

生命教育的班会活动 养成教育班会教案

养成教育班会总结(优质10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

生命教育的班会活动篇一

(学生讨论，自由发言。明确：爱护课桌椅，爱护花草树木，不乱扔纸屑垃圾，不随地吐痰…)

(播放录像《课间十分钟》；主持人组织讨论，指出录像中同学的不良习惯。)

(组织学生讨论，指名发言；明确：上课保持良好的坐姿，不趴在桌上睡觉，不讲话；课间不在走廊推挤打闹；上课应专心听讲、积极思考、踊跃发言；课后应及时复习，作业独立完成；养成预习新课的好习惯；养成珍惜时间的好习惯；养成讲究卫生的好习惯……)

甲：下面进行的是“文明习惯，贵在养成”知识竞赛。这里有几道抢答题，请同学们踊跃抢答，我们为答题正确者准备了一些小奖品。

(乙操作电脑多媒体，放映抢答题目；甲手拿奖品，指名举手速度最快的同学回答，提示同学应回答完整让人满意，并作简评。)

题目：1. 请说出三句文明礼貌用语。

2 . 请举出三种良好的学习习惯。

3. 课堂发言要注意什么?
4. 保持校园洁净要怎样做?
5. 如何对待孤寡、残疾人、弱小者?
6. 父母不在家，有客人来访该怎么办?
7. 你在上学的路上捡到了10元钱，而路上又没有其他人，你会怎么做?

甲：文明习惯，重在养成!养成教育包括的内容非常广泛，渗透性也很强，体现在我们的学习、工作和校内外生活的一切方面和过程，可以说是无处不在、无时不有。

乙：养成教育，重在养，贵在成。

甲：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。

乙：它需要我们进一步慎思之，笃行之，真正地将道德要求、行为规范，内化为我们的优良品质，外化为我们的自觉行为，这才是我们开展养成教育的真谛之所在!

甲：同学们，让我们以这次班会为契机，通过对各种行为规范的体验，养成各种文明习惯，提高我们的素质，净化我们的心灵，以文明之我，建设文明之班级，文明之校园;创造文明之社会，文明之国家!文明新风吹遍校园，文明之花离不开老师辛勤的浇灌。在班会结束之前，请班主任蔡老师给我们讲话，大家掌声欢迎。(鼓掌)

季老师：同学们，今天的主题班会开得很有意义，我也受到很大的教育。同学们都长大了，都能明辨是非了，认识问题有深度了。祝贺你们，同学们!(鼓掌)“文明习惯，重在养成”，素质教育，任重道远!青少年是21世纪的建设者，肩负

着建设祖国的重任。而21世纪需要的人才应是具有良好综合素质的人才。作为一名中学生，只有从小养成各种文明习惯，具有远大的理想、高尚的情操、渊博的知识、严谨的作风、健康的体魄，才能成为合格的21世纪的人才。好的行为习惯的养成从“第一次”开始，不良的行为习惯的养成也是从“第一次”开始的。青少年正处于长身体、长知识的最佳年龄，可塑性很强。可是，稍微不注意，也很容易染上各种不良习气。因此，养成各种文明习惯的同时，还要自觉与各种歪风邪气作斗争，坚决抵制各种不良习性的诱惑，把种种不良行为消除在萌芽之中。为了一片明亮的蓝天，为了一个文明的空间，为了人类生活的共同愿望，同学们，让我们一起向不文明行为告别，自觉遵守文明行为规范，在家做个好孩子，在校做个好学生，在社会做个好少年吧！从我做起，从现在做起，从点点滴滴做起吧！养成良好的行为习惯，养成良好的生活习惯，养成良好的学习习惯，让我们以实际行动迎接新时代的挑战，做个建设21世纪的栋梁之材吧！（鼓掌）

甲：谢谢老师，老师的话我们不会忘记。

乙：放心吧，老师，我们会像爱护自己的眼睛一样爱护我们的班集体。

甲：我们会自觉维护学校的声誉。

合：做一个文明的合格的中学生，创造一个文明的先进的班集体，建设一个文明的进步的新二中。

甲：“文明习惯，贵在养成”主题班会到此结束。（鼓掌）

乙：祝大家学习进步！

合：老师、同学们，再见！

生命教育的班会活动篇二

新的学期来临，许多学生开始回校上课了，安全问题还是需要重视的，以下是由小编为大家整理出来的开学安全主题班会，仅供参考。

同学们：大家好！新的一学期又悄然来临了，欢迎大家又回到学校，开始新的学习和生活！

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：在一个家庭中，一人的安全更是牵动了全家人幸福。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸；在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前；在安全的问题上，我们必须人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全。只有这样，才能为我们的生命筑起安全的长城。

涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有很多：如交通事故、火灾火险、溺水、食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、毒品危害等等。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占的比重很大。近年来，中小學生因交通事故造成的伤亡不断增多。交通事故给学生、家庭乃至社会造成的损失极其惨重。据统计，中小學生因安全事故、食物中毒、溺水、等死亡的，平均每天有40多人，就是说几乎每天有一个班的学生在“消失”。

一、人人要遵守交通规则和交通秩序

到校、回家做到文明行路，不骑摩托车、电动车，不骑自行车；不乘坐农用车辆、无牌无证车辆，不乘坐超载车辆。

同学们在步行上学和回家时，进出校门应当在人行道内行走，

没有人行道的靠路右边行走。通过路口或者横过马路时要减速慢行，注意来往的行人、车辆，确认安全后方可通过。

坐车上学的同学上下车时要格外注意安全。要排队等候，待车停稳后，按顺序上车；上车后不得抢座占座；乘车时不得将身体探出车外，不向车外抛掷物品。

二、注意课间安全

拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不吃零食，不喝生水，不得校外的摊点上吃饭，不偏食，不暴食暴饮；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

四、不得携带易燃易爆等危险物品。不带火柴、打火机、汽油、爆竹等进入校园。封山期内禁止进入山区或林区活动。

六、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前要充分做好准备活动，运动时不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤；不到坑、池、塘、沟、河洗澡，避免溺水事故。

七、我们每位同学还要注意心理安全。青少年时期容易冲动，容易感情用事，因此，在同学间遇到矛盾时，一定要冷静，要理智，切忌用拳头代替说理，以免给自己和同学带来不良的后果。同学之间要互相体谅、关心、理解，以平和的心态来处理自己所面对的困难。

八、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。

不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器，不私拉电线，不在教室内使用充电器、热得快等电器；不接受陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告门卫或教师。

九、学会自护自救，提高防御能力。

学会简易的防护自救方法，遇到突发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的主人。

十、加强自我防范意识。

注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品、现金放在教室，上学放学不要独行，要走大路，最好由家长接送，或者和同学们结伴而行。如果遇到坏人坏事要冷静、机智，拨打110报案。

我们全班师生都要有高度的安全意识，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。若发现有安全隐患，要及时向学校汇报，防患于未然。

同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜、敬畏。把安全意识化为自己的行动，让危险远离我们的生活，有平安健康才有幸福梦想！让我们积极行动起来，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣，永记心间！

活动时间：40 分钟

教学目标：

通过一系列的活动，让学生们树立安全意识，远离安全隐患，加强自身的素质培养。让学生了解交通事件中必备的安全知识，懂得安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们，做安全教育的小小宣传员。

活动准备：

1、 准备道路交通标志图。

2、收集有关中小學生违反交通规则及不注意校园内安全的案例。

1、播放《天堂里有没有车来车往》的歌曲，营造气氛。

2、请三位学生表演一则小品，题目是《上马路》。一位学生扮演一位司机驾驶一辆疾驰而来的小汽车，另外一位学生扮演正在过马路的行人，过马路者被小汽车撞倒并滚得很远，还有一位学生马上找电话报警。通过这一幕危险场面的表演，将学生们带入一场讨论当中。在街道上面，在过马路时如何防止自己被汽车碰到？对于一些危险的道路我们应该怎么做才可以预防车祸？如果出了意外我们应该怎样办？使用哪些手段可以尽量减少自己受到的伤害？经历过讨论后，再引导学生说说除了以上遇到的问题外，还有那些比较危险的情况。

3、教师叙说有关中小學生违反交通规则及不注意校园内安全的案例。唤醒学生对以上种种危险事件的认识；认识强调安全防患意识的重要性；教育学生们时时刻刻都要注意自身以及周围人群的安全。防止安全事故的发生就是防止家庭不必要的伤痛，为家庭为社会节约了宝贵的财富，就是为自己未来的幸福生活做准备。

4、教师出示各种道路交通标志图，与学生一起说说它们的含义，使学生认识并了解这些标志。

5□活动总结：老师和家长每天最惦记的就是我们的安全。据了解，我国每年因各种事故，数以万计天真无邪的儿童死于非命，给家庭带来了不幸，给父母造成无法愈合的创伤，给社会造成了不必要的负担。今天我们召开以“注意安全，珍爱生命”的主题班会，其目的是让大家懂得安全的重要意义。大家回去要把自己学到的知识传达给周围的人们，做安全教育的小小宣传员，使我们周围的人都能远离交通事故。

反思：

我们的学校位于马路边。学生都要过马路是摆在我们老师面前的一大现实。经济的发展催生了交通的大发展。交通安全也成了我们学校教育的一个重要内容。所以，我精心准备了这节以交通安全为主线的主题班会课。课上，小演员们演得很投入，学生们看得很感动。通过听、演、看、说，学生们深受教育。

生命教育的班会活动篇三

- 1、通过这次主题班会，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识。
- 2、使学生掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。
- 3、在班会活动中，学生通过自己参与、自我感受，从而养成良好的品德。

1、确定主持人：蔡聪妮、陈铭玮

2、认真学习安全知识，进行小品表演、诗朗诵、三句半、交通安全知识竞赛等排练。

一、主持人开场：

ab□尊敬的老师，亲爱的同学们。下午好！

a□当一片绿叶悄然钻出地面，当呱呱落地的婴儿发出第一声啼哭，这就是生命！生命是万绿丛中的绚丽花果，生命是滔滔江河中的逆水行舟。

b□生命诚可贵，人的生命只有一次，拥有健全的身心是我们生活的基础，拥有健全的身心也是我们人生的最大幸福，因此我们应该要珍爱生命，注意安全。

a□近几年来，随着经济、环境的变化，中国经历了两次特大地震，校园安全也随之显得日益重要，我们的生命脆弱而容易破灭，安全便更为重要。

b□安全是我们生命的保证，和我们的幸福生活息息相关，尤其对各方面都还不成熟的学生来讲，如何保障自己的人身安全显得更为艰巨。

a□今天，就让我们在《珍爱生命，绽放精彩》的主题班会中一起学习、探索安全这个话题，一起来重视安全，珍爱生命。

ab□08秋办英《珍爱生命，绽放精彩》主题班会现在开始。

二、观看案例：

敲响安全警钟，生命只有一次，灾祸却有无数。

三、诗朗诵：《妈妈，拽紧我的手》表达对生命的珍爱。

四、小品表演：《面对暴力，沉着冷静》。

我们生活中总有一些突发事件，这些突发事件并不可怕，可怕的是没有自互自救的意识和解决问题的能力，在紧急时刻我们能用自己的经验知识去保护自己与他人的生命安全。

五、学习交通标志：

我们每天离不开交通，交通安全随之引起许多交通安全问题。这些不安全引范，都发生在于不了解路上交通规则与标志，了解交通标志，注意交通安全。

六、快板欣赏：附词《安全教训常常念》。

同学们，听我谈，安全事故要防范。

生冷食，莫乱吃，食物中毒很难治。
上学校，走路边，切莫逗留路中穿。
过马路，左右看，无车快过莫乱窜。
做清洁，抹窗户，不要站立在高处。
做游戏，要当心，盘脚斗鸡易伤身。
人多处，不去挤，提防跌倒踩伤你。
莫玩火，莫玩水，水火吃人张大嘴。
对别人，莫扔石，万一击伤真难治。
河水边，莫留恋，无人保护不安全。
学游泳，有纪律，单人切莫下水去。
爆炸物，不安全，切记时刻有危险。
破墙壁，莫靠近，何时倒塌说不定。
安全例，不胜举，消除隐患我和你。
同学们，要牢记，注意安全是第一。

七、观看视频：

地震自救短片。

八、班主任总结：

九、全班合唱《明天会更好》，结束今天的主题班会

生命教育的班会活动篇四

八年级4班

赵xx

20xx年10月23日

师生互动

- 1、定襄在线上的一些事故。
- 2、周边兄弟学校发生的安全事故：宏道初中、南关学校……
- 3、我校以往出现的安全小事故。

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。

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) 课间文明休息，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) 举止文明，宽容对人。

(4) 遵守劳动和活动纪律，听从老师安排，不得擅自活动。

(5) 校内不骑车。放学回家规范坐车、文明骑车。

(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。

希望能通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;愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花;愿平安永远着伴随我们大家!

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一定的作用。

生命教育的班会活动篇五

1. 从炉火上移动开水壶、热油锅时,应该戴上手套用布衬垫,防止直接烫伤;端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

2. 家长在炒菜、煎炸食品时,不要在周围玩耍、打扰,以防被溅出的热油烫伤;年龄较大的同学在学习做菜时,注意力要集中,不要把水滴到热油中,否则热油遇水会飞溅起来,把人烫伤。

3. 油是易燃的,在高温下会燃烧,做菜时要防止油温过高而起火。万一锅中的油起火,千万不要惊慌失措,应该尽快用锅盖盖在锅上,并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

4. 家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤,在使用中应当特别小心,尤其千万不要随便去触摸。

5. 如何安全使用高压锅?:

用高压锅做饭,节省时间和能源,许多家庭都使用它。高压锅在使用时,锅里的温度高、压力大,所以安全问题十分重要。

1. 使用高压锅之前,首先要检查锅盖的通气孔是不是通畅,安全阀是不是完好无损。

2. 在使用中，不要触动高压锅的压力阀，更不要在压力阀上加压重物或者打开锅盖。

3. 饭菜做好以后，不能马上拿下压力阀或者打开锅盖，要耐心地等待锅里的高压热气释放出来后，才能拿下压力阀，打开锅盖。

生命教育的班会活动篇六

1、 发现“每个人都是独一无二的”。

2、 尝试客观地认识自我。

3、 了解认识自我的途径。

了解自己，树立信心。

让学生敢于在全体同学面前展示自己风采。

教师导语：同学们：你认识你自己吗？你知道自己是谁吗？引入“我一直知道，我就是我，可是有一天”以期唤起学生对自我的思考。

1. 直接从“我的手印”活动导入，对于“我的手印”活动，学生会很有兴趣。“今天的课，从一个活动开始”。让学生在书本空白处留下自己的手印，并与小组里的每个同学进行比对。

教师提问：从刚才的活动中，你有没有发现什么？

小结：中国有句俗语“一母生九子，九子各不同”；西方也有句格言：“世界上没有完全相同的两片叶子！”从刚才的活动中，我们也可发现这一点：没有完全相同的两个手印！

是啊，每一个人都是独一无二的。那么，这个独一无二的“我”到底是怎么样的呢？我们自己了解吗？教师抓住辅导契机，让学生在愉快的课堂氛围中发现“每一个人都是独一无二的”。

2、活动：“我的十二行诗”，是为学生发现自我而设计的，也是本课内容的一个重要环节。因此，在课堂上一定要充分展开；一方面让学生可以感受我心中的自己到底是什么样子的，另一方面让学生分享同龄人的“我的十二行诗”。

(1)教师引导：在人生这个色彩斑斓的大舞台上，我们每个人都扮演着自己的角色，同时充当着他人的观众。随着时间的推移，我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢？闭上眼睛想象一下，你的面前放着一面镜子，你在看，你看到了什么？里面的人漂亮吗？快乐吗？独立吗？里面的人需要什么？他到底是谁？你还看到了什么？好，现在让我们睁开眼睛，拿起手中的笔，把你看到的写下来，完成属于自己的“十二行诗”。

(2)必须说明的是，填写内容可以很具体(我是一个男孩)；也可以比较抽象(我是一片云)。

(3)小组交流“我的十二行诗”，选择并推荐有代表性的作品进行交流。让学生上台亲自朗诵自己的作品，交流自己的想法和感受，学习从多角度多层面地认识自己。这样的活动，可以极大地激发学生的兴趣和增进学生的体验。

(4)教师引导：从“我的十二行诗”中，你获得了什么想法和感受？请把你的想法和感受整理好，填写“自我探索”中的内容。

3、怦然心动：

(1)故事讨论：《我是一棵什么树》，是为学生理解“只有参与学习和生活，才能真正认识自己”而编排的一个故事。在辅导时注意把握这一环节的辅导目标不只是让学生了解自己的途径，更重要的是确立这一意识：“只有参与学习和生活，才能真正认识自己”，以鼓励学生勇敢地面对生活。

学生阅读后全班交流：从这个故事中，你联想到了什么？

(2)在课堂辅导活动中，教师可以向学生提问：“从这个故事中，你还联想到了什么？”或许，学生会带来许多答案。例如：有时我们认识自己和看待他人都不够全面，不要急于给自己和别人下定论等。关于这些观点，教师可以适当点评，拓宽主题，也可以告诉学生“这些都是很好的话题，在以后的课堂上我们会具体讨论”。

(3)小结：一棵树必须奉献出果实，才有人认识它。一个人也是如此。通过在自己生命树上结出的果实，不管它是甜美的还是酸涩的，我们才能真正认识自己！只有我们不断地参与学习和生活，通过自己活动的结果，通过与别人的对比，通过反省自己，我们才能不断地获得对自己新的认识！

(1)全班交流：你对“心心点灯”里的哪一句话最有感受？为什么？

(2)小结：看来，每个“自我”都是丰富的、复杂的。要真正全面地了解自己并不是一件容易的事。我们可以从生理自我、心理自我、社会自我三方面完整地来了解自己。生理自我：包括身高、体重、外貌、性别、身体机能(肺活量等)等。

心理自我：包括气质、性格、智力、兴趣、需要、价值观、情绪、意志品质等。

社会自我：包括角色、地位、职业等。我们每时每刻都在认识自己。我们不可能逃避这个话题；认识自己是需要学习的。

6、结束活动。寻找并学唱歌曲：李玟——《自己》。

生命教育的班会活动篇七

同学们：大家好！新的一学期又悄然来临了，欢迎大家又回到学校，开始新的学习和生活！

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：在一个家庭中，一人的安全更是牵动了全家人幸福。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸；在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前；在安全的问题上，我们必须人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全。只有这样，才能为我们的生命筑起安全的长城。

涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有很多：如交通事故、火灾火险、溺水、食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、毒品危害等等。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占的比重很大。近年来，中小學生因交通事故造成的伤亡不断增多。交通事故给学生、家庭乃至社会造成的损失极其惨重。据统计，中小學生因安全事故、食物中毒、溺水、等死亡的，平均每天有40多人，就是说几乎每天有一个班的学生在“消失”。

一、人人要遵守交通规则和交通秩序

到校、回家做到文明行路，不骑摩托车、电动车，不骑自行车；不乘坐农用车辆、无牌无证车辆，不乘坐超载车辆。

同学们在步行上学和回家时，进出校门应当在人行道内行走，没有人行道的靠路右边行走。通过路口或者横过马路时要减速慢行，注意来往的行人、车辆，确认安全后方可通过。

坐车上学的同学上下车时要格外注意安全。要排队等候，待车停稳后，按顺序上车；上车后不得抢座占座；乘车时不得将身体探出车外，不向车外抛掷物品。

二、注意课间安全

拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不吃零食，不喝生水，不得校外的摊点上吃饭，不偏食，不暴食暴饮；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

四、不得携带易燃易爆等危险物品。不带火柴、打火机、汽油、爆竹等进入校园。封山期内禁止进入山区或林区活动。

六、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前要充分做好准备活动，运动时不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤；不到坑、池、塘、沟、河洗澡，避免溺水事故。

七、我们每位同学还要注意心理安全。青少年时期容易冲动，容易感情用事，因此，在同学间遇到矛盾时，一定要冷静，要理智，切忌用拳头代替说理，以免给自己和同学带来不良的后果。同学之间要互相体谅、关心、理解，以平和的心态来处理自己所面对的困难。

八、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。

不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器，不私拉电线，不在教室内使用充电器、热得快等电器；不接受陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告门卫或教师。

九、学会自护自救，提高防御能力。

学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的主人。

十、加强自我防范意识。

注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品、现金放在教室，上学放学不要独行，要走大路，最好由家长接送，或者和同学们结伴而行。如果遇到坏人坏事要冷静、机智，拨打110报案。

我们全班师生都要有高度的安全意识，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。若发现有安全隐患，要及时向学校汇报，防患于未然。

同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜、敬畏。把安全意识化为自己的行动，让危险远离我们的生活，有平安健康才有幸福梦想！让我们积极行动起来，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣，永记心间！

生命教育的班会活动篇八

1、通过这次班会的召开，使学生清楚地认识到，人的生命只有一次，我们要珍爱自己的生命。

2、教育学生珍惜生命，热爱生活，正确面对困难和挫折，努力实现自身价值。

演讲、讨论、朗诵、合唱等。

五年一班

隋馨：五年一班中队活动现在开始！

第一项：请各小队报告人数！

第二项：出队旗，敬队礼！——敬礼！——礼毕！

第三项：唱队歌。——请坐！

第四项：下面我宣布：四年一班以“阳光总在风雨后”为主题的队会现在开始！下面请我们班的高晋同学和我一起主持，大家欢迎！

隋：人，最宝贵的是生命。

高：生命，对每个人都只有一次。

学生一齐背诵：生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽而短暂。

甲、乙（合）：人的生命只有一次，所以我们必须珍惜它，必须珍惜所拥有的美好时光。

甲：第一档，生命如花

乙：生命如花。如果说，人生如花开四季，那么，我们少年儿童就是春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是倾听花开的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！

甲：生命如花。是花，就要让自己开得更艳。风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！

乙：生命如花。是花，就要经得起风吹雨打。我们的人生道路也是荆棘丛生，困难重重。所以，我们也要经得起考验，笑对人生，做生命的强者。

甲：请欣赏《让生命灿烂如花》，让我们用心感受一下自己

如花的生命吧。

乙：第二档，笑对人生

(1) 成都市一个13岁少年因与父母就学习问题发生争执纵身跳下了7楼，结束了生命。

(2) 16岁学生陈某用亲人给的压岁钱长时间打电子游戏。当晚，在家人对其教育时，陈某进入家中卫生间，久久不出。家人发现情况不妙，冲入卫生间发现陈某已用两条毛巾将自己吊死在水管上。

(3) 河南一高三考生，高考成绩估分不理想，竟在家自杀，而高考成绩揭榜时，她的高考总分超过本科分数线33分。

乙：同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？

采访几个同学……

甲：是啊，生命是宝贵的，我们又怎能轻言放弃？

再请大家看一组来自第二小队的资料——不屈的人生

(1) 女生废墟中微小的面孔

(2) 谢谢你，叔叔！

(3) 妹妹，我背你。

乙：多么催人泪下的声音啊！让我们共同为生命喝彩！

乙：增强自信、蔑视挫折——知道挫折的双重性，从战略上蔑视它，从战术上重视它。

甲：升华目标，淡化挫折——树立远大的志向，胸怀大志，

才不会为小的困难羁绊。

乙：自我疏导，请求帮助——多与家长、老师、同学谈心，及时化解不良情绪。

（投影出示地震中的照片）因为地震这场大的灾难，让这些如花的女孩，知道了什么是灾难，而这些女孩，也用自己的行动，证实了什么是叫做坚强，这些女孩的坚强也是自觉的，因为她们知道哭泣不能解决问题，因为克服恐惧总是要有一种克服的方式，选择对话这是她们可以做到的，因为她们知道面对灾难会有解放军来解救她们，因为她们不是一个人在向灾难宣战。我们与汶川共命运，我们的我们心系汶川。

给生命一个坚强的微笑，沉着冷静地去面对，去解决暂时的障碍，去迎接雨过天晴的那一天。

二——自信的笑脸

（投影出示刘翔的照片）刘翔，一个黑头发黄皮肤的中国青年，一个怀揣着梦想的炎黄子孙，他创造了奇迹，实现了中国乃至亚洲几代人的愿望。

当五星红旗伴随着中华人民共和国国歌高高飘扬在雅典的上空，全世界的华夏儿女眼噙激动的泪水，因为这个可爱男孩冲过终点的那一刻，我们的心也随他一起飞翔了。

他高喊：“中国有我，亚洲有我！”他敢以“初生牛犊不怕虎”的斗志迎接挑战，他身披着国旗，代表一个民族站在世界的前列。

甲：给生命一个自信的笑脸，敢于超越自我，超越极限。自信的微笑让生命闪耀出无限光彩。

乙：给生命一个笑脸吧！生命需要笑脸，有了笑脸，生命才

存在宽容和理解、自信与豁达、坚强与洒脱；有了笑脸，生命才拥有向命运抗争，向困难招手的精神！

第三档：阳光总在风雨后

甲：人的生命，似洪水奔流，不遇着礁石，又怎能激起美丽的浪花？

乙：人的生命，似天空辽阔，不经历风雨，又怎能出现绚丽的彩虹？

甲：美国盲聋女作家和残障教育家海伦·凯勒，1880年出生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。她在一岁半的时候因为一次猩红热夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她借着她的导师安妮·沙利文的努力，使她学会读书和说话，并开始和其他人沟通。成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。

乙：张海迪5岁的时候，因患脊髓血管瘤造成高位截瘫，但她身残志坚，勤奋学习，热心助人，被誉为“当代保尔”。

甲：古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和不幸面前，他们无不选择了与逆境抗争，最终迎得了命运的青睐，取得了成功。

乙：同学们正当青春年华，在今后的人生之路上肯定会遇到一些挫折。我们应该学会在挫折中奋起，在挫折中走向成功。只要我们不失去对美好事物的追求并坚持奋斗，命运必将回报给我们以幸福的微笑。

请欣赏诗朗诵：《阳光总在风雨后》

隋：下面我宣布：五年一班以“阳光总在风雨后”为主题的

队会到此结束

全体起立，举起右手！（呼号）

师：准备着，为共产主义事业而奋斗！齐：时刻准备着！

隋：退队旗，敬队礼！——敬礼——礼毕

隋：下面请老师总结。

生命教育的班会活动篇九

帮助中学生正确认识和对待青春期身心发展的特点，使其懂得自尊、自爱、自重、自强，形成一定的身心自我调控能力，能适应身心的变化。

1. 通过讲解或阅读，使学生认识情绪的与类型，了解中学生情绪发展的特点，认识青春期情绪发展中的特殊现象。
2. 通过自我情绪分析，使学生了解自己和他人的情绪状态，掌握情绪健康标准，使其学会情绪自我调节的方法，培养积极情绪，改变消极情绪，做自己情绪的主人。

中学生情绪发展的特点。

讲授课、讲授与训练相结合

一、讲读(教师讲解，学生阅读)

1. 明确什么是情绪？

在现实生活中，当我们与人或事打交道时，总会产生一定的态度，如喜、怒、哀、乐都是我们对客观物所形成的一种态度上的体验，这种体验，心理学上称之为情绪。

2. 情绪在交际中的作用。

(1) 情绪与认识的关系;情绪由认识而产生, 它比认识更具体, 更真切, 更强烈。

(2) 情绪在现实交往中的巨大作用。

(3) 情绪能让人互相了解, 彼此其鸣, 传递交际的信息, 是人建立相互关系的纽带。

3. 情绪的不同表现形式。

(1) 孔子认为, 人有七情: 即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

(2) 宋代名医陈无择的七情说: 即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊, 这是世界上最早的情绪分类法。

(3) 今天, 按强度和稳定性不同, 分为三种形式: 心境、热情、激情。

4. 情绪的特点及不同类型。

(1) 情绪肉格性的特征;

(2) 按复杂性, 情绪可分为简单情绪和复杂情绪;

(3) 按所起作用情绪分为增力性情绪和减力性情绪;

(4) 按强度不同可分为强弱两种状态;

(5) 按性质不同分为肯定情绪和否定情绪。

5. 中学生的情绪特点。

(1) 没有摆脱两极性, 烦躁不安是其情绪的主旋律;

(2)中学生情绪更复杂，一方面，情绪的延续性增加了；另一方面，情绪也带上了文饰的内隐的曲折的性质。

二、学生根据自己的实际进行自我情绪分析

三、训练：

要想做自己情绪的主人，关键在于掌握情绪自我调节的方法。一方面培养积极的情绪，另一方面把消极的情绪引导和调节到积极的方面来。

四、全课小结

喜、怒、哀、乐构成了我们生活中的七彩画卷。在生活中人的情绪是复杂多样的，处于青春期的中学生，情绪世界同样是复杂多变，丰富多彩的。我们的情绪无论具有怎样的特点，始终都存在于我们的生活中，既可以起到增强的作用，也可以起到减弱的作用，关键在于如何调节和利用。因此，我们每一个中学生要学会调节自己的情绪，努力培养积极的情绪，使消极的情绪向积极的方面转化，做自己情绪的主人。

五、作业

结合自身情绪的特点，谈一谈不同的情绪在学习生活中的不同作用。

板书设计

做自己情绪的主人

1. 什么是情绪？
2. 情绪的作用。
3. 情绪的演变。

4. 情绪的特征。

5. 中学生的情绪特点。

6. 情绪的调节。

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!希望大家通过上文的中学生心理健康教育教案，对青春有一个更深的了解。