队伍最前面，再用同样方法传球，直至最初排头队员成为排尾，用时最少的队伍胜出。

相关说明：该项目要求队员有较好的身体灵活性，相互之间配合的默契程度也是一项重要的因素。

项目五：“你随我动”

游戏规则及说明：

每队派出2名队员参加，接球者站于距抛球者6m之外的圆圈(直径0.5m)内用篮子接球；接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩；接球者只能用篮子接球，否则接住的球亦不得计入成绩；抛球者共抛出20个球，接球者篮内球数多者为胜。

相关说明：本项目旨在考验队友间的配合，一直个人能力再强的球队也拿不了世界杯冠军。同样，一个再好的投手也需要别人的配合。

项目六：“信任背摔”

游戏规则及说明：

有了前面几个活动的配合，大家相互彼此之间已经非常默契和信任。我们推出的这个“信任背摔”更是一种团队信任的考验，每一组同学双手紧紧的握在一起，形成一个平面。而站在高台上的同学必须腰板挺直，双手抱胸，向后直直倒下。

相关说明：没有对团队的信任，没有人敢于挑战这个项目。在老师讲解了动作要领和安全保护措施后，每一组开始大胆尝试，甚至有同学一次不满意，再来第二次，每一个队员在信任队友的同时也挑战了自己。这项活动让大家意识到一个人的成功自己的努力很重要，但朋友的支持、团队的帮助也显得至关重要，没有一个人可以在人生中单打独斗。

六、报名要求：各学院组队，每队7名队员，四男三女，并选出一名队长，除特殊情况以外未经允许不能随意换队员，届时我们将对参赛队员作相应的标志。

七、报名时间：5月1日——5月11日

八、报名方式：

九、比赛奖励：

对参加队员的状况和成绩进行分析、备案，以供心理素质研究室作为长期资料研究。同时向在活动中表现突出的队伍颁发奖品与证书。

十、附注：

(一)各参赛队报名时务必在报名表上附注本队队长联系方式。

(二)比赛前几天，我们会联系队长进行培训。

(三)比赛过程中要求各参赛队员服从裁判，不得与裁判有冲突，如确实有问题，请队长与仲裁组联系。

(四)报名结束后组织方会召集各代表队队长开会，具体介绍各项目详细规则及评分标准，队长开会时间另行通知，请及时关注。

行程安排：

第二天早餐后继续半天拓展，结束后午餐，餐后可安排活动或返程。

目标：

培养计划、组织、指挥的领导能力；

学习运用系统思考的方法分析问题；

把握个体与集体的关系，找准自己的位置；

理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力。

友情提示：

1、着装：休闲装、最好是运动服、运动鞋；

2、如遇人力不可抗拒因素所产生的费用由客人承担；

3、出行前应带好有效证件、衣物、常用药、旅游行程中注意安全；

4、保管好自己的物品、防止丢失现象发生。

行程标准：

1、标准间住宿一晚。

2、三正餐一早餐。

3、山庄内娱乐。

4、拓展培训场地及培训师费用。

5、其他：全程陪同服务；

6、 保险： 旅行社责任险。

班级上课方案篇三

段落一：引言（120字）

班级整改方案是学校为了提高班级管理水平和制定的一种改进方案。作为一名班级干部，我积极参与了班级整改工作，并从中获得了一些宝贵的经验。通过这一过程，我深刻认识到班级整改的重要性，体会到了团结合作的力量，也从中培养了一些实用的管理技巧。

段落二：认识到班级整改的重要性（240字）

班级整改是提升班级管理水平的有效方式。在班级整改过程中，我了解到，班级整改不仅仅是为了解决一些表面问题，更是为了树立班级的良好形象和品牌。只有班级整改从内部的管理机制和制度建设入手，才能持续提高班级的教育质量和效能。通过整改方案的制定和实施，我们班的学风、纪律等方面得到了显著改善。我们通过班级整改，提高了班级的凝聚力和向心力，使班级成员更加团结，学习氛围更加浓厚。

段落三：深刻体会团结合作的力量（240字）

班级整改需要全体班级成员的通力合作。在整改过程中，我认识到只有大家形成合力，才能更好地完成整改任务。我们班级组建了整改小组，每个成员都负责一项具体任务，并对整个过程进行协调。通过分工合作，我们班的问题得到了全面的整改和解决。在这个过程中，我也充分体会到了团队的力量和意义。只有大家共同努力，积极主动地为班级整改贡献自己的一份力量，才能取得预期的成果。

段落四：培养了实用的管理技巧（240字）

班级整改过程中，我也学到了一些实用的管理技巧。比如，要善于倾听，做到耳朵向下；要善于引导，培养班级成员的主动性；要善于传达，及时给大家提供必要的信息等。这些技巧在整改过程中得到了充分应用，也取得了一定的效果。通过这个过程，我不仅学习到了班级管理的理论知识，还锻炼了自己的管理能力，为今后的工作打下了良好的基础。

段落五：总结与展望（360字）

通过参与班级整改方案，我不仅加深了对班级整改的认识和理解，更重要的是学到了实践的经验和管理的技巧。在今后的班级工作中，我将充分发挥我自己的优势，结合实际情况，不断探索创新，完善我们的管理方式和手段。同时，我也将积极倡导团结合作，发挥班级成员的主体作用，共同营造和谐的班级氛围，为班级的长远发展做出贡献。

总结：通过班级整改方案，我对班级整改的重要性有了更深的认识，也体会到了团结合作的力量。通过这个过程，我培养了一些实用的管理技巧，为今后的工作打下了良好的基础。我相信，只有不断地学习和进步，才能更好地推动班级发展，为班级的繁荣做出应有的贡献。

班级上课方案篇四

近年来，“班级整改方案”已成为学校管理中的一个重要环节，通过这一方案的实施，可以有效改进班级的管理水平，提高学生的学习效果以及班级的整体素质。本文作者就自己班级整改方案的实施过程进行了总结和体会，以下将从制定方案、执行方案、评估方案、总结方案以及对未来的展望五个方面进行阐述。

首先，制定班级整改方案是关键的一步。在制定方案之前，

我们要明确整改的目标以及需要改进的方面。我们团队在制定整改方案时，首先召集班级每位成员进行座谈，了解每个人对班级问题的看法和建议。然后，我们将这些意见综合起来，分析问题的本质，并进行量化分析，确定需要改进的重点。接下来，我们提出了一系列切实可行的改进方案，并制定详细的实施计划。通过这个过程，我们明确了整改方案的目标，并为后续的执行工作打下了良好的基础。

其次，执行方案的过程是班级整改方案的关键环节。在执行方案的过程中，我们班级面临着各种各样的问题和挑战。面对这些问题，我们团队要充分调动班级所有成员的积极性，鼓励大家主动参与到改进工作中来。通过组织班级会议、开展志愿者活动等方式，鼓励学生们提出自己的改进意见，并参与到具体的改进工作中来。同时，我们也要对整改方案的执行情况进行定期的评估和调整，确保整改工作的顺利进行。

第三，评估方案对于班级整改的效果至关重要。通过对整改方案的评估，我们可以了解到改进工作的成果以及仍需改进的地方。要进行全面的评估，我们需要收集各种数据和反馈信息，进行具体的数据分析。除了定性分析外，我们还要进行定量分析，比如对学生学习成绩的提高进行统计。通过这些评估的方法，我们可以客观地了解到整改工作的成果，同时也可以为改进工作提供针对性的建议。

第四，总结方案是对整个改进过程的总结和反思。通过总结方案，我们可以对整个改进过程进行回顾，对改进工作的不足之处进行分析。在总结中，我们要明确整个改进工作的收获以及仍需改进的地方。通过总结，我们还可以提炼出一些经验和方法，并推广到其他班级的管理中去，促进班级整改工作的持续发展。

最后，对未来的展望也是班级整改方案的关键内容。通过对未来的展望，我们可以明确整改工作的目标和方向，为班级的发展规划提供参考。未来的发展不仅需要班级团队的共同

努力，还需要学校和家庭的支持。通过与学校和家庭的沟通，我们可以形成合力，进一步推动班级整改工作的进展。

在我班级整改方案的实施过程中，我深刻体会到了每个环节的重要性和必要性。制定、执行、评估、总结和展望，这五个方面相互关联、相辅相成，共同推动着班级整改工作的进行。尽管过程中出现了困难和挑战，但是我们团队始终坚持着一个共同的目标，那就是为了改善班级的学习环境和学习氛围，提高学生的学习效果，使班级管理水平不断提高。通过整改方案的实施，我和班级的其他成员都会从中获得宝贵的经验和教训，从中不断成长和进步。最终，我相信我们的班级必将迎来新的飞跃，展现出勃勃的生机和活力。

班级上课方案篇五

“中队模拟法庭“，就是依照真正法庭的形式，在班内组织一个类似的机构，以公开审理的方式，由队员自己处理他们的矛盾和问题，从而达到提高队员自我管理能力的目的，并对队员加强法制教育，提高辨别能力。

- 1、 民主推选“法庭”组成人员，设“法官”（共三人，其中一个为审判长，两个审判员）“原告”“被告”“律师”。
- 2、 设一名“书记员”，负责宣读法庭纪律。
- 3、 准备扮演法官的简单道具，如服装、法槌等。

中队长：大家注意，队会马上开始，各小队集合队伍，报告人数

小队长：报告中队长，第一小队原有10人，实到10人，报告完毕，请指示。

（中队长向辅导员报告）

中队长：报告辅导员，五（1）中队原有41人，全部到齐，报告完毕，请指示。

辅导员：队活动按原计划开始

主持人□xx小学五（1）中队“班级模拟法庭”主题队会现在开始。

（朗诵）

从小要学法，法律用处大，

社会各行业，处处需要它。

做人要守法，约束你我他，

办事懂规则，生活秩序化。

用法护自己，理直胆气大，

法前人平等，靠法走天下。

主持人1：同学们，俗话说“无规矩不成方圆”，“家有家规，校有校纪，国有国法”。作为一名少先队员，我们在学校里要遵守纪律，在社会生活中，我们也要遵守法规、法律。

主持人2：在我们队员间，经常会出现一些矛盾和问题，下面请看录像：

（播放录像）

案件：王虎考试拿了60多分，陈强见到了，不断地挖苦、取

笑他，情急之下，王虎随手拿起一个矿泉水瓶打在陈强的头上，当即陈强的头部流血，送去医院缝了三针。

主持人：在这件事情当中，王虎和陈强谁是谁非？一时间真的很难搞清楚，现在咱们就把“案件”交由“法庭”处理。

（一） 审理“案件”

1、 书记员宣布法庭纪律：

在法庭上，旁听人员不准讲话、喧哗。

2、 审判长宣布相关人员到庭：审判长到庭，审判员到庭，原告律师到庭，被告律师到庭，原告到庭，被告到庭。

3、 审判长：依据《中华人民共和国民事诉讼法》第40条的规定□xx区xx小学“模拟法庭”对原告陈强与被告王虎赔偿一案公开审理，现在开庭。

4、 原告律师：

5、 被告律师：

原告（受伤者，挑起事端者） 被告（打人者）

我方认为，由于原告受伤缝了三针，所以要求被告赔偿。——受伤也应该赔偿，我的当事人在精神上也受了伤，他也要请心理医生。——可我的当人流血了，它比心理伤害要严重。——外伤可以缝针，治疗，可内伤却是无法治疗的。——难道我的当事人就没有内伤吗，他的内心也会痛苦。——假如你受到人格损害，你会还击吗？——冲动的性格会还击。——我的当事人就是一是冲动。——可是对方出手也太重了。——可我方觉得对方也要承担相应的责任，因为动机在原告，是原告挑起的，被告才一时错手。——那被告叫

一时错手，那我的当事人也是一时错口。——我的当事人是无意的’，你的当事人是有意挑斗。——“君子动口不动手”你完全可以再骂回我呀。——如果我天天的刺伤你内心的弱点，你会怎样。——你可以骂回我，你动手打人就触犯了法律。语言伤害，会扰乱公共秩序；而伤害他人，是要负刑事责任的。

6、 审判长：法庭辩论结束，现在休庭合议。

（二）作出“宣判”。

审判长：现在继续开庭，原告与被告赔偿一案，合议庭进行了认真、公正的评议，根据《民法通则》第119条，现宣判如下：原告挑起事端，有过错，负有一定的责任；而被告伤害原告，应赔偿医疗费用的70-90%，并且赔礼道歉。以上判决如有不服，请15日内向上级法庭上诉，现在宣布闭庭。

（三）收获

主持人：让我们用掌声感谢刚才几位同学的精彩表演。

a□小队讨论

b□小队汇报

（四）法律知识分享

听了同学们的发言，让我感到，学法、懂法是那么重要，前段时间，老师让我们收集了许多法律小常识，你们都收集了吗？现在就让我们一起分享一下吧！

（四）小结

主持人：今天的队会，让我们迈开了学法、知法、守法的第

一步。但关键的是要用这些法规、法律来规范自己的行为，逐渐做一名自觉、勤奋、守纪、向上的好队员。这样，我们将来必定会成为有所作为的人。

这次活动开展得非常成功，可以说今天大多数同学都当了一回“法官”，从而提高了自己的道德判断能力。通过这次队会，希望同学们能根据《小学生守则》及《小学生日常行为规范》的要求，自觉评价自己的日常行为及身边的人和事，做一个明白道德是非标准的人。

xx小学五（1）中队“班级模拟法庭”主题队会到此结束。