

2023年八年级三爱班会教案设计(优秀9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

八年级三爱班会教案设计篇一

通过主题班会，教育学生懂得“三爱三节”是一个小学生应具有的美德。 2. 让学生认识到每个人都可以为“三爱三节”做很多事，养成良好的习惯。 3. 通过带领学生许下节俭承诺，教育学生把“三爱三节”落实到平时的生活中。

让学生认识到每个人都可以为“三爱三节”做很多事，养成良好的习惯。

1、同学们，有一首古诗，我们代代传唱，首先让我们一起来欣赏一下，你有什么感受？

2、朗诵古诗《悯农》

3、学生谈感受。

4、这首诗告诉我们每一粒粮食都是农民伯伯辛辛苦苦种出来的，我们要节约每一粒粮食。其实在我们生活中要节约的何止一粒米，节约是我们中华民族的优秀传统，从古到今，就有许多勤俭节约的感人故事，为我们树立了很好的榜样。

学生交流。

师：假如我们中国只有13亿人口。如果每人每天也都节约一

角钱，一天就可以节约——(生计算后回答1.3亿)这1.3亿元，对国家来讲，可以做哪些事？学生交流。

3、小结：同学们，从刚才的统计中，我们不难看出，小小的一角钱竟能发挥这么大的作用。从中，我们可以懂得勤俭节约的重要性，现在虽然生活条件好了，但还应该发扬勤俭节约的优良传统。

事：用一两句话介绍。

诗：背一背

格言：诵一诵

(二)联系现实，自我教育

1、谈一谈你对下面三件事的看法。课件出示：

a□小丽常常浪费纸，一张纸才写几个字就扔掉了。小英批评她，她说：“一张纸才几分钱，用完了再买□” b□小全与妈妈到饭店吃饭。饭后，妈妈要把剩菜带回家。小全说：“别这样！让同学知道了，会笑话我们的□” c□小明与小刚给同学过生日，小明送的是自己做的小礼品，小刚却叫爸爸花钱买贵重的礼品。

学生充分发表自己的看法。

师：同学们都谈得非常好，小丽、小全、小刚他们的做法都是错的。在日常生活中，我们应该向焦裕禄、陈嘉庚学习，生活节俭，不浪费财物，把钱用在应该用的地方。

4、教师小结

三

1、班干部发勤俭节约倡议书。

《勤俭节约倡议书》

节约就象大海中的水滴，点点滴滴的节约行动会回报给我们一片浩瀚的海洋。在资源短缺的今天，我们发出如下倡议：

节约用水，适量使用；节约用电，随手关灯；节约粮食，合理饮食；适度消费，精打细算；爱护图书，循环使用；资源再生，随手环保；减少垃圾，分类存放；互相督促，形成风气。

让我们同心协力，从现在开始，从我做起，从每一天做起，从一点一滴做起，让节约成为习惯，传遍校园、家庭、社会的每一个角落。

2、通过这节课的学习，老师相信，我们一定会做得更好。在下课之前，老师有一首歌与大家共勉。多媒体播放歌曲《悯农》。

八年级三爱班会教案设计篇二

一、活动目的

- 1、活动中学生透过自己参与、自主体验、自我感受，从而养成良好的品德，有利于他们的健康成长。
- 2、透过活动，让学生了解和掌握更多的安全常识、自护知识，树立自护意识。

二、活动准备

- 1、选好及训练班会主持。
- 2、让同学们认真学习安全知识和自护技能。

3、组织学生排演小品。

三、活动过程

主持人：

同学们，祖国的未来属于我们，我们未来的生活将是多么完美。但是，生活中还有许多需要我们注意的事情，我们需要增强自我保护的潜力。据统计，去年，我国有1.6万多名中小學生因食物中毒、溺水、交通事故等导致非正常死亡。同学们，应对危险和困难，我们该怎样办？让我们行动起来，学习和掌握自护自救的知识，团结起来，互帮互助，从容地应对危险和挑战，让我们与自护相伴，与平安同行！

(一) “自护”潜力表演和知识竞赛：

1. 舞蹈小品《我们去郊游》

事故：不留意碰到一根带电的电线，怎样办呢在这危急关头，孩子们用自己的聪明智慧解决了问题，保护了自己。

急救办法：用木棍将触电者挑开。(要注意，不能用手直接去拉触电者的身体，以免传电。)

(2) 效游途中，一位同学不留意擦伤了，怎样办呢？——现场请同学提出解决办法。

处理方法：先用盐水冲洗伤面，再用消毒棉球扶干，而后用碘酒涂擦伤面，再用酒精球涂擦。轻者不必包扎，重者盖上清毒纱布包扎。包扎最常用方法是把绷带的尾端对半剪开，而后打结。

(3) (继续表演)：天气太炎热了，在回家的路上，一位同学发生中暑。

救护方法：立即将病人抬到阴凉的地方，让患者仰卧，解开衣扣，可同时用扇子扇风，帮忙散热。可用清凉油擦患者的太阳穴，也可用凉水轻轻地喷洒。

(4) 郊游中一个同学不留意烫伤了手……

处理方法：对轻度的烫伤，可用清洁的油类、酱油或牙膏，涂抹在伤面上。

(5) 回到家中，亮亮发现奶奶因煤气中毒而躺在地上，他连忙用校园学到的急救办法对奶奶进行急救。

抢救方法：将病人立即移到空气流通的地方，同时打开门窗，解开衣服的扣子，再给病人喝点醋，最后拨打急救电话“120”

(二). 知识问答

(1) 路口的交通指挥信号有哪些

(2) 我国把每年的哪一天定为“全国中小学生安全教育日”

(3) 如果因不慎，你身上被火燃着，你是顺风跑，还是逆风跑

(4) 刚吃过晚饭，亮亮就吵着要爸爸带他去游泳，这样对吗为什么

(三) 主持人：

小品表演：剧2

c1□(读白)好大一个家，我独自一个人，爸爸妈妈都上班，我可自由啦!(高兴地跳)我打开电视机，唉，都不好看——(这时，传来敲门声)谁呀?d□我，你李叔叔。

c1□李叔叔，怎样没听爸爸说过呀！

d□噢，我是新来的，时间不长，是你爸爸让我来拿东西的。

c1□(开门，让d进来)

d□(左看右看)小朋友，你一个人在家呀？

c1□(倒茶)叔叔请喝茶，我爸爸让你来拿什么东西？

d□(嘿嘿一笑)来……拿——钱。

c1□(大吃一惊)

d□(拿出小刀，恐吓道)不准喊叫，不然的话，我要你的小命，动作快点□c1□(乖乖地到抽屉去拿钱给d)

下面，我们再来看看b剧中另外一个同学是怎样做的。

小品表演：剧3

c2□(读白)多么快乐的星期天，我独自一个人在家，所有作业已做完，这可真开心呀。(打开电视机)唉，都不好看——(这时，传来敲门声)谁呀？d□我，你李叔叔。

c2□李叔叔，怎样没听爸爸说过呀？

d□噢，我是新来的，时间不长，是你爸爸让我来东西的。

c2□(动脑筋想)既然是我爸爸让你来的，那你说我爸爸是什么样儿□d□嗯，嘴巴大大的，眼睛圆圆的，鼻子高高的，这样。

c2□有络腮胡子吗？

d□没有。

c2□戴眼镜了吗？

d□戴了。

c2□哦，你是来拿公文包的吧。

d□是的。

c2□那你等着，我去拿。

d□哎，你开门呀！

c2□(走到一边)哼，肯定是个冒牌的，我爸爸从不戴眼镜，而且，这天早晨我明明望见他拿着公文包上门的，让他等着吧，他要是再叫呀，我就拨110。师问：看了这两个表演后，你认为哪一次的同学做得对呢？对在哪里？如果的状况发生在你身上你会怎样做呢？(小组讨论后，指名汇报)

小结：独自在家时，生人敲门别理他，是熟人敲门还要多答答话，刚才a剧中的小朋友就吃了这个亏。冒牌“叔叔”被抓去了，真令人高兴，这样的喜事，真该放串鞭炮，庆贺庆贺。

(三)结束语

时代召唤跨世纪人才，而跨世纪人才首先要学会生存。同学们，别忘了，日常生活中必须要注意安全，学会保护自己，让我们戴上“自护”小奖章，迈出通向21世纪的起跑线；让所有的孩子们天天快乐，日日平安。

八年级三爱班会教案设计篇三

男：尊敬的老师，亲爱的同学们。四年级(2)班《小学生心理

健康》主题教育班会现在开始。

(同学们可以讨论回答)

女：1、有一个积极进取的人生态度

女：2、对自己有一个恰当的认识

女：3、拥有良好的人际关系

女：4、有一个乐观的情绪状态

女：5、有健康的道德心态

女：6、智力活动正常

男：头脑清醒，反映敏捷，思维清晰逻辑性强

女：了解完了心理健康的基本表现外，我们再说说日常生活中关于心理健康的事情

男：你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。你该怎么做？

(同学们举手回答)

女：考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。你该怎么做？

(同学们举手回答)

男：选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。你是不是有嫉妒心理？

(同学们举手回答)

女：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱

男：奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！

女：奉献着，相信你也会快乐着！

男：所以，我们应该从小做到：同学之间

女：学会友好，不嘲笑缺点。

男：学会尊重，不欺小凌弱。

女：学会宽容，不斤斤计较。

男：学会理解，不撒娇任性。

女：学会关爱，热情大方

男：学会体贴，细致入微

女：学会调节，消除嫉妒

男：学会激励，互相进步

下面请辅导员老师讲话，大家掌声欢迎。

退旗：敬礼

中队长宣布队会宣布结束。

八年级三爱班会教案设计篇四

1、帮助学生了解自己的长处和优势，引导他们充分发挥自身的长处。

2、引导学生学会发现他人的长处，肯定他人的优点。

3、学生通过活动，学会欣赏自己，欣赏他人.初步解决如何与人共处的问题。

1：同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就像一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂，不信，你试试看！

哎？有几朵花没开起来，这是怎么回事呢？我得问问。

2、听了这几位同学的心里话，你觉得他们的想法对吗？为什么？请大家选择其中一位同学谈谈自己的看法。

3、同学们说得真好！是呀，这些同学身上不是没有优点，而是缺乏发现，不会欣赏自己。让我们一一欣赏我自己吧。

1、那么，你能找找自己身上的优点吗？请说给组内的小伙伴听，自己发现多少就说多少，让大家一起来分享你的快乐。小组内的同学要数一数他到底说了几条，等会儿评评小组内谁找到的优点最多。

2、请各组优点最多的同学起立。汇报自己的优点。

3、你们真棒！能发现自己那么多优点！大家为他们鼓鼓掌吧！

1、可是，有的小朋友不太善于欣赏自己，你们组内不太欣赏自己的同学有没有？没关系，让我们大家一起来帮帮他们，愿意吗？好，大家一起给这位不太会欣赏自己的同学找优点，找出很多优点来赞美他。

3、同学们，现在是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！

1、我们拥有那么多优点，有那么多长处，愿意在大家面前露

一手吗？

先在小组内交流一下吧。等会儿再全班交流。

2、愿意和成功和快乐的同学，不用举手，请自己上台吧！

亲爱的同学们，生活中，总会遇到许多的困难，也会有许多的烦恼，希望你们学会欣赏自己，学会自我调节，保持快乐的心情，用灿烂的笑容面对美好的人生。

八年级三爱班会教案设计篇五

时间：第三周

地点：教室

活动目的：望能经过这次活动进一步增强我们的安全意识和自我保护意识。让安全系着你、我、他；愿我们的生活每一天都充满阳光和鲜花；愿平安永远着伴随我们大家！

活动过程

(一)班主任开场白：

(二)危险，离我们并不遥远

(三)应对一幕幕惨剧，我们想到什么

学生们谈自我的感受，分析事故发生原因，惨剧酿成原因……

班主任归结各类安全隐患：

交通、饮食(烟酒)、生活(水电使用、体育活动、打架斗殴等)、自然灾害等。

(四) 珍爱生命，我们该做些什么

1、学生自由论坛——增强安全意识，学习安全知识：介绍火灾脱险、溺水救护等知识。

2、班主任强调平时行为规范：

(1) 课间礼貌休息，不追逐推搡，不摸高，不攀爬门窗、扶栏。

(2) 轻步稳行，上下楼梯一律靠右，学会谦让 (3) 举止礼貌，宽容对人。

(4) 遵守劳动和活动纪律，听从教师安排，不得擅自活动。

(5) 校内不骑车。放学回家规范坐车、礼貌骑车。

(6) 假期里不骑摩托，不进营业性娱乐场所，不得擅自外出游玩。

活动总结

这次活动增强了大家的安全意识，也让学生学到一些自救常识，对于排除安全隐患、保护自身生命安全起到了必须的作用。

八年级三爱班会教案设计篇六

1、通过教育，让师生充分认识安全工作的重要意义

2、教育学生在学习和生活中注意消防安全、人身安全，饮食安全，交通安全等。

3、进行预防地震，防传染病、防爆、校园安全、交通安全等的教育。

一、导入：列举出生活中的安全事例。

二、安全工作的重要性

1、前段时间汉源公路上的交通事故的发生、我们学校外康藏路上也时有交通事故的发生，是因为安全意识不强。

2、班级举例

学校发生的事故及后果。

3、国家、政府狠抓安全教育工作。

4、开学初我们学校抓的几项工作：

(1) 怎样预防地震

(2) 交通安全教育

(3) 严禁携带和使用易燃、易爆物品到校

(4) 春季传染病的预防。

三、小学生应注意安全的地方：

1、学生小组讨论。

2、集体归纳。

(1) 人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹，不爬围墙，不爬树，不接近有电等危险地点，劳动时，注意安全，不与社会上不三不四的人交往，特别是吸毒者，课外不玩火，不玩火。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。不坐超重、超载车

辆以及无证、无牌和人力货三轮车。

(3) 财产安全，保管好自己的物品、钱财，不带手机、游戏机、学习机等贵重物品到校，如有遗失或遇偷盗、敲诈等应向老师及时反映或报警。

(4) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

(5) 地震知识

地震是一种自然现象，目前人类尚不能阻止地震的发生。但是，我们可以采取有效措施，最大限度地减轻地震灾害。

由于地球不断运动，逐渐积累了巨大能量，在地壳某些脆弱地带造成岩层突然发生破裂或错动，这就是地震。

地震前兆指地震发生前出现的异常现象，如地震活动、地表的明显变化以及地磁、地电、重力等地球物理异常，地下水位、水化学、动物的异常行为等。

地震烈度是距震中不同距离上地面及建筑物、构筑物遭受地震破坏的程度。我国将地震烈度分为12度。

3度，少数人有感。4—5度，睡觉的人惊醒，吊灯摆动。6度，器皿倾倒，房屋轻微破坏。7—8度，房屋破坏，地面裂缝。9—10度，桥梁、水坝损坏，房屋倒塌，地面破坏严重。11—12度，毁灭性破坏。

发生有感地震应急行动

有感地震是指发生的地震级别较低，有明显震感，没有造成破坏和重大破坏的地震。

应急要点

发生有感地震后，室内人员在震发瞬间不知道地震强弱的情况下，应迅速按预先选定的较安全的室内避震点分头躲避。

震后快速撤到室外，注意收听、收看电视台、电台播发的有关新闻，做好防震准备。

了解震情趋势，不听信、传播谣言，确保社会稳定。

发生破坏性地震应急行动

破坏性地震是指发生地震级别较大，造成一定的人员伤亡和建筑物破坏或造成重大的人员伤亡和建筑物破坏地震。

应急要点

住平房的居民遇到级别较大地震时，如室外空旷，应迅速跑到屋外躲避，尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压线及化学、煤气等工厂或设施；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。

住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可以躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。

尽快关闭电源、火源。

正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速包头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下边等地方躲避。

正在野外活动时，应尽量避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。

身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能

用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。

地震时切忌惊慌

我们感觉到的地震，大多数是有感、强有感地震，少数能造成轻微破坏，造成严重破坏的地震是极少数。因此，当遇到地震时切忌恐慌，要沉着冷静，迅速采取正确行动。特别在高楼和人员密集场所，就地躲避最现实。我国有过地震并没造成任何破坏，但惊慌失措的人们互相拥挤踩踏造成重伤甚至死亡的教训。

不要跳楼，要相互关爱。人员密集场所不要拥挤。

(6) 春季常见传染病：

流感、流脑、麻疹、水痘、易感人群

预防传染病的一般措施也可以分为以下三个方面。

合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；

每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等；

合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防

止感冒，以免抗病力下降；

不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；

发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；

避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

四、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。

八年级三爱班会教案设计篇七

防火、用电安全（一年级班会教案）

（一）班会目的：

1. 使学生明白一些简单的安全常识。
2. 使学生掌握一些在家遇到火灾的处理方法。

（二）活动地点：教室

（三）教育重点：学习防火的生活常识，培养有关防范力。

（四）班会流程：

- 1、第一组代表表演防火：（一人读情节过程，三人表演）

2、大家认真观察表演后讨论：

(1) 发生了什么事？他们是怎样处理的？发生火情就应怎样与消防队取得联系？（打火警119、讲清出事地点详细地址、火势状况）

3、学习防触电知识的情景表演：

(1) 第二组代表表演：

(2) 大家认真讨论观察表演后讨论：

a.提问：发生了什么事？他们是怎样做的？

(五) 巩固总结

1、火警、急救中心电话各是什么？着火打119，急救中心120。

2遇到火情，危险状况时，要持续镇静，迅速采取有效措施。

注意事项：

防火：不要在易燃物品（棉织物、柴草堆、木板堆、柴油汽油库等）附近玩火、放鞭炮。注意（液化气）灶的合理使用，用完电熨斗、电炉后应立即拔出插头。

(六) 学生发表本节班会课感想

(七) 班主任总结

同学们，生命像是一根丝线，一端系着昨日，一端系着明天。站在两端之间，我们才明白：因为生命，我们才会拥有这天，因为这天，我们的生命才得以延续。

生活中总有一些突发事件，这些突发事件并不可怕，可怕的

是没有自救互救的意识和解决问题的潜力。这天我们的目的便是培养大家的这种意识和潜力，在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

八年级三爱班会教案设计篇八

1、初二的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应初二的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应初二紧张而忙碌的学习，渡过人生第一个艰难时刻。

2、通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

3、让家长更了解学生的压力，理解学生的心理，能与学生真情沟通，使家庭教育和学校教育更好的结合。

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生敢于表达自己的想法，培养学生团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

收集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

“关爱心灵，拥抱阳光，从现在开始”

（一）：打开心窗，说说心理话。

（让学生谈谈自己上初二以来的感受，了解学生的心态如何。分析学生存在的几种心理问题。）

听了同学们的心声，老师深刻的理解大家，求学的路真是苦呀。有些同学，天天这样的想法，你们不痛苦吗？大家知道

吗？这是一种不良的心理，它会影响着你们在初二的学习。老师把你们的心理归纳了一下。

1、压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2、厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学习，就连成绩很好的同学也有这种倾向。

3、人际冲突心理。包括与老师、家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系中。这也是青春期一个比较常见的反应。

主要表现：

(1) 曲解老师、心理不平衡

(2) 不主动去理解别人，却渴望理解万岁

(3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张

(二)：讲故事，明道理。

大家先看一个故事，看看这个故事，告诉你一个什么道理？

1、《一只蜘蛛和三个人》

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。第三

个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。

大家说一下，积极的心态有哪些？：让学生明白要想成功，首先要有积极的心态。积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强、有意志力、有强烈的成就感等等。

2、林肯的失败、成功史：（坚定的信念，积极的心态，让林肯成功。让学生明白，成功的道路充满了荆棘，在失败挫折面前，我们要更勇敢、更坚强，更有意志力，才会赢来成功。）

归纳方法：

- 1、坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己。
- 2、自我调整，写心理日记宣泄。
- 3、自我积极的暗示。（如：时常对自己说：我能行，一定行）
- 4、找老师说心理话，或找知心朋友说心事。
- 5、听音乐缓解自己的情绪，让心情舒畅。
- 6、运动如足球、篮球等。

八年级三爱班会教案设计篇九

“做好三爱三节，争当文明中学生”

: 17日

:教室

:为贯彻总书记向全国青少年提出的“爱学习、爱劳动、爱祖国;节水、节电、节粮”的号召，开学以来，学校和老师以班级为单位，利用班会课开展了以“做好三爱三节，争当文明中学生”为主题的班会，用于强化学生的思想观念以及对“三爱三节”的理解与重视。

1. 让同学们深入了解“三爱三节”的具体含义。
 2. 教导学生如何践行“三爱三节”。
 3. 通过主题班会的学习，培养学生良好的行为习惯，使“三爱三节”真正的融入到以后的学习生活中。
 4. 利用班会普及“三节”小知识。
1. 班长负责班会黑板装饰，主要体现“做好三爱三节，争当文明中学生”的主题。
 2. 提前通知学生通过上网查询等其他方式，收集节水、节电、节粮的小妙招。
 3. 班级分为8个小组，选出小组发言人，便于班会进行过程中汇总小组意见发言。
 4. 准备“三爱三节”相关材料，制作ppt幻灯片，在班会进行过程中展开分析讨论。

1. 主持人(班长)致辞，班会开始。
2. 班主任讲解何为“三爱三节”以及其意义。
3. 小组分析讨论“三爱三节”对学生日常生活的影响。
4. 汇总各小组意见，总结分析，突出“三爱三节”的重要性。
5. 小组举例分析“三爱”：爱学习、爱劳动、爱祖国。
6. 小组展示“三节”：节水、节电、节粮的小妙招。
7. 班主任发言。
8. 各小组学生代表发言。
9. 主持人做主题班会总结发言。

班会最后班主任提议每位学生向学生家长发出倡议，建议家长和孩子共同参与到“三爱三节”行动中，让“三爱三节”活动走出校园，走向家庭，走进社会。