

努力拼搏班会设计方案 班会设计方案班会 (实用5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。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。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

努力拼搏班会设计方案篇一

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《蜗牛与黄鹌鸟》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《蜗牛与黄鹌鸟》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得一提，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！

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。

努力拼搏班会设计方案篇二

这是什么？这是拼搏。这是人一生都随身携带着的利器。落后了拼搏，在前方杀出一条血路，冲向所有人都向往的终点；超越了，仍要拼搏，挑战自我，以激发出更多的潜能，向更好发展。拼搏，要靠双手，可是，我没有，我是一条蚯蚓，一条有志向却没有条件的蚯蚓，我的心每天都在沸腾，向往着能像人类一样，用双手去拼搏，去创造，去迎接未来。可是一切都是枉然。

我不甘心。为什么我只有一个光滑的身体？我该用什么去拼搏？

如果没有了脚，我便匍匐前进，失去了手，索性用头颅耕耘。

于是，我用我的头探索着泥土里的一切，渴望实现我的梦想——长途跋涉，进行长征，走向美丽的新世界。夏天松软的泥土自然不是我的劲敌，于是，我不断积蓄着力量，直到冬天，松软的泥土变得坚硬无比，我知道，我该开始奋斗了！

咬紧牙关用柔软的头向坚硬的泥土，重复无数次地进

行“以卵击石”的行为，渐渐地，闻到了血腥味，感到了剧烈的疼痛，抬头看向眼前的泥土，一片血红色，“哼”，我轻蔑地朝自己笑笑，道：“你就这么没用？”积蓄全身的力量大吼：“我可以！”继续用柔软又血淋淋的头同坚硬的泥土做斗争，直到血肉模糊。

血和土混合在一起，粘在身上。头用力地向前顶着，可眼前的“泥土”似乎毫无惧色，抬眼一看，血红色背后透着隐隐约约的灰白色，是水泥！我到达了终点！

不顾此时剧烈的疼痛，我冲破了泥土，看到了一个前所未有的美的新世界，这是我用血泪换来的。我爬上了水泥地，深情地看着眼前的世界，明亮，蔚蓝，一场春雨为我洗涤了身上的过去。

太阳出来了，我的身体渐渐轻了，视线也模糊了，我笑了，虽然现在即将奔赴天堂，但我为我的志向拼搏过了，无憾。

努力拼搏班会设计方案篇三

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题。（提问）

（一）明天的生活

（二）战胜挫折与困难

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

努力拼搏班会设计方案篇四

1、主题班会的概念

主题班会是班主任依据教育目标，指导学生围绕一定主题，由学生自己主持、组织进行的班会活动。主题班会是班级活动的主要形式。

2、主题班会的形式有：

（1）主题报告会；

（2）主题汇报会；

（3）主题讨论会；

(4) 科技小制作成果展评会；

(5) 主题竞赛；

(6) 主题晚会。

2、主题班会的组织

组织主题班会一般要经过确定主题、精心准备、具体实施、效果深化等几个阶段。

3、组织班会应注意的几个问题

(1) 主题不能过杂；

(2) 要有的放矢；

(3) 班主任要做好“导演”而不是“演员”。

主题（若主题范围很大可增加副标题）

活动的目的：（主要写：此次班会想要达到的一个目标即效果。一般书写“使学生了解…，掌握…。”）

活动的内容：（主要写：标题及活动的几大块内容。一般2-4块较适宜。）

活动的形式：（主要写：主要形式如：辩论、竞答、朗诵、调查等，形式要灵活。）活动的准备：（主要写：人员分工、材料的准备、环境的布置、设备的准备等）

活动过程：（一般简案：主持人的串联词概括写、一般朗诵诗的具体内容可省略但主要意思须写出、小品的过程内容可省略但小品的概要须写，总之要求字数一般不少于3000且不多于6000。过程最后的班主任讲话必不可少，讲话内容一般

是：谈谈此次主题班会从准备到活动有没有达到目的，可以就此次活动过程的一些突出人或事进行表扬，也可谈谈此次班会的不足处。一般控制在1-2分钟。)

设计理念：前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“只有爱妈妈，才能爱祖国。”因此，亲情是一切情感的基石。只有爱父母，才会爱学校、爱家乡、爱祖国、爱社会、爱我们生活的这个世界，才能永驻真爱，形成质朴健全的人性。针对本班学生个性中暴露的自私任性、自我中心的不良倾向，通过真情体验，感悟亲情，激发学生爱的情感，丰富情感积淀，把亲情回报付诸于实践。

1、让学生了解亲情，体验亲情的无私和伟大，感受中华民族的传统美德。

2、让学生回报亲情，把对父母的爱付诸实际行动。

3、丰富学生的生活和情感积累，激发学生从小有爱心，树立心中有他人，心中有祖国的情感。

1、准备节目，搜集故事，收集名言，主持人准备串联词。 2、制作相关的课件。 3、邀请父母参加班会活动。 4、场景设计，渲染环境，奠定情感基调。

二、回顾篇——走近亲情

1、我名字的故事

(2) 学生交流自己名字中蕴涵的意义。

(3) 乙：孩子的名字融入了父母多少的期望！他们为了给孩子取名字花了多少心思。

2、我成长的足迹

(1) 乙：有了泥土，嫩芽才会长大；有了阳光，春芽才会开花；我们的成长离不开您呀——亲爱的爸爸妈妈。

(2) 甲：请听歌曲《父亲》、《母亲》。（老师操作）

(3) 乙：下面谁能讲一下在我们的成长过程中父母为我们做出牺牲和付出血汗的故事。（两个同学为宜）

(4) 甲：孩子的成长过程凝聚了父母无穷的爱；感人的故事勾起了孩子的美好回忆，让我们把父母的爱永记心中，下面请听诗歌朗诵《母爱》（作者：冰心）

3、父母写真

(2) 乙：请同学们以《爸爸（妈妈）的———》为题，演讲自己眼中的父母。

三、拥抱篇——体验亲情

1、亲情赞颂知多少 (1) 甲：亲情是一种血脉相通的默契，是一种无法割裂的存在。 乙：因此，酬劳不是她的目的，收获不是她的动机，她是人性闪耀的光辉。 甲：多么质朴的情感啊！古今中外，有多少赞颂父母的歌、词；有多少演绎亲情的故事；有多少歌颂母爱的名言。 乙：让我们尽情地用歌唱，用朗诵，用故事来拥抱亲情吧！ (3) 甲：下面请全体同学起立，集体歌唱《父亲》、《母亲》。 (4) 乙：下面请听诗歌朗诵：《纸船——寄母亲》。 (5) 甲：下面请同学们讲述古今中外关爱父母的故事。（课件展示关爱父母、孝敬父母的名言警句。）

2、母子了解知多少 (1) 甲：我们的生活，父母总是牢牢牵挂，那我们又对这些关爱自己的长辈了解多少呢？今天我们请到场的几位同学的妈妈和孩子共同上台做个游戏。测试一下对对方的了解有多少。请到场的爸爸作评委。（互相猜对

方最爱吃的菜、最爱穿的衣服；母子共同写自己的爱好和习惯，检验默契度）（2）请孩子做扮演孕妇的游戏，体会妈妈十月怀胎的辛劳。

四、行动篇——回报亲情

1、确定回报方案

（2）乙：请同学们讨论交流，并确定回报父母关爱的最佳方案。

2、实施回报方案

（2）帮父母做家务事 每天在家给自己设立一个劳动岗位，帮助父母分担家务，向父母表示关爱。

（3）陪父母聊聊天 每天陪父母聊聊天，说说学校发生的事，同学之间的事，自己的心情听听父母工作的事，在沟通中积累情感。

3、倾听父母的感受

（1）甲：听了大家的回报方案，我们的家长也十分地感动。下面请妈妈、爸爸来谈谈自己的感受。

（2）爸爸、妈妈谈感受。

（3）乙：亲爱的爸爸、妈妈，谢谢你们对我们的肯定，你们放心吧，感谢你们对我们的爱，我们也一定把爱回报给你们，回报给亲爱的社会，回报给伟大的祖国。

（4）合：最后让我们伴着美妙的旋律把手中的红花献给在座的家长。

（5）播放歌曲《母亲》。

(6) 甲：下面请班主任做总结。

(7) 班主任总结：积累亲情并不在于轰轰烈烈，回报父母最重要的是要有一种正确的态度，要有一颗孝心；关爱父母要体现在平时的一言一行、点点滴滴中。从现在做起，从小事做起，从小处做起，培养爱心，去爱我们的父母，去爱我们身边的人，去爱我们的祖国。

(8) 合：感谢今天在座的各位家长、老师，谢谢你们的光临指导，谭格庄初级中学一年级3班“拥抱亲情”主题班会到此结束。

- 1、中学生早恋主题班会
- 2、维护祖国统一主题班会
- 3、中学生爱国主义教育主题班会
- 4、中学生学习方法主题班会
- 5、中学生劳动教育主题班会
- 6、中学生社会道德主题班会（2组）
- 7、环境教育主题班会
- 8、班级文化建设主题班会
- 9、中学生良好个性培养主题班会（2组）
- 10、中学生加强体育锻炼主题班会

努力拼搏班会设计方案篇五

文明礼貌伴我行

活动目的：

通过此次班会活动，使学生对文明习惯有更明确的认识，在日常生活中养成文明习惯，清除不文明行为，争做文明礼貌好学生。

活动过程：

一、多媒体介入，导入新课。

多媒体放映几个反映不文明行为的场景，让学生评论。

介绍一些常用的文明礼貌用语。

二、我们身边的文明礼貌。（如何做一名文明礼貌好学生）

1、个人文明礼貌：

(1) 仪表文明：卫生习惯、服装干净等。

(2) 语言文明：第一是对人要有礼貌。如声音大小适宜、语调平和等。第二是要用敬语。如请、谢谢、对不起等。

(3) 仪态举止文明：如站姿、坐姿等。

2、见面要注意文明礼貌：

见面时要主动与长辈、老师打招呼。

3、公共礼仪：

在公共场合不要大声喧哗，不要抢座位，不损坏公物等。

三、实践活动。

(1) 当你想向同学借东西时，你该怎么说？

(3) 如果在食堂打饭时特别拥挤你该怎么办？

活动总结：

今天的班会让我们学到了很多文明礼仪的知识，老师也希望同学们在平时的学生生活中从自我做起，从身边的小事做起，讲文明、讲礼貌，真正做一个文明的好学生。