

班主任文库

BANDUI
HUODONG
SHEJI YU GUANLI



班队活动

鞠文灿/主编

设计与管理



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社
长春

《班队活动设计与管理》

顾	问	陈善卿		
主	编	鞠文灿		
编	者	陈晓凤	顾润生	刘 岚
		毛德庆	孙 劼	周健民
		崔宇青	潘 宁	

目 录

第一篇 班 会	1
一、让你认识我——新生见面会.....	1
二、不忘国耻 振兴中华.....	6
三、做时间的主人	13
四、在互助服务中体验快乐	20
五、相逢在花季	24
六、我的 2008 奥运会.....	30
七、人间最美是真情	37
八、未来之路——生涯规划	44
第二篇 文化娱乐	57
一、清音飞扬 ——我最喜欢的一首歌	57
二、青春的旋律——校园集体舞	62
三、走夜路	65
四、欢欢喜喜过个节——游艺活动	68
五、亲子联欢会	74
六、左手节	78
七、与春天的约会——风筝放飞活动	81
八、“离别情”大型露天演唱会——艺术团活动.....	86
第三篇 主题日	90
一、让废旧电池回家——世界环保日主题活动	90
二、走进戒毒所——国际禁毒日主题活动	95
三、航模制作比赛.....	101
四、红丝带——世界艾滋病日主题活动.....	104
五、让我来当小法官——法制宣传日主题活动.....	110

M

目
录



六、走进人防工程·····	118
七、怀着一颗感恩的心·····	124
八、与特殊学校学生的“手拉手”联谊活动·····	130
第四篇 兴趣小组 ·····	139
一、从五分钟演讲开始·····	139
二、在一页邮集贴片的制作中熏陶情趣·····	147
三、校园“老照片”·····	153
四、写意牡丹花·····	156
五、竞技“舞林大会”·····	164
六、新年器乐演奏会·····	174
七、“国球”“教练”·····	180
八、青春律动健美操·····	187
第五篇 综合活动 ·····	196
一、打开阅读之门·····	196
二、寸草能报三春晖——感悟亲情综合活动·····	203
三、你我齐心协力 共建绿色家园·····	210
四、传统节日的校园传承·····	217
五、长征精神 代代相传·····	224
六、我是地球小卫士·····	231
七、探寻中国名牌 喜看中华腾飞·····	238
八、心理健康宣传月——爱心社活动·····	250
九、“德与法”短剧大赛——戏剧社活动·····	254
第六篇 竞赛活动 ·····	259
一、站在巨人的肩膀上——科技写作竞赛·····	259
二、神奇的大千世界——百科知识竞赛·····	267
三、锻炼心智——发明创造竞赛·····	281
四、我们共同的家园——生物环境知识竞赛·····	289
五、我能我行——家政操作竞赛·····	315
六、舌战群儒——辩论竞赛·····	320

七、我运动我健康——体育竞赛·····	337
八、我型我秀——服装设计竞赛·····	343
第七篇 志愿者活动 ·····	350
一、志愿者在行动·····	350
二、您来中国 我来导游——为大型活动担供志愿服务活动 ···	356
三、义务植树 护绿养绿——环境保护活动 ·····	360
四、青春微笑 你我同行——爱心助学活动 ·····	364
五、珍爱生命 远离毒品——禁毒志愿者活动 ·····	367
六、一棵种子 一把尺子——支教活动 ·····	377
七、爱心献孤老——社区志愿者活动·····	381
八、汉藏同胞 心手相连 共迎新年——手拉手活动 ·····	385
九、让白鹭明年再来——保护野生动物活动·····	390
后 记 ·····	397

M

目

录



第一篇 班 会

一、让你认识我——新生见面会

(一) 活动目的

1. 学生通过对自己外貌特征的观察, 进一步加深对自己的了解。
2. 通过对自己特长的总结和肯定, 以及同学的积极评价, 培养和增强学生的自我认同, 激励自信。
3. 通过同伴积极的评价, 学生会感受到被同伴欣赏的快乐。在自我悦纳的同时, 也要学会欣赏他人。

(二) 活动准备

1. 教师准备一面大一点的镜子, 每名同学准备一面小镜子。
2. 每位家长给孩子写一封信, 要求从肯定鼓励学生的角度出发, 描述出父母眼中的孩子形象。
3. 在教师事先准备好的彩色大纸上, 给全班每人每名同学写一句评价, 要求能用最简洁的言语写出该同学的优点。
4. 教师从学生的特长和优点出发, 给每名同学写一段简要的评价。
5. 教师与家长联系, 了解家长对孩子的期望, 请家长回忆孩子成长过程中给家人带来的喜悦, 肯定孩子的点滴进步, 并将有代表性的事例用展板、照片、录像等方式显示。

(三) 活动过程

活动一 镜子中的我

1. 上课铃响, 老师捧着大镜子走进课堂, 边照镜子, 边自言自语。(说说自己的外貌特点, 为下一个环节作好示范、铺垫。)

2. 拿出你们的镜子，细细欣赏一下自己，头发、皮肤、眼睛、鼻子，甚至你脸上的一颗小小的痣。

3. 学生照镜子。（可选择并播放合适的背景音乐）

老师巡视，请一名学生上台照镜子，并适时夸夸孩子长相上的优点。

（音乐停止）你们照好了吗？你在镜子里看到自己是什么样的？

4. 根据不同的时机进行游戏引导：

若学生说自己的眼睛小，做游戏“火眼金睛”，辨颜色，找不同。

若学生说自己鼻子塌，做游戏“辨气味”，可用白酒、白醋、矿泉水。

若学生说自己皮肤黑，以国外的“日光浴”为例加以引导。

若学生说自己个子矮，讲邓小平、邓亚萍的事例。

若学生说自己胖，讲韩红的事例。

5. 老师小结。（背景音乐起）

是啊，也许你不够高，但是你可以拥有拿破仑的智慧，邓亚萍的魅力；也许你不够美，但是，你可以拥有韩红的歌喉，陈景润的才华；父母给了你明亮的眼睛，灵敏的耳朵，健全的四肢，比起又聋又盲的海伦·凯勒，你是多么幸运呀，将来的你一定会比海伦·凯勒更出色！

活动二 别人眼中的我

1. 老师引导：

镜子中的我只是一个表象的我，我们身边还有朝夕相处的老师、同学、家长呢！他们对我们的评价也是一面镜子，你可以从中看到一个比较全面的自我，现在就问问你的同桌，在他眼中，你是怎样的，大声夸夸同桌的优点，小声告诉他你对他的建议。

同桌互相评价，老师引导：

刚才同桌给你的评价你能接受吗？你最喜欢他说的哪一点？为什么？

2. 过渡到学生成长的展板或相关录像：

下面老师有件礼物要送给大家，看！（出示展板或播放采访家长

的录像)

3. 引入外界评价。

老师还有件礼物要送给大家(边发信封边问)。想看看里面是什么吗?那就赶快拆开吧!

你们的信封里有什么?(老师的评价,同学的评价,家长的信)

你最喜欢当中谁送你的礼物?能和大家分享一下吗?

活动三 告诉大家我是谁

你现在愿意告诉大家我是谁吗?

1. 可鼓励学生自己说,也可以先指定两名学生说。

2. 听了同学们的介绍,我又发现了你们的许多优点,我们要相信自己,喜欢自己!坚信“天生我材必有用”!当然,人无完人,对于我们身上的不足,我们也要努力改进,这样才能使自己进步得更快,才能更自豪地告诉别人我是谁。

(四) 活动反思

1. 心理健康是健康的重要标准,一个心理健康的孩子首先应该对自己有正确的认识。本次活动的目的正是帮助孩子认识自己的特点,发挥自己的优势,使孩子们形成自我认同、自我悦纳的态度。学生在设计活动方案时,是从自己眼中的“我”、同学眼中的“我”、老师眼中的“我”、家长眼中的“我”几个方面去全面地认识自己。通过本次活动,大多数孩子都进一步了解了自已,特别是一些在班级里不太拔尖的,平时默默无闻的,受老师同学关注较少的,甚至是有些自卑的孩子,他们发现了自己以前没有察觉到的优点,大大增强了他们的自信。在读家长的信这一环节中,有的孩子满脸喜悦,有的孩子陷入沉思,有的孩子则泪流满面,泣不成声,可能是因为中国的家长比较含蓄,平时很少直接夸赞子女或表达对子女的欣赏和爱,所以不少孩子误认为自己在父母眼中永远没有别的孩子优秀。通过书信交流,孩子们惊喜地发现,原来在父母的眼中自己有那么长处,是那么独特,那么可爱,因此进一步树立了自信。这一活动环节收到了非常好的效果,本次活动也达到了预设的目标。

2. 这个活动是针对小学起始年级的学生设计的,符合这个年龄



段学生的认知特点。心理学研究表明,个体自我意识从发生、发展到相对稳定和成熟,大约需要 20 多年的时间。所以类似的活动可以在不同年龄段的学生中开展,但要注意采用符合各个年龄段学生特点的形式。例如,初中、高中的学生可以采用优点轰炸法来了解自己的特长与优点。

(五) 相关链接

1. 什么是自我意识

自我意识,顾名思义,就是自己对自己的意识,即自己认识自己的一切,包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系。

“自我”这一概念可指两个方面:一个是主观的“我”,即对自己活动的觉察者;另一个是客观的“我”,即被觉察到的自己的身心活动。人类学家米德把前者称为“I”,把后者称为“me”。平时我们常常说:“我认为我的个性是懦弱的”,“我感到我心里很难受”,“我恨我自己太缺乏信心”。句子里开头提出的“我”,是句子的主语部分,就是主观的“我”,即对自己活动的觉察者;句子里的宾语的“我”,就是客观的“我”,即被主观的“我”觉察到的自己的身心活动。

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识包括三个层次:对自己及其状态的认识,对自己肢体活动状态的认识,对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识不仅是人脑对主体自身的意识与反映,而且人的发展离不开周围环境,特别是人与人之间关系的制约和影响,所以自我意识也反映了人与周围现实之间的关系。自我意识是人类特有的反映形式,是人的心理区别于动物心理的一大特征。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先,自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还不知道自己,也无法把自己与周围相区别时,他就不可能认识外界客观事物。其次,自我意识是人的自觉性、自控力的前提,对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁,应该做什么的时候,才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足,就有助于他发扬优点,克服缺点,取得自我教育

的积极效果。再次，自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督，自我完善。可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，尤其对个性倾向性的形成更为重要。

2. 自我意识的结构

自我意识的结构是从自我意识的第三层次，即从知、情、意三方面分析的，包括自我认识、自我体验和自我调节。

自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我感觉、自我定义、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认知的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心是自我体验的具体内容。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起。

自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控，包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动的掌握。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制，自我调节的实现是自我意识的能动性的表现。自我意识的调节作用表现为启动或制止行为，心理活动的转移，心理过程的加速或减速，积极性的加强或减弱，动机的协调，根据所拟订的计划监督检查行动，动作的协调一致。

（扬州大学附属小学 高 阳）



二、不忘国耻 振兴中华

(一) 活动目的

1. 通过讲抗日英雄故事，朗诵抗日小童谣，演唱抗日歌曲，表演抗日儿童剧等形式，学生要接受抗日英雄的熏陶和教育，激发爱国情怀。

2. 学生在抗日精神的鼓舞下，要更加珍惜今天的美好生活，努力学习，为建设祖国灿烂的明天而奋斗。

3. 通过介绍一些英雄或老一辈革命家等具有高尚情操的人和事，学生要真切感悟到什么是高尚，什么是自己应该学习的榜样。教师在指导学生学习英雄人物时，不仅要让学生了解英雄人物所具备的高尚品质，而且要让学生记住英雄人物的主要事迹和一些感人的细节，让学生从真实可信的事例中感受英雄的伟大，从而产生敬爱英雄人物之情。

(二) 活动准备

1. 排练儿童剧《帮助咱们的游击队》；
2. 排练舞蹈《当兵的人》；
3. 准备抗日小故事以及英雄图片；
4. 排练快板《抗日小童谣》；
5. 收集抗日战争的资料与图片；
6. 制作主题班队会课件；
7. 组织学生收集相关的新闻图片、报道和录像。

(三) 活动过程

(本次活动采用少先队活动形式，即主题队会。)

中队会仪式：

中队长讲话。

队会开始。

1. 主持人女 1：1937 年 7 月 7 日，日本侵略者全面侵入我国。

主持人男 1：为了抵抗日本侵略者，英勇的中国人民同仇敌忾，抗击日军。

主持人女 2：经过八年的浴血奋战，我们中国人把侵略者赶出了中国。

主持人男 2：岁月悠悠，沧桑巨变。转眼，抗日战争胜利已经 60 周年了。

主持人女 1：但中国人民那英勇的事迹，永远不能从我们的记忆中抹去。那一段段历史告诉我们新时代的少先队员不应忘记过去。

主持人男 1：今天，我们开展这个主题中队会，就是为了——

合：怀念这些英雄，永远记住他们的事迹，珍惜今天的幸福生活。

主持人女 1：“英雄伴我成长”主题班会现在开始。

2. 主持人男 2：十月的摇篮，摇出了白鸽飞满蓝天。一声声鸽哨一声声祝福，洒落在平原。

主持人女 2：面对和平与幸福，我们怎能忘记过去，请听《抗日小童谣》。

3. 主持人女 1：一首首童谣诉说着他们的英勇，国旗上也浸满了他们的血汗。

主持人男 1：每当海风吹来的时候，我们总听到那深情的述说，述说着英雄的故事。请听《抗日小故事》。

鸡毛信的故事（看图片讲故事）；

杨靖宇的故事（看图片讲故事）；

嘎子的故事（影视片断欣赏）。

张自忠（看图片讲故事）

4. 主持人女 1：在敌后抗日的队伍里，还活跃着一群小不点儿，他们就是儿童团员，儿童团员站岗，放哨，帮助游击队，做的事情还真不少呢，看，他们来了——

请欣赏儿童剧《帮助咱们的游击队》。

5. 主持人女 2：刚才我们认识了很多抗日英雄，其实在我们身边还有很多英雄，让我们认识一位我们身边的英雄梁启贵。请看“关注”



的有关报道。

6. 主持人男 1: 一个个故事, 说不完我们的思念。一首首赞歌, 唱不完我们的崇敬。英雄们用美好的青春, 用闪光的年华, 迎来了春天, 迎来了光明, 迎来了幸福。

主持人女 2: 少先队员们, 就让一位位英雄伴我们成长, 给我们力量, 助我们克服困难吧。

主持人男 2: 英雄的故事永远留在我们心中, 英雄的精神永远伴在我们身旁。请欣赏舞蹈《当兵的人》。

主持人女 1: 在新世纪中, 我们应当向英雄学习, 让英雄精神伴我们成长吧! 下面请辅导员讲话。

辅导员讲话: 今天, 同学们这个主题班会“英雄伴我成长”开展得很成功, 老师向你们表示祝贺。你们通过讲抗日英雄的故事, 朗诵小诗歌, 唱抗日歌曲, 演抗日小话剧, 了解了不少抗日英雄的事迹, 相信从中也受到了不少教育, 就让英雄的故事永远留在我们心中, 让英雄的精神永远伴在我们身旁, 激励我们成长!

呼号, 退旗, 队会结束。

(四) 活动反思

1. 中国人民抗日战争纪念日是中国人民抗击日本帝国主义侵略的纪念日, 为了纪念这一具有历史意义的日子, 让学生了解抗日战争, 不忘国耻, 激发学生振兴中华的情感显得尤为重要。

2. 由于学生对那段历史没有深切体会, 在活动前, 教师应让学生多渠道地收集图片、音像资料, 在活动中用抗日战争的图片做背景, 制造一种身临其境的效果, 让学生在重温历史的过程中增进对抗日英雄可歌可泣事迹的了解, 为活动开展作了较好的铺垫。

3. 活动始终体现了“勿忘历史, 振兴中华”的鲜明立场, 通过颂抗日小英雄、诵抗日小快板、演抗日小故事等形式, 学生对为中华民族献身的烈士表达崇高敬意, 立志不忘国耻, 奋发图强, 振兴中华。

本活动如在设计中能将抗日战争时期同龄孩子的学习生活与我们今天的学习生活对比, 将抗日儿童的歌曲与我们今天的儿童歌曲对



比，让学生谈感受，发表意见，以此启示学生珍惜今天的生活，努力为祖国的繁荣富强作出应有的贡献，效果可能会更好。

(五) 相关链接

1. 抗日英烈纪念馆

<http://kryl.chinaspirit.net.cn/>

2. 中国抗日小英雄的传奇故事

自古英雄出少年。抗日战争时期，中华民族涌现出了一批少年英雄。在民族危亡的时刻，他们跟父辈一起，用自己稚嫩的肩膀担起了抗争的重担。

他们的传奇事迹经过艺术家们的演绎，成了经典的歌曲、小说、电影，几十年来被人们传颂，经久不衰。

活在歌声里的小英雄——王二小

“牛儿还在山坡吃草，放牛的却不知哪儿去了……”这首名为“歌唱二小放牛郎”的叙事民歌传唱了许多年，优美的旋律和动人的故事影响了几代人。

王二小家在河北涞源的一个小山村。抗日战争爆发后，日军把魔爪伸进了这个宁静的村庄。1942年10月25日，二小在山坡上放牛时碰上了打算进村“扫荡”的鬼子。鬼子让他带路，二小却把鬼子带进了八路军的埋伏圈。鬼子发现上当后，用刺刀刺向二小的胸膛……

王二小牺牲后，当地军民把他埋葬在村后的山坡上。《晋察冀日报》在第一版发表了介绍他的英雄事迹的消息。词作家方冰、曲作家劫夫被王二小的事迹深深打动，很快创作了这首流传了60多年的歌曲。

新中国成立后，王二小的故事被编进小学课本，二小成了千千万



抗日小英雄“王二小”纪念碑

万儿童心目中的英雄。

银幕上的抗日小英雄——张嘎

抗日战争时期，生活在冀中白洋淀的小男孩张嘎与奶奶相依为命。为了掩护在他家养伤的八路军侦察连长钟亮，奶奶英勇地牺牲在日军的刺刀下，而钟亮也被敌人抓走了。为替奶奶报仇并且救出老钟叔，嘎子历经艰辛，找到了八路军，当上了一名小侦察员……电影《小兵张嘎》讲述了一个小八路战斗成长的过程。



1940年河北唐县儿童团员在执行“安检”

这部儿童军事题材影片，通过寓意丰富的细节安排和少年儿童特有的心理活动的描写，真实自然地塑造了一个性格鲜明的少年英雄形象，影响了几代观众。

这部影片荣获了1980年中国第二届少年儿童文艺创作一等奖。后来，小兵张嘎的故事又被改编成了电视剧。

送鸡毛信的抗日小英雄——海娃

《鸡毛信》是一部根据同名小说改编的家喻户晓的电影。影片主角是12岁的儿童团团长海娃，他的任务是一边放羊，一边放哨，一旦发现敌人，就给村里人打信号。海娃的父亲是民兵中队长。有一天，父亲让他送一封有关攻打敌人炮楼的“鸡毛信”给八路军。海娃以放羊作掩护，带信上路，不料途中却遭遇敌人……



故事的情节一波三折，扣人心 手持红缨枪站岗放哨的儿童团员

弦，深受广大观众，特别是孩子们的喜爱。

这部上世纪 50 年代拍摄的黑白片不仅在国内影响很大，而且在国际电影节上两次获奖。1955 年，该影片在英国第九届爱丁堡国际电影节上荣获优胜奖，是新中国在国际上获奖的第一部儿童故事片。

小说里的抗日小英雄——雨来

芦花村里有个叫雨来的男孩，他喜欢游泳，也喜欢读书。有一天，村里的李大叔急急忙忙地进了雨来家，挪开了水缸，跳进了缸下面的地洞。雨来将水缸挪回原位，这时，鬼子也到了……

这是小说《雨来没有死》中描述的一段情景。

雨来是抗日战争年代冀东少年儿童的一个缩影，其中也包括小说作者管桦在内。管桦从小就和村里的儿童一起站岗放哨，给八路军送鸡毛信，上树瞭望，捕捉敌情。1940 年，他离家奔赴抗日战场，长年转战南北。他参军以后，童年时代的情景常常浮现在眼前。于是，他创作了以雨来为主人公的小说《雨来没有死》，发表在《晋察冀日报》上。

新中国成立后，教育部一位负责语文教科书的编审专程找到管桦，告知他的小说改名为“小英雄雨来”，被选进了语文课本。从此，小英雄雨来便成了整整一个时代全国少年儿童心目中的英雄。

烽火中的儿童剧团——孩子剧团

孩子剧团是抗日战争时期由中国共产党和爱国知识分子创办的儿童艺术团体。

1937 年 8 月 13 日，日本侵略军进犯上海，以沪东临青学校为主的一部分中小学生，自发地在难民收容所进行抗日宣传活动。中国共产党领导的国难教育社得知情况后，立刻派人前往，于 9 月 3 日正式成立了孩子剧团。孩子剧团的主要任务是进行抗日救亡爱国宣传。小团员在老师的领导下，排练各种



“消息”树上的小哨兵

宣传抗日的节目，然后再深入到各地特别是抗日前线去演出，宣传抗日。

孩子剧团的足迹遍及八个省市和几十个农村集镇，演出过《乐园进行曲》、《猴儿大王》等优秀节目，为宣传抗日作出了贡献。



抗战期间，学生在制作木刻书籍宣传抗日

最年轻的抗日组织——抗日儿童团

抗日儿童团是抗战中在广大抗日根据地成立的儿童组织。

尽管与敌人的斗争非常艰苦，但中国共产党在广大抗日根据地仍处处成立了抗日儿童团，把儿童纳入组织的怀抱。毛泽东和朱德曾多次题词勉励儿童团员。

儿童团的主要任务是学习、生产，同时担负着宣传抗日、侦察敌情、捉汉奸、站岗放哨、送书信等任务。

在百团大战中，王家峪儿童团帮助八路军割草喂马，为前线送干粮；晋察冀边区儿童团破坏日军的交通干线近百次，牵制了敌人的进攻和扫荡，有力地支援了抗战。

儿童团的成立不仅给孩子的生活带去了乐趣和希望，同时壮大了抗日队伍的力量，为抗战胜利作出了巨大的贡献，培养了一大批优秀的革命接班人。



晋察冀边区第二届群英会上三个小英雄：张玉芬（左）、牛中才（中）、温三郁（右）

（扬州大学附属小学 邵慧）