

# 中学班会活动策划案 班会设计方案(汇总10篇)

理想是梦想的延伸，是我们对未来充满希望和期待的想象。理想的写作要求我们用积极的态度和乐观的情绪来描述我们的目标和梦想。下面是一些关于理想的书籍推荐，希望能帮助大家更好地理解 and 实现自己的理想。

## 中学班会活动策划案篇一

好习惯伴我成长

全体学生

周五下午班会课

1. 通过本次班会懂得个人的习惯对自己命运有作重要的影响。
2. 认可好习惯的养成主要是靠长期的自律和心理暗示来规范。
3. 通过同学的实例来展示坏习惯是我们进步道路上的巨大障碍，和好习惯对于学习和生活的积极影响。从而让全班同学自觉摒弃坏习惯，发自内心愿意努力养成好习惯。
4. 通过讲解、问答、小品、游戏等班会方式来告知学生好习惯具体有那些？以及我们如何做才能逐渐养成好习惯的具体方法。

1. 班主任组织召开班委扩大会，在会上明确告知与会的同学们本次班级班会的主题和具体要探讨的内容。
2. 班会前的准备小组分工，具体分为主持人组、节目组、后勤保障组、资料收集组、程序设计组和现场互动组。各个小

组的功能在会上都要有具体的布置。例如主持人组主要负责写串词和现场的主持，节目组则负责编排和好习惯的养成有关的节目，后勤保障组则负责现场的布置，道具准备等。

3. 班主任在准备期间加强和各个小组的沟通交流，及时把想要在班级班会中体现的意志与各个准备组衔接，反馈以确保本次班会的成功。

主持人：

（一）、梁静贤：（教室已经由后勤保障组布置完毕）老师们、同学们大家好！

王雅茹：我们有缘走进了同一间教室。

陈燕：我们有幸成为了同学。

李浩：我们将一起走过中学的美妙时光。

大家一起：这里将见证我们火热的青春，让我们用希望点燃我们进取的动力；让我们用激情扬起奋进的风帆；让我们用汗水浇灌成长的乐土；让我们一起对童年的幼稚和不小心养成的陋习告别；让好习惯伴随我们健康成长！

梁静贤：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。七年级一班好习惯伴我成长主题班会现在开始！

（李浩与陈燕留在主持人的位置其他人暂时退场）

（二）、陈燕：李浩。

李浩：什么？

陈燕：你知道什么叫做习惯吗？

李浩：这我当然知道，习惯就是你经常不由自主的、情不自禁的行为。

陈燕：你说得很对，可是你知道习惯有好和坏的区别吗？

李浩：这谁不知道啊，当然了，比如我就只有好习惯没有坏习惯。

陈燕：你还真不知道什么叫谦虚啊，我就知道你有个坏习惯！

李浩：不可能，你说！

陈燕：那我就当着全班同学说了，我就发现你经常咬手指甲。

李豪：你可真是好笑，我爱咬自己的手指甲，又没咬你的手指甲，这么多年了也没见我为此生什么病，我说这不算什么坏习惯。

李浩：你还别得意，真要是当你为此生了大病后悔可就来不及了，你可别小看了坏习惯的威力，不信你看：（这时候教室的多媒体开始放映资料小组收集的，（班主任）关于一些我们认为不起眼的坏习惯给我们的生活造成危害的视频）

1. 开车打手机遭致车毁人亡
2. 看完电视不拔下插头导致的家庭火灾
3. 不讲个人卫生（不爱勤洗手，咬铅笔，咬指甲）导致的各种疾病
4. 长期坐姿扭曲导致的侧肩、驼背等
5. 不爱朗读导致的交流困难、英语单词难记住等

（梁静贤和王雅茹上来主持，李浩和陈燕退场）

（三）、梁静贤：看了刚才的短片，可这是把我吓了一跳，没想到我们认为并不起眼的坏习惯竟然有如此大的危害。

王雅茹：是啊！大家可不要以为刚才视屏里的离我们很远，下面请看发生在我们自己身上的关于习惯的故事。

梁静贤：请欣赏小品《我这是怎么了？》

（节目小组出场表演他们已经排练好的节目）

此处略去具体表演过程，简单交代剧情：

一个没有养成良好学习习惯的学生张力，在他的一天中由于自己的坏习惯被各科老师批评，被家长误解，被同学嘲笑，最后连自己也开始对自己产生怀疑不能接受自己，非常烦恼。

（四）、（陈燕和梁静贤主持）

陈燕：看了刚才的小品，同学们有什么感想呢？你能说出张力同学烦恼的原因吗？你能为他想想什么办法呢？请同学们给他出出注意吧！

（现场互动小组积极将准备好的问题，疑惑，见解，观点等向主持人和全班同学提出，以此来带动现场气氛，感染同学们积极思考和主动参与进来。）

现场同学和主持人的互动环节有较强的不可预见性与生成性，所以此环节对于主持人是较大的考验。

（五）、（王雅茹和李浩主持）

刚才大家的讨论可真是十分热烈，同学们也提出了许多帮助张力走出烦恼的办法，我也深受启发，下面我有一个神秘的礼物要送给大家！

（此时教室的多媒体再次播放一段视频）

此段视频内容是关于王雅茹（王雅茹同学是本班同学中有着许多好习惯的榜样）同学在学习和生活一天的展示。

（由于这个环节是老师和王雅茹单独准备的，所以现场的互动就完全没有预演，生成性问题和对主持人的考验将更加明显）

现场互动结束后此环节有王雅茹自己来进行小结。

（六）、梁静贤、王雅茹、陈燕、李浩主持

此环节由上面的四位主持人进行好习惯我知道接力。

王雅茹：（礼仪习惯）

（1）尊重长辈，听父母教导，不顶嘴，讲话态度诚恳。

（2）上学或外出回家见到父母、长辈有礼貌地问候，外出时向父母道别，说明去向。（住校生在校须外出时，要请假，并跟班主任说明去向）。

（3）进校第一次见到老师要主动向老师问好，进出校门、上下楼梯遇见老师让老师先行。

（4）上课回答问题先举手，跟老师说要起立，进办公室前喊报告。

（5）同学之间要互帮互助，不强欺负，不叫同学绰号。

（6）参加升降国旗，要严肃、庄重、衣着整洁。

（7）讲话文明，不说脏话。

李豪：（学习习惯）

- （1）课前要预习，学会带着问题听课。
- （2）课前准备好学习用品，静等老师上课。
- （3）上课专心听讲，不乱说乱动，勇于提问，积极回答，积极思考。
- （4）按时完成作业，做到独立、耐心、细致。

梁静贤：（生活习惯）

□1)

按时起床，不睡懒觉。

- （2）起床、穿衣、洗漱、整理房间、吃饭行动快速、做事利索。
- （3）上学不迟到、放学及时回家，不在路上打闹，不进网吧、游戏室、歌舞厅等不健康场所。
- （4）讲究个人卫生，经常剪指甲，不染发、不留长发，不穿奇形怪状的衣服，穿戴整洁，不穿拖鞋进教室。
- （5）积极主动打扫教室、寝室、不带瓜子、糖果等进入校园，不乱扔垃圾，不乱涂乱画。
- （6）在家帮助家长做力所能及的事。
- （7）住校生按时就寝，按时起床，尊重他人，不在寝室里讲话，更不能大声喧哗。
- （8）要准时打扫及整理寝室，确保寝室整洁、干净。

(9) 注意安全，关爱生命，不攀爬围墙。

陈燕：（节俭习惯）

(1) 用水用电要及时关闭开关，节约用水用电。

(2) 爱护桌椅、门窗，不乱攀折树木花草。

(3) 爱惜礼物，不追求穿戴，不跟他人攀比。

(4) 爱惜粮食，不随便丢弃饭菜，节约每粒粮食。

(5) 不随便丢弃粉笔、扫帚、簸箕等教室、寝室用具。

(6) 正确支配零用钱，不乱吃零食。

(7) 不向父母提出过高的物质要求。

(8) 走读生进出校园要随时配戴出入证。

（七）、小结反思（班主任）

周老师（我）：

看了同学们在班会中的热烈表现，老师也是深受启发。

（此时对刚才在班会中出现的生成性问题作深入简要的分析和讲解，例如对于好习惯是如何养成，需要我们那些心里品质等）

英国教育家洛克说：一切教育都归结为养成儿童的良好习惯。

美国著名教育学家曼恩说过：习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，他就会变得牢不可破。

## 中学班会活动策划案篇二

请把你的微笑留下

请把我的歌带回你的家

请把你的微笑留下

明天明天这歌声飞遍海角天涯飞遍海角天涯

明天明天这微笑将是遍野春花将是遍野春花

\*主持人□xx策划□xx1□礼仪——不是，是提醒礼仪是无时不在，无处不有表面不是，是细节3、培训——目的2、尊重——忍让不是，是双赢活动过程引子中国自古以来就是礼仪之邦，文明礼貌是中华民族的优良传统，作为新一代的青少年，我们更不能忘记传统，应该力争做一个讲文明、懂礼礼仪的好学生，让文明之花常开心中，把文明之美到处传播！活动过程节目表演1、演讲《校园文明》男：文明，使人举止文雅；女：礼仪，使人风度翩翩。男：中华民族有五千年悠久的历史，素有“礼仪之邦”的美称。女：她不但创造了灿烂的文化，而且也形成了古老民族的传统美德。

男：在改革开放的今天，我们应该弘扬民族优良传统。

2、文明礼仪故事中国是一个有着几千年文明历史的古国，文化源远流

流长。作为礼仪之邦，中国历史上有很多故事至今仍深深的教育着我们，下面请观看历史故事：《孔融让梨》、《程门立雪》活动过程节目表演3、相声表演《讲文明，懂礼貌》男：文明，是璀璨明珠的辉煌；女：礼仪，是民族孕育的希望。

男：文明，是沟通情感的桥梁；女：礼仪，是社会腾飞的翅



膀。男：下面请欣赏由陈进伟，郑奇严同学表演的相声《讲文明，懂礼貌》活动过程节目表演4、舞蹈《娃哈哈》男：我们是祖国的花朵。女：我们是祖国的希望。

男：继承和发扬中华民族的优良传统，要靠我们。

女：建设社会主义文明祖国，也要靠我们。

男：学校有了文明礼仪，我们生活才能愉快，祖国有了文明礼仪，我们民族才能发展壮大。接下来欣赏张璐带来的新疆舞《娃哈哈》活动过程节目表演4、歌曲《歌声与微笑》女：这就是来自内心的美，它不需要语言，只要一个眼神、一个微笑、就让阳光普照、春回大地。歌声与微笑是我们欢快的语言，歌声与微笑是我们友谊的桥梁。让文明礼仪的歌声充满校园的每个角落！下面请欣赏黄琪灵和陈艺的合唱《歌声与微笑》。活动过程节目表演男：今天我们班来了一个小记者，现在有请她为我们进行现场采访！语言是心灵的一扇窗户、一面镜子，能映照出你的修养与文明程度。俗语说得好：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”让我们都学会说一声：请、您好、谢谢、对不起、没关系、再见，让温暖的人际新风，吹遍神州大地。

6、现场采访活动过程节目表演7、小品《文明礼仪三句半》女：

刚才的礼仪知识学习大家记住了多少呢？有四位同学把它们编成了一个“三句半”方便大家记忆，现在看他们的表演——《文明礼仪三句半》活动过程节目表演8、诗朗诵《手拉手，为文明歌唱》男：我看了三句半后，不得不引用一句广告词：精彩！真精彩！下面由我们两位主持人为大家朗诵诗歌《手拉手，为文明歌唱》《手拉手，为文明歌唱》让我们手拉手，让我们手拉手一起为文明歌唱，唱文明给心灵吹来清风，唱文明给青春增加活力，唱文明给生活留下意义；让我们手拉手，一起为礼仪歌唱，唱礼仪为语言抹上蜜糖，唱礼仪为行

为保驾护航，唱礼仪为前进插上翅膀；让我们手拉手，一起为文明歌唱，唱心中规划的瑰丽蓝图，唱梦中向往的美好前程，唱诗中营造的深刻意境让我们手拉手，一起为文明歌唱，唱文明的大潮流奔涌激荡，唱文明的道路一天天宽广，让我们把文明礼貌、礼仪道德永记在心间。1、考试作弊；2、在校园内抽烟、酗酒、聚众赌博；3、在教室等学习场所喧哗吵闹，影响他人学习；4、休息时间吵闹，影响他人休息；5、给老师、同学起绰号；6、随意吐痰，乱扔果皮纸屑；7、课堂不文明，不尊重老师；8、破坏校内公共设施、设备；9、在桌椅、图书和教室、宿舍墙上乱涂乱画；10、买饭菜时随意插队。

## 中学班会活动策划案篇三

公众公开原文来源

如果您在该网页中发现有色情、暴力、反动等不良内容，请填写以下表格联系我们：

以文找文如何对文章标记，添加批注？

引用引用主题班会教案集（共20个主题）

主题1：走进经典，拥有一颗感恩的心

教育目的：告诉大家生命不是你一人所有，世界上的任何一件东西也不属于你个人，请珍惜生命请珍惜你所拥有的一切，请珍惜他人为你的努力和付出，请常常报有一颗感恩的心。

时间：=====

主持人：高越，马翌超

主要内容：感谢父母，赐予我生命，不求回报地爱着我疼着

我。

感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生感谢这个世界上所有值得我们感激的人。

拥有一颗感恩的心

感恩你生命中的拥有，感恩你身边的人

陈思维：经典诗词《满江红》

凌霏开，王文博：经典电影对白《向左走，向右走》《笑傲江湖》

三. 听了朗诵后，互动活动二：说出最让你感动的事

施徐量：腿脚不便的外婆担心家人而十几次硬是忍着伤痛穿越半个家而打电话

黄青：与父母沟通的益处

杨依曼：姨父在人世给自己上的最后一课

四. 要学会感谢身边的人，特别是父母，羊有跪乳之恩，鸦有反哺

之恩，而又应拿什么来报孝父母所付出的无数艰辛呢？

小型辩论赛正方：给父母的报答是精神上大于物质上。

反方：给父母的报答是物质上大于精神上

五.

无论精神上还是物质上都应该怀着一颗真诚的心去感恩父母，珍惜自己的至亲，父母的爱是那么的平凡，却又那么的动人，正如丁香花般的默默无闻，却沁人心脾。男生合唱《丁香花》。

## 六. 班主任梁老师讲话

在这次“走近经典，拥有一颗感恩的心”主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这次活动的积极参与，他们都在竭尽全力想靠自己的行动去打动别人。他们的节目都给我留下了深刻的印象，辩论会非常精彩，手语小合唱也非常感人。听他们讲述自己感恩的故事，看他们用手语表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我突然感觉，这些曾经在我眼里长不大的孩子竟会如此独立，如此懂事，他们都是些善良纯洁的孩子，他们对他们的父母、老师、朋友，甚至生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心，他们是想通过这次活动，将自己对于感恩的感受抒发出来，积极影响身边的人也常常拥有一颗感恩的心。或许我们平时都不会直接抒发自己的情感，但是我们并不是没有必要让身边的人了解到我们对他们的关心和感激，所以这样体验感恩的活动是我们学生和老师所需要的，他们需要一个空间一个舞台表达自己的情感。这次的活动也在我们班掀起了一阵孝敬长辈、尊敬师长的热潮，这说明“走近经典，体验感恩”的活动的目的已经达到了，我们每个人都已经真正地试着敞开心扉感恩这个美丽的世界了。

七. 歌曲表演《感恩的心》一句简简单单感谢却包含了无尽的感动，学会感恩是人生的必修课。

八. 让我们常常拥有一颗感恩的心，哪怕是面对一个微笑，一句关怀，即使是不经意间的。

我们也要学会感恩，感谢这一切

感恩的心，感谢有你

伴我一生，让我又勇气作我自己

感恩的心，感谢命运

花开花落，我依然会珍惜

主题2：生命在你手中

教学目的：

- 1、使学生知道各种交通信号、标志和标线的作用。
2. 使学生知道有关的交通法规。
- 3、使学生懂得应该自觉遵守交通法规。

教学重点：各种交通信号、标志和标线的作用。

教学难点：有关的交通法规。

教法：讲解法

教具学具：多媒体

教学过程：

一、导入：

师：同学们，我们每天步行或乘车，最主要应该注意什么？

生：交通安全

师：怎样注意交通安全呢？

师：每天上学、放学都能看到交通警察叔叔在交通岗上指挥来往的车辆，请你上来表演一下并说出手势的作用。

生：上台表演

师：（板书：信号、标志、标线）

师：（出示图片）请你来指出哪些是信号、标志、标线，并说出它们的作用？

生：信号—红绿灯（红灯停、绿灯行、黄灯缓行）

标志—禁止鸣笛和道路转弯

标线—黄色的纵线和白色的斑马线

师：老师这里有一幅交通标志图，你能指出在哪里见过，并说出其作用？生：警告标志、禁令标志、指示标志、指路标志。

师：今后同学们走在街上多多注意道路两边就会看到这些交通标志。师：（看黑板）以上老师讲了两种交通警察，一是人、二是物，也就是永不下岗的交通警察。

生：违反了交通法规，依据的是《中华人民共和国道路交通安全法管理条例》师：（板书：交通法规）

师：读第六十三条

师：读完后你最熟悉的是以下哪一款？

生：过马路要走人行横道，没有人行横道的要靠路边行走。

师：（出示投影片图1、图2）这两幅图符合以上哪个条款，

他们做的对不对？

生：过马路走人行横道，图1做的对。

不要在火车通过时，横穿铁路，小哥哥做的很对。

师：读六十五条

师：（出示投影片图3、图4）这两幅图符合以上哪个条款，他们做的对不对？

生：做公共汽车时，要先下后上，他们做的对。

做货运机车时，要坐在车的后面，不要站起来，

会有危险，他们做的对。

师：通过这两条的学习，请你说说你都知道哪些违反

交通规则的事例？

生：畅所欲言，自由回答

师：（出示照片传阅）这些都是违反交通规则所造成的交通事故照片。

可见交通安全是与我们息息相关的，通过这节课的学习，同学们一定要向你的亲人或身边的人宣传交通法规，共同维护好我们良好的交通秩序！

板书设计：生命在你手中，请珍惜！！！！

主题3：爱，让我们更靠近

甲：20xx年1月17日，浙江省金华市第四中学学生徐力，因母

亲对他的学习成绩要求比较苛刻，亲手杀死了自己的母亲。20xx年4月，我市兆丰的一位学生不满母亲的管教，亲手将自己的母亲杀死。这些事震惊了社会，也引起了社会各界的深刻反思，母亲亲手养大的孩子却亲手杀死了母亲，这是何等的残忍！我们在扼腕叹息的同时，不禁陷入深深地思考：创设一个融洽和谐地父子关系、母子关系，对我们地身心发展是何等重要。乙：我们常可以听到同学们这样评价自己地父母：“他们太不理解我们，一天到晚只知道成绩成绩。”“他们懂什么呢？”

甲：也常看到同学们在作文中大声呼吁：“请给我们一些自由”“妈妈，爸爸，请多多理解我们吧。”

甲乙：其实我们又理解我们地父母多少呢？今天让我们一起“走近父母”，让我们更接近他们，让我们一起去体会父母对我们地关爱吧！

今天光临我班的有百忙之中抽空而来的我们亲爱的爸爸妈妈，以及尊敬的各位老师，让我们对他们的到来表示热烈的欢迎。

乙：父母之爱如缕缕春风抚慰着我们，又如一丝阳光温暖着我们。可我们又知晓几分，感受多少呢？现在我们就先来掂量一下这份爱吧！

生1

乙：生病本来是一件痛苦的事，可痛苦被父母那份浓浓的爱化解了，那何尝不是一种幸福呢？其实生活中还有许多，我们再来听听其他人的讲解吧。

谈谈如何照顾你的生活的

生2



甲：古诗有云：“慈母手中线，游子身上衣。”父母对我们的关心，它在我们的学习上，它在我们的生活中，它是无处不在的。平时对我们的关心无微不至，犯了错误时更是循循善诱□xx同学就有很深的感触，不信我们来听听。

犯了错误时是如何照顾你的

生3

乙：严是爱，松是害，爱之越深，恨之越切，父母的每一句话何尝不寄托着他们对自己子女更深的企盼呢？今天我们很有幸请到了两位妈妈的代表，就让我们去听听他们的心声吧：

谈谈自己在教育子女过程中的感受

妈妈代表：

同学们你知道你的父母最喜欢吃的东西，最喜欢的歌吗？你能说给大家听听吗。

你愿唱给大家听听吗？（学生唱）

尽管歌唱的不怎么样，但我们相信你爸爸妈妈一定会很高兴的。

乙：十年前，一首《妈妈再爱我一次》唱遍大江南北，感动了一代人，今天再让我们听一遍吧，再去体会一下其中的爱吧。（小组唱加笛子独奏或竖笛合奏）甲：父母对我们是百般呵护，无微不至，他们给了我们最无私的爱，最慷慨的情，最深切的期盼。但我们对父母又怎样呢？日常生活中有很多小事，与父母顶嘴，赌气，他们关心我们的学习，我们却总要说声：真烦。这些事在同学们看来很平常，但你们想想这样做是否理解他们呢？请同学们反思一下平常的日子里，我们有哪些不足之处。

- 1、侧重家务
- 2、侧重生活
- 3、侧重学习

（学生在学生队伍中举手进行）

乙：刚才大家满怀惭愧，表达了内心的忏悔，亲爱的同学们，我们今天也很荣幸的收到了一封远方母亲的来信，下面就让我们静下心来，听听妈妈的心声吧。（朗诵《儿子，妈妈爱你》）

甲：古人云：投之以李，报之以桃。父母为我们整日辛苦操劳，两肩正肩负着生活的重压，两鬓已刻上了岁月的年轮，同学们，我们该怎样去报答父母的养育之恩呢？如何去走近他们，与他们同呼吸，共命运呢？让我们一起来谈谈吧：

1. 侧重学习
2. 侧重生活
3. 父母生日时，你如何做。

甲：曾经一首《好爸爸，坏爸爸》让我们从威严的爸爸哪里体会到了“打是亲，骂是爱”的道理，其实爸爸的威严中也蕴藏着一种爱，下面让我们以热烈的掌声请出我们爸爸的代表，请他来谈谈他的感想和他对我们的希望吧。

（父亲的代表发言）

乙：是的，尽管我们已经是中学生，但我们在许多方面都还幼稚、单纯，需要师长们耐心培养和教育，需要我们自己不断努力增长才干。或许下面一位同学的发言，会给我们更多的启示：

一同学：

我们和父辈们生活在不同的时代，生活也在我们身上打下了不同的时代烙印，他们身上有年轻一代所缺少的宝贵经验和崇高品质。虽然我们的独立意识较强，思维敏捷，向往变革，不乐意盲从，但往往又很幼稚、偏激、片面，总以为自己已经长大，可以超越前辈。因此，年轻一代只有接受父辈们的精神财富，使自己变得充实，吸收父辈们的智慧，使自己变得更聪明，才能使我们更为完美，更为成熟。我们应该说财富就在我们身边，财富就是我们的父母和老师！

甲：的确，时代在我们身上留下了不同的时代烙印，要使我们变得更加完美，更加成熟，我们就应该走近他们，去了解理解他们，去学习他们。

乙：因为爱，让我们更多的体会到生活的甜蜜，因为爱让我们更多的理解了我们的父母，爱让我们靠得更近。

尽管妈妈离开我已很久很久，

但我仍然牢记妈妈那双慈祥的眼睛；

尽管妈妈离开我已很远很远，

## 中学班会活动策划案篇四

通过本次队会，配合学校德育方案，推广联合国教科文组织召开的面向二十一世纪教育国际研讨会上提出的宣言“学会关心”，并配合班级现状，帮助后进学生，使学生懂得关心的意义，学会关心自己和别人，从而关心社会和社会进步。最终促成良好思想道德的形成。

1、编排课本剧《小珊迪》，小品，哑剧及快板；

2、准备好录音机，磁带及道具；

3、布置好教室，黑板上绘出各种帮教场面及中心绘图“请让我来关心你”。

中队长上台宣布：队会开始之前，请各小队清点人数。

各小队长清点人数，向中队长汇报。

中队长向辅导员汇报：五一中队应到48人，实到48人，报告完毕！请求队会开始。

辅导员：可以开始！

中队长宣布：我们欢迎王翠（甲），付倩云（乙）同学为我们主持这一次队会。

（甲，乙主持人上）：各位领导，老师，同学们大家好！五一中队“请让我来关心你”队会现在开始！出旗！敬礼！

（两名护旗手和一名旗手高举队旗出）（放“出旗曲”）

（主持人）：礼毕！唱队歌！

（1），表演课本剧〈〈小珊迪〉〉。

甲：关心是一首温馨的诗，

乙：解开忧愁治愈伤痛。

甲：关心是一句体贴的话语，

乙：融化冰川温暖心肺。

甲：关心是爱，是情，是友谊。

乙：关心是世界上最美丽的源泉。

甲：曾经有许多人读过《小珊迪》的故事，为小珊迪诚实，善良的品质所打动，也为人与人之间相互关心的和谐关系而感动。今天，在这里将重新演绎一出小珊迪的动人故事。

（表演课本剧《小珊迪》……）

（2），正反小品对比，引导讨论，激发情感。

甲：看着小珊迪在寒冷饥饿中死去，我们的心都要碎了，但唯一让我们感到温暖的是，人与人之间相互关心的美德会让小利比幸福地生活下去，每一个人在一生中都会遇到这样，那样的困难，有人需要帮助的时候，你会怎样对待呢？请看下面的小品。

（表演反面小品。）（小品内容略）

（小品结束。）

（主持人采访老奶奶……）

（表演正面小品。）（小品内容略。）

（小品结束，主持人带头鼓掌上。）

乙：同学们，这样的结局，大家满意了吧？

生齐：满意！（小品结束，主持人上。）

（3）小队汇报在学会关心中收获和体会。

甲：课本是我们的乐园，在吮吸知识的同时，在小珊迪的故事中，我们学会了关心。

乙：校园社区是我们的天地，红领巾系着阳光的灿烂，我们学会了友爱。

甲：爱的`升腾，让我们拥有了金子般的美丽心灵。

（四个小队分别汇报，内容略。）

（片断一，小品：向残疾人献爱心。内容略。）

（片断二，小品：尊老爱幼。内容略。）

（片断三，小品：孝敬父母。内容略。）

（片断四，小品：关心同学。内容略。）

（4），四个小队表决心。甲：这四组片断撷取了同学们在成长过程中的收获，它像一股清新的风，吹进了五三中队火热的班集体，队员们都积级行动起来了！

（一小队）：我们第一小队是“向残疾人献爱心”小队。

## 中学班会活动策划案篇五

主题班会是学生思想政治教育的主要手段，是辅导员开展工作的主阵地，是联系学生的主渠道，必须加以重视。下面是有小学班会活动设计方案，欢迎参阅。

小学班会活动设计方案范文1 活动目的：

1、通过活动，使每位学生懂得：在校园里，我们是文明的学生；在家庭中，我们是文明的孩子；在社会上，我们就是文明的使者、遵守社会公德的模范小公民。

2、培养学生从现在做起，从自我做起，从一点一滴做起，努

力提高自己的道德修养，做一个讲文明守公德的好学生。

活动准备：

- 1、学生准备《孔融让梨》的故事。
- 2、教师准备《程门立雪》的故事。
- 3、课前学习《小学生守则》和《小学生日常行为规范》。

活动过程：

- 1、一学生讲《孔融让梨》的故事。

范伴我们每一天。

教师讲《程门立雪》的故事。

- 3、中国古代的礼仪规范不断发展形成了我们的现代文明礼仪，对于我们小学生，《小学生守则》、《小学生日常行为规范》也提出了明确的要求。谁来说一说。

小组派代表进行交流。

- 5、《日常文明用语介绍》请、谢谢、对不起、不客气、早上好（指名说一说）。

- 6、友情提示：

互相查一查：（1）班级里的小朋友有哪些不文明的举止？

（2）宿舍里，哪些小朋友不讲文明？

（3）家庭中会出现哪些不文明的现象？

(4) 学校、家庭、社会最突出的不文明的行为有哪些?

(四项内容逐个进行交流汇报, 步骤: 先小组内进行交流, 后进行全班性的汇报。)

7、作为一个小学生, 发现自身或他人存在着上面说的问题, 应该做些什么? 要怎么做?(学生发言)

三、活动结束(希望寄语)

班主任: 我们每个同学都应该以文明言行严格要求自己, 养成道德好习惯。现在, 老师给大家提出十个道德好习惯的要求, 分别是: (投影出示)

- 1、文明用语, 微笑待人。
- 2、文明休息, 文明坐行。
- 3、不懂就问, 勤于思考。
- 4、勤俭节约, 计划用钱。
- 5、自己的事情自己做。
- 6、说了就要努力去做。
- 7、及时感谢别人的帮助。
- 8、用过的东西放回原处。
- 9、集体的事情一起干。
- 10、干干净净迎接每一天。

主持人: 张力邓靓丽



指导教师：周欣

班级：五(2)班

一、活动目的：

1. 通过这次主题班会，使学生充分认识到怎样的小学生才是受人尊敬的小学生

二、活动开展方式：小品表演、情景剧、游戏问答激趣等形式

三、活动准备：

1. 查阅有关的资料，并思考作为一名学生应怎样从身边小事做起，从自我做起。

2. 选两名班会主持人。

四、活动过程：

**【环节一：怎样成为受人尊敬的小学生】**

男：你们想当一个受人尊敬的小学生吗？

女：那么怎么样才能成为一个受人尊敬的小学生呢？(学生回答)

男：刚刚同学们都说了许多，我们就一起到节目中寻找答案吧

女：请欣赏勇敢组的情景剧《做一个受人尊敬的好学生》

**【环节二：爱人尊敬的小学生，人人爱】**

男：受人尊敬，很重要的一点就是讲诚信，快乐组给我们带来了有关诚信的故事

### 【环节三：决心做个受人尊敬的小学生】

女：通过本次主题班会，《做一个受人尊敬的小学生》希望大家都能比照自己

男：努力做到诚实，守信，讲文明，懂礼貌，成为一个受人尊敬的小学生

合：五二班主题班会，到此结束，再见。

怎样才能做一个受人尊敬的人？

一：信诺，人无信不立，不轻许诺言，一旦许诺，必定成就。

二：诚实，诚实跟信诺几乎是连体婴，诚实的人才能取信于人。

三：尊重，不管理解不理解，都要尊重别人的决定。

四：守秘，不传言，是可靠的表现，话到你这，绝不会让第三者知道，哪怕爱人都行。

五：文明，不讲脏话，不急于表现自己，说话行事合宜得体。

六：沉稳，能沉得住气，遇事冷静理智，有主见，可以让人放心依靠。

七：原则，凡事都有个度，不能越过这个底线，有原则的人不但让人尊重，而且令人敬畏。

八：厚道，跟人争辩，绝对不能把另一个的隐私揭示出来，免得落下臭名。

九：饶恕，不斤斤计较，凡事大度，乐于宽恕包容。

十：助人，尽自己的努力帮助别人，超越自己能力范围的事不必强出头。

十一：驾驭，指挥别人之前，先懂得驾驭自己

十二：平和，不过分苛求别人，也不过分苛求自己。

十三：平等，不重看有势力的人，也不轻看无钱无势的人

十四：评论，角度立场不同，看事物的观点也不尽相同，不可能凡事做到公允，所以对人或事不轻言评论。

总之想做个受人尊敬的人，必须得在道德上完善自己。自己是个什么样的人最重要。

小学班会活动设计方案范文3 一、活动背景：

当今社会，是科技发达，经济增长的时代，部分小学生讲文明、懂礼貌的意识逐渐淡薄。在小学开展学生讲文明，懂礼貌的活动一刻都不能停止。为此我打算在三年级开展一次《我是文明小学生》的主题班会。

二、活动目的：

- 1、让学生认识讲文明、懂礼貌的重要性。
- 2、引导学生养成讲文明懂礼貌的良好习惯

三、班会准备：

- 1、布置学生根据主题收集资料，如：诗歌、故事、儿歌、小品等。

2、指导学生根据材料编排。

3我是文明小学生的牌子若干个。

#### 四、活动过程

(一)学生共同演唱《咱们从小讲礼貌》

师：这首好听的歌唱的是什么内容？

生：告诉我们从小讲礼貌。

师：大家说得真好，这首歌就是告诉我们从小要做

(二)师：要想成为一名文明的小学生，在日常生活中我们应该怎样做呢？

生：不打架，不骂人，不乱扔垃圾，不随便吐痰，讲话用文明语言，尊敬老师，孝敬父母等。(学生畅所欲言)

师：是的，要想成为文明小学生，必须做到语言美，行为美，心灵美。同时，我们不光在家做文明孩子，在学校做文明学生，还要在社会上做文明小公民，这样才是一名名副其实的文明小学生。

(三)小品表演：

##### 1、小品《乱扔垃圾》

情景：一个小学生随手把垃圾扔在地上，后面追上一个小学生，帮他捡起来，并批评了他。

是：这两位同学谁做得好？谁做得不好？做得好的我们给他一个我是文明小学生的牌子，做得不好的我们帮帮他。

生：前面的同学做得不好，他破坏环境卫生，他的行为不文明。

## 2、小品《见到老师不打招呼》

情景：老师在前面走，两个学生低头跑过去，假装没看见。

师：这两位同学的做法对吗？为什么？

生：这两个同学的做法不对，老师每天给我们上课，关心我们，我们应该尊敬老师，见到老师主动打招呼，这才是文明的行为。

### (四) 学生讲故事：《孔融让梨》《程门立雪》等

古人为我们做了榜样，我们二十一世纪的小学生怎能落后呢？下面老师看看，关于文明礼仪方面，你们知道多少。学生陈述，教师点评。

(五) 学生读儿歌《我是文明小学生》，边读边拍手。通过同学们的表演，可以看出大家都已经知道怎样做一个文明的小学生，但真正落实到行动中，还是有一定的难度啊！

### (六) 评价发奖

规范的遵守要大家参与，我们要想成为文明小学生，就要用规范这面镜子。时时刻刻约束自己，从举手投足的小事做起，我班有很多同学在这方面做得很好，下面我们来夸夸他们，老师这里有奖品，我们发给他们。发奖(略)

## 五、活动结束(希望寄语)

我们每个同学都应该以文明言行严格要求自己，养成道德好习惯。让我们携手共进，共创美好的明天！同学们，其实文明就在我们身边，就像广告中说的那样，有时候离我们只有一

步之遥，有时候只有一张纸的厚度，让我们从我做起，从现在做起，人人争做文明小学生，最后，让我们共唱《咱们从小讲礼貌》，在歌声结束今天的班队会。

六、活动延伸：

课下收集讲文明懂礼貌的典型人物，下周班会汇报。

## 中学班会活动策划案篇六

感恩主题班会课

珍爱生活，感恩父母

- 1、认知目标：使学生认识到我们应该对生活怀有一颗感激之心，增加学生的社会责任感。
- 2、情感目标：使学生充分体验到爱的存在和感恩的必要性。
- 3、行为目标：学会感恩，用实际行动回报家人、社会。

让学生懂得怎样对待我们的生活，珍爱我们现在拥有的生活；并感激我们的父母对我们的`无条件付出。

- 2、注重理论联系实际，引导学生进行角色体验；
  - 3、注重学生探究问题的过程；
  - 4、运用动感、美感兼具的多媒体课件为学生创造良好的学习环境。
- 1、收集和熟悉有关感恩的资料
  - 2、搜寻相关的实例和视频短片

### 3、制作多媒体课件

情景导入法、活动教学法、启发式教学法等

一节课（40分钟）

#### 1、收集相关的照片与文章

2、下载视频《说不出的爱—泰国感人广告》、歌曲《真的爱你》、《天亮了》

### 3、制作多媒体课件

#### 1、感念亲恩（用时6分钟）

教师：播放泰国感人广告《说不出的爱》，故事讲述一位女儿对聋哑人父亲的不满与厌倦，却在最后懂得父亲说不出的深深的爱。

设计意图：通过感人的广告渲染气氛，让学生对父母逐步有了感恩的意识。

教师总结：父母对我们的爱很多时候是说不出的，为什么说不出呢？因为处于叛逆期的我们，很多时候将这种深沉的爱理解为啰嗦、唠叨，感受不到啰嗦、唠叨背后所隐含的深深的爱。尝试用心体会父母“说不出的爱”，心存感恩，让一句简单的话语充满神奇的力量，让那些琐碎的小事变得无比亲切起来。心存感恩，知足惜福。

#### 2、体验感恩（用时10分钟）

## 中学班会活动策划案篇七

#### 1、活动主题：不一样的高一有你更精彩

2、活动背景：高一的学生，开始对教师产生抵触情绪，言行上不尊重，特别是当老师对他们进行说教的时候，甚至对一些日常的规章制度也抱有挑衅心理。

尤其是要明白老师在高中生涯中的引领、塑造和催生功能。

1. 学生查阅资料，收集尊师重教的素材。

2. 搜集有关伟人尊师重教的故事。

3. 准备歌曲《感恩的心》。

4. 联系高年级的学生或已毕业的学生。

1、故事分享

2、爱的感受传递——请高年级或者已毕业的毕业生分享他们对老师的感恩和事迹

3、朗诵

4、动手写

1、《感恩的心》，我来说一说对教师的认识和评价

2、我熟悉的名人尊师活动

3、高年级学长或者已毕业学生对教师的尊重与感恩，还有遵纪守法对学生的益处

4、高一学生的初期理性心理与潜在感性心理的分析，分享心理教师提供的视频。

主持人宣布主题班会开始：



1. 欣赏歌曲《感恩的心》
2. 写下你对老师感恩的理解，并分享你的看法。
3. 诗歌朗诵《让尊师重教在校园同行》。
4. 男女小合唱《忘不了你》。
5. 换位思维，假如你是老师，你希望你的学生……。
6. 全班宣誓《班级共勉誓词》。
7. 班主任讲话。

同学们在这些活动中表现抢眼，积极踊跃的. 投身到活动准备中，并在这些活动中取得了不错的成果，这些是可喜的事情。

班委会对于活动的准备，活动的参与和活动的后勤方面做的很好，得到了老师和同学们的肯定。

但是在人员安排和调度上，表现出准备的不够充分和思维的局限性，这是需要我们每一位成员，反思和总结的事情。

主持人宣布主题班会结束。

高一是精彩的，但高一不一定能精彩，因为学生刚刚经历了初三这个人生比较重要的阶段。

高一的新生，又如何做精彩生活的主人，我们要了解高一学生的心理，教育学生要在身心、纪律和情感上适应高一的生活。

尤其是要明白老师在高中生涯中的引领、塑造和催生功能。

## 中学班会活动策划案篇八

开展此次主题班会，将手机问题进一步深入到学生心中。以加强学生在校使用手机的规范。

1. 班级查找手机的基础知识（历史，发展，利与弊）。
2. 搜集手机的利弊问题强调手机的“弊端”。
3. 设置假想情景，展开想象，幻想未来。

“你讨厌，你讨厌，天天亲我嘴和脸，你无耻，你无赖，天天拉我裤腰带，你无情，你无意，只会花我的血汗钱。（猜一物品）”

随着时间的改变，手机的发展越发迅速，手机的使用愈发智能化和方便化，很多人只知道手机的“面”，不了解手机的真正的内在，根据ppt让同学们更加认识到手机的历史，手机的时代变化性。

了解了手机的历史性后，告诉同学们，在唯物主义中，任何事物都有两面性，让学生结合自己的生活实例列举出手机的利与弊。通过资料总结，让同学们充分了解手机的利与弊，尤其让同学们了解手机的几大弊端，告诉同学们如何正确的使用手机，对于手机的利与弊有一个全面的认识。

列举出手机引发死亡的4起事例，告诉同学手机对于我们的最直接的威胁是什么，对于这些威胁我们如何的防范以及杜绝，防止这些悲惨的故事发生在我们的身上。

了解手机的基础知识之后，再次强调校纪校规中的关于手机问题的深入探讨，以“小主人可以不可以带我到学校”为话题，让同学们畅谈自己对于这一话题的认识。

当然对于同学的认识肯定会产生分歧，主持人做为引导者对这一话题进行一次小总结。“手机的发展十分的迅速，随着国内经济水平的上升，以及家庭对我们的关爱，手机已经是一个很普遍的东西，但手机是学校三令五申的东西不允许出现在校园内，可考虑到同学们的实际情况，学校也是放松了要求，同学们应该自觉的使用手机，在上课期间，严禁玩手机！课后，玩一玩也是可以的，所以手机的使用完全是靠同学们自己，如果违反了学校的条例，学校也有权没收同学们的东西。”

伴随着音乐，大家闭上双眼，遐想“如果有一天手机远离了我们，对我们会有什么影响”同学们有奇思妙想的回答：

“没有手机我不能蹲厕所”

“时不时下意识地去摸一下口袋”

“到处问人：‘几点了啊！几点啦！’”

“烦人，都没人找我玩了！”

“糟糕，家里没人，我的肯德基啊……”

“我擦真无聊，什么事都没干不了！”

“咦！我的手机丢哪里去了，我记得在这的唉！”

“我不是土豪了！”

……

现在学生拥有手机已经是一种趋势，处于青少年时期的我们要用辩证的观点去对待手机，我们应该学会在适当的时间和地点使用手机，不能沉迷于上网和玩手机游戏当中，希望大

家知道，手机终是玩物，不可玩物丧志，对于手机的不好的诱惑，永远保持抵制的态度！

本次班会在欢乐的气氛中圆满结束。

## 中学班会活动策划案篇九

通过开展形式多样的主题班会，社会实践，调查研究。从而在热烈的气氛中，同学们开怀畅谈自己的理想，憧憬未来，同时下定决心要为自己理想的实现而努力奋斗，明白将祖国己任，将社会为己任的美好理想。通过各种方式了解名人的伟大理想，并且把自己的理想与祖国的前途和命运结合起来，为中华民族的伟大复兴而努力！

班主任老师，班级全部学生。

小品、演讲、讨论、游戏、演唱、调查等。

三、活动过程过程：

播放歌曲《水手》，班会主题开始，班长、宣传委员主持。

“好读书，读好书”背景分析：书籍是历史的浓缩，是人类文明的精华。读书，是人们重要的学习方式，是人生奋斗的航灯，是人类文化传承的通道，是人类进步的阶梯。学生在.....

## 中学班会活动策划案篇十

把好你的情绪方向盘——考后情绪辅导

(1) 帮助学生辨析自己考后的情绪状态，从而引发学生寻求解决问题的内在动力。

(2) 帮助学生学会理智地分析地分析成败的原因，促进新的学习行为的产生。

(1) 制作power point展示内容

(2) 拟订调查问卷

第一部分：走出试后失败的阴影

1、用案例导入，说明对考试后的心情进行调整的重要性。  
(10分钟)

附案例：

(1) 某中学一位高三高才生，家长和学校对其高考寄予了厚望。然而，第一场语文考试她就感觉自己考“糊”了，一出考场，忧虑和沮丧笼罩了她，接下来的几场考试，她迷迷糊糊地进考场，糊里糊涂地出考场，考试成绩出来后，她的语文成绩并不是她所想象的那样差，反而是这么多成绩中考得最好的，由于其他科成绩拉低了她的总分，结果名落孙山。

(2) 另一位高三高才生，由于作文水平发挥不好，使她第一场语文考试就考“砸”了，走出考场后，理性的她没有因为考“砸”而忧虑、沮丧，而是静下心来调整自己的情绪，分析上场考试失误的原因，避免在接下来的考试中犯同样的错误，她心想：“离下场考试还有一天，我要调整好状态，发挥我的真正水平来弥补上一场的失误。”果然，在接下来的几场考试中，她都超水平地发挥，如愿地考上了自己理想的大学。

同学讨论：这两个事例说明了什么？你有没有同样的“遭遇”和感受呢？

2、填写课堂调查问卷part1(5分钟)

## 考试后心理状况调查分析表

### 走出失败的阴影

1、考试后你的心情会忐忑不安吗？（）

a□会b.不会

2、你觉得考试前、考试时、考试后哪个令你心情更紧张？（）

a□考试前b.考试时c.考试后d□一样紧张

3、你觉得让你考试后心情不安的原因是（）（可多选，根据自己的实际情况选择）（第一题选a的同学回答）

a□担心成绩考砸了辜负了家长的期望

b□担心成绩考差了在同学面前没面子

c□担心一次考试就被老师定型了

d□其他

4、在考试后到试卷发下来那段时间，你会想到：“这次考试要是考得到一个坏分数怎么办？”（）

a□是，曾经有这种想法b□是，经常有这种想法

c□从来没有，对自己有信心

5、考试后，你会经常做关于考试成绩的梦吗？（）

a□是b□否

6、考试题目难度较大时，你会担心自己考得不好吗？（）

a 是 b 否

7、当你考试失手考得不理想时，你是如何面对？（）（可多选，根据自己的实际情况选择）

a 自己独自伤心和烦恼 b 让自己平静下来寻找原因

c 找同学倾诉 d 找老师帮忙分析原因

e 跟家长聊天 f 其他

8、请把你认为考试后调整自己心态的最佳方法写下来：

总结原因，迎接未来

7、对于你来说，以下哪些因素影响你的考试成绩（）（不定项选择）

a 掌握的知识的牢固程度 b 是否具有一定考试技巧

c 在考试时是否出现紧张、焦虑等心理 d 运气的好坏

e 其他

8、那么哪个因素是影响你的考试成绩的最主要的因素是（）

a 知识能力因素 b 考试技能因素

c 心理因素 d 运气

e 其他

9、当试卷发下来时你取得了理想的成绩，你会怎么想（）  
（不定项选择）

a□认为这是由于自己能力强，脑子聪明

b□认为这是自己准备充分的结果

c□认为老师出的题目比较简单

d□认为自己的运气好

e□其他

10、当试卷发下来时你的成绩不甚理想，你会怎么想（）  
（不定项选择）

a□认为自己脑子笨

b□认为自己没有认真准备

c□认为这次考试题目太难，老师平时讲得不明白

d□认为自己运气不好

e□其他

11、请你对你这次月考成绩进行原因分析及对策

原因

对策

第二部分：总结原因，迎接未来



## 1、老师讲解（10分钟）

老师指导如何分析原因：（详细）

影响因素包括知识能力型、考试技能型、心理准备型、运气

## 2、透视你自己，完成调查问卷part2（5分钟）

### 第三部分：班主任总结

请班主任邱老师对这堂班会课做最后总结。

### 活动实录

老师：同学们，刚刚考完三月考，成绩还没出来，不知道你们现在的心情如何呢？但我就知道今天我们故事的两位主人公都是为了考试成绩而烦恼，我们来听听他们的故事。

（1）某中学一位高三高才生，家长和学校对其高考寄予了厚望。然而，第一场语文考试她就感觉自己考“糊”了，一出考场，忧虑和沮丧笼罩了她，接下来的几场考试，她迷迷糊糊地进考场，糊里糊涂地出考场，考试成绩出来后，她的语文成绩并不是她所想象的那样差，反而是这么多成绩中考得最好的，由于其他科成绩拉低了她的总分，结果名落孙山。

（2）另一位高三高才生，由于作文水平发挥不好，使她第一场语文考试就考“砸”了，走出考场后，理性的她没有因为考“砸”而忧虑、沮丧，而是静下心来调整自己的情绪，分析上场考试失误的原因，避免在接下来的考试中犯同样的错误，她心想：“离下场考试还有一天，我要调整好状态，发挥我的真正水平来弥补上一场的失误。”果然，在接下来的几场考试中，她都超水平地发挥，如愿地考上了自己理想的大学。

同学们，这两个事例说明了什么？你有没有同样的“遭遇”

和感受呢？你们现在分组讨论一下！

（讨论中）

（同学回答）

同学甲：考完试后不要过多地去想考试的内容，不要被它影响到自己的心情。

同学乙：我有试过这种情况，结果自己感觉很差的那科反而是最好的。

老师总结：很好，同学们都说得很好！可能很多同学都不喜欢现行的考试制度，但在短时期内是无法改变的事实。虽然我们不能改变天气，但我们能够改变心情。情绪对考生的应试状态起着很关键的作用，就如第一个例子一样，我们也会经常感觉自己考得不好，但结果出来并不坏，举我高考时的例子，如何调整呢？考完就让它过去了，不要再与它“斤斤计较”，把心思放到下一阶段。可能你们认为离高考还很遥远，其实现在你们每一场考试都是在为高考做准备，我们应该在每次考试后好好总结原因，使自己尽快地投入下一阶段的学习，走出试后失败的阴影。

好，我们现在轻松一下，做一下问卷，测试一下自己的心理承受能力。

（调查问卷时间）

老师：好了，同学们，我又有问题了，同学们已经是身经百战的考试“高手”了，考试总有成功者和失败者，那么你们认为影响考试成绩的因素有哪些？你们分组讨论一下，与你的同组分享一下！

同学3：天气会影响到我的考试心情，使我的考试状态不佳。

同学4：家庭的压力也会给我考试有影响。

老师：同学们都说了很多影响考试的因素，让我来总结一下有哪些因素。

首先是知识能力因素，它是我们取得好成绩的基础，只有扎实的基础知识，我们才可能取到好成绩。

第二是考试技能因素，它是我们取得好成绩的条件。考试技能就是你应试的技巧，如做题时先易后难，仔细审题，等等，都是良好的考试技能。

第三是心理准备因素，它是我们取得好成绩的保障。心理准备因素就是指一个人承受压力和应对压力情境的能力、应试的情绪状态、动机水平等等，这些都会影响考生的智力活动，影响知识和能力的发挥。

最后一个就是运气了。无可否认，有些人总是运气很好的，可能复习时压题压中了，但我们也不能寄望于靠好运来取得好成绩。

好，现在请我们的班主任丘老师为我们总结一下这节课的情况。

丘老师：同学们对考试已经不陌生了，但并不是每个人都能正确地摆正考试后的心态，做一个科学的、合理的原因分析，上了这堂班会课之后，相信大家都明白了一个人的情绪对考试的作用有多大——既有催化作用，又有毁灭作用，因此，我们真的有必要把好我们的情绪方向盘。