

# 2023年青少年演讲课程(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 青少年演讲课程篇一

热辣的太阳，束缚不了少年的心。告别空调、告别懒觉、告别网络游戏，我们一起走进青山绿水中，欢快的高歌、勇敢的挑战、别样的思维、美味的佳肴、热烈的篝火……这个夏天，勇敢的少年要独自旅行啦！在这里，我们不再是一个人，我们有了许多的兄弟姐妹、我们学会了怎样去团结友爱、怎样与人合作、怎么去宽容别人，怎样感恩父母。

通过户外拓展的方式和独特的教育方法，让学生学会：

艰苦奋斗，学会独立、学会生活、学会关爱、学会感恩、学会做人做事，从而塑造充满阳光的快乐少年。

第一期：7月15日——7月19日

第二期：8月1日——8月5日

明阳天下指定拓展活动基地

a.心理拓展：心手相牵、生死电网、高空断桥、急速六十秒、不倒森林，能量传输等10余项拓展活动突破青少年心理脆弱、性格孤僻等缺陷，提高心理承受能力，培养团结协作精神。

b.医疗急救：心脏复苏术、创伤救护等10余项基本及紧急灾

难急救处理常识。

c.灾难处理：火灾逃生、地震避险、交通安全、突发事故的预防及避险逃生模拟训练。

d.野外生存：野外方向辨别、迷路情况处理、搭建宿营地、寻找水源、辨别野生动植物、使用篝火等多项野外生存训练。

营员收获：

1、与其他朋友们交流相处，学会关爱他人，在互相信任和帮助下发展友谊；

2、拓展项目发散思维，提高参训学员的情商，锻炼学员解决问题的能力。

4、多种灾害的正确应对方法，相信会让您的孩子享用一生。

7岁 — 16岁青少年

第一天：夺宝奇兵之破冰起航

——开营，学员相互认识 and 了解，促进学员之间的沟通与交流

08：00—09:00 乘车前往明阳天下指定基地

09：00—09：30 报到，领物品，安排住宿

## 青少年演讲课程篇二

青少年素质拓展训练课程：改变传统的灌输式教学，以体验学习为主，强调学员高度参与，使学习寓教于乐，让学员从

做中学。针对青少年普遍存在的以自我为中心，过于自傲或自卑，娇生惯养意志力弱，心理素质和挫折承受力差，与人合作和沟通意识不足等问题，根据每批学员特点，针对性地选择主题和项目。

青少年素质拓展训练营：为学员提供了一个了解自我、了解生活、体验人生的机会，强调高度参与，强调学员与指导者的良好互动，使心灵的成长直指人心。其训练模式是通过一系列充满趣味与挑战而又不乏人生智慧的活动，使学员从中体验、反思、领悟，并激发、调整、提升的人潜能，使受训者的人格素质得到提升。特别是重视个人静思、小组讨论交流以及导师的讲评总结。

- 1、学会面对成功与失败，提供自我发现和自我改正的机会
  - 2、学会与人合作，感受团队协作的力量，经历富有趣味的团队生活。
  - 3、在行为训练中养成良好的学习与生活习惯，培养良好生理和心理素质。
  - 4、激发潜能，增强自信和进取心，
  - 5、克服骄娇二气和惰性，磨练意志和毅力
  - 6、启发和增进创造欲和想象力，思维突破。
  - 7、锻炼独立生活能力，学会热爱自然、热爱生活
  - 8、使青少年在人格成长方面有机会，享受富有趣味的`户内外活动
- 1、 树立正确人生观：尊重、信任和安全意识
  - 2、 通过自我介绍，突破语言障碍，获得台艺技巧，

3、 才艺表演，放开自我，获得自信，培养主持人

4、 团队训练，人际交往礼节礼仪

1、 接手链：了解在紧急情况下，如何计划、合作并有效地利用有限资源。

2、 叠罗汉：是一项综合性的超级思维训练项目

5、 信任背摔：这是一个具有一定风险、震撼力很大的自我挑战训练科目。鼓励学员克服无谓的心理恐惧突破旧我，同时建立和体验对团队成员的信任感。

6、 盲人排队：让学员体会到当环境及条件受到限制时，怎样去改变自己，寻求特殊环境中的最有效的沟通方式并顺利解决问题；也能使学员的领导力、协调力有所显现并得到考验和强化。

7、 电网：让学员体会计划的重要性，体验和激发团队合作、勇攀高峰的精神。考验团队如何在紧急关头结合个人优势劣势，作出统筹安排以达成任务。

8、 心灵剧场：在角色扮演中宣泄情绪，体会其中的强烈情感；学会换位思考，调整非理性心态，有效改善家庭关系。

其他项目按实际情况安排

## 青少年演讲课程篇三

增强交往能力：教孩子明白团队与集体的巨大力量，领悟合作精神带给自身的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来的无穷乐趣。项目组合：、托运接力、队列队歌队名队训竞赛。

提高学习能力：教孩子学会学习，通过训练领悟到学习方法的重要性，提高学习情趣，激发学习的热情，培养善于学习、善于总结、善于吸收的能力。项目组合：人椅耐力赛、团队圈。

培养生存意识训练：培养孩子生存意识，竞争意识，逆境自救能力，学会克服自然险阻和障碍的技巧，通过内化，举一反三。项目组合：救伤护理、自我保护。

培养积极进取意识与能力：培养孩子上进心理，增强抗挫折和抗打击能力，使个性变得坚强而富有韧性。项目组合：情智寓言、市长竞选。兴趣小组辅导、领导才能训练、组织策划能力训练、心理突破训练。

挖掘发现自我潜力：教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力、完善人格。项目组合：命题对白(思辨能力)、命题拼版(动手能力创造力)

全国青少年素质拓展旨在培养学生思想政治素质，以及道德素养、创新精神和实践能力，造就有理想、有道德、有文化、有纪律，德智体美全面发展的优秀人才。青少年的心理、身体、品德素质及潜能得到进一步激发、调整、升华和强化，达到了使参与者心态开放稳定、敢于应对挑战、增强创新活力的目的。

一、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。让参加者在活动中开放自我，超越自我，从而开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。

二、激发潜能，完善人格。教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格。培养孩子上进心理，增强抗挫折和突破能力，使个性变得坚强而富有韧性。

三、学会合作，培养团队精神。引导参加者发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。教孩子明白团队的巨大力量，领悟合作精神的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来无穷乐趣。

四、学会沟通，融洽人际关系。与心理专家、教育专家沟通面对面。针对现在青少年不了解生活、心理脆弱、性格孤僻等缺陷，共同实施快乐成长—青少年身心突破拓展训练，为这些孩子们了解生活学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。

青少年素质拓展十项具体目标：

一、学习及考试能力明显提高

二、磨蹭、拖沓等不良习惯明显改善

三、自理自立能力提高

四、竞争表现能力提高

五、承受挫折、压力能力提高

六、自信心理明显提高

七、沟通理解能力提高

八、处理人际关系能力提高

九、快乐程度明显改善

十、学习积极性和效率明显改善

全国青少年素质拓展夏令营通过信任训练、沟通训练、领导力训练、自信心训练、心理突破训练等等，全面挖掘和提升

青少年的八大能力：创新、沟通、协作、应变、学习、思维、激励、领导。

一直以来，家长们关注了孩子的语言能力、智力和体质发展，却忽略了孩子情绪与社会能力的成长，孩子常常不懂得理解与表达自己的感受，无法体谅他人的心情。正确认识自己、健康地与人交往、调试情绪、学会感恩……综合素质和能力的提升，将促使孩子们更好地应对学业和人生，正视各种人生中的困难，快乐、健康地成长。

一、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。让孩子在活动中开放自我，超越自我，从而开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。

二、激发潜能，完善人格。教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格。培养孩子上进心理，增强抗挫折和突破能力，使个性变得坚强而富有韧性。

三、学会合作，培养团队精神。引导孩子发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。教孩子明白团队的巨大力量，领悟合作精神的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来无穷乐趣。

四、学会沟通，融洽人际关系。与心理专家、教育专家沟通面对面。针对现在青少年不了解生活、心理脆弱、性格孤僻等缺陷，共同实施快乐成长一青少年身心突破拓展训练，为这些孩子们了解生活学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。

## 青少年演讲课程篇四

在当今社会中，毒品问题已经越来越引起人们的关注。尤其是对于青少年来说，禁毒教育已经成为必要的课程。参与禁

毒教育的过程中，我深刻认识到了毒品的危害以及我们青少年的责任。通过一系列的学习和体验，我对禁毒问题有了更深刻的理解和感悟。

首先，我意识到毒品对个人和社会的危害是多么巨大。在课堂上，我们详细了解了各种毒品的种类和成分，以及它们对人体的危害。我被告知，毒品不仅会对大脑和身体造成严重的损害，还会引发犯罪行为和社会问题。这让我深感毒品是一种极其可怕的东西，我们要时刻提高警惕，远离毒品的侵害。

其次，我认识到禁毒不仅仅是政府的责任，每个人都有义务参与其中。年轻人是社会的未来和希望，我们有责任宣传和倡导禁毒的观念。通过禁毒教育，我们可以向更多的人传递正确的知识和态度。在校园里，我们组织了禁毒宣传活动，通过排演舞蹈、制作宣传海报等形式，向同学们普及禁毒知识。通过这些活动，我深深感受到每个人的力量都是不可忽视的，我们可以通过自己的努力来推动禁毒事业。

此外，禁毒教育还让我认识到了身边的禁毒英雄们。他们是以不计报酬的精神，为禁毒事业默默奉献的人们。在教育机构和社区，我看到了很多禁毒宣传员，他们用自己的亲身经历告诉我们毒品的危害性。还有警察叔叔和辅导员阿姨，他们每天不分昼夜地工作，维护社会的安全和稳定。他们的奉献精神使我感到敬佩和感动，也让我明白了为禁毒事业贡献自己的一份力量是多么的重要。

通过参与禁毒活动，我对毒品的危害以及他们对年轻人的吸引力有了更深刻的了解。我发现，毒品不仅是个人的问题，也是社会的问题。许多人会被初试毒品的精神刺激所吸引，甚至陷入无法自拔的境地。因此，我们需要从根源上防止毒品的传播和影响。政府需要加强禁毒政策的制定和执行，家长需要加强对孩子的教育和关爱，学校需要提供更全面的禁毒教育。只有通过共同努力，我们才能真正预防毒品的蔓延，



并保护好我们的下一代。

最后，禁毒教育还激发了我对未来的憧憬和使命感。作为青少年，我们是国家的未来和希望。我们要远离毒品，树立正确的人生观和价值观，为社会的发展贡献自己的力量。我们要牢记禁毒教育的精神，时刻保持警惕，坚持远离毒品。只有这样，我们才能实现自己的梦想，做一个有用的人，在这个充满阳光和希望的社会中健康成长。

总之，通过参与禁毒教育，我深刻认识到毒品的危害和青少年的责任。禁毒不仅仅是政府的责任，每个人都有义务参与其中。禁毒教育使我看到了身边的禁毒英雄们，他们的奉献精神让我深感敬佩和感动。禁毒教育还使我对未来有了更深远的考虑，激发了我对未来的憧憬和使命感。我们每个人都应该努力远离毒品，为禁毒事业贡献自己的一份力量，为社会的发展做出贡献。唯有如此，我们才能创造一个充满阳光和希望的美好未来。

## 青少年演讲课程篇五

1、“青少年户外拓展游戏活动”达到的目的：在短时间内培养同学们的创新、沟通、团队协作、应变、学习、思维、领导和激励等能力。它强调的是个人能力在集体中的发挥、小组成员之间的讨论、相互之间的信任和帮助，紧密地依靠团队的协作，使每一个人都能在完成任务的过程中得感悟和提高，体现的是一种团队至上的精神和意识。

规则是：两个或两个以上的学生全部坐在在地上，脚正面相对靠，手互握对方手腕，靠两人或多人的力量在同一时间从地上坐起来。我先从两名学生开始，再到四名、八名，以此类推，最终要求全班同学坐在地上，在同一时间全部站立起来。两名同学起身很容易，人数越多难度也就越大。在这个游戏过程中，班上同学人数达一半时，运用“竞赛活动为主的体育教学方法”，要求两组人比赛，看哪组人先坐起来，

第二名起立的那一组稍稍给予惩罚，这样可以更好的培养学生思考和判断能力。最后当全班同学同时起来时，每位同学均兴奋不已、手舞足蹈。真正核心的部分是游戏后的小结，为接下来课程的基本部分作一理论上的铺叙。

3、体育课程准备活动部分加入“青少年户外拓展游戏”更有效的提高了学生中枢神经系统的兴奋性，克服了各器官的惰性，使机体尽快进入工作状态，达到了准备活动的效果，对让其从学习文化课的气氛中走出来，投入到体育课的学习中，为体育课的教学内容作准备。因此，在体育课的准备部分，我选择了一些激发和调动学生积极性和兴奋性的游戏，并注意强调游戏的规则和方法，使学生能由静止的状态逐渐地过渡到兴奋。更加注重了学生参与的积极性，体现了学生的主体性，将开心还给了学生，活跃了课堂气氛。

## 青少年演讲课程篇六

热辣的太阳，束缚不了少年的心。告别空调、告别懒觉、告别网络游戏，我们一起走进青山绿水中，欢快的高歌、勇敢的挑战、别样的思维、美味的佳肴、热烈的篝火……这个夏天，勇敢的少年要独自旅行啦！在这里，我们不再是一个人，我们有了许多的兄弟姐妹、我们学会了怎样去团结友爱、怎样与人合作、怎么去宽容别人，怎样感恩父母。

一、拓展训练营目的：

通过户外拓展的方式和独特的教育方法，让学生学会：

艰苦奋斗，学会独立、学会生活、学会关爱、学会感恩、学会做人做事，从而塑造充满阳光的快乐少年。

二、活动时间：（每期5天4夜）

第一期：7月15日——7月19日

第二期：8月1日——8月5日

三、拓展训练营地点：

明阳天下指定拓展活动基地

四、拓展训练营内容：

a.心理拓展：心手相牵、生死电网、高空断桥、急速六十秒、不倒森林，能量传输等10余项拓展活动突破青少年心理脆弱、性格孤僻等缺陷，提高心理承受能力，培养团结协作精神。

b.医疗急救：心脏复苏术、创伤救护等10余项基本及紧急灾难急救处理常识。

c.灾难处理：火灾逃生、地震避险、交通安全、突发事件的预防及避险逃生模拟训练。

d.野外生存：野外方向辨别、迷路情况处理、搭建宿营地、寻找水源、辨别野生动植物、使用篝火等多项野外生存训练。

营员收获：

1、与其他朋友们交流相处，学会关爱他人，在互相信任和帮助下发展友谊；

2、拓展项目发散思维，提高参训学员的情商，锻炼学员解决问题的能力。

4、多种灾害的正确应对方法，相信会让您的孩子享用一生。

五、拓展训练营对象

7岁—16岁青少年

## 六、拓展训练营安排：

### 第一天：夺宝奇兵之破冰起航

——开营，学员相互认识 and 了解，促进学员之间的沟通与交流

08: 00—09:00乘车前往明阳天下指定基地

09: 00—09: 30报到，领物品，安排住宿

10: 30—12: 00互动空间：小活动小游戏，营造团队的氛围，热情训练，使营员融入环境，能更多更好的沟通和交流！