

2023年两会班会教案(精选8篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。优秀的教案都具备一些什么特点呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

两会班会教案篇一

- 1、 通过介绍雷锋的生平简介以及他亲身经历的真实故事，弘扬“雷锋精神”。
- 2、 通过认真地学习和参加有关的助人为乐活动，构建“优良班风、和谐校园”。
- 3、 让同学们以实际行动来学习雷锋全心全意为人民服务的奉献精神。

二、活动准备：

- 1、 准备一些相关的雷锋图片和他亲身经历的有先进代表性的真实故事。
- 2、 准备几则《雷锋日记》和《学习雷锋好榜样》这首歌的录音带。

三、活动安排程序：

四、 具体活动过程：

- 1、 师生共同欣赏一些与雷锋相关的图片。(2分钟)

(陶冶学生情操———勤俭朴素、助人为乐、全心全意为人民服务)

2、先请个别同学畅谈自己对雷锋叔叔的了解，然后由班主任老师向同学们补充介绍雷锋的生平简介。(3分钟)

《雷锋的生平》

雷锋叔叔出生在一个贫苦的农民家庭里，7岁就失去了父母，成了孤儿。解放后，在党和政府的培养下，成为一名光荣的人民解放军战士。平时他勤勤恳恳、踏踏实实，从平凡的小事做起，全心全意为人民服务。为此，他多次立功。1962年8月15日，一个普通士兵逝去了，雷锋叔叔因公牺牲时，年仅22岁。虽然他离开了我们，但是他留下了一个永不消逝的名字——雷锋，也留下了一种伟大而高贵的精神——雷锋精神。他的精神将会永远地闪耀在祖国的大地上，闪耀在校园的每一个角落，雷锋精神将会永远地活在我们心中。

3、请一位同学来读几篇有先进代表性的《雷锋日记》。(3分钟)

雷锋叔叔在数百篇日记里，记录了他成长的足迹，总结出许多人生的格言，留给我们一笔宝贵的精神财富。比如：雷锋说：“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去。”这就是雷锋精神的实质。这种伟大精神过去、现在和将来都是教育和激励人们前进的宝贵的精神财富。

4、请若干位同学来讲一讲有关雷锋的真实故事，其他同学集中精神，认真听后简单概括。(3分钟)

《助人为乐的雷锋》故事

一天，雷锋因公出差，踏上了从抚顺开在沈阳的列车。上了车，他看到旅客很多，连忙把自己的座位让给了一位老人。他看到列车员很忙，就又动手帮着扫地板，擦玻璃，收拾小桌子，给旅客倒水，帮助妇女抱孩子，给老年人找座位，帮

助中途下车的旅客拿东西。一些旅客不住地招呼他：“同志，看你累得满头大汗，快过来歇歇吧！”“我不累。”雷锋叔叔是永远不知道累的。

5、思考：同学们，听了雷锋叔叔的故事，你觉得他是一个怎样的人呢？(3分钟)

提示：-----雷锋是一个自强不息、全心全意为人民服务的好战士。

6、播放录音，让学生听歌曲《学习雷锋好榜样》，要求学生学会唱这首歌。(12分钟)

《学习雷锋好榜样》歌词

学习雷锋好榜样 忠于革命忠于党

爱憎分明不忘本 立场坚定斗志强

学习雷锋好榜样 艰苦朴素永不忘

愿做革命螺丝钉 集体主义思想放光芒

学习雷锋好榜样 毛主席的教导记心上

全心全意为人民 共产主义品德多高尚

学习雷锋好榜样 毛泽东思想来武装

保卫祖国握紧枪 好好学习天天向上

7、全班分为若干小组，进行激烈的“雷锋精神”大讨论，并且由代表发言。(10分钟)

a□助人为乐、见义勇为、志存高远，胸怀宽广，牢固树立远

大理想。

b□紧跟时代步伐，永不满足，永不懈怠，发奋学习，大力弘扬文明新风。

c□团结友爱、诚实守信、保持谦虚谨慎、不骄不躁和艰苦奋斗的作风。

d□做一颗永不生锈的螺丝钉，在平凡岗位上兢兢业业、努力工作。

e□在生活中勤俭朴素、厉行节约，坚决反对贪图享受、铺张浪费的不良风气。

8、说说身边助人为乐、拾金不昧……. 具有雷锋精神的人和事。

用实际行动促进良好校园风气的形成，用自己的诚实劳动创造美好的生活。

五、 活动总结：（5分钟）

1、 由班主任老师总结归纳这次学雷锋活动。

通过“学雷锋活动”，让同学们在心中树立雷锋助人为乐的良好形象，以雷锋为学习的楷模和好榜样，接过雷锋手中的枪，继承革命英雄的光荣传统，把“雷锋精神”认真贯彻到实际行动中来，全体师生要共同努力，构建一个优秀文明的和谐校园。

2、 请个别同学来谈谈自己的体会。

两会班会教案篇二

探究高中学习方法，提高学习的有效性。

设计背景：

刚刚脱离了初中生活的高一学生，刚刚脱离了中考的压力，又要面临高考的压力，刚刚放松的心情又要紧绷起来，压力不仅来自社会、学校、父母，更重要的是来自学生自己。很多学生感觉很忙乱，不清楚如何去有效的学习高中知识，一旦有考试，考试之前都会很焦虑，又无所适从不知如何调整状态，陷入恶性循环。通过这次主题班会，给同学以启发，找到适合自己的学习方法，提高学习的有效性。

一、活动目的：

- 1、交流学习方法，提高学习效率。
- 2、让学生认识到交流和合作在成长中所起的作用。
- 3、在活动中培养学生归纳、总结的能力。
- 4、提供学生展示自己的舞台。

二、活动方案：

- 1、有关“学习习惯”的问卷调查及统计。
- 2、每位同学反思自己的学习习惯和学习方法。
- 3、制作多媒体课件等。

三、活动形式：

知识问答、演讲等。

四、活动过程导入：

什么是好的学习方法？好的学习方法来自于好的学习习惯，适合自己特点的才是最好的。只要自己受用，能用它解决问题，习有所得，就是好方法。方法是教给的吗？方法不应当是由老师灌输给学生，而应当是结合具体的学习内容，学生的个体特征，通过实践，在不断的摸索中总结而来。它应当从学习中来，而最终又回到学习中去。

- 1、展示问卷调查结果。
- 2、宣布主题班会开始。
- 3、语文、英语、数学三科主科学习方法交流。
- 4、其他学科学习方法交流。介绍名人的学习方法和学习建议其他学生的一些学习方法交流。

五、班主任小结：

学习必须循序渐进。学习任何知识，都必须注重双基，要一步一个脚印，由易到难，扎扎实实地练好基本功，切忌好高骛远。学习必须勤于思考，肯于动脑。中学是一个重要的学习阶段，在这个学习期间要特别注意培养自己独立思考的能力，要防止那种死记硬背，不求甚解的现象。学习中要多问几个为什么，一个问题可以从几个不同的方面去思考，做到举一反三，融会贯通。学习必须一丝不苟。学习切忌似懂非懂，一知半解。这就要求我们对解题中的每一个步骤能说出正确的理由，每一个步骤都要有根据，不能想当然，马马虎虎。学习必须善于总结。总结很重要，俗话说：温故而知新。经常总结还可以帮助你进一步理解和掌握所学的知识，形成一个较完整的知识框架。学习必须持之以恒。学习不能只凭热情，三日打鱼，两日晒网是不会成功的。因此，最好制定一个学习计划，常常自我监督，严格要求。随着信息量激增，

知识面的迅速扩展，学习方法比单纯的知识显得更为重要。学生不仅要掌握知识，更重要的是必须学会如何学习知识。科学的方法是点金术，是通向成功的桥梁。学习的方法很多，小窍门也不少，这要因人而异、因学科而异。不能千篇一律、千人一方，应当从实际出发，根据自己的实际情况，发挥自己的优势，摸索一套适合自己特点的有效方法。

六、效果和反思方案构想：

经过与班里的班干部以及班主任老师的讨论，我们打算以学习方法的调查问卷分析出我班同学在学习方法和习惯上的缺陷，以此引出这次的主题班会。整个主题班会也以同学情景模拟平时的学习情况为主，通过两位同学的一天学习生活为主线，配合在语文、数学、英语和综合学科中比较出色的同学的学习方法交流，以知识问答的形式穿插与主题班会的过程中，告诉同学们一些有效的学习方法。然后，让同学们交流自己的学习方法，并介绍名人的学习方法。最后，由班主任老师进行总结。准备过程：首先，我们在主题班会开展之前，做了一份“学习方法调查问卷”，让全班同学参与这个调查，然后分析所出现的问题作总结。有了构想之后，我们便根据主题班会的大致轮廓制作了幻灯片初稿。我们让大家选出了在语文、数学、英语三门学科上比较优秀的同学，请他们总结自己的学习方法，并排练成小品。我们又在班级里面选出了两位同学，在主题班会上模拟他们平时学习生活中的表现。需要表演的同学全都请好了，我们就可以写主题班会的串联词了。一切就绪，我们利用课余时间进行排练。反省此次主题班会是非常成功的，不仅让所有学生正视和重视学习习惯和学习方法，也给部分学生展示自己的机会，同学通过小品表演锻炼了他们的胆量，发现了自己多才多艺的才能，树立了信心。

两会班会教案篇三

1. 通过雷锋的生平简介及真实的故事，使学生知道雷锋的一

生是全心全意为人民服务的一生，从而激发学生自觉地向雷锋叔叔学习。

- 1、主持人宣布班会课开始；
- 2、介绍雷锋的生平、事迹、游戏
- 3、小品表演《学习雷锋》；
- 4、诗歌；
- 5、全体《学习雷锋好榜样》；
- 6、介绍雷锋的格言；
- 12、班会课结束；

一、主持人导出班会主题

合：尊敬的老师、同学们，上午好！五年（4）班学雷锋主题班会现在开始！1：三月，阳光明媚。2：三月，万物复苏。1：三月，春风送暖。2：三月，大地换新颜。1：同学们，三月，是什么日子呢 全班答：学雷锋活动月。2：对了。

合：“学习雷锋好榜样”，接过雷锋手中的枪，我们要做新时期的共产主义接班人。1：是啊，共产主义的接班人就要继承革命英雄的光荣传统。

二、让学生了解雷锋是一个自强不息、全心全意为人民服务的好战士

2：同学们，下面就让我们来了解雷锋，一个自强不息、全心全意为人民服务的好战士！雷锋（1940~1962）同志是中国家喻户晓的全心全意为人民服务的楷模，共产主义战士；他作为一名普通的中国人民解放军战士，在他短暂的一生中却助

人无数，伟大领袖毛泽东主席于1963年3月5日亲笔为他题词“向雷锋同志学习”，并把3月5日定为学雷锋纪念日；一部可歌可泣的《雷锋日记》令读者无不为之动容。“雷锋精神”激励着一代又一代人学习。从一九六一年开始，雷锋经常应邀去外地作报告，他出差机会多了，为人民服务的机会就多了，人们流传着这样一句话：“雷锋出差一千里，好事做了一火车”。

（一）人民的勤务员

（二）助人为乐

一天，雷锋因公出差，踏上了从抚顺开在沈阳的列车。上了车，他看到旅客很多，连忙把自己的座位让给了一位老人。他看到列车员很忙，就又动手帮着扫地板，擦玻璃，收拾小桌子，给旅客倒水，帮助妇女抱孩子，给老年人找座位，帮助中途下车的旅客拿东西。一些旅客不住地招呼他：“同志，看你累得满头大汗，快过来歇歇吧！”“我不累。”雷锋叔叔是永远不知道累的。

1：同学们，雷锋的故事，当然不止这些！雷锋的故事，向我们展示了什么是全心全意为人民服务！

2：说起雷锋，我们就不忘提起雷锋日记！雷锋在数百篇日记里，记录了他成长的足迹，总结出许多人生的格言，留给我们一笔宝贵的精神财富。主持人1问2：我们班的同学对什么最感兴趣？主持人2：当然是游戏啦！主持人1：那我们就开始玩游戏吧！

游戏题目：

1. 雷锋什么时候出生□□c□

合：风里雨里，泥里水里，哪里有艰苦哪里就有他的身影。

学习雷锋好榜样；忠于革命忠于党；爱憎分明不忘本；立场坚定斗志强；立场坚定斗志强；学习雷锋好榜样；艰苦朴素永不忘；愿做革命的螺丝钉；集体主义思想放光芒；集体主义思想放光芒；学习雷锋好榜样；毛主席教导记心上；全心全意为人民；共产主义品德多高尚；共产主义品德多高尚；学习雷锋好榜样；毛泽东思想来负责；保卫祖国我坚强；好好学习天天向上；好好学习天天向上！

主持人2：下面请欣赏由女生们带来的诗。

沿着长长的小溪，寻找雷锋的足迹。雷锋叔叔，你在哪里，你在哪里？

小溪说：昨天，他曾路过这里，抱着迷路的孩子，冒着蒙蒙的细雨。瞧，那泥泞路上的脚窝，就是他留下的足迹。

顺着弯弯的小路，寻找雷锋的足迹。雷锋叔叔，你在哪里，你在哪里？

小路说：昨天，他曾路过这里，背着年迈的大娘，踏着路上的荆棘。

瞧，那花瓣上晶莹的露珠，就是他洒下的汗滴。乘着温暖的春风，我们四处寻觅。啊，终于找到了，雷锋叔叔原来就和我们在一起。

两会班会教案篇四

今天我们班举行了一次以考研与就业为主题的班会，可想而知其主要内容主要围绕对于我们大学生当我们在未来的路上怎么选择，是先进入社会进行我们的职业生涯还是继续我们的学习之路“考研”为将来的职业生涯打下更坚实的基础。对于这次主题班会我感想很深刻，对于这个问题我自己也有一些自己的想法。

先说考研吧，除了支付时间成本外，还得考虑到两个变数：考上与考不上。如果考上了，还有一个机会成本的问题。此外，还有一个边际效用问题。

这就是说，当读研的人数很少时，其边际效用为大，二者成反比；当读研的人数增长时，尤其像现在这样迅猛增长时，你可能会想到毕业后的竞争激烈程度，那么读研预期的边际效用可能将随着在读人数的增加而递减。

如果考不上，那么，其机会成本与心理成本将增加，如果此时去找工作，机遇可能减少了许多。如果你看到那些成绩不如你的同学找到了比你好的工作，你的心理成本将上升，因为攀比之心从皆有之。其次，如果你准备明年再考，对挫败的恐惧也会增加你的心理成本。

那么，该如何选择，我以为，可以从这样两个方面去考虑：

一是培养起阅读的兴趣，这就需要增强自己的好奇心，因为兴趣总是以好奇心为基础的。对求知的事物的好奇心，常常会激发我们浓厚的兴趣，而兴趣所带来的动力是其他任何东西都无法比拟的。就读书而言，不仅在于增长我们的知识面，更在于培养我们的学习能力：它包括归纳的能力、判断的能力、质疑的能力等等。这对于我们研究生阶段的学习，毕业以后的工作甚至人生具有很重要的作用。

二是培养的我们表达能力。知识经济里，人与人的交往越来越频繁，而交往中使用的最主要的工具就是语言，尤其对于我们学校来说，它是以法学为主干的。毕业后大多从事司法和党政工作，这可是典型的与人打交道的工作。由于本人个人的偏好，我还比较倾向于鼓励大家喜爱辩论。因为无数事实充分证明，从功利的角度看，辩论不但能培养人的口头表达能力，更在于能培养我们的思维能力，尤其是创造性思维能力。这一点，只要看看学校辩论队已经毕业工作的同学的情况就可以充分证明。

二是降低期望值。由于市场经济的发展，社会正逐渐从身份本位走向能力本位。在本科学历逐渐增长的情况下，按照市场的供求关系，学历所包含的价值量正在逐渐降低，而对于能力的价值预期正逐渐提升。我有这样一个类比：学历如同电影院没有座位号的入场券，没有它肯定进不了影院，那么，你即使有再高审美能力也不行；但进去以后，要坐上理想的座位，还需要你的能力去竞争。这个时候，学历已不具有什么意义了。再则，当今大学生就业已没有了什么特殊性，以进入“大众化就业”时代，学校也不是专门培养什么“精神贵族”，而是培养有知识素质高的普通劳动者。在这种情况下，我们不妨降低对自己的期望，把自己“混同于普通老百姓”。从心理学的角度看，这样看似有点降低层次，但可以减轻我们的压力，而且有助于及时肯定自我。因为你的很小的进步都可以得到自我的及时肯定。这对于树立我们的自信心很重要，人的自信其实就是肯定自我，社会的肯定必须经过自我肯定才能转化为自信。而且要维系这种自信，还得不断地对自我进行肯定。降低期望值，并不等于降低对自己的要求，因为对自己要求严格，这也是人的发展所必需的。

考研与就业，看似两难，其实不难。关键在于你的人生目标定位，如果过于追求完美，不允许自己出错，则势必在面临选择时如临深渊，如履薄冰，则易导致两难境地；如果你不过于追求完美，而是追求过程的乐趣，则面临选择时，你会果断地作出决定，不会过多考虑这种选择的得失，因为人生本来就是不可知的，一切要在实践中检验。

主题班会学习心得600字【篇6】

两会班会教案篇五

班会课目的：

1. 交流学习方法，提高学习效率，2. 让学生认识到交流和合作在成长中所起的作用。

班会课重点：交流学习方法，提高学习效率

班会课形式：学生自己组织，主动交流

班会课地点：高一（7）班教室

班会课时间[]xx324[]星期一下午第三节)

班会课过程：

一、学习方法介绍：

主持人（方琳）：

上学期经过全班同学的努力，我们班取得了非常优异的成绩。但每个同学的情况不相同，有的同学付出了，得到了丰硕的回报；有的同学付出了，却事与愿违，这里就有学习方法的问题。今天针对我们班的情况，我们选取了部分同学作为代表，让他们谈谈自己的学习方法，也许这些同学的方法还不完善，但愿能起到抛砖引玉的作用。

下面先请王晓庆同学发言，大家欢迎！

发言人（王晓庆）：

自信是成功的基础

站在讲台前，我很紧张，因为这是我第一次站在讲台前面面对全班同学发表演说。

也许这次我考得真的不错，但还没有达到我的目标，我会继续努力，我相信你们也会努力。努力当然必不可少，但我能

够取得这次的成绩最主要的因素不是努力、刻苦的结果，而是我自信的回报。因为期中考试我考得不好，但我没有因考得不好而放弃，因为我相信，我有能力考得更好，所以我不但没有放弃，而且比以前更加努力。我也相信，在座的各位都有这个能力，都能取得更好的成绩。无论这次你考的多差，只要你不放弃，充满自信，就一定能取得好成绩。也许有人不信，那么我就请大家听一个故事。

加拿大有一位长跑教练，因为在短时间内培养出几位长跑冠军而闻名。他成功的秘密是因为有一个神奇的陪练，这个陪练不是人，而是一只凶猛的狼。他这样做是有原因的。他训练的是长跑运动员，每天的第一课就是从家里跑过来。有一个队员每天都是最后一个，而他家也不是离得最远。教练甚至都对他说过让他改行去干别的。但突然有一天，他比其他人早到了20分钟。教练知道他离家的时间，教练粗估了一下，惊奇的发现，这个队员今天的速度几乎可以超过世界纪录。这个队员气喘吁吁地描述着他今天的遭遇：他在离开家不久穿过五公里的野路时遇到了一只狼。那野狼拼命地追他，他拼命地往前跑，那只野狼竟被他给甩下了。

听到这里，也许大家已经明白了：我们中的许多人在日常生活大都犯了这样一个致命的错误：总在诅咒我们的敌人，或总在庆幸自己没有遇到可怕的敌人，或者因为自己遇到了敌人而失魂落魄。这恰恰错了，我们应该为有一个敌人或者是强大的敌人而庆幸，为自己遇到艰难的境遇而庆幸，因为这正是你脱颖而出的机会。

挥去对挫折的担忧和焦虑，努力去发现每一种处境中积极的因素，这就是自信所起的重要作用。

其实，站在这里，我有点愧疚，因为这个位置是为优秀的学生而设，而我，不是优秀的，我经常犯错误，经常挨批评，也许这就是所谓的困境，所以我会努力改正，努力寻找走出困境的道路，我不会放弃，我有自信心搞好学习，也希望和

我处境相似的同学，你们也千万不要灰心，不要放弃。

至于学习方法，每个人都有自己量身定做的学习方法，别人的不一定就比你的好，也不一定就适合你，所以你只要相信自己按照你自己的方法，坚持不懈地努力、拼搏，就能获得成功。

主持人（方琳）：

学习中，补充些课外资料也很必要，但要注意“滋补度”不能盲补，最好不要“营养过剩”。也就是说，我们不能沉浸在大量的`题海战术里而忽略了书本的重要性。俗话说：“万变不离其中”书本才是最重要的课本。下面请听杨露露同学的书本之用。

发言人（杨露露）：

以书本为主，资料为辅

我在上学期的学习中坚持了“以书本为主，资料为辅”的学习方法。我们不可盲目的热衷于参考书，忽视了课本的重要性，而要把课本与资料有机结合，在明确重点，突破难点的基础上，加深对基础知识，基本技能的理解和利用，积累解题技巧，掌握各学科的不同思想方法，学会举一反三和融会贯通，还要从一点进行散发性联想。

课下工作对我们的学习也很重要，我们在课后还要对一些重点题目进行反复的再思考，再分析，再理解。要从基础知识的学习进一步到发散思维能力的延伸，然后总结规律，形成自己的知识网络，最后经过长期知识整理，形成自己的学习方法。

主持人（方琳）：

兴趣是人生的第一位老师。有了兴趣就不怕做不成事。而且兴趣也是慢慢培养的，不可急一时之功。希望下面一位同学的介绍能使您有所收获。

发言人（吴小会）：

惜时+兴趣

1. 俗话说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。其意是让人们珍惜时间的珍贵，对于现在的我们是应该珍惜时间，这里的时间是指该学习的时间，即从上课到下课。只要在这段时间里，真正把自己的精力投入学习之中，后果必将硕果累累。
2. 有的同学对有的科目不感兴趣，因此，学习效率不是很高，故我希望大家看书应选恰当的时间，调整好学习时间提高学习效率。
3. 注重平时的学习。有的同学喜欢临时抱佛脚，虽然有一定的作用，但成果不大。所以在平日里多看书，多练习，巩固知识，最终会事半功倍，从而取得好成绩，祝同学们在本学期中取得优异的成绩，谢谢！

两会班会教案篇六

召开时间□20xx年x月x日（周三）

三、请同学们谈谈自己的压力，并总结出压力的来源；

同学们的发言摘要：1. 课程进行很快，使得各科作业都要在短时间内完成，尤其对于越来越难的知识来讲，想要快速地掌握具有一定的难度，这就增加了我们的心理压力。□xxxx□

2. 来自家庭，老师的压力，如果不能取得优异的成绩，便会

在心理产生一种内疚感，负罪感，还有与同龄人之间的竞争，最后还有即将面临的考大学的压力.[]XXXX[]

老师指点：高二是承上启下的一年，同学们一定要抓紧这段时间，有适当的压力，努力学习去消弱压力. 3. 由于越来越难的课程，熬夜已是常有的事，但这会导致第二天的学习状态不佳，听课效率低，成绩也无明显起色，从而形成恶性循环，心理压力重重.[]XXXX[]

老师指点：高一，高二要夯实基础，若能坚持努力就能在高三稳步学习，这种熬夜情况经常出现在考试前，如果平时也能刻苦勤奋，并持之以恒，相信就不会产生恶性循环. 4. 各科题目越来越难，为了心理满足，常常绕开难题只做简单题，这样很难提高能力，也会在心理产生压力.[]XXXX[]

老师指点：当遇到很多难题时，此时要注意复习基础基础知识，翻看笔记，熟悉所学知识点，在做了一些简单题巩固后再攻克难题. 5. 知识遗忘很快，使得知识衔接出现漏洞，无法解决一些综合问题，心理会产生焦虑感.[]XXXX[]

老师指点：对于容易遗忘的知识点要经常巩固，加强记忆，想不出来时，可以翻看以前的笔记，或者询问老师或同学. 6. 压力的三大来源：老师，父母的期望，快速进行的课程，同学们之间的竞争.[]XXXX[]

7. 我觉得压力有两种：学前压力和考前压力. 这可以归结为还没有准备好接受新事物的紧张感，每当面临新事物时，都会因为还没准备好而紧张.[]XXXX[]

8. 自认为平时已经掌握好的知识却在考场上发挥失常，状态不佳，精神不好，心里焦虑，从而导致生理异常.[]XXXX[]

老师指点：这种现象是因为心里紧张而导致了生理异常，这时要学会解压，放松心态，相信自己，答题时勿慌勿燥，进

行自我调整. 9. 来自老师, 父母的期望, 不愿辜负他们, 从而使心里产生压力, 类似的还有同学们之间的竞争. □XXXX□

10. 自己说服自己做某件事, 有一种机械感, 由于内心的方向感, 会为了心里想要的而努力, 这样才能给予自己动力. 对于现在的我们而言, 凭实力多于凭智力. □XXXX□

11. 时间如白驹过隙, 转眼间已到了能实现梦想的年龄, 却没有足够的能力来实现它们, 因目标不明而倍感茫然. □XXXX□

老师指点: 要有明确的目标才能消除迷茫, 找明前进的方向, 这样才能一路向前, 实现理想. 12. 自己爱玩, 却有一位认真的同学, 每当他写完了所有作业, 自己就会因还没写而产生压力, 或是在老师讲题是紧张不已. □XXXX□

13. 当小时候学习一般的同伴表现出了天赋, 看似没有努力成绩却突飞猛进, 姍姍领先, 自己就会有压力. □XXXX□

14. 对于自己没能预料的事要学会适应, 一切新奇的事都是刺激的挑战, 体验这写就会慢慢喜欢上它, 在多边的社会中要学会适应. □XXXX□

15. 来自数学老师的压力, 数学老师常常督促自己写笔记, 做练习册并定期检查. □XXXX□

16. 来自期末考试的压力, 眼看考试将近, 最近的作业却总是做不完, 更不用说复习, 但没有时间复习会给自己带来压力. □XXXX□

同学提示: 要学会挤出时间去完成作业. 17. 难以理解理科老师所讲的知识, 尤其是在课堂上怎么想都想不出来, 这时就会很烦躁, 容易走神, 日积月累, 知识的漏洞越来越大. □XXXX□

18. 我的压力和我同桌的基本类似.□XXXX□

19. 课堂上老师提出一个问题后，有的同学反映很快，立马就报出了答案，常常会打断自己的思路，老师也会误以为大家都会就不再讲解.□XXXX□

20. 压力主要来自于自己，由于自己心里记挂这某些事，从而产生了压力，比如说看到别人在不断地进步，而自己却仍在原地踏步，心里就会很不舒服.□XXXX□

21. 作业很多，经常写不完.□XXXX□

22. 学习越来越难，课程越来越快，赶不上老师的节奏.□XXXX□

四、请同学们谈谈压力对自己的积极影响和消极影响；

同学们各抒己见：

：我觉得压力可以促进学习

1. 明确学习的意义，培养学习的兴趣，乐在其中，将压力化为动力；

2. 进行适当的体育运动，如：打球，跑步等；

3. 听旋律优美，使人心胸开阔的音乐；

7. 不要想别人怎么说，只走好自己的路；

两会班会教案篇七

1、通过雷锋的生平简介及真实的故事，是学生知道雷锋的一生是全心全意为人民服务的一生，从而激发学生自觉地向雷锋叔叔学习。

2、通过雷锋故事会，目的让学生明白：雷锋使客人都在我们身边。

3、通过活动，希望更多的“小雷锋”出现在我们的日常生活中。

活动准备：

1、组织学生收集一些雷锋生前的格言和先进事迹。

2、组织学生寻找“身边的活雷锋”。

活动过程：

一、播放歌曲《爱的奉献》，引出本次的主题班会——学雷锋故事会

二、介绍雷锋的生平

雷锋叔叔出生在一个贫苦的农民家庭里，7岁就失去了父母，成了孤儿，解放后，在党和政府的培养下，成为一名光荣的人民解放军战士。平时他勤勤恳恳、踏踏实实，雷锋叔叔因公牺牲时，年仅22岁。雷锋叔叔的一生虽然短暂，但它的光辉形象却永远留在世人的心中。

三、讲雷锋故事

故事一、人民的勤务员

雷锋自己十分节俭，一双袜子补了又补还舍不得更换，却用自己每月仅有的6元津贴为全班战友们购买了学习书籍。他不仅自己认真学习，而且带动战友们学习，帮助战友们提高思想觉悟。1960年，辽宁遭受重大水灾。雷锋悄悄给受灾的战友王大力家寄去了20元钱。在出发去灾区救灾时他又把100元钱以一名解放军战士的名义捐给抗洪救灾第一线。

故事二：助人为乐

一天，雷锋因公出差，踏上了从抚顺开往沈阳的列车。上了车，他看到旅客很多，连忙把自己的座位让给了一位老人。他看到列车员很忙，就有动手帮着扫地板、擦玻璃、收拾小桌子、给旅客倒水、帮助妇女抱孩子、给老年人找座位、帮助中途下车的旅客拿东西。一些旅客不住地招呼他：“同志，看你累的满头大汗，快过来歇歇吧！”“我不累”雷锋叔叔是永远不知道累的。

师：同学们，听了雷锋叔叔的故事，你觉得他是一个怎样的人呢？

生回答：

师：雷锋叔叔在数百篇日记里，记录了它成长的足迹，总结出许多人生的格言，留给我们一笔宝贵的精神财富。

四、请听《格言朗诵》

2、一滴水只有放进大海才永远不干，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候，才能有力量。

3、一块好好的木板，钉子为什么能打进去，应为钉子有两个长处：一个是挤劲，一个是钻劲。我们在学习上也要提倡这种“钉子”精神。

4、我活着，只有一个目的，就是做一个对人民有用的人。

5、青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。

师：风里雨里，泥里水里，哪里有艰苦哪里就有他的身影。这就是雷锋叔叔，虽然他离开了我们，但他的精神却闪耀在

祖国的大地上，闪耀在校园的每一个角落，闪耀在我们的班集体中。

师：请同学们说一说我们生活中的雷锋呢？

学生发言说生活中的雷锋。

师：是啊！从这些同学的行动中，我们懂得了什么？

全班齐答：为人民服务其乐无穷，好好学习，天天向上，做一名真正的共产主义接班人。

师：“学雷锋，做好事”的事例真是太多太多了，雷锋叔叔永远是我们学习的榜样！现在听听我们的三字经唱雷锋。一是一，二是二，不缩水，不扩大。学雷锋，见行动，进教室，开窗户。洒洒水，扫扫地，擦黑板，抹桌子，擦凳子。小同学，勤学习，多思考，齐进取，爱祖国，爱人民，做一名，好学生。

师：“雷锋精神”在我们心中永驻，“雷锋精神”已在我们心中生根。同学们，《学习雷锋好榜样》让我们一起唱起来吧！

合：班会到此结束，谢谢！

五：老师总结：

同学们，雷锋是我们心中的偶像，雷锋是我们学习的楷模，雷锋精神又给我们指明了前进的方向。通过这次班会，我相信会有更多的“小雷锋”出现在我们的周围，同时，也希望同学们继承革命英雄的光荣传统，努力学习，做一个合格的共产主义事业接班人。

两会班会教案篇八

合：尊敬的各位老师、亲爱的同学们，大家下午好！

甲：对于学习的作用和价值，古人已有认识。“人有知学，则有力矣”。这是汉朝哲人王充的论断。

乙：近代英国学者培根也强调了同样的观点：“知识就是力量”。

乙：就此问题，我们今天就来讨论讨论关于学习的问题，希望大家能够积极踊跃的发言。

甲：我宣布初一一班主题班会现在开始！

甲：听了这几位同学的回答，不知大家有没有发现，我们的答案可以用一个词来概括，那就是：理想。人无时无刻都有大大小小的理想。我们为了考上大学，为了有个好工作，好生活等而好好学习这是大的理想。乙：我们为了赢得父母的赞赏，朋友的喜爱等，而好好学习这是小的理想。人生正是因为有了理想才多姿多彩。而我们为了实现理想，就需要为之付出努力，学习是基础，也是最关键的。

甲：在此，相信大家对我们为什么要学习这个问题有了答案。如果有同学仍然不明白，可以在最后的提问环节进行提问。

乙：下面进行演讲部分。首先请大家围绕学习的好处进行演讲。有请xxx同学，大家掌声欢迎！

甲：下面有请xxx同学演讲，大家热烈欢迎！（同）

乙：既然有同学认为学习有益，那就有同学持相反意见。下面请围绕学习的缺点进行演讲。有请x同学。

甲：听了演讲者们精彩的演讲后，我相信同学们一定对学习有了更深刻的认识：学习并不是全是好处，也不是全是坏处，而是有利有弊，不过其中利大于弊。

甲：为什么这么说呢？学习首先教会我们做人处事，做一个有素质有道德的人。其次学习增长了见识，教会我们认知问题、分析问题、解决问题，做一个对社会、对国家有贡献的人。最后，学习还为我们实现理想打下重要的基础。

乙：那小缺点就是，有些同学的特长不在学科知识上，而是一些其他艺术方面。学习对他们来说就有些乏味。不过总而言之，学习的好处是远远超过缺点的。

甲：现在同学们应该对学习的好处这一问题有了正确的认识。那么下面进行提问环节，如果同学们有什么疑问，可以举手向我们的解疑团进行提问。

结束语：

甲：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

乙：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

甲：我们是祖国的花朵，是未来的接班人，我们需要学习更多的知识。

乙：学习是我们的任务和责任，学习是我们成才的主要途径。

甲：我们要紧握学习的钥匙，打开知识的宝库，化困难为力量，不懈的勇往直前。

乙：我们要紧握学习的钥匙，登上成功的顶峰，把万物化为黄金，把理想变为现实。

甲：年青是搏击风浪的船，昂扬潇洒，学习则是船的动力。

乙：珍惜现在的每一刻，努力学习知识，使自己拥有亮丽的人生。

合：同学们，让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用行动证明存在的价值吧！

乙：我宣布，初一一班本次班会到此结束，谢谢大家！