# 高一主题班会教案优秀篇(七篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-06-21

*作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!高一主题班会教案优秀篇篇1教学内容：1、宿舍生活展示2、内宿制度的学习与领会3、和谐宿舍生活...*

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**高一主题班会教案优秀篇篇1**

教学内容：

1、宿舍生活展示

2、内宿制度的学习与领会

3、和谐宿舍生活的共建

教学形式：

1、先由学生自行组织，围绕主题采用包括视频展示、小品、抢答等多种形式

2、最后由班主任老师进行概括总结

教学目的：

1、理解宿舍就像家一样要共同来呵护

2、指导全体学生在全寄宿学校生活中正确处理好学习、生活等方面的关系

3、齐心协力共建和谐宿舍

教学过程：

第一阶段：学生自行组织部分

一、主题的切入

主持人：（朗诵）啊，宿舍！啊，我的家！啊，家！啊，我的宿舍！

（多媒体缓缓展现）光阴荏苒，三个多月，孤夜报枕对空月。

是否脑中无数次闪过家中的温馨，抑或是有泪心中流。

家是心灵的归宿，因为情的分量重得无可取代。

然而，我们都清楚，“宿舍”这个字眼在我们心中已越来越温暖，

八个人，一条心……

于是我们有了第二个家。

（视频）从校门开始，到中心广场、图书馆、实验楼、运动场、体育馆、教学楼、食堂等学校各个角落，一直到学生宿舍，镜头慢慢聚焦并停留下来。

（大特写）我们的家！

二、主题的演绎

主持人：这就是我们的宿舍，我们的家！下面我们看看这一段时间中，我们的家中曾经发生了什么事。

（小品）家的故事

小品故事梗概：一位刚入学的高一同学什么都不懂，什么都不会做，又不善于与人沟通，于是在宿舍中闹出了不少笑话，又影响了好多人，但在周围同学帮助下，逐渐坚强起来，适应了宿舍生活并且较好地处理好学习与生活的关系。

主持人：是啊，我们当中好多人都是第一次离开家在外面独立生活，我们曾经什么都不懂。但是，只要我们克服困难，坚强面对，就能在同学的帮助下，融合在这个温馨的大家庭中，并不断地进步，去实现我们的梦想。当然，我们来自四面八方，这么多人聚在一起，有各自的性格和个性，怎么才能形成这样和谐温馨的家呢？我想，除了要互敬互谅、互相关心和帮助之外，还应该认真地遵守学校的有关规定和制度。

三、主题的深化

主持人：下面我们共同来学习和重温学校的《内宿生管理制度》。下面我们进行《内宿生管理制度》的知识抢答，分组进行比赛，取胜的组给予奖励。

（问题如下）

1、以下哪些事在宿舍是明文禁止的？

2、学生离宿需要哪些手续？

3、午息时间及夜间熄灯后该怎么做？

4、请说出下列哪些是有关宿舍的作息时间？

5、宿舍煮开水应注意什么？

6、周日晚上因事未能入宿应该怎样做？

7、同宿舍的同学应如何处理好关系？闹矛盾时如何解决？

8、请列出内宿生活中要注意的安全问题。

四、主题的拓展：

主持人：下面让我们一起来参观我们一些温馨的家

（视频）优秀宿舍内务展示：展示本班几间被评为文明宿舍的房间，使全体同学受到启发和教育，并要求全体学生要向他们学习。

五、主题的升华

主持人小结，点出主题：我们的宿舍就是我们共同的家。并指出全体同学应齐心协力，团结协作共建我们的“家”，建设好我们的班集体，共创美好的未来。

在主持人的带动下，全班同学起立，共唱班歌《光辉岁月》（乐曲起，屏幕徐徐映出歌词）。

主持人宣布主题班会结束。

第二阶段：教师总结部分

点明主题，指出宿舍就是共同的家，应共同呵护，营造温馨的家。

活动效果小结：

全体参与，接受教育，共同探讨，达成共识：自立、自信、自强，共建和谐文明宿舍，共建先进文明班集体，创美好未来。

**高一主题班会教案优秀篇篇2**

一、主题：师生同乐庆华诞，强身健体创未来

二、活动流程

（一）开场白

又是一年金秋好时节，繁花似锦，欢歌如潮。金秋的十月，天高气爽，五星红旗飘扬；金秋的神州，万紫千红，到处生机蓬勃。在世界的版图上，一个有着五千年历史的国家——中国。在爬满甲骨文的钟鼎之上，我看到了祖国童年的灵性；布满烽火的长城之上，我看到了祖国青春的豪放。今年（2024年）是新中国成立69周年，就让我们在这样举国欢庆的日子里，开始我们的主题班会。

（二）活动内容：本场内容以男、女两队对抗形式进行

游戏一：“零用钱大作战”

方法：男生为一元，\_为五毛，主持人报出一个数，如：三块五，同学就要立即组合为相应价格的组合，未能组成组合的人淘汰。最后剩下的五个人中看男、\_谁多，人数多的那一方获胜，获得相应奖品，输方奖品二等。11名男生，11名\_为一轮，共计两轮。

游戏二：“国王”游戏

方法：要从同学中选出一名国王，选择的方法是由老师生日决定，将老师的生日月份数和日数相加，得出三名同学，三名同学以“石头剪刀布”的方式来决定输赢。国王从事先准备好的箱子抽取男\_各一名。两人进行对抗游戏，共抽取三名男生，三名\_，胜方可获得相应奖品，输方获次品。

游戏三：看你撑多久

方法：每轮11名男生，11名\_进行对抗。将11把椅子形成一个圆圈，选手椅子上坐定后，以极其信任的方式躺下，然后让三位老师一把一把地把椅子抽掉，完成后让两位老师用喷雾瓶在两队上方\_，增加难度。两方开始持久战直到一方垮掉为止。胜方可得奖品，输方得次品。

（三）节目：歌曲。表演者：陆昕韵

（四）结束语

六十九年的风雨同舟，六十九年的岁月沧桑；六十九年的奋斗不息，六十九年的创造辉煌！今天，当我们集聚在红旗下，回想毛主席当年在开国大典上向全世界庄严宣告的历史画面，依然热血沸腾，心潮激荡！今天，当我们沐浴在春风中，回眸与共和国同呼吸、共命运、心连心的光辉历程，不由感慨万千，\_高昂！短短的四十分钟，我们的主题班会就将接近尾声，我们将在将来的日子里，团结一致，共同努力，创造出更多的成就。今天的主题班会到此结束！

**高一主题班会教案优秀篇篇3**

班会目的：

通过班会，使学生明确高中生活的紧张和快节奏，更是温馨的美好的。引导学生正确认识自我，增强同窗之间的了解，为高中生活奠定良好基础。

此次班会虽以“一颗苹果”为题，关于梦想，关于现实，关于雄心壮志，却无关苹果。但是在班会的每个环节均以“一颗苹果”为神来之笔，融入到活动中。

苹果的意象所展现的就是一种乐观向上的心态。即要我们无论遇到再困难的问题都要以积极乐观的态度去面对。这也正是我们所要的一种生活态度。青春惜时，乐观向上。“活着不多不少/幸福刚好够用/活着其实很好/再吃一颗苹果”。

班会形式：

在主持人的带领下分别以歌舞、情景剧、朗诵、游戏等节目表现出班会的主题。使同学明白：无论遇到再困难的问题都要以积极乐观的态度去面对。学习如此，生活亦是如此。乐于期待，勇于追求。

主题设计：

以图文相结合的形式表现出《一颗苹果》的主题。幻灯片、宣传海报及班级宣传栏的新颖设计使同学更清晰的记住了班会的主题，达到预期效果。

班会准备：

1、召开班干部会议：针对班上所存在的问题，确定以《一颗苹果》为主题。

2、收集资料：围绕“青春、惜时、乐观”的主题收集相关资料（例如：诗歌、散文、小品、歌曲等形式的资料）。

3、确定主持人

4、确定班会上文艺节目和参加人员

5、设计主题班会PPT、宣传海报、宣传栏

6、准备用品：①节目单②参加人员名单③歌曲伴奏带④小品道具⑤秒表

⑥宣传栏（写下对班上同窗想说的“谢谢”或“对不起”或是参加班会的感受）

⑦电教设备：《一颗苹果河》《一起走到》等多首音乐伴奏带、游戏背景音乐、

游戏题目的录音（共10段，由本班同学热情献声）

7、教室布置：利用周五课间操时间组织班委布置。（彩带、气球等）

班会过程：

一、开场白（主持人讲话）

大家好！欢迎各位老师各位同学抽空参加我们高二年14班的主题班会《一颗苹果》。（PPT：放映动态海报）

在进入今天的活动前，先跟大家分享下一则来自希腊先哲亚里士多德曾说过的关于苹果的故事。（PPT:放映此则故事）

亚里士多德曾说，当你拥有六个苹果的时候，千万不要把它们都吃掉，因为你把六个苹果全都吃掉，你也只吃到了六个苹果，只吃到了一种味道，那就是苹果的味道。

如果你把六个苹果中的五个拿出来给别人吃，尽管表面上你丢了五个苹果，但实际上你却得到了其他五个人的友情和好感。

以后你还能得到更多，最后你可能就得到了六种不同的水果，六种不同的味道，六种不同的颜色，六个人的友谊。

人一定要学会用你拥有的东西去换取对你来说更加重要和丰富的东西。

以上是个关于分享的故事。分享你的快乐，分享我的感动，分享我们的青春记忆点滴。与大家分享的一切胜过独自拥有。

下面也请在座的各位一同分享高二年14班的成员们所带来的青春圆舞曲（即歌曲串烧）。

二、青春圆舞曲（5首歌舞表演）(PPT：播放音乐伴奏带及MV)

1、霹雳虎、帅帅虎、乖乖虎三只小虎带来的《青苹果乐园》

2、宇宙超级无敌青春美少女SHE的《梦田》

3、粉丝无数的养中MVP的《找自己》

4、华丽丽的美声天后团带来的《三人》

5、永远十八岁的摇滚诗人团体五月天的《一颗苹果》

主持人：

感谢以上小虎队、SHE、MVP、美声天后团、五月天所带来的精彩的歌舞表演。也希望在座的大家能分享并感受到了14班特有的青春洋溢与欢乐。

（PPT：放映与以下内容相关的画面，班级、集体、梦想、荣耀、隔阂、陌路、河流…）

今天主题班会的开场音乐从热爱摇滚的五月天开始。五月天总爱用一种戏谑或是无厘头的语气来描述生活，直白却不直露，浅显却不浅薄。只是很简单的字句，却道出了深刻的人生哲理。比如他们的《一颗苹果》

“经过了漫长的等候梦想是梦想我还是一个我”，这句表达了对于理想与未来的呼唤。我们都有着许多关于青春的梦想，说起来无比热血，也无比的坚定。在美好的期许中等待它变成现实，但是等啊等啊，许多年过去了，曾经的誓言又有多少能够变成实实在在地存在于现实中的自己的脚步呢？

甚至在追逐的过程，我们忽视了那些美好的记忆，甚至忽略了与一路上和自己同行的伙伴们的沟通，于是误会产生了，隔阂出现了。这份误解将你我的同窗情谊划开了一条河，彼此知道对方始终在彼岸遥遥注视着，但，无奈脚步太沉重，始终停伫原地，无法泅过河，靠近彼此。我们在等待，也许等待这条河流干枯，也许只能眼睁睁看着小河变成……下面请收看小品《曾经，拥有》

三、小品《曾经，拥有》

参演者：金绵、晓雯、小凯、春梅、蕴宁

剧本：蕴宁

导演：蕴宁、贵斌

主持人：

故事中的他们感慨着“如果我们之间能多一点理解，我们或许就不会在人潮中擦肩而过，形同陌路。”那么，现实生活中的你、我、我们呢？是否也有类似的感慨？如果有，是不是应该适时沟通，解除误会，重新恢复对朋友的信任及珍视这份友情呢？切莫只是静等时间流逝，最后徒留一份遗憾深埋于自己的青春回忆中。

（PPT：放映《一颗苹果》的后半段）

有些人经过我身旁，住在我脑中，在我心里钻洞；有些人变成相片，堆在角落，灰尘像雪一般冰冻。时间如果可以倒流，我想我还是会卯起来蹉跎。

（PPT：强调“如果”）若你还在为曾经的某件事某个人而感动而不释怀，那说明这些人是住在你心里的人。感谢她吗？说出来吧。之间有隔阂了吗？也请一吐为快吧。“如果”是一个很玄妙的词，我们总希望可以回到过去做出另外的选择。既然如此，何不利用本次班会给自己的心打开一扇窗，把你心中的她请出来，让她知道你的心意。

在座的同学手上都有颗贴着便利贴的苹果，让我们效仿亚里士多德，一起分享吧，把手上的这棵苹果赠于你心中想致谢或致歉的人。你还可以在便利贴上事先写下想对对方说的话。可以吗？请大家用掌声给同学们一些鼓励。来吧。

四、亚里士多德的交换苹果时间（注：一颗苹果赠予一人，受赠者不能将其转赠）

主持人：

感谢以上同学们的参与。谢谢你们的分享。“赠人玫瑰，手有余香”，一颗苹果也是如此。虽只是赠予对方一颗再普通不过的苹果，但它带来的温馨都会在赠与者和授予者的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖。

在14班这个拥有58个同学及大家长BOSS，59人的大家庭中，我们都想借此班会表达对这个家庭的感受，于是前几天大家都写了一份给班上某一同学的信，里头写下的是平日想说却无机会或不敢说的话。现在这些信件都放在铁盒子里。代表着一颗颗想要互相珍惜彼此同窗情谊的心。

来吧，14班勇敢又可爱的同学们，请勇于对班上同学或师长说出你内心里的那句“对不起”或“谢谢”吧。譬如说，对不起，我曾经误解过你。谢谢你，曾经那么热忱地帮助我。再如果可以的话，我们甚至可以不吝啬地给对方一个友情的大大拥抱，一个将嘴角牵拉成弧线的真诚微笑。愿意吗？我们等待着你。

下面的活动是《对不起&谢谢你》，请大家给这些勇敢的同学最热烈的掌声吧。

五、同学活动《对不起&谢谢你》

（随机抽取，视情况，有的信件是由写信者亲自朗读，有的较为内向且羞于表达者则由主持人代读）

主持人：

无论是掌声，还是我们的默契地会心一笑，甚至是有感而发的眼泪，在这时刻，我们的心更近了。

14班除了有勇敢的“对不起”和“谢谢你”之外，还有什么呢？我们还有良好的默契。为了验证这一点，下面请大家来参与一个小游戏《苹果配音公社》，以下有10段录音，分别由本班9名精英配音员独挑大梁。他们的艺名分别是：猥琐的蜡笔小新、滥情的宝、异常自信的雪饼哥、急需金嗓子的小日、诚实的卧底警察、长相温柔的阿土伯、理科生阿武、期限万年的罐头、爱玩大富翁的沙隆巴斯。（PPT：放映十段录音及人物介绍）

六、游戏环节

主持人：

请同学们猜猜他们分别是班上哪些同学？（电脑随机抽取参与玩游戏的名单）

七、班主任总结

首先感谢各位老师及同学对此此主题班会的支持与参与。此次班会虽以“一颗苹果”为题，关于梦想，关于现实，关于雄心壮志，却无关苹果。但是在班会的每个环节均以“一颗苹果”为线索，融入到每项活动中。

苹果的意象所展现的就是一种乐观向上的心态。即要我们无论遇到再困难的问题都要以积极乐观的态度去面对。这也正是我们所要的一种生活态度：青春惜时，乐观向上。就如歌曲最后所唱到的，“活着不多不少，幸福刚好够用。活着其实很好，再吃一颗苹果。”

至于朋友，无论是分享、感谢、还是致歉，都要及时地传达自己的心意给对方。每个人，在如拳头般大小的心里，一生的时间内，会承载多少记忆，留在心里的有哪些人？留在心里的那些人都是我们年华更变的见证，我们不断细心收藏着彼此的变化，随着年华的流逝，彼此生命的交集愈来愈明显，因为这份感情与生命的轨迹经常同步而行。留在心的那些人，是那些曾经感动过自己，温暖过自己，心疼过自己的人。这些人就是你们。14班的孩子们。能一起合唱这首燕姿的《一起走过》吗？代表着我们一直携手并进走在迈向高三的大路上。

八、班级大合唱《一起走过》

主持人结语：略

**高一主题班会教案优秀篇篇4**

一、活动的目的：

为了帮助同学更好贯彻“文明、诚实、守信”的做人原则，作一个有优良品质的文明高中生，结合校园内文明与不文明的现象谈谈自己观点，同时发出倡议：希望大家做一名值得自豪的文明高中生。

二、活动准备：

1、开学初，组织学生学习有关社会礼仪的知识

2、平时注意到一些不良习惯，利用晨会、班会及时加以纠正和教育

三、活动时间及地点：20年9月28日高一(4)班

四、活动过程：

1、教师导入

2、活动程序

（一）活动开始：

一、班长讲话并宣布活动开始：

同学们，大家下午好！今天我班在这里开展主题班会，主题是：争做文明学生希望大家相互配合，积极发言下面班会正式开始

从踏进这个校园开始，每天我们呼吸着她馥郁的芬芳，采撷着知识的花粉校园需要每个人共同努力来建造，在良好的言行下为学校增添光彩。

我想问大家，你认为自己是一个文明人吗？我们谈谈身边存在有哪些不文明现象

2、同学们各抒己见，自由发言

甲：同学们乱扔乱丢乱吐现象十分严重，扔纸片、扔纸盒、扔饮料瓶，更不文明的是走着，吃着，吐着，扔着

乙：说的没错，我们身边破坏公共财物也十分严重，举两个例子，班上的簸箕、扫把、提水桶领回来不几天就损坏了，还有很多同学的课桌都画了“大花脸”（一些同学默不作声）

丙：还有一些欺负弱者或弱势群体的，同情弱者，是中国的人之常情，但有的同学以大欺小，以强凌弱，特别是欺负那些弱者，甚至乱起绰号，以别人的残疾来取笑

主持人：刚才同学们说的是大家平时经常看到的不文明的现象，我们不能这么做，要坚决与这些行为划清界限

3、同学们讨论、发言

某同学：文明言行主要是三管好管好自己的嘴，不要乱骂人，不讲脏话，不放野话，不起绰号，不乱吐，管好自己的脚，不要乱走，乱踢、乱踩、乱塌，管好自己的手，不要乱丢乱扔，不要随便伸手拿别人的东西，不要打人，不要损坏公共财物，不要乱采乱摘

4、倡议书

亲爱的同学们：

学生，家之学子，国之未来我们应该切之弊端，正身立己，扫除不良行为习惯关键在于自身思想上的认识与重视只要我们有恒心，有毅力，没有攻不破的难关；只要我们真正有“建文明校园，做文明学生”这个理念，就能清除掉所有的“问题”，完善自我踏踏实实做事，正正稳稳做人，积极树立校园新风只有这样才能从根源上发现到自己的问题所在，提高个人修养，只有这样才能真正成为一个和谐发展的人，一文明合格的当代高中生在此，我们呼吁大家以文明为己任，从现在做起，从自身做起，从自己身旁点滴小事开始，时刻紧记我们的口号：人人讲文明进步，从改掉一个不良习惯做起！由此，班委倡议：

（1）爱班爱校，说文明话，作文明人，塑造学生文明形象

（2）以校为家，爱护公共设施，杜绝损坏公物，拒绝课桌文化

（3）遵守公共规则，维护正常的校园秩序

（4）戒除抽烟、酗酒，严守校规校纪

（5）服饰整洁大方，不配带耳环、项链等饰物

（6）男女同学，自尊自爱，正常交往，举止文明，言行得体

班主任总结

通过召开本次班会，大家的礼仪知识又比以前丰富了，其实讲礼仪就在我们的生活中，在我们每个人的言行举止中，希望每个同学都能成为一名懂礼仪、讲礼仪、守礼仪的公民！

班会反思:

1、整个活动过程都充满着紧张、欢乐的气氛，大家都在愉快地氛围中又学到了很多礼仪知识

2、纠正了同学平时不在意的一些不合礼仪的细节、习惯

口号：文明礼貌暖人心。

**高一主题班会教案优秀篇篇5**

教学目的：让学生认识自信心的重要性，了解自信者的表现，掌握建立自信的方法

教学重点：让学生掌握建立自信的方法

教学方法：讲授、活动与表演相结合

教学教具：漫画“自卑、自信、自大”，表格“我的优点”

课前准备：让四同学准备表演：“谁是自信者”，让每位同学写一篇文章“谈自信”从中了解班上哪些同学缺乏自信及其表现，以及他们对自信的认识；让学生注意观察班上每个同学有些什么优点

教学过程：

引入：

主持人问“同学们有谁认为自己是一个自信的人请举手”（一般只有十来个同学举手）；请一些同学说说自己不够自信的表现及不良影响，从反面例子引入自信的重要性

一、自信的重要性（板书）

自信是成功的第一秘诀（板书）

举例说明：

A.居里夫人凭着对自己科学假设的坚定信念，在艰苦的条件下从几吨沥青中提炼出一克的镭

B.爱迪生在寻找一种材料做电灯丝时，曾千百次失败，被人讥笑，如果他不是对自己充满信心，就不可能坚持实验

C.请班上个别比较自信并对自信的重要性深有体会的同学（陈鸿梅同学）谈体会

通过以上由远而近，由名人到身边的同学等几个例子让同学深深体会要成功首先要自信

过渡：大家知道了自信的重要性后，就要懂得判断自己是不是一个自信的人

二、自信的表现（板书）

大家先看一个小小的表演，看有什么启发？

表演：“谁是自信者？”

（内容）班上举行文艺晚会，他们是我们班上最能歌善舞的同学，我作为文娱委员当然要请他们在晚会上表演一两个节目啦

文：小A，你这么能歌善舞，能在晚会上为我们表演一个节目吗？

A：（自卑地）哎哟，我这歌喉和舞姿哪能见人呢，不要叫我出丑啦

文：班上的同学都很喜欢你的歌舞呢

A：这是他们抬举我罢了，我哪有那么好的才能，而且我也没有这个胆量，你还是放过我吧

文：那我也不勉强了小B，你的歌舞也很出众，你愿意为我们作表演吗？

B：哎，谢谢你的称赞有机会让我在班上表演我当然乐意啦，而且这也是作为班集体的一分子的责任我会尽力而为的！

文：谢谢你的支持小C，你愿意参加表演吗？

C：表演是我的强项，班上我认第二还有人敢认第一吗？表演当然是非我莫属啦！（指着B）不过他和我同台表演似乎不太相配吧

主持人问：“表演中的A、B、C分别是什么心理的表现？”

同学们齐回答：“A是自卑心理、B是自信、C是自大心理的代表”

结合表演中的三个人物和三幅漫画的比较，概括出自卑、自信、自大的特点

自卑——过低地评价自己，看不到自己的优点（板书）

自大——过高地评价自己，看不到自己的缺点（板书）

自信——恰当地评价自己的优缺点（板书）

过渡：现在大家基本能判断自己是否一个自信的人，如果不是的话如何着手建立自己的信心呢？

三、建立自信的方法（板书）

在介绍方法之前先向大家提出一个问题：“学习成绩不理想的同学如何建立学习信心？”提出这个问题是因为很多同学进入高三后发觉周围同学都很用功，学习压力较大于是学习信心发生了动摇而学习信心对学习成绩有很大影响请大家带着对这个问题的思考，看如何利用接下来学习的建立自信的一般方法来解决这个问题

刚才我们在比较自卑、自信、自大时知道自卑的人往往看不到自己的优点，所以要克服自卑、建立自信首先要清楚自己身上有些什么优点、能力和特长

1、认识自己的优点、能力和特长（板书）

天生我才必有用”也指出每个人都会有他特有的优点、特长，关键是自已能否认识到和把他们发挥出来如何认识自己身上存在哪些优点呢？

2、感受别人的欣赏（板书）

到底别人对我们的赞扬和欣赏对我们的信心有何影响呢，先通过一个活动让大家感受一下活动：“优点轰炸”

找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)的优点

问该同学：“刚才他们指出你的优点和长处有哪些是你原来不知道的？”“通过这活动你认为别人的赞赏对你的信心有何影响？”

答：“别人对我的赞赏能增强我的信心，并使我更进一步认识自己的优点和能力”

所以建立自信的第二个方法是欣然接受别人的赞赏，并进一步认识自己的能力

3、多尝成功的体验（板书）

遇到挫败信心自然有所削弱，遇到成功信心自然会增加所以使自己经常尝到成功的体验的话，自信自然会增强多尝成功体验的窍门有：

⑴多做自己最拿手，容易取得成功的事

例：有的同学学习成绩不理想，想提高学习成绩的话，不要期望一下子全面提高可以先攻自己最感兴趣、最容易提高的科目，一科成绩有了提高信心随之增强，然后再攻第二科

⑵把目标分为若干阶段的小目标

把目标分为若干阶段小目标，每经过一定努力，小目标达到了，成功的体验就产生了，这成功体验又继续激励自己向目标行进

过渡：最后介绍一个方法，也是建立自信的最根本的方法

4、充实自我，提高自身素质（板书）

自信是不能凭空产生的，必须有知识面广，分析、解决问题能力较强这些良好素质作为基础才会有真正的自信如果知识浅薄却自我感觉很好便是自大

问：“作为中学生要打好自信的基础应如何做呢？”（多请几个较为自信同学回答）

归纳学生答案：作为中学生关键是打好扎实的知识基础，扩展课外知识面，锻炼和发展各种能力，掌握基本的技能，总而言之要使自己各方本领都过硬才能成为一个真正自信的人请几位同学回答刚才的问题：“学生成绩不理想的同学如何建立学习信心？”

小结：如何树立自己的信心。

A.从提高自己擅长的或较容易提高的科目入手。

B.以自己为起点，定立切合自己实际情况的学习目标。

C.将学习目标分成若干阶段具体的小目标来执行。

D.付出真正的努力，以勤补拙，打好扎实的学习基础。

**高一主题班会教案优秀篇篇6**

一、教育背景

1、理论背景：

党的十八大提出，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。“富强、民主、文明、和谐”，是我国社会主义现代化国家的建设目标，也是从价值目标层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练，在社会主义核心价值观中居于层次，对其他层次的价值理念具有统领作用。“自由、平等、公正、法治”，是对美好社会的生动表述，也是从社会层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。“爱国、敬业、诚信、友善”，是公民基本道德规范，是从个人行为层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。它覆盖社会道德生活的各个领域，是公民必须恪守的基本道德准则，也是评价公民道德行为选择的基本价值标准。

在社会主义核心价值观的指引下，当代中学生应树立正确人生观，在做出自己的人生规划时应懂得敬业为本，诚信待人，以平等公正的态度面对身边的人和事，为实现全社会的富强、民主、文明、和谐做出自己的贡献。

2、实践背景：

当代中学生热情有朝气，对未知事物充满好奇，接受新鲜事物的能力很强，在这个信息时代中，他们必将发展成为建设和谐社会的主角和生力军。但是，在他们身上也普遍存在着以下问题：第一，对未来茫然不知所措，没有明确的目标和努力方向，得过且过；第二，虽有目标，但认识高度不够，不能够将目标和现实生活有机联系，不知从何努力来实现自己的规划，第三，部分同学只有明确的学习目标，对于其他作为社会人的品质和能力目标欠缺。

针对上述问题，本次班会旨在引导学生认识到，在高中阶段，应该懂得规划自己的未来生活，并在现阶段的学习中付诸实践，为实现自己的理想打下坚实的基础，不仅从学业上，更要从做人准则方面向正确的方向努力。

二、班会目标

高中是人生中的一个重要时期，对高中生进行人生规划与职业教育，是进一步完善基础教育内容的重要举措。本次班会通过与不同领域工作的家长交流，帮助学生了解当今社会各行各业的工作现状，认识到应从高中生活开始规划，逐步培养自己的各方面能力品质，为实现自己的规划奠定坚实的基础。同时增进学生和家长的交流，感激父母的辛勤工作和为我们生活付出的种种辛苦，引导学生学会感恩。

希望通过班会内容引导学生认识到，在将来的社会工作中，不仅要有扎实的文化知识作为业务基础，还需要敬业为本，诚信待人，以平等公正的态度面对身边的人和事，为实现全社会的富强、民主、文明、和谐做出自己的贡献。

三、前期准备

1、教师准备：

以问卷调查的形式请家长介绍自己的职业特点，专业要求，发展前景，选取有代表性的职业作为班会素材，旨在帮助学生直观的了解大学专业和职业间的联系，引发学生的思考，为自己的人生规划提供方向的指引。

2、学生准备：

了解家长代表的职业特点，设计采访问题。

全体同学在成长手册上初步书写自己的理想大学。

四、班会过程

导入，介绍来宾和家长代表，邀请家长代表上台进行访谈。

（一）环节一、感受家长们的价值观

家长进行自我介绍，开始访谈。设计问题如下：

1、田跃峰叔叔

（1）您学习编程是出于工作需要还是爱好？

（2）您学习编程学了多久？

（3）如果我们同学想学习编程，您推荐哪些课程和专业？

（4）我们所了解的现代化国防已经和以前有了很大区别，要求军人不单单要吃苦耐劳，还要能熟练掌握现代化的武器装备，您认为作为一个和平年代的军人应该具有哪些品质？

2、谷东英阿姨

（1）我们概念中的会计貌似只要计算能力强就好，是这样的吗？

（2）您是如何在尽纳税义务和为企业进行税务筹划两者中权衡的？

（3）您在银行工作，肯定会遇到各种各样的人和困难，您又是怎样解决的呢，请举个例子。

3、陈瑞亭阿姨

(1)MOOC是什么？

（2）教师和信息技术教育培训是两个区别很大的行业，是一个什么样的契机促使您转行，两种职业领域跨度很大，您是如何克服这一困难的？

（3）您能不能告诉我们克服困难的好方法。

（4）您有什么经验能传授给想从事教育行业的同学吗？

4、黄彦芳阿姨

（1）您所在的学院都培养什么样的学生？

（2）在制作教学评价指导体系的过程中遇到的困难是什么？又是如何解决的

（3）您是如何通过自己的努力最终当上院长，走上领导岗位的？

（播放其他家长的职业及相关能力和品质的视频）

设计意图：通过现场访谈，帮助学生了解家长的职业特点，引导学生认识到，在将来的社会工作中，不仅要有扎实的文化知识作为业务基础，还需要有正直宽容的人生态度，有公平自律的做人准则，有团队精神，懂得与人合作，有创造力，有敢于面对困难的勇气，有坚持不懈的精神，这些优秀的品质也是实现自我人生规划的良好保障。

（二）环节二、确立自己的价值观

反思与交流。学生在卡片上就以下三个问题写下自己的感想：1、我的目标和方向；2、我在高中阶段需要培养的品质与能力；3、我想对爸爸妈妈说的话。

随机选代表进行现场交流。

向家长代表献花。

设计意图：帮助学生认识到应从高中生活开始逐步培养自己的各方面能力品质，为实现自己的规划奠定坚实的基础。同时增进学生和家长的交流，引导学生学会感恩。

（三）环节三、总结提升面对面

总结：

今天班会的主题是“助力梦想，成就青春”，我们非常荣幸的请到四位家长现场和我们分享他们的职业故事，也感谢通过视频给我们传递了很多信息的8位场外的家长。我们的班会通过家校合作的形式，希望能够更多的和同学们分享人生的经验，启发同学们的思考，为同学们的发展提供更强的助推力。

但是，一个人的终身发展，归根结底要靠源源不断的内驱力，取决于内因。

首先，要树立明确的目标。

俄国文学巨匠契诃夫有一句让人振聋发聩的名言“活着又没有目标是可怕的”，目标就像灯塔，即使遭遇暴风骤雨，有了灯塔的指引，航船也不会迷失。

第二，要有敢于挑战困难的勇气和不畏挫折的坚持与执着，绳锯木断，水滴石穿，精诚所至，金石为开。

总之，希望同学们以积极的价值取向，用积极的内容方式，塑造洋溢着积极精神、充满希望，散发青春活力的高中生活。懂得敬业为本，诚信待人，以平等公正的态度面对身边的人和事，为实现全社会的富强、民主、文明、和谐做出自己的贡献！从新的起点扬帆启航，为自己的梦想、家庭和学校的梦想、伟大的中国梦全力拼搏！

设计意图：再一次强调主题，帮助学生认识到在高中阶段应以社会主义核心价值观作为指引，规划好自己的人生，并从平时的学生生活中付诸努力，为实现自己的理想打下坚实的基础。

五、教师自我评价

本次班会每一个同学都认真凝听，积极思考，从只对学习的思考到对人生的思考，从对自己学习要有要求到对自己的能力与品质要有要求，无论是现在的学习，还是未来的工作，都要积极践行社会主义价值观，在将来的社会工作中，敬业为本，诚信待人，以平等公正的态度面对身边的人和事，为实现全社会的富强、民主、文明、和谐做出自己的贡献。实现的班会的最初目标。

六、后续教育计划

1、孩子回家后和父母聊聊父母的工作，工作所需要的能力和品质。

2、把所填写的卡片做到班级板报中，让孩子记住自己的目标。

3、开展“请进来”的活动，邀请一部分家长详谈自己的成长。

4、开展“走出去的”活动，带着孩子们走进各行各业。

5、开设主题班会畅谈感受。

**高一主题班会教案优秀篇篇7**

一、教育目的

随着物质生活水平的提高，以及越来越多的独生子女的涌现，现在的中学生一代，不缺吃，不缺穿，因为生活的安逸，他们少了对未来的打算，往往只是得过且过，很少有学生明确求学路上的真正目的是什么，因而培养他们对未来的憧憬显得任重而道远。通过本次班会，让学生体会大学的美好，树立要考上大学，期望美好生活的愿望。

二、活动准备

1、播放视频国际知名大学哈佛大学（校园建设，知友，学校成绩）

2、图片国内知名大学（校园建设，知友，学校成绩）

3、学生个人准备，我最理想的大学

三、活动思路

由故事《料理鼠王》引入

1、观看视频图片，介绍国内外的大学

2、故事群英会（同学们讲自己知道的关于理想的故事）

3、我的理想（在纸条上写上各人的理想，可匿名）

背景音乐：《我的未来不是梦》

4、观看励志视频“我的大学梦”，教师总结，表明理想的重要性和实现理想要付出努力。

四、活动过程

1、观看《料理鼠王》电影片段，引入主题：

主持人发言：

（讲述《料理鼠王》电影故事梗概）

《料理鼠王》就是这样一个故事，美妙真诚但却并非完全是童话式的非现实。透过一只老鼠的奋斗和努力，作为人类的我们得到了太多的感动和激励。虽然本片依然走的是大众化的主题路线，一只老鼠和一个普通人类的友谊，一份不可能完成的任务，在反对声中任毅然坚持自己的梦想。

2、播放国内外知名的大学视频照片

哈佛大学

牛津大学

剑桥大学

清华大学

北京大学

3、故事群英会（同学们讲自己知道的关于理想的故事，老师可以自己先讲，带动气氛）

哈佛故事

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门时，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰而长远的目标。

以后的25年，他们开始了自己的职业生涯。

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：

3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；

10%的人，他们的短期目标不断的实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；

60%的人，他们安稳的生活与工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；

剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人，抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道自己到底要什么，而另一些人则不清楚或不很清楚。

4、游戏：我的理想话你知

主持人：

下面我们来个小游戏，游戏是：音乐传球，当音乐停时球传到谁手上，谁就要站起来跟大家分享自己的理想，音乐！（此一环节，能保证学生谈谈个人的理想）背景音乐：《我的未来不是梦》

5、观看励志视频“我的大学梦”，

6、教师作总结，表明理想的重要性和实现理想要付出努力。

五、班主任总结

我们班级成绩不好虽然也不乏认真学习的同学，但是也存在很多部分的学生是非常不爱学习，没有理想没有目标的，整天就迷迷糊糊地渡过，没有为自己的未来思索过，没有为自己的学业规划过。似乎思想还停留在小学的那种无忧无虑的幼稚无知的阶段，全班的学习气氛和课堂纪律也存在诸多的问题，需要迫切的改进。同时很多同学也对未来充满了期待，他们会问我大学是怎样的，大学难不难考，大学的生活又是怎样的呢？因此在这种情况下，我决定开展一个关于理想和大学的一个主题班会。

通过这次主题班会，我了解到很多学生虽然不爱学习但是都有着非常美好的理想，对未来也充满了向往。他们需要的是鼓励，努力以及信心，本次班会课就是要鼓舞学生树立理想，增强自信，为未来而奋斗。而“我的大学梦”励志视频，也很好地吸引了学生的眼球，同时也启发了学生对未来的思考以及规划，总的来说，本节主题班会的受到了较好的教育熏陶效果，班里的学风也大有改善。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找