

2023年法治班会的内容 母亲节班会内容 发言稿(汇总10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

法治班会的内容篇一

啊！妈妈，您就像一杯茶，寒夜里饮您的温馨，孤单中饮您的清醇，流泪时饮您的淡泊，一生一世饮的都是您点点滴滴的关爱，是您丝丝的柔情。

“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之孝”，妈妈给予我如此多的爱，我一定要回报妈妈、感恩妈妈！

母亲就像一堵墙，遮住了风雨，挡住了烈日，好让我们这些不经风雨的小树苗能茁壮成长；母亲，像慈祥的鸟妈妈，每天都用充满爱的手抚摸着我们这些幼稚的羽毛，鼓励我们去搏击万里长空。唐代诗人孟郊的《游子吟》中写到：“谁言寸草心，报得三春晖。”我们还小，无以回报，唯有通过生活中的点点滴滴来感恩母亲，哪怕只是为妈妈洗洗脚，捶捶背，擦擦桌椅，讲个笑话，我相信，这些微不足道的举动，一定能安慰妈妈那颗怠倦的心。

妈妈，在人生崎岖坎坷的旅途上，我一定听您话好好学习，将来成为国家的栋梁之材，我知道，这就是对您的回报！

妈妈，我爱您！

法治班会的内容篇二

学习溺水安全知识，提高防范意识

班会班级：

20__级机电一班

班会地点：

教室

班会时间：

20__年7月3日

教学目标：

1. 提高安全意识，学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。
2. 初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。
3. 自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

教学重点：

学习溺水安全的基本知识，培养有关防范力。

教学方法：

教师讲授和学生讨论相结合

教学过程：

一、老师谈话引入

同学们，你们好！今天我们学习溺水安全知识。如今的社会里，车祸、中毒、溺水。剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。我们经常听到一些溺水事故的发生，看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边发生。那我们该怎么预防呢？了解溺水和如何防止溺水显得非常重要。

二、活动设计

（一）老师出示近年来溺死事故实例：

实例一：20__年9月11日上午11时，平度市旧店镇郑家村12岁小学生王静在村南一水塘边放牛时意外溺水，经过当地村民1个多小时打捞，才将王静打捞上来，虽然经120急救人员全力抢救，但还是因溺水时间过长不幸身亡。

实例二：20__年8月6日上午10时许，平度市门村镇东河北村16岁的学生明明（化名）与同学郭浩（化名）结伴来到村东龙王河内洗澡。由于不熟悉水下地势，不会游泳的两人不慎滑入陡坡沉入水底。昨日下午2时许，两名少年先后被打捞上岸。但均因溺水时间过长，不幸身亡。

（二）向学生讲几点防溺水的知识要点

1、溺水致死原因

主要是气管内吸入大量分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

2、症状

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满

血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

3、自救与救护

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面（呼气时人体比重为1.057，比水略重），此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

出水后的救护：

首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，取下假牙，然后进行控水处理。救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。有些农村将溺水者俯卧横入在牛背上，头脚下悬，赶牛行走，这样又控水、又起到人工呼吸作用。如果溺水者呼吸心跳已停止，立即进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按摩。

4、如何防溺水

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几

点：

(1) 不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

(2) 必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

(3) 要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

(4) 对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。(5)、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

(6) 在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

(7) 在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人

工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

5、遭遇溺水你该如何自救

溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。

当发现有人落水时，救助者不要贸然去救人，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。如果当时情况十分紧急，而救助者又具备一定的救护技巧，那么救助者在下水前应尽快脱去衣裤和鞋子，在向落水者接近时，要尽量避免被落水者抓住。

综上所述，溺水是非常危险是，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。

三、同学讨论：

这次班会课学到了什么，并且举例说明以后应该如何做？

四、教师小结：

同学们，今天我们学习了，如何防止溺水。同时我们也学习了一些溺水自救的方法。现在天气也越来越热了，同学们去游泳时一定要注意安全。要做好下水前的热身活动，以免发生意外。

五、结束语：

同学们，生命的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在无穷的探索里，你会看到光辉、灿烂的前景。人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这节课的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全原则的好习惯。

法治班会的内容篇三

（甲）：首先请听诗朗诵《爱的奉献》，有请毕玉佳同学。

爱的奉献

这是心的呼唤，

这是爱的奉献，

这是人间的春风，

这是生命的源泉，

在没有爱的荒原

死神也望而却步

幸福之花处处开遍

啊.....

只要人人献出一点点爱

世界将变成美好的人间

啊.....

只要人人献出一点点爱

世界将变成美好的人间

有请毕玉佳、窦玉玉等同学给我们表演《爱的感受》。

有请边鹏超、窦小乃、边阳、孙雪坪

法治班会的内容篇四

西班牙的塞万提斯说过：“对未来的目标愈高，志向就愈可贵”。作为即将步入成人的学生，是否认真思考过自己的未来？是否对未来的人生有过规划？这节主题班会课就是要和同学们一起畅谈未来，树立正确的人生目标，制定科学的、切实的、可行的未来发展规划。

【教育目的】

引导学生对未来人生目标和人生价值进行理性的探索。让学生了解制定人生目标的重要性，明白规划人生的步骤，提升人生生命价值。明确当前自身认识的局限性和行为的消极性，初步形成学生追求人生价值的意识，通过融入建平文化建设的途径践行自己规划。

【活动重点】

学生对高考的理性思考。明确未来规划的价值追求及其践行的重要性。

【活动流程】

主持人：同学们，老师们，大家好！时值岁末，我们也来到了高二第一学期的新声！在此高中半程的分水岭，我们是否对人生有一个清晰的蓝图？对未来的人生有所设计呢？今天就让我

们带着这样的思考进入“我的未来我做主”的主题班会课。

1、小品(角色扮演)

预期目标：通过观看小品引发同学们的思考，引入班会主题。

活动载体：以19世纪中叶为时间背景，大量欧洲人士前往美国淘金为社会背景，以三个身份不同、对自己的人生规划也不同的三个人，在美国淘金时期奋斗50年后，成为三个不同领域的成功者为故事主要内容的小品。

方法与手段：通过观看小品，倾听其他同学在观看后的思索和感想，引发同学们自己对人生的规划的思考。

继而由主持人提出问题，由小品过渡到班会内容，思考自己的未来，对自己未来的人生有一个目标，有一个规划，并阐述规划人生的重要意义和内涵。

备注：表演前期必须做好充分准备，尤其在小品内容和表演形式上。因为小品的表演过程会对整个班会的气氛有很大影响，所以我们应该做到小品内容不掺入搞笑滑稽的元素，并在表演时保持仪态端庄有理，落落大方。

2、主题引入

方法与手段：

1) 提问同学：有没有规划过你未来的人生?(不须回答，请学生进行短暂思考)

2) 提问同学：如何才能实现你的人生目标?

3) 让同学们进行短暂讨论，继而由主持人引导到班会主题：人生规划。

4) 由主持人加以阐述人生规划的意义与重要性，并加以举例说明。(爱因斯坦，周恩来)

预期目标：让同学们明白制定人生规划的不可或缺性和不可替代性。

3、与名人对话

预期目标：让同学们了解要对未来有怎样的目标，怎样的目标才是合适自己的；如何规划自己的人生来实现目标。

1部分一：未来目标的定位

1) 主持人举例并加以视频播放(感动中国十大人物中的其中几个事例)

2) 分组讨论：

主持人：通过以上的介绍和你自己的理解，你认为对未来的目标应该是怎样定位的？提升人生生命价值。

过程：学生分为10组，每组讨论3个关键词。当场上交、板书，并由主持人分类总结。

(结合建平五大育人目标“自立精神”“科学态度”)

备注：目标的层次可分为以下几点：

a□对自己有益，对集体、社会、国家有害。

b□对自己有益，对集体、社会、国家无影响。

c□对自己有益，对集体、社会、国家有益。

1部分二：影响人生规划的基本品质

回顾上述故事，再次通过小组讨论，提炼出最为主要的关键词（实现人生规划的基本品质要素），得出结论：这些在一个人的设计未来的过程中是不可缺失的。（如：诚信、坚定、无私等）

1部分三：如何实现未来目标(人生规划)

1) 在明确目标的基础上，回顾自己现在状况、对照将来需要和应该做的准备工作，结合以上几点因素，选择最优的目标实现路线，列出自己的人生规划。

2) 明确在现实中面对各种可能需要改变自己的规划来实现未来目标(事例：鲁迅)

4、身边的实例

方法与手段：班主任老师讲话

预期目标：从身边的实例入手，让同学们有明确的概念，弘扬高尚人生目标，抵制低俗人生取向，从现在做起，实践未来的认识规划。

5、总结

由主持人阐述：

自己需要制定目标&按自己的情况制定目标，不是没有目标就不可以活，只是没有目标会活得很累！因为目标是动力，没有动力的人不会轻松！面对自己的人生，我们要自我把握自己的未来，切合自己的实际来眺望未来。

法治班会的内容篇五

消防安全主题班会

小学，初中，高中

近期的几次火灾触目惊心，而且人们面对火灾时的态度、行动直接影响了是否能安全逃生。

希望通过本次班会活动让学生学会面对一些突发事件时的沉着冷静的逃生、自救。

多媒体设备、灭火器、酒精、棉絮和铁桶

一、创设情景，引入主题：

请同学们观看下面几幅图片（ppt展示）

20xx年7月14日印度南部泰米尔纳德邦的一所中学发生火灾，造成175名师生伤亡。其中绝大部分是女生，数名教师也在火灾中死亡。另外还有100人受伤。

20xx-03-14日，南京东南大学一办公楼发生火灾，受灾面积达1000平方米，消防部门出动10余辆消防车150人扑救，大火经过7个多小时被扑灭。

上海“11·15”特别重大火灾事故遇难人数上升到58人，其中男性22人，女性36人。火灾发生后，上海市静安区共接到向街道等单位申报的失踪人员56人。目前，遇难者与家属的dna比认工作正在进行中。

主持人：亲爱的同学们：火是人类的朋友，它带给我们光明。推动着人类社会走向文明。但火，能烧掉茂密的森林，广阔的草原，高大的楼房，甚至夺取人们宝贵的生命。失去控制

的火会成为一种具有很人破坏力的灾害。那应该怎样防火，救火呢？今天的班会，我们大家就一起来讨论一下吧。

二、学会防火：

安全使用火、电，提高防范意识。

1. 学校防火：

- (1) 严禁学生携带烟花爆竹入校。
- (2) 不要乱烧废物。
- (3) 实验用的易燃物品要妥善使用。
- (4) 经常检查电器。
- (5) 设置消防器材，不破坏消防器材。
- (6) 宿舍的安全防火。

2. 公共场所防火

学生要做到：

- (1) 不携带烟花爆竹到公共场所。
- (2) 不准玩与火有关的游戏。
- (3) 不准学生在山林野炊。

三、学会逃生

主持人：我们同学平时收集的资料有哪些逃生的方法。跟你的同桌讨论交流一下你知道的逃生小秘诀。

1. 小组讨论交流。

2. 集体交流：

(1) 在火灾现场，可以把衣物打湿，披在身上。

(2) 可以用手帕捂住鼻子

(3) 楼下发生火灾时，往楼上跑；楼上发生火灾时，往楼下跑。

(4) 发生火灾时，不要慌张，要保持冷静的头脑。

(5) 无奈之时，可以用窗帘相互捆绑，从窗口逃生。

(6) 发生火灾时应该先拨打119报警，等待救援。

主持人：我们的同学们说的很不错，那么先让我们看看来看看专业人士给予我们火场逃生的一些方法。播放《火场逃生》视频。

四、学会灭火

支持人：灭火的基本方法有哪些？

1. 小组讨论交流。

2. 集体交流：

冷却灭火法，就是将灭火剂直接喷洒在燃烧着的物体上，将可燃物质的温度降低到燃点以下，终止燃烧。如用水灭火。

隔离灭火法，就是将燃烧物体与附近的可燃物质隔离或疏散开，使燃烧停止。窒息灭火法，就是阻止空气流入燃烧区，或用不燃物质冲淡空气，使燃烧物质断绝氧气的助燃而熄灭。

如用泡沫灭油类火灾。

抑制灭火法，也称化学中断法，就是使灭火剂参与到燃烧反应历程中，使燃烧过程中产生的游离基消失，而形成稳定分子或低活性游离基，使燃烧反应停止。如干粉灭火剂灭气体火灾。

主持人：灭火器怎么使用呢？

1. 小组讨论交流。

2. 集体交流：

（1）泡沫灭火器的使用方法：主要适用于扑救各种油类火灾、木材、纤维、橡胶等固体可燃物火灾。有手握着压把，左手托着灭火器底部，轻轻地取下灭火器。右手提着灭火器到现场。右手捂住喷嘴，左手执筒底边缘。把灭火器颠倒过来呈垂直状态，用劲上下晃动几下，然后放开喷嘴。

（2）干粉灭火器的使用方法：适用于扑救各种易燃、可燃液体和易燃、可燃气体火灾，以及电器设备火灾。有手握着压把，左手托着灭火器底部，轻轻地取下灭火器。右手提着灭火器到现场。拔掉铅封，保险销，左手握喷管，右手提着压把。在距离2米远的地方，右手用力压下压把，左手摇晃喷嘴，是干粉覆盖整体燃烧区。

五、逃生体验，增强意识。

主持人：面对火灾，人们的生命显得那么脆弱。今天我们学习到了火灾现场逃生的方法，那么让我们实际演练一下，以防患于未然。

1. 选几名学生在班长带领下做好准备活动。

2. 放置火灾道具。
3. 查看逃生路线。
4. 在老师带领下分组疏散逃生。

六、小结评价。

谈谈收获与体验。

法治班会的内容篇六

国庆将近，全国各地正在以各种不同的方式来迎接祖国母亲的生日。借由，通过唱红歌、诵红诗、知识竞赛等生动有趣的形式，来对学生进行爱国主义教育，以及对祖国的历史、文化相关知识的普及，是一次不错的活动。

二、班会目的：

通过这次班会，让学生学到不少祖国历史文化的相关知识，同时激发学生的爱国热情，增强民族自豪感和荣誉感，提高个人的素质，让班级更加和谐，让社会更加和谐。

三、班会流程：

1、导入：

主持人合：同学们，后天是我们祖国61岁的生日。甲：__年前的十月，祖国获得了新生。乙：__年后的今天，祖国有了翻天覆地的变化。甲：我们，唱过多少甜蜜的歌谣，赞美您！乙：我们，写过多少动人的篇章，歌颂您！合：今天，我们更要祝福你，——十月的祖国。

合：八年级一班《祝福您，祖国母亲》主题班会现在开始，

现在让我们共同献给一首祝福的歌吧！

2、全班合唱：《歌唱祖国》

3、独唱

甲：刚才这首歌是大家共同献给妈妈的祝福

己：有几位同学想用自己的独特的歌声来表达对祖国妈妈的爱。合：现在我们就请他们上台来。（名单略）

4、诗朗诵

甲：除了唱歌，一些同学想给祖国妈妈朗诵诗歌己：让我们用热烈的掌声欢迎……（名单略）

5、知识竞赛

甲：同学们！我们从各个方面都能感到祖国的日益强大，并且由衷地感到了自豪！己：那么，大家对祖国的历史、国庆的知识又有多少的了解呢？下面我们把全班分为四个小组，以小组的形式来进行国庆知识问答竞赛，竞赛题目可以分为必答题和抢答题。（题目附后）

6、比赛结果总结

表彰优秀小组，给予奖励。

学生发言：从自身做起……

教师：同学们的发言非常踊跃，我们回报祖国最直接的方式就是认真学习，努力提高自身的素质，争取将来为祖国的建设出力献策！

法治班会的内容篇七

- 1、通过交流明确初三学习现状和中考考情况，了解老师，增进师生情感，和谐课堂氛围。
- 2、明确初三各科学习的方法和基本要求，充分做好学习准备。
- 3、通过有感情的诵读，培养学习的热情，树立学习的信心，怀着梦想开始前进。

二、学习重点：

了解现状，明确方法和要求，树立信心。

三、课时安排：

一课时____年x月x号

四、学习方法：

交流，探讨，讲故事，诵读，记笔记

五、教学过程：

- 1、候课：同学们欣赏歌曲，准备好课堂笔记
- 2、上课导入，师生认识：用激情和信心开始第一课。
- 3、明确本课学习目标：
- 4、交流梦想和信心对于初三的意义：
你有梦想吗？你对初三学习的信心如何？
- 5、了解中考情况，交流各科学习现状。

你的语文学习现状如何?其中最突出的问题是什么?

6、探讨语文学习方法:(可从态度、方法、练习、积累、整理、书写等方面)你觉得在初三,语文这一科应该怎样学更有利、更高效?(板书)

7、明确语文基本要求:

初三一年里,我们语文学习的常规要求最起码应该有哪些?(板书)

8、作业布置:

1、专备一个随笔摘抄本,写第一篇随笔《初三了,我怎样学好语文》

2、复习必修一课本文言文《劝学》,背诵默写全文。

3、开始每节讲课前的三分钟基础提能训练。

附加:导学案阅读材料

材料一:梦想。

梦想是推动剂,是我们提升自己不可或缺的精神食粮,是人生中最宝贵的东西之一。我们每一个人都需要给自己一个梦想,都需要在平淡的日子里持之以恒。只有坚持朝着梦想的方向耕耘下去,才会有水到渠成成功的那一天。

记得哈佛大学曾经作过一个调研,有一届毕业生,无梦想的是27%,梦想比较模糊的是60%,有近期梦想的是10%,有远期梦想的是3%。25年之后,哈佛再追踪调查,结果发现,这届毕业生中,是那些“有远期梦想的3%”最后成为了美国的精英。这个例子告诉我们,梦想对于我们是多么的宝贵啊!

然而，现实中我们也发现，这个梦想并不是很容易实现的，这条路也不是很容易践行的。这就意味着有竞争，意味着这样一个残酷的现实：同样的机遇，但机遇是给有准备的人；同样的空间，但成功是给坚持不懈并朝着梦想一直努力的人的。

材料二：信心

美国著名盲人女作家海伦·凯勒说过，信心是命运的主宰。前苏联作家高尔基也曾说过，只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并实现自己的意志。尼克松我们都熟悉吧，他是著名的美国总统，但就是这样一个大人物，却因为缺乏自信而毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。

然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事：他指派手下的人潜入竞选对手所在总部的“水门”饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，却因为缺乏自信而导致惨败。可见，没有信心将会是多么的可怕。

材料三：各科学习现状。

关于语文学习现状，同学们分四种情况，一为语文素养高成绩稳定的；二为喜爱语文，有较好素养，但成绩不稳定，基础不够牢固；三为知识面一般，语文中等成绩，比较稳定，没有突破基本成绩110分；四为基础差，成绩差，学习用时少，兴趣不强，功夫小；五为理科强，不重视语文学习，用时很少，认为不学影响有限，严重偏科。

材料四：语文常规学习方法。

第一、坚持阅读摘抄(美文、佳作、名言、警句、知识等);第二、坚持写作(随笔、日记、大作文);第三、坚持背诵(知识、诗词、美文等);第四、坚持总结整理、纠错和运用(记好笔记,经常整理试卷,进行纠错,考试写作时运用);第五、(坚持思考和感悟)

材料五：故事一则。

如果不擅长总结，十年的资历，只不过是一年经验的十次重复而已。优秀不是时间的累积，而是不断反省后的创造力。

材料六：清华学生张亦楠学习心得。

张亦楠，高中毕业保送进了清华大学，现在哈佛大学读博士。他是一位比较典型的长胜将军，让初三学生深感头疼的每天“统练”，张亦楠自有一番心得：初中三年，我独爱初三，因为初三每天都有统练。

听起来是不是很“变态”？其实，连我的朋友也认为我的这种观点近似疯癫。我爱统练。因为统练，每天清晨，我都会满怀希望地去上学；每天上午，我都会满怀希望地去听课；每天中午，我都会满怀希望地去吃饭；每天下午，我都会满怀希望地去为即将到来的统练而摩拳擦掌。统练是我一天的希望所在。因为统练，我生活得很充实。

我爱统练。统练没有压力，因为它不直接关系到我的未来前途；统练又有压力，因为它是正规的考试，而我看重每一次考试。正是这种不松不紧的氛围让我达到最佳状态。统练时，我总能敏锐地发现题目的“陷阱”，那个时刻的喜悦即使在分数下来以后，仍让我回味无穷。

我爱统练。统练后与其他同学比分，较量个高低，是统三必不可少的项目。如果能够“一览众山小”，我会高兴两三天；若是不幸在年级“泯然众人矣”，我也会花一个晚上面壁思

过。不过大多数情况，我与那些高手都互有胜负，“胜故欣然，败亦坦然”嘛。

我在统三有一个“统练伙伴”。他与我一样，视每次统练如中考。且他的实力亦甚强。我们还有一个相同点，都不太谦虚。每次分数下来后，我们中的胜者都难免流露出对对方的挑衅。如果某次输给他，我会好几天感到耻辱。而这种耻辱感正是我学习的最大动力。于是一天一次的统练就让我这个疏懒的人勤奋起来。

我还是个知足常乐的人。但我们班的强手居然几乎都扎堆坐在我那片，每次统练，我们那片人很快就能知道其他人的分数情况，不免要比一比。比输了，我又不服人家，只好下次争取超过他们。还好，每天都有机会，于是每天都有目标。渐渐地，我发现，我也成为了强手中的一分子。是统练让我这个知足的人不知不觉取得了进步。

以上所有这些，使我顺利地考上了清华。一天一次的统练，帮助我成功。

同学们，九年的积淀将在这里升华，三年的努力将在这里收获希望，人生的转折将在这里完成。新的征程已经开始，新的战斗已经打响，你还在犹豫吗？你还在迷茫吗？你还在等什么？梦想中的天堂就在前方，黎明的曙光已经展现，年轻而睿智的狼们，勇敢地去战斗吧！今年的初三是你们的草原，6月的辉煌属于你们！

法治班会的内容篇八

一

1、让学生感受到生命的可贵，使学生在潜移默化中学会珍爱生命，懂得如何生存。

2、让学生感受到身边的关爱，使学生在活动中感谢上苍赐予生命，能与人为善，树立正确人生观，扬起生命的风帆。

3、让学生真正懂得生命的意义、生命的真谛。

1、活动时间：09年3月9日

2、活动地点：多功能教室

3、主题：守护生命阳光

4、前期准备：队旗、红领巾；

四

1、生命可贵

主持人（合）：各位老师、同学，大家上午好！

主持人（甲）：诺贝尔说过：“生命，那是自然给人类去雕琢的宝石。”

主持人（乙）：我们都知道时间是宝贵的，但我们的生命更宝贵，只有懂得它的宝贵才会珍爱它，使它放出光彩。

主持人（乙）：为了寻求答案，我们开展了生命

主持人（

主持人（甲）：生命是神奇的，更是神秘的。生命究竟是什么？生命是怎样诞生的？我想同学们心中肯定没有一个非常明确的答案。

主持人（乙）：上周我们有部分同学进行了生命话题的资料收集，甲组同学为我们准备了生命诞生的片段，让我们在视

频中寻找答案吧！

主持人（乙）：生命是父母赋予我们的，在我们的成长过程中，他们倾注了无私、真挚的爱，我们才能茁壮成长。在我们成长过程中，为我们付出心血的何止父母？还有许许多多的人，我们应该感激他们。“谁言寸草心，报得三春晖”。我们该如何回报他们的恩情呢？请看乙组同学为我们准备的一个感恩训练。

乙组负责感恩训练的同学1：播放音乐，请同学们听音乐。闭目放松，开始进入回忆状态。音乐结束。

主持人（乙）：同学们的一番讲述，让我们又一次感受到了关爱的力量，它是无数人给予我们的，千言万语表达不尽感恩的话语，“滴水之恩当涌泉相报”，我知道我们许多同学都会用手语表达心中的感激，就让我们一起唱响《感恩的心》。会手语的同学请原地站起来，座位上的其他同学跟着一起做。

2、生命价值

主持人（甲）：生命是宝贵的，我们都要珍惜它，怎样才算真正珍爱生命呢？怎样的生命才是阳光、精神、有价值呢？让丙组的同学来告诉你这个答案吧！（丙组同学的代表：我们组的同学收集到许多图片，感到他们的生命都是那么灿烂，充满阳光，富有我们值得学习的一种精神。）展示图片和解说（体现乐观向上、阳光健康）。

主持人（乙）：作为一名学生，我们热爱生命应表现在哪些方面？

学生分组讨论交流，发言……

法治班会的内容篇九

老师们，同学们，早上好！6月6日也就是这周，是与大家健康有关的日子，它是“全国爱眼日”所以，今天，我讲话的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样一个节日呢？

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界第二，而人数高居世界第一。

这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有6个要成为近视患者。

我听到大家一片惊叹声，是啊，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。

正因为眼睛如此重要，而在我国眼睛疾病又如此严重，1996年，卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

关于爱眼，我们应该做些什么呢？

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢注意休息，让眼部肌肉能有机会放松。有人会问：“我不看电脑电视能做什么呀？”可以多做运动、结交朋友，生活丰富了，我们的收获也会更加丰富。或许你能称为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主等等。

第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本

一尺，胸口离桌子一拳。每天学校的眼保健操也要坚持做。

第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们都说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送给大家一句话：“黑夜送给我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”让我们打开心灵的窗花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙！

我的讲话完毕，谢谢大家！

法治班会的内容篇十

活动地点：教室

活动目的：围绕活动主题，向全体学生宣传和弘扬民族精神的重要意义，培养学生热爱祖国、热爱家乡的深厚感情，激发学生的民族自豪感和历史责任感，营造良好的学习和活动氛围，同时，更好地帮助他们了解祖国的发展变化，了解金坛的变化，增强对祖国、对家乡的热爱，自觉地把个人的成长同祖国的命运结合起来，更加清楚地认识到自己肩负的历史使命。

活动过程：

一、主持人发言

三、主持人发言

女：回看几十年前的中国，集中力量全面建设小康社会，使我们的祖国形成了发达的生产力。社会的进步，使得小康社会从希望渺茫到有美好的前景，一代代的新中国人把国家从发展缓慢的泥潭中拉了出来。

合：为了祖国的未来发展，我们将更加努力学习，为祖国作出自己力所能及的贡献，将我们的祖国发展成为一个美好的社会主义国家！

四、展示新老照片

五、同学发表自己的感想。

六、十二位同学表演合唱《团结就是力量》。

七、每个人都有故乡，每个人也会思念故乡。而这种感情却是美好的。接下来请两位同学为我们诗歌朗诵《念故乡》。

八、每个人都有自己的家乡，而每个人都会想念自己的家乡和自己的亲人。下面请六位同学说说家乡的变化和请两位同学讲两个爱国故事。

九、下面请班主任总结这次班会。

你们就是祖国的未来和民族的希望，就是祖国明天的栋梁！通过今天的班会，我在你们身上看到了：你们是充满朝气的，你们是乐观向上的，你们是积极进取的！希望你们担负着建设祖国的重任。祖国在发展，在一天天强大起来，而你们，一定要用自己的实际行动，勤奋学习，报效祖国！

十、班主任带领全体学生呼号：准备着，为共产主义事业而奋斗！学生：时刻准备着！