

# 2023年我运动我快乐活动方案(优秀9篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。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。

## 我运动我快乐活动方案篇一

步入大学殿堂后，随着心理和生理上的发展和成熟，大学生们自然而然的对爱情产生了向往和关注。爱情也无疑是大学生最为关注的话题之一。如今，大学生的恋爱早已不是“犹抱琵琶半遮面”了。它是那样的具有魅力，拨动同学们的心弦，令人寻觅和向往。据统计，当前大学生的恋爱，呈现低年级化，且人数呈上升趋势。一年级就开始谈恋爱的已不是个别现象，有的学生甚至一进校就谈恋爱。

然而，恋爱问题恰恰又是莘莘学子们最感困惑的问题之一。譬如：大学的恋爱是否能长久维持？爱情与面包，到底该如何抉择？很多大学生一旦陷入热恋之中，往往不善于控制自己的情感，任情感随意放纵，缺乏理智的驾驭能力，对恋爱对象过于依赖，稍有波折就痛苦万分。一旦恋爱受挫，即会情绪失控，无法自拔，对学习造成严重影响。

1. 单相思与爱情错觉。单相思是指异性关系中的一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的爱情。爱情错觉则是指在异性间的接触往来关系中，一方错误地认为对方对自己“有意”，或者把双方正常的交往和友谊误认为是爱情的来临。

2. 恋爱动机不端正。有些大学生的恋爱动机不是处于爱情本

身，而是为了弥补内心的空虚、孤独或随大流的从众心理。

3. 恋爱中的感情纠葛。父母的反对或周围人的非议、恋人之间的矛盾、误解和猜疑。

4. 择偶标准不切实际，选择对象理想化、虚荣心强。

5. 失恋。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑等情绪使大学生受到伤害，是较为严重的心理挫折之一。失恋所引发的消极情绪若不及时化解，会导致人身心疲惫。

爱情是人世间最美好的情感之一，因为她的存在，人们才会战胜一个又一个的困难，世界才会发展，会进步。象牙塔里的爱情同样也可以促进双方当事人学业的进步。大学里，也有那些真心相爱并最终克服困难在一起的情侣。所以，本次心理班会，我们会深入探讨大学恋爱问题，通过mv□vcr□访谈节目向同学们展示象牙塔里成功和失败的爱情，引导同学们正确处理恋爱中的问题，树立正确的爱情观，培养良好的的恋爱心理，摆正爱情在人生中的位置，正确处理好恋爱、学业、事业三者之间的关系。

## 活动目标

2、引导同学们正确认识、对待、处理恋爱、学习和工作的关系，爱情并不至上，大学校园中还有许多其他的东西值得我们关注。

3、给更多的同学提供交流与展示的平台，让大家在忙碌的大学生活中感到一丝惬意，并通过活动增强班级的同学的凝聚力。

## 活动准备：

### （一）前期准备

- 1、两班班委开会商讨，初步确定班会进程，并到各寝室征求同学们的意向，确定主题。
- 2、广泛收集大家的创意，并由班委开会确定节目内容及形式设置。
- 3、通过多种渠道宣传此次活动，充分调动同学们参与的积极性，为心理班会的节目制作贡献一份力量。
- 4、组织演员对表演节目进行反复排练，力争完美。
- 5、组织技术人员制作ppt并审核，修改到最好。

## （二）后期准备：

- 1、派遣生活委员对班会所需物品进行采购，保质保量。
- 2、心理班会举行前夕对节目进行整体的彩排。
- 3、两班班委合作装扮教室。

节目负责人：姚熙若 刘瑜佳

- （1）第一个节目由刘瑜佳负责
- （2）第二个节目由姚熙若负责
- （3）第三个节目由杨岚负责
- （4）第四个节目由艾青负责
- （5）第五个节目由潘夏负责
- （6）第六个节目由覃川负责

## (7) 第七个节目由唐志辉负责

后勤负责人：龙洁负责活动音响设备、室内装饰等等的购买、租借。

宣传负责人：曾婷

负责组织同学现场的布置，制作海报和发送邀请函。

设备控制负责人：祝茂林

负责全场的控制

## 活动过程

1、环节一□ppt展示，宣告主题班会正式开始，主持人上台介绍今天班会的主题。

2、环节二：开场节目为男女歌曲合唱，吉他伴奏《情非得已》，烘托班会的气氛，表现同学们对美好爱情的憧憬和向往。节目之后主持人发言，承上启下。

3、环节三□mv表演《你不知道的事》。现今，大学校园里的恋爱现象泛滥，大部分的人并不是出于真心相爱，而是一种从众心理或排遣寂寞，盲目的恋爱是不成熟，不理智的表现，绝大多数只会失败。在mv中女主角进入大学后，随波逐流的加入了谈恋爱的“浪潮”中，她没有认清恋爱的实质，并不清楚自己是否爱这个人，就一头扎了进去，为这场恋爱盲目的付出了自己所有的精力，最终，得不偿失，自己受到了伤害。但是，幸运的是，在一个一直默默守护她的男生的帮助下，她走出了失恋的阴影，生活与学习都走上了正轨。通过这个节目，让同学们学会理性对待爱情，把爱情转变成一种向上的动力。节目之后主持人发言，承上启下。

4、环节四□vcr播放。采访辅导员和外教，了解他们对大学恋爱的看法以及大学生该如何处理好爱情、学业、事业三者之间的关系，谈谈象牙塔爱情的利与弊，大学生应该如何驾御好恋爱的航船。通过采访外教，还可以了解到西方文化下对大学恋爱的看法及他们的爱情观。节目之后主持人发言，承上启下。

5、环节五：互动节目《左边，右边》，心有灵犀一点通，首先我们将在舞台上划定两个区域，再在同学中选出数位自愿参与的同学，然后主持人会结合大屏幕问同学一些问题，同学们必须在第一时间做出判断，选择自己的答案区域，这节目可以看出同学们在潜意识下的默契相似程度，可以加强同学之间相互了解，在台下的同学也可以进行游戏，即达到了分享自己的内心世界同时也可以了解别人的想法，与传统班会的心理测试节目相比有更好的观众融入度和舞台效果。其实，意识上的默契往往是恋人之间不可或缺的东西。节目之后主持人发言，承上启下。

6、环节六：焦点访谈。通过对一些经典案例的分析，比如天府学院的真实的学生案例，让同学更能有贴身的感触，展示出大学中的两种爱情，成功的与失败的，以及现今大学恋爱的一些道德问题。此环节会与同学互动，邀请同学们发表观看案例后的感想以及自己对大学生恋爱的看法。最后，再是“专家人物”对案例及同学们的观点进行深刻的分析。节目之后主持人发言，承上启下。

7、环节七：诗歌配乐朗诵。古今中外，有诸多的文人墨客为我们留下了美丽而又经典的爱情诗让我们欣赏。灯光全灭，音乐响起，教室处于黑暗中。然后由几名普通话标准的同学，进行饱含深情的朗诵，目的是让同学们在悠扬的乐声中，思考爱情，领略爱情的真谛。同时以配乐诗朗诵来作为班会的最后一个节目可以升华整体气氛。

8、环节八：歌曲《达尔文》弹唱，一个平静的收尾，不平静

的心情。

9、环节九：灯光亮起，主持人发言，进行总结，宣布心理

\*\*\*\*\*

## 我运动我快乐活动方案篇二

如何背着“壳”前行

活动目标：

- 1、正确认识自己所背负的压力，初步形成主动磨练自己的意识。
- 2、树立自强进取的信念和信心，培养勇于承受压力的能力和乐观积极的生活态度。

活动重难点：

让学生初步形成主动磨练自己的意识，培养勇于承受压力的能力。

主题阐释：

现代社会迅速发展，升学压力、家长期望、自我期望等各方面压力纷纷压到学生的心头，如何引导学生正确对待压力，并培养自强不息的意志力成为现代学校德育的一个重要的内容。

课前准备：歌曲《蜗牛与黄鹂鸟》和《蜗牛》。制作课件。并提前将班会主题告知学生，要求学生对“如何对待压力”先做一定思考。

班会过程：

一、导入通过埃及的一个古老的传说引入：

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞上去。另外一种动物就是蜗牛。

蜗牛到达金字塔顶，主观上是凭它永不停息的执着精神，客观上应归功于它厚重的壳。正是这看上去又笨又拙、有些负重的壳，让小小蜗牛得以到达金字塔顶。在登顶过程中，蜗牛的壳和鹰的翅膀，起的是同样的作用。

可是生活中，大多数人只羡慕鹰的翅膀，很少在意蜗牛的壳。就像我们羡慕别人能有某种天赋或特长而获得某些成就，却整天埋怨我们身上要背负太沉重的“壳”一样。

二、提出问题：

那么我们身上背负的“壳”到底是什么呢？学生讨论回答。教师稍作归纳。这“壳”能够搁下吗？（明确：人要生存就必然担负着许多责任和压力。）

三、讨论：

我们要如何背着“壳”前行呢？

看动画《蜗牛与黄鹂鸟》听歌曲，并要求同学们根据动画中的一些启示去归纳出自己的答案。

在学生发言后，用幻灯片展现三个小故事，并要求学生在故事中得出启示：

故事一：

德国法兰克福的钳工汉斯·季默，从小便迷上了音乐，他的心

中有一个始终不变的奋斗目标——当音乐大师，尽管买不起昂贵的钢琴，但他能用钢板制作的模拟黑白键盘，练贝多芬的《命运交响曲》时，竟把十指磨出了老茧。

后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终成为好莱坞电影音乐的主创人员。他作曲时走火入魔，时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩“骂”他是“音乐白痴”、“神经病”。

他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。汉斯·季默在第67届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的《狮子王》荣获最佳音乐奖。这天，是他的37岁生日。

启示一：要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

故事二：

美国伟大的励志成功大师拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳。

她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

启示二：要能背着“壳”前行，其次要有积极的人生态度。



### 故事三：

一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。

当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。

在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

启示三：要能背着“壳”前行，还要有主动在艰苦的环境中锻炼自己的意识。

### 四、接下来，让我们念念励志名言

### 五、学生联系实际进行小结：

#### 学生谈感想：

甲同学：人的青春是有限的，虽然我平凡，但我会燃烧我的青春，我要用学习的光芒点燃青春的火把。因此，我比较端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。因为我坚信，有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

乙同学：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去。我这个人就是这样，对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学。每当我取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里

很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸。但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的最好。我知道我的成绩还不值一提，我将用最大的力量最大的信心去取得最好的成绩，同学们看我的吧！

丙同学：虽然我个性活泼，看起来对什么都无所谓。但是我其实对学习是很认真的。我的理科较好主要是因为 I 上课很认真，并且喜欢自己去主动思考，所以课外没有用太多的时间去复习。当然我想如果课外我再努力一点的话我的成绩将会更好。

丁同学：我之所以取得现在与以往相比较好的成绩，是因为我上课的时候专心听讲，按照老师的思路去认真的听课。下课的时候我对有些疑难问题进行研究，不明白的就去问老师。每天都把上过的新课复习一遍，这样对自己的学习很有好处。如果不信可以去试试啊！

戊同学：拥有思维迟钝的我，曾在沙场中战死，也曾在众目睽睽中得胜。一般来说我对事情的处理犹豫不决没有太多的主见，但是唯有对学习，我始终有着执着的追求，我相信，只有学习，只有现在用知识武装自己将来我才能有自己的一席之地。

己同学：有人常常埋怨时间太紧，没有时间复习。鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”时间一分一秒的过去，离期终考只剩下十几天的时间了。同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！

庚同学：在第二次的月考中，我的成绩下降很多。这归咎于我的学习方法不正确，重文轻理，对理科不重视。另一方面我不够勤奋，没有真正掌握知识，对学过的内容没有复习。在剩下的时间里我决定要迎头赶上，抓紧时间，改正学习方

法。希望同学们跟我一样吸取教训，时刻警惕，不能放松！

辛同学：在期中中我的成绩比上一次有了较大的进步。主要是因为第一次失败的月考中总结了经验教训，从此便开始了努力学习，遇到不懂的问题便请教老师和同学，上课也很专心。由此我知道了，只要我们努力只要我们真的想学好就真的可以做到。我衷心的希望我与大家一起进步，希望同学们能够牢记老师的教导，争取最好的成绩。

[讲述]以上八名同学谈得都很好，其中某某同学提到时间就像海绵里的水，需要我们去挤。所以我希望大家能够学做一个会“挤”时间的人。古人有“凿壁借光”“映雪读书”的事例，那些刻苦攻读的人都取得了至高的学问和成功。老一辈革命家在血雨腥风的年代也能挤出时间学习。我们有这么好的条件和环境，有什么理由不抓紧时间来学习呢？只有吃得苦，才能有成功。

## 六、班主任讲话：

同学们，雄鹰到达金字塔顶尖，靠自己的天赋和翅膀飞上去。而蜗牛肯定只能是爬上去。从底下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来再爬、掉下来再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。只要你上去了，就足以给自己留下令生命感动的日子。如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。

人生是一个背着“壳”前行的过程。不管壳有多重，希望同学们能够像蜗牛那样，化压力为动力，凭借自己的执著和自强，爬上自己心中的金字塔。

## 七、宣誓(班级励志誓词)

选择大海，就去乘风破浪，

选择蓝天，就去展翅翱翔，

选择高三，就去勇敢进取。

面对挑战，我们毫不畏惧，面对困难，我们勇往直前，面对挫折，我们绝不低头，面对失败，我们从头再来。

敢于拼搏，用不懈争取进步；自强不息，用汗水浇灌理想；超越自我，用奋斗放飞希望；永不言弃，用信念实现梦想。

努力！坚持！拼搏！成功！

站在高三的门口，面对高三的岁月，我们用青春的名义宣誓：

不负父母的期盼，不负老师的厚望，不做懦弱的退缩，不做无益的彷徨，奋斗二百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；奋斗二百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着顽强的微笑，去赢得志在必得的辉煌。有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴。

20xx□我们注定成功。

20xx□我们注定辉煌。

同学们，加油

八、结束

播放周杰伦的《蜗牛》，带引全班同学合唱。

歌词：该不该搁下重重的壳/寻找到底哪里有蓝天/随着轻轻的风轻轻的飘/历经的伤都不感觉疼/我要一步一步往上爬/等

待阳光静静看着它的脸/小小的天有大大梦想/重重的壳裹着轻轻的仰望/我要一步一步往上爬/在最高点乘着叶片往前飞/任风吹干/流过的泪和汗/总有一天我有属于我的天。

## 我运动我快乐活动方案篇三

现在的孩子都生活在温暖、幸福的大家庭里，受到家人的关爱、呵护，得到亲朋好友的关心，难以意识到有什么危险的事物存在于自己的身边。而进入初中后，没有了父母的接送，青少年学生的安全出行便成了老师和父母所要关心的话题。通过知识竞赛和情景再现，使学生主动积极参与，提高学生文明交通意识，规范交通行为。

1. 通过本次班会，使学生们了解生命的可贵，增强学生安全意识，引起同学们对交通安全的重视。

2. 通过本次班会活动，使同学们了解一些基本的交通规则及交通标志，掌握有关的交通安全知识，并逐步形成自觉遵守交通规则的良好行为习惯。

1、教学重点：学生能关注交通安全，提高文明交通意识。

2、教学难点：对一些交通标志的认识以及一些基本交通安全常识的认知，并践行于日常生活。

初中一年级

1课时

1、查找相关视频。

2、分小组，各小组自行查阅有关交通安全的基本知识。

3. 排演小品。

#### 4. 准备获胜小礼品。

#### 第一部分：（播放视频）：交通安全公益广告

（主持人）□20xx年，全国共发生交通事故472.7万起，其中涉及人员伤亡的道路交通事故20.4万余起，造成59997人死亡、224327人受伤。其中有709名小学生和615名中学生因交通事故死亡，分别占全国交通事故死亡总人数的1.18%和1.03%；有3494名小学生和3451名中学生因交通事故受伤，分别占全国交通事故受伤人数的1.56%和1.54%。

上述情况主要是由于上下学路上的交通事故和乡村不规范校车事故造成的。因此，珍爱生命，注重交通安全对于我们中学生来说是十分重要和必要的。之前各小组都已查阅了相关知识，那么，我们就直接进入主题，开始我们的交通安全知识大竞赛吧。

#### 经典美文望庐山瀑布的诗意三月三是什么节日

第二部分：交通常识竞赛（小组举手抢答，答对1题得10分，答错不扣分。）

##### （一）选择题：

1. 交通事故电话号码□\_\_\_\_□(c)

a.110 b.120 c.122

2. 中小学生在道路上列队通行时，每横列的同学不得超过\_\_\_\_名□(b)

a.1 b.2 c.3

3. 《道路交通管理条例》第六条规定：驾驶机动车，赶、骑牲

畜必须遵守靠\_\_\_\_\_通行的原则(c)

a.左边 b.中边 c.右边

4. 不满\_\_\_\_\_岁的少年儿童不宜骑自行车□(a)

a.12 b.15 c.18

5. 三轮车、人力车载物，高度从地面起不能超过\_\_\_\_\_米□(a)

a.2 b.3 c.4

6. 红灯、绿灯分别表示\_\_\_\_\_□(c)

a.警示、准许通行 b.准许通行、警示 c.禁止通行、准许通行

7. 交通信号灯的黄灯表示什么□(c)

a.禁止通行 b.准许通行 c.警示

8. 通过没有人行横道的街道时，在安全的情况下要直线通过，要 \_\_\_\_\_，注意来往车辆□(a)

a.先看左，后看右 b.先看右，后看左 c.直接过

9. 家离学校较近的同学□www.想要节约路上时间，可以使用\_\_\_\_\_作为道路交通工具□(b)

a.滑板、旱冰鞋 b.自行车 c.独轮自行车

10. 发现车辆发生交通事故后逃逸，你应当\_\_\_\_\_□(a)

a.尽量记住肇事车辆的号牌、车身颜色、车辆型号、车辆用

途、逃逸方向等情况，并立即报警。

b.赶快离开现场以免不必要的麻烦

c.在无急救知识的情况下自行抢救受伤人员

## (二) 判断题

1. 行人、非机动车可以进入高速公路。(错)

2. 驾驶自行车、电动自行车、三轮车横过机动车道的，应当下车推行。(对)

3. 汽车不是一刹车就能停止的。(对)

4. 可以在机动车道骑自行车。(错)

5. 年龄不满18岁的学生不准驾驶摩托车。(对)

6. 骑自行车遇有黄灯亮时，已经越过停止线的可以继续通行。(对)

7. 在乘坐公共汽车时不得向外抛洒物品。(对)

8. 在小区内步行时，要注意预防车门突然打开。(对)

9. 在没有人行道的道路上行走，无车辆通过时，可在道路中间行走。(错)

1

0. 行人在人行道上行走只允许靠道路右侧通行。(错)

## (三) 认识交通图标：



1. 机动车车道
2. 非机动车车道
3. 禁止向左转弯标志
4. 禁止通行
5. 表示禁止一切车辆和行人通行
6. 禁止行人进入
7. 限制速度

(四) 各组组长当警察(小品表演):

主要讲述一个肇事司机逃逸的事件(表演中故意设计一些错误,在小品结束后由学生抢答指出。)

(五) 派发各组获胜礼品

通过这次班会,相信同学们对生命有了新的理解和认识,希望各位同学能积极遵守交通规则,做文明交通的小主人。生命就掌握在我们手中,“珍爱生命,文明出行”,愿大家能高高兴兴上学,也能平平安安回家!

## 我运动我快乐活动方案篇四

主持人: 刑君玮(x) 张睿(r)戴一超(l) 张栋炫(z)齐 (t)

x□每一朵想盛开的花苞, 都能开出灿烂的娇艳花朵。

每一棵想成长的树苗, 都能成为茂盛的参天大树。

z□ 每一片想漂流的云，都能看到世间的美丽风景。

每一束微弱的光线，都能照亮心里的所有角落。

需要勤奋刻苦的' 学习精神，需要坚持不懈的认真态度。

l□ 现在我宣布，上外附中初一(2)班快乐节 主题班会

t□ 现在开始！

x□ 我们是小学三年级时成为一名少先队员的

z□ 还记得刚入队时的兴奋喜悦，还记得那时的激动快乐

r□ 也还记得那首把少先队诠释的清清楚楚的队歌。

l□ 接下来，让我们重温那时的感受，齐唱中国少年先锋队队歌。

(唱歌)

z□ 如果你还不够清楚少先队的历史，可要仔细听好咯。

r□ 接下来有请龚思量同学为我们介绍中国少年先锋队的历史。

(介绍)

l□ 谢谢。

听完了他的介绍，相信同学们已经对少先队有了更深的了解。

x□ 是啊，正如他所说，我们应该是走向社会，走向大自然，在实践中增长知识，培养能力，全面发展的学生。

r□听完了略微严肃的介绍，接下来，让我们轻松一下，欣赏一个小品吧。

t□考试“疯”云。

(小品)

x□我们都是认真负责的少先队员，只是有种对少先队，对胸前的红领巾，我们总是无法表达。

z□下面，就让魏佳辉,王昕妍同学来为我们表达这种敬仰。

r□欢迎她们为我们带来朗诵 领巾赞

l□有请!

(朗诵)

r□她们的朗诵把我们深深打动，因为正是作为少先队员的使命感不断在激励着我们!

-

z□感动过后，又该小小轻松一下吧!

x□接下来我们将进行一个小游戏，这个游戏考验的是真正的友情。

l□我们在学习生活中唯一不可获缺的便是朋友。不知同学们是否有知心的好朋友呢?经过接下来这个游戏，相信你一定能找到知己。

r□游戏规则是这样的，我们将请出四组好朋友，每组的两个人分别称为a和b□我们将提出5个关于a和5个关于b的问题，并

由a和b同时回答，考验a和b是否对对方有着充分的了解。

(游戏)

x□我们的少先队的历史记录在了许多地方，如今，已有许多影片通过纪实来表现中国少先队的精神。

z□接下来，让我们一同欣赏电影《闪闪的红星》片段。相信同学们能从电影里学到许多！

(电影)

r□时间过的真快，我们的主题班会也已经进入尾声了。

l□我们希望同学们能够通过本次班会，学习到少先队的精神，懂得作为少先队员应当具备的品质！

z□接下来我宣布：上外附中初一(2)班 快乐节 主题班会

t□到此结束！

## 我运动我快乐活动方案篇五

二、活动时间□20xx年3月25日第八节

三、活动地点：高三(2)班课室

四、活动对象分析：

“一诊”考试作为高考前第一次重要的“大练兵”，被老师学生看得很重。所以，一诊的成绩往往会致使学生情绪的极大波动。有的学生会因为好成绩而精神大振，而也有不少的学生会精神萎靡，甚至会滋生自疑的念头。在这个时候，激

励取得好成绩的学生再接再厉，鼓励成绩不好的学生们坚信自己的梦想，为梦想而努力极为必要。因此，我们设计了主题为“花开不败在高三”的班会。

五、活动过程：

一我们的二班，我们的家。

二花开不败在高三

(1)为了自己的人生，加速！

(2)永不言弃，勇往直前！

(3)花开不败在高三！

三我们的誓言！

六、活动目的和预期效果：

1. 增强学生的学习动力，激励着每一个有梦的学生，让他们有自己的勇气去追求梦想。

2. 调整心态，积极面对高三仅剩的70天的学习生活。以花开不败为主题，让学生时刻鼓励自己，达到激励奋发向上的良好效果。

## 我运动我快乐活动方案篇六

(二)明白中学生交往的主要对象是老师、同学和家长；

(三)掌握正确处理好与同学、老师和家长之间关系的技巧，注意提高自己的交往能力。

着重启发学生注意提高交往的技巧，包括在家如何与父母相

处，在校如何与老师、同学相处，在校外如何与他人交往。

## 小品、演讲、讨论

(一)确定活动主持人，并认真做好主持过程的准备工作。

(二)编排小品剧。采取自愿报名的方式，分别编写小品内容及表演形式，提前做好排练工作。

(三)请文笔好且善长演讲者准备演讲稿及配乐演练。

### (一)看画悟理

主持人：首先思考的问题是人为什要和他人交往?请大家观看这样一个画面，(投景仪在屏幕上显示出一只孤雁无助地在天空中飞翔)然后思考下画中的含义是什么?请同学们自由发言。

由三至四位同学谈个人对面面的理解。

主持人：以上几位同学讲的很好、此画面说明孤雁难行。那么，我们每个人如同大雁一样，离开了社会群体就会在生活、学习、工作以及今后的事业等方面遇到许多难以克服的困难，甚至无法生存。谁能从亲身经历和身边发生的事例说明这个道理。

### (二)典型举例介绍

1、由两名同学讲自己亲身感受。

学生甲：过去我性格孤僻，不爱和别人交往!课下总是一个人坐在位子上埋头看书，一在家也不愿意和父母交流自己对周围事物的看法，遇到学习上的难题既不敢向老师请教，也不愿请同学帮助，结果学习越来越吃力，怎么努力成绩也上不去。后来经过心理辅导老师的帮助和指导，使我明白了必须

克服自己性格上的弱点，主动和家长、老师、同学交往，我逐渐变得开朗了，乐于和大家在一起交流思想、探讨问题了，学习成绩也逐渐提高了。

学生乙：小学五年级时，我的父母离异了，当时我必中苦闷，怕同学们瞧不起我，议论我。原本开朗的我变得沉默了，上学和放学独来独往，集体活动很少参加了，班主任找我谈话，我也不吐露真情，我觉得未来的憧憬破灭了，从此学习精神不集中，学习成绩随之下降。在班主任多次家访和耐心引导下，使我正确认识了家庭环境的变化，懂得了要面对现实重新振作起来，班长也主动帮助我弥补学习上的缺陷，我增强了生活的信心和力量，小学毕业时以优异成绩考上了咱们学校。

## 2、由一名学生介绍身边典型事例。

学生丙：讲述了她小学的好朋友因自卑心理太重，害怕与老师和同学交往，对父母的高期望感到压力太重，考不好非常苦闷，但又不向任何人诉说，因怕影响学习而不参加班集体活动，享受不到集体生活的愉悦和欢快气氛……久而久之，学习成绩不仅没提高，体质也下降了；毕业成绩也不理想，勉强及格。

3、主持人：可见，人离不开交往。正如美国作家肖伯纳所说的名言一样“如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，我们仍只有一个苹果；如果你有一种思想；我有一种思想，彼此交换，我每个人就有了两种思想。”（用投影仪打出）让我们在交往中不断获得真知，在交往中享受人生的快乐，在交往中去寻求人生的真谛。中学生的交往对象主要是父母、同学和老师，当然还要与社会中的其他人交往，那么，让我们首先探讨一下如何与父母、同学、老师之间交往呢？请看小品剧。

## (四)表演小品剧

## 1、“母女俩”

主要剧情：母亲生病，孩子不闻不问，只知朝母亲要零花钱，母亲对孩子进行教育，但态度有些简单粗暴，孩子不接受，对母亲大加顶撞；狠狠地甩了一下书包，离家而去。

## 2、“考场上发生的事情”

主要剧情：考场上，学生甲有一道题不会答，就偷看同桌学生乙的卷子，乙将卷子合上没给甲看。考试结束后，甲指责乙，并用讽刺的语言挖苦乙。乙很气恼，认为自己的行为是对的，就和甲据理力争，双方互相指责；闹得不可开交。

## 我运动我快乐活动方案篇七

通过本次主题班会，对全班同学进行爱国主义教育，弘扬中华美德，激发全体同学的爱国热情，使他们深刻体会祖国的伟大，为祖国骄傲。懂得要做一个堂堂正正的中国人，就得从小做起，从现在做起，从身边的事做起。

二、活动形式：

三、活动准备：

主题班会幻灯片制作。

四、活动过程

出旗仪式。略

男：我们伟大的祖国，是世界上历史最悠久的文明古国之一。她幅员辽阔，山河壮丽，巍然屹立在世界的东方。

女：壮丽的长江，豪放的黄河，雄奇的长城，挺拔的泰山，



构成了中华民族的坚强脊梁。(多媒体出示相关图片)

男：九百六十万平方公里的广袤大陆是我们的摇篮。千百条纵横交错的大江河流是我们的乳汁。

合：我们在温暖的摇篮里喝着香甜的乳汁，一天一天茁壮成长。无论走多远，我们都不能忘记我们是中国人；无论到何时，我们都不能忘本，我们是炎黄子孙。啊！我自豪，我是中国人！。

《祖国，您好》主题班会现在开始。

第一篇章：祖国的古代文明成就(媒体出示)

男：古老的东方有一条龙，他的名字叫长江，古老的东方有一条河，他的名字叫黄河。

女：听着这优美动听的歌词，不禁让人浮想联翩。

男：光辉灿烂的中华文化如浮光掠影在眼前呈现。

女：黄钟大吕，暮鼓晨钟，又一齐在耳际交响。

男：我们伟大的祖国历史悠久，是世界四大文明古国之一，也是迄今四大文明古国中生生不息地存在至今的国家。

女：我们的祖先创造令人叹止的古老文明，为世界文明的发展留下了灿烂的文化与先进的科技，这是令多少中华儿女为之自豪的成就。

下面，我们请同学向大家介绍我国的文明成就。

生1：我国的“四大发明”：指南针、造纸术、火药、印刷书，为世界文明的发展作出了巨大的贡献。纸的广泛利用，促进了文化事业的繁荣。隋唐时期，发明的雕版印刷。1041年

至1048年，杭州工匠毕升又发明了活字印刷。唐，更有制造火药的记载。到宋代，发明了人工磁化方法，产生了较高级的指南仪器。

生2：我国古代的青铜冶炼技术在当时是世界上最先进的，夏代就有青铜容器和兵器。商中期，青铜器品种已很丰富，并出现了铭文和精细的花纹。商晚期至西周早期，是青铜器发展的鼎盛时期。中国古代铜器，是我们的祖先对人类物质文明的巨大贡献。世界上没有一个地方的铜器可以与中国古代铜器相比拟。

生4：中国的汉字是世界上保留下来，最古老的文字。世界上曾经存在过的其他古老文字，例如古埃及的圣书字、苏美尔象形符号等，但已失传，只有汉字从古代一直沿用至今。从甲骨文到现代汉字，不仅对中华民族的发展具有巨大的凝聚力，而且记录了中华民族灿烂的5千年文明史。

生5：中国文学历史之悠久，种类之繁多，形式之丰盈，都可以与世界上任何一个文学大国的文学相媲美。《诗经》是中国第一部诗歌总集，在其后漫长的社会里，文学得到进一步发展，而且不同朝代有不同的主要的文学形式。简要地说，就是先秦散文、汉赋、唐诗、宋词、元曲、明清小说。

## 我运动我快乐活动方案篇八

- 1、通过比较，让学生体会母爱是伟大的、无私的。
- 2、让学生回报亲情，把对父母的爱付诸实际行动。
- 3、让学生把爱延伸到社会，能用感恩的心去对待自己身边的亲人和老师。

课件、学生诗歌朗诵、效果评价表

## 一、母亲节知识宝库

### 二、我与母亲

#### 一、母亲节专辑——亲情启示

##### (一)、母亲的诠释

仔细想想，原来mother一词是可以这样解释的

m(many)妈妈给了我很多很多

o(old)妈妈为我操心，白发已爬上了您的头

t(tears)您为我流过不少泪

h(heart)您有一颗慈祥温暖的心

e(eyes)您注视我的目光总是充满着爱

r(right)您从不欺骗我们，教导我们去做正确的事情

##### (二)、母亲节的由来

古母亲节起源于希腊，古希腊人在这一天向希腊神话中的众神之母赫拉致敬。在17世纪中叶，母亲节流传到英国，英国人把封斋期的第四个星期天作为母亲节。在这一天里，出门在外的年青人将回到家中，给他们的母亲带上一些小礼物。

现代意义上的母亲节起源于美国，由amanm□jarvi发起，她终身未婚，一直陪伴在她母亲身边，在母亲于19xx年世纪□amanm悲痛欲绝，两年后(19xx年)□amanm和她的朋友开始写信给有影响的部长、商人、议员来寻求支持，以便让母亲节成为一个法定的节日□amanm认为子女经常忽视了对

母亲的感情，她希望母亲节能够让人多想一想母亲为家庭所付出的一切。第一个母亲节于1910年5月10日在西弗吉尼亚和宾夕法尼亚州举行，在这次节日里，康乃被选中为献给母亲的花，并以此流传下来。1913年，美国国会通过了一份议案，将每年5月的第二个星期天作为法定的母亲节。母亲节从此流传开来！

### (三)、母亲之花——康乃馨

在纤细青翠的花茎上，开出鲜艳美丽的花朵，花瓣紧凑而不易凋落，叶片秀长而不易卷曲，花朵雍容富丽，姿态高雅别致，色彩绚丽娇艳，更有那诱人的浓郁香气，甜醇幽雅，使人目迷心醉，这就是在母亲节赠给母亲的鲜花——康乃馨。1934年的5月，美国首次发行母亲节纪念邮票，邮票上一位慈祥的母亲，双手放在膝上，欣喜地看着前面的花瓶中一束鲜艳美丽的康乃馨。随着邮票的传播，在许多人的心目中把母亲节与康乃馨联系起来，康乃馨便成了象征母爱之花，受到人们的敬重。康乃馨与母亲节便联系在一起了。人们把思念母亲、孝敬母亲的感情，寄托于康乃馨上，康乃馨也成为了赠送母亲不可缺少的珍贵礼品。

### (四)、母亲颂(学生朗诵)

其实并不是只有在母亲节这天才要“特别”去关心母亲，365天里，每一天都是母亲节，母亲的关心是不放假的。需要关心的除了母亲之外还有父亲及家里所有关心的你的人。父亲母亲都是家庭的支柱，幸福的源泉，也是我们人生道路上的支撑。我真的很希望所有的人都能很好好的去爱护这份与生俱来却又珍惜可贵的幸福。

让我们多给母亲一点爱与关怀，哪怕是酷暑中的一把扇子；寒冬中的一件毛衣，让母亲时刻感受儿女的关心。我不是一个好儿子，我常常会让母亲担心挂念。但我会努力的，用好的成绩报答你们，以后我再也不让你们伤心牵挂了。祝福天下

所有的母亲健康快乐，也祝福天下所有的家庭幸福美满。

## 二、我的行动

### (一)、你是否了解你妈妈?

1、你妈妈的生日是\_\_\_\_\_。2、你妈妈的体重是\_\_\_\_\_。

3、你妈妈的身高是\_\_\_\_\_。

4、你妈妈穿\_\_\_\_\_码鞋。

5、你妈妈喜欢颜色是\_\_\_\_\_。

6、你妈妈喜欢水果是\_\_\_\_\_。

7、你妈妈喜欢的花是\_\_\_\_\_。

8、你妈妈喜欢的日常消遣活动是\_\_\_\_\_。

请你如实回答。

有心的同学可以把答案写在一张纸寄给你妈妈评分，答对6题以下的请你以后多与妈妈沟通。

### (二)、你是否关心你妈妈

1、你知道你妈妈的身体健康状况吗?

健康、一般、较差(如有病的请你写出名称，还可以写出治疗情况)

2、你认为送什么礼物你妈妈会最开心?

3、今年的母亲节你对你妈妈有什么表示?你妈妈有何反应?

(三)、主题的拓展:

今天我们主要聊了妈妈对你们的爱,但除了母爱,还有师爱、亲人的爱、朋友的爱、社会上的爱。老师希望同学们在接受这些爱的同时,也能以一颗感恩的心去对待别人。

播放课件:誓词

感谢我的父母,您给了我生命,教我学走路,教我学说话,让我健康地成长;感谢我的老师,您给了我教诲,教我学知识,教我学做人;感谢我的朋友,你给了我纯真的友谊,教我学会关爱,让我充满了希望;感谢社会,感谢人生。我一定自理、自立、自尊、自强,健康成长!

## 我运动我快乐活动方案篇九

1、向同学们介绍清明节的由来与发展,相关的习俗、诗歌。

2、教育引导广大青少年,学习烈士的崇高革命精神,继承发扬革命传统,弘扬中华民族优秀传统文化和传统美德,激励师生进一步弘扬爱国主义、集体主义和共产主义精神。

4、让学生人人动手参与活动,在活动中培养合作探究能力,加强学生传承民俗文化的责任意识和社会责任感。

班上有10个小组,各小组抽签分工,然后按抽签结果,分别承担搜集有关清明节的相关知识、做ppt□写感想等。

第六周五第6节

1、班主任导入

- 2、第一个小组(梁达凯、孙天宇等同学)介绍清明节的由来。
- 3、第二个小组(陈绮雯、黎梓君等同学)介绍清明节的相关诗歌。
- 4、第三个小组(梁柳珊、梁文宙等同学)介绍清明节祭奠的英烈(主要是广东的)。
- 5、第四个小组(王玉媚等同学)介绍清明节的有关习俗。
- 7、全班畅谈过清明节的意义。
- 8、全班同学宣誓
- 9、班主任总结