

体验式 创新班会

Tiyanshi Chuangxin Banhui

曹春梅
主编



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

体验式创新班会

主 编 曹春梅

副主编 徐华峰 赵 兴

编 委 仇姗姗 迟 萍 高金华 高 杰
刘 明 贾国珍 吕卓雅 成 雪
赵 娟 赵 嵘 周晓琴 刘山光
刘 娜 蒋秀娟 乔绪江 王 鹏
李 森 王好婷

中国海洋大学出版社

• 青 岛 •

图书在版编目(CIP)数据

体验式创新班会 / 曹春梅主编. —青岛: 中国海洋大学出版社, 2018. 12
ISBN 978-7-5670-1437-4

I. ①体… II. ①曹… III. ①班会—教案(教育)—高中
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 299331 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出 版 人	杨立敏	
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	cbsebs@ouc.edu.cn	
订购电话	0532—82032573(传真)	
责任编辑	孙宇菲	电 话 0532—85902469
印 制	青岛泰兴印刷有限公司	
版 次	2019 年 1 月第 1 版	
印 次	2019 年 1 月第 1 次印刷	
成品尺寸	170 mm×240 mm	
印 张	11.5	
字 数	200 千	
印 数	1~1300	
定 价	68.00 元	

发现印装质量问题,请致电 0532—83812887,由印刷厂负责调换。

序

2017年3月31日,青岛市基教处孙兴铭书记组织的全市首届名班主任工作室成员“启智”培训会议,邀请到了南京航空航天附属初中的罗京宁书记,他带来的体验式班会睿智有趣,让山东省青岛第十七中学“曹春梅名班主任工作室”的班主任们大开眼界。

“蓝丝带游戏”创新性地解决了学生面临中、高考压力过大,从而烦躁焦虑的心理问题;“1分钟拍手”挖掘出很多人不自知的潜在能量;“A4纸撕角”突显了指令明确的重要性,可用于班干部和课代表工作能力的培养;“双手转笔”揭示了作业抄写失去观察与思考先机的问题……在体验式班会里,学生人人获得动手动脑动嘴体验的机会,罗京宁书记似乎有数不清的小游戏把一些班主任平时磨破了嘴皮讲的大道理,以学生喜闻乐见的形式艺术地表达出来。

经过研究,工作室发现体验式创新班会设计与诗歌写作有异曲同工之妙:它们都重视形象思维的运用,善于营造气氛激发情感,寓教于乐增强认知。体验式班会经常运用游戏、冥想、小组交流、众人绘图、同唱一首歌、多人参与一项仪式等教育方式,化抽象为形象,化理念为具象,进行教育表达。比如要学生会认真审题,班主任可以请学生伸出食指,给讲台上的老师比画一个“人”字,这小小的要求居然很多人做错。为什么?因为他们忽略了题目中要求的“给讲台上的老师”这几个字。体验之后再同学生一起学习如何审题,出过错的学生印象会特别深刻。关于1分钟拍手游戏,在开始之前很多人想象不到自己身体里原来蕴藏着巨大的潜能。高中,尤其是高三毕业班,艰苦砥砺的日子多,笑容满面的机会少。体验式班会除了让学生增加认知外,还给师生搭建了情感交流的平台。班会课不再生硬、不再一味说教,让师生感受到了教育的艺术和美。

为此,工作室的老师们不远千里,专门去南京向罗京宁书记当面再次请教。大家认真学习,回青岛后尝试开设了很多体验式创新班会课。工作室也以此为抓手,把“基于发展学生核心素养的高中体验式班会课程研究”作为市级课题进行申报,并顺利参与到青岛市教科院组织的“十三五”课题研究中。

本书是曹春梅名班主任工作室德育课程研究的部分成果。令人感动的是，在研究过程中，青岛第十七中学各级领导从“以美育人，求真求善”的角度又给工作室的老师很多帮助和指点。安伯贞校长更是多次莅临班会现场为师生助力并进行学术指导。美育与德育向来相辅相成，因此本书在德育班会课程常规目标中特意增添了一项美育目标，又在每节班会课后进行了美育小结，为美育德育双途径班会课程育人提供案例研讨。

本书是专家引领，工作室成员集体智慧创作所成。出版过程中，得到社会各界人士无私的帮助和支持，在此向所有的领导、家长、同仁、朋友、工作室成员的家人、同学们表示感谢。因水平有限，书中不恰当之处，希望获得大家的批评指正。愿与喜欢体验式创新班会的朋友们多多交流，展卷开怀。是为序。

曹春梅名班主任工作室

2018年10月

目 录

序	1
---------	---

共 情 篇

1. 无情岁月有味诗	
——“未雨绸缪话高三”动员会	2
2. 登上时光快车,圆梦 2018	
——准高三动员大会	14
3. 动力击掌,合作共赢	
——“击掌传声”师生融合体验式班会	19
4. 海水冲开,应对压力	25
5. 在长天丽日里大胆飞翔	
——“校运动会开幕式”总结班会	30
6. 高三期末,与你同行	39
7. 同心·同行·同乐	
——“减少期待值差距”亲子家长会	44
8. 愿秋日缤纷里有美和朋友与你同在	
——班级生日班会	49

助 力 篇

9. 小篆与化学晶胞的舞与武	57
10. 穿越土豆,突破自我	
——青岛一中高二·四班体验式班会	64

11. 专注力	
——终身的学养	69
12. 青春喜迎十九大,不忘初心跟党走	74
13. “我们是万万分之一的勇士”生命教育主题班会	80
14. 突破自我,向新学年致敬	
——2018 届三班体验式亲子家长会	93

冲刺篇

15. 用 100 天奋斗,用一辈子回味	
——高三誓师班会	108
16. 努力拼搏,青春无悔	
——高考冲刺誓师班会	114
17. 释放压力,心无旁骛再拼搏	
——高三倒计时 17 天微型心理疏导互动班会	121
18. 把握生命曲线,做最好的自己	
——崂山育才中学八年级五班主题班会	129
19. 相期经年立春风	
——高二年级主题班会	136
20. 距离高考 40 天,如何拥有坚持力	154
21. 放松心态,轻装上阵	
——青岛第二中学分校高三毕业班主题班会	160
22. 得意春光苦后甜	
——青岛十七中 2018 届卓越工程师班毕业分享会	165
后记	174

共 情 篇



1. 无情岁月有味诗

——“未雨绸缪话高三”动员会



曹春梅,山东省青岛第十七中学班主任,山东省优秀班主任,青岛市首届名班主任工作室主持人。

本节班会面向准高三的同学,在高考之后召开,一是抓住高考时间点,借助高考优秀生的事例为即将进入高三的同学们鼓劲;二是利用高二搬入高三教室的契机,引领准高三的同学们思

考如何安排即将到来的暑假生活,为拼搏高三做好学业和心理的准备,并积极主动行动起来。本节班会约需 60 分钟。

一、班会背景

(1)社会层面:2014 年 3 月 30 日,教育部把“立德树人”作为发展中国特色社会主义教育事业的核心所在和培养德智体美全面发展的社会主义建设者与接班人的本质要求。

(2)高中学生层面:2017 年 6 月,高考落幕。2018 年备考的钟声已然响起。面临高考的高三学生除了要面对学业的压力外,还要培养自我激励、自我心理调整、抗压的能力。

(3)班级学生层面:高考结束后,青岛第十七中学(以下简称青岛十七中)2018 届(高二)卓越工程师班(以下简称卓越班)的同学们搬到了 2017 届(高三)所在的励学楼。2018 届走向高三,学生们的心态不复无忧无虑,他们自己拟制的高考倒计时时间表写在黑板最显眼的地方。如何面对高三,如何走好高三的第一步,成为一次重要的教育契机。

二、班会目标

(1)认知目标:培养学生尚美尚理、坚卓刚毅的治学精神,完善文化基础。

(2)情感目标:凝聚班级情感,使学生能够以健康的心态面对高三生活。

(3)美育目标:在美的情感、美的诗篇、美的图画中感知美,以美育情,以美励志。

三、班会准备

(1)教师准备:拟定班会主题,教授书信体格式,邀请上届学长、本届学生家长、学校领导与会发言。

(2)学生准备:以“无情岁月有味诗”为话题写一篇 600 字的书信。

(3)物品准备:准备一张半成品的画、班主任礼物(棒棒糖和励志卡片等)。

四、班会流程

环节一:自我对话,唤醒成长

班主任指导学生站在 2018 年 9 月的时间点上,以未来的自己的身份给 2017 年 6 月的现在的自己写一封话题为“无情岁月有味诗”的书信。

(设计意图:最好的成长是自我成长,最好的激励是自我激励,最好的教育是学生自我教育。这封信里学生肯定会有励志的语言,伴随对当下学习生活中面临困惑的自我反思,学生会自己为自己找出解决办法;对高三即将面临的恐惧、惶惑、忧郁等负面情绪,进行自我调解。)

环节二:温暖回忆,诗句导入

展示高中两年来班级生活的部分图片,展现同学们学习、听讲座、化妆参加学校运动会开幕式等班级活动场景。每一张图片都是对过去两年美好生活的回忆。

与此同时,班主任朗诵:

一月你还没有出现;二月你睡在了隔壁;三月下起了大雨;四月遍地蔷薇;五月我们对面坐着,犹如梦中,就这样六月到了;六月里青草盛开,处处芬芳;七月悲喜交加,麦浪翻滚连同草地,直到天涯;八月我是瓶中的水,你是青花白云;九月和十月,是两双眼睛,装满了大海,你在海上,我在海边;十一月尚未到来,透过它的窗口,我望见了十二月,十二月大雪弥漫。



无情岁月增中减,有味诗书苦后甜。同学们,现在的你一定在为了一年后的高考而努力奋斗吧!一年的时间,何其漫长,却又是弹指即逝。这有限的时间,似乎对于你格外无情,但其实,这是18岁成年前你最为朝气蓬勃有活力的一年。

(设计思路:看图片的过程中,班主任诗歌导入。诗歌形成的语言情境会让学生产生温暖的感觉,从而打开心扉,为下一个环节的小组交流做铺垫。)

环节三:小组交流,班级分享

全班分成六个组,先在小组内对书信进行交流分享,并推出一名同学在全班师生面前交流分享。可以分享最亮丽的一封信,也可以把组内同学写的精彩段汇集起来分别交流。

1. 顺琦组分享精彩段

顺琦:岁月无情,回忆是最美的诗篇。在新的学校,无论写些什么,提起笔来总是下意识地回望奋笔疾书的自己,现在已无须面对整篇的卷子,信息化革命也即将使世界改变,可我仍旧给你写下了这封信。

是时候了,拼搏出属于自己的一份未来。大学只不过是人生中的一小点,大学生活该是对自己的深层修炼,大学不是天国,也不是理想乡。人生的奋斗远不止高三这一年,但请珍惜这失去便永远不会再来的机会,珍惜人生中的唯一一次高考之年,青春之年。

青春的诗篇由奋斗与汗水谱写,留下最珍重的回忆。镌刻在诗集的扉页,每当翻开,无悔是最好的余香。

请相信自己,就像两年前相信自己一样,我在这里等你!



2. 好婷组分享精彩段

(1)刘喆:感谢冰刀雪剑风雨多情的陪伴,珍惜苍天赐给你金色的华年。别忘了这是属于你的时间,上天赐给你一年的时间来扭转命运之轮,这是命运真正掌握在你自己手中的机会,抓住你浪费的小时间,积水成渊。



(2)好婷:可爱的好婷呀,早上好!时间过得可真快。依我这记性,可能记不住发生过的很多东西,比如昨天穿的衣服,刚刚看过的单词。但一年前,也就是你现在或者即将经历的日子,特别清晰地在核桃仁里闪着阳光底下多芒的彩色珠子。我特别特别清楚知道现在你心里的感受,就像一个视力超级好的孩子远远望见了心里所期待的未知,兜里揣着明亮的好奇和喷涌而出的喜悦,可那些灰色的可预见的痛苦和弯弯折折的路一时让你不知所措。其实,接着走下去就好啦。长得更高、读了更多书的那个孩子渐渐发现,那些好的坏的、看得清看不清的东西,都是她自己所曾好奇与期待的一部分。

说起来,我也没什么能告诉你的,现在的我早记不清背过的公式和费了好大的力气才整理出来的知识点和题型,但我一直都知道,无论面对什么深不见底、辛苦艰难的庞然大物,我都能去打败它们。这是这一年教会我的最珍贵的东西!留个小秘密,你定的目标和高考完后的小任务有没有完成?走过这段路,在终点的地方就能看见啦。当然,总会有更好的留给大难不死的我们。

3. 宗涵组分享精彩段

亲爱的宗涵:

你好!这是你在康河柔波里的一方倒影。

已满17岁的你,想必正憧憬着那片18岁的沃土,期待着成年时的烟火吧?但是珍惜这充满着青春幻想的一年时光吧!只管走过去,不必逗留,采了花朵来保存,因为一路上花朵、白云会继续开放的。

唯大胸怀能坦荡,有真才学自从容。高三的你,即将面对高考,这一年你的生活会枯燥,但一定是充实的。学习吧!让你的行动跟上你思想的步伐,去定一个更高的目标,别再为眼前的成绩得意。去向别人学习吧!向比你强的人学习,直到你比他更强。静静地做题吧,我的心,不要扬起你的尘土,让世界自己寻路向你走来。遇事要冷静,别浮躁,扎扎实实地过好每一天,稳稳当当地熬过高考。记住:“最好的东西不是独来的,它伴了所有的东西同来。”

知道你的生活里少不了篮球,少不了健身,去做你想做的。学习之余,运动是很



好的减压方式。当你挥洒汗水时,你会忘记一切烦恼,只顾着开心地笑了。

谢谢火焰给你光明,但是不要忘了那执灯的人,他坚韧地站在黑暗当中。记得去感谢父母,是他们的照顾,让你每天都能做自己想做的事,生活得自由自在;感谢老师,是他们的教导,让你看得见未来的光明;感谢伙伴,是他们的陪伴,让你不再孤单。

我愿你成为向日葵,永远向着太阳,朝着最光明的远方,愿你能去追求你心中最灿烂的太阳。不是槌的打击,乃是水的载歌载舞,使鹅卵石臻于完美。我会躺在太阳普照下的康河里,化身为一块鹅卵石,等待你的到来。

4. 竹静组分享精彩段

(1)雪娇:以梦为马,浪迹天涯的日子是以拼搏奋斗为前提。之前你从未放手一搏,孤注一掷,拼尽全力。但我看到你现在这样做了,是否说明你的未来触手可及?你的迷茫、你的自负、你的徘徊、你的哀愁、你的泪水和你的笑容,我都看在眼里。那么,你是否感受到了我,渴望在这见到你的心?还有那里——可可西里的海和厄瓜多尔的火山地——我们都在等你。迈出一步步,踏下坚韧稳健的足迹。当我们相遇的那天,一起看看我们走了多远。风景多美,天有多蓝,有多广,有这样一个机会,那会多美丽。

(2)婧怡:珍惜这段美好的时光吧,珍惜你身边的人。好好对待爸爸妈妈,多和他们说说话。也许你曾经的毫不在意有一天会成为心心念念的最大的渴望,千万别让自己后悔,让父母心寒。

加油吧,我在这里等着你,机会转瞬即逝,唯有努力者才可把握。我,期待着你。



5. 含章组分享精彩段

展浩:岁月是无情的,转眼间你就已经度过了17年的光阴,还记得中考之前你也是像现在这样的紧张复习,但最后你还是撑过去了。仿佛这些刚过去一样,现在,你又要面临会考,马上就要升入高三,无情的岁月就是如此,时间就这样一分一秒地过去,它带给你欢乐也有悲伤,时间无法

倒退,你也只能适应快节奏的生活,否则就会在人群中被埋没。度过这一段时间你就能够像我一样进入大学的校园,所以,把握住这一分一秒,不要让岁月白白流逝。

6. 昇睿组分享精彩段

(1)泓杰:对于你来说,这三年的确是一次艰苦的挑战。能否咬住牙,坚持下来是成功与否的关键。时时刻刻都要对自己有信心。著名火影忍者卡卡西曾说过:“没有自信的努力,都是没有价值的。”每天早晨起来,对着镜子张大你睡眠惺忪的双眸,大声呼喊三



遍“我能行!”振奋你的精神,鼓舞你的内心。要知道,成功没有捷径,只有日复一日的积累与努力。不要以为“车到山前必有路”,你有的只是自己脚下一步步踏出来的路。千万不要放弃,掉在水里你不会淹死,待在水里你才会淹死。你只有游,不停地向前游,才会到达成功的彼岸。



(2)馨怡:这一年你要学会奋斗,还要学会爱,学会爱这个世界,爱这个生你养你的青岛。你要学会去爱你周围所有的人,趁还有时间,好好去爱那些真的爱你的人。我要离开这里了,这个清澈又美好的小城,当我拉上行李转身的那一刻,我明白我有太多的留恋,太

多的遗憾。高三啊,收收你的小脾气和小任性,陪爸爸妈妈多说几句话,去抱抱他们,亲亲他们,只有他们是毫无怨言地爱你,呵护你,无论你经历什么,他们永远都站在你的一边。好好珍惜你的朋友,一场分别,未来都不知道何时再见,怎么还会有同窗学习的日子。那些一起聚桌吃饭、天天跑食堂买零食的日子,再也不会回来。别管别的,只管去爱。

好姑娘,加油!愿你是披荆斩棘的女英雄,永远坚强,永远微笑。

(设计意图:本环节是班会课的主体部分。小组内交流是一个场的建构,学生之间容易打开心扉说出真心话,然后小组成员之间优中选优。小组代表向全班分享精彩段。这个环节往往对班会的主题可以做出重要解读。学生真实励志的语言、和谐的人际关系、激情四射的奋斗、收敛自己的爱好与小脾气……这些如果由班主任来表达,就是老生常谈。如果由学生自己说出来,他们反而会

觉得新鲜,并且自动重复,以强化信念。课堂虽然是班主任在主导,但是表达的主题、接受的主体、需要内化成行动力的主体永远是学生自己。)

环节四:拓展视野,关怀激励

邀请上届学长、本届学生家长、学校副校长、班主任分别对学生进行指导、鼓励。

1. 学长引领:相信自己,相信教师团队



(学长简介:张树成,山东省青岛第十七中学 2015 届毕业生,2015 年以超过山东省一本线 82 分的优异成绩考入“985”工程院校中国海洋大学水产系。)

张树成:大家好,我叫张树成,我毕业于 2015 年,就是大家入学的那一年。我现在就读于中国海洋大学水产养殖专业。这个专业通俗易懂,就是养鱼养虾养蛤蜊。

对于我上这所学校很多人很惊讶。青岛十七中的学生也能考上海大吗?你是艺术生加分吗?是自招吗?我说都不是,我就是超过一本线 82 分考取的。我还不是我们学校最厉害的,最厉害的那位同学在全省排 400 名,去了上海交通大学实验班。还有两个一本线上 100 分的,去了山东大学和哈尔滨工业大学。而且我们那个年级里,100 多个人考上了一本学校。

我想跟大家说我们是可以的!我当年和同学们一样,考青岛五十八中没考上,然后来到了青岛十七中。在起步线上,我们可能赶不上青岛二中、青岛五十八中,甚至赶不上青岛一中、青岛九中的学生。但是,这不代表我们考不上一个好大学。我相信拿着我这个分数包括我们班很多人的分数,在上述几所学校里,也是榜上有名的。我是想说,我们是可以做到的,有能力达到一个比较好的成绩。

我们入学的时候,在青岛市是一个比较中游的水平。而最后能拿到一个较高的成绩,是我们青岛十七中的教学模式、老师的教学方式帮助的我们。以语文教学组为例,曹老师教学组的诗歌教学很有特色。这种教学特色可能一开始不太被人理解。比如“挥一挥手,不带走一片云彩”,这首诗写于英国,我们有时间去英国摘云彩吗?我们连北岭山上的云彩都没有时间去摘。海子说“面朝大海,春暖花开”,我们买得起海景房吗?再说五六月份春暖花开完了呢,我们在海边看浒苔吗?还有戴望舒说,那个像丁香花一样结着愁怨的姑娘,那个姑娘在哪里等我呢?“两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮”,谁陪我朝朝暮暮?大家

都笑了,这说明我们有相同的笑点,说明我们受到共同的诗歌教育,这种教学方式可以让我们的文采达到一个至少中上的水平。这就是青岛十七中为什么要把一个文科教师放到重点理科班的原因。

最后强调两点:相信我们是可以做到的;相信我们的老师可以帮到我们。

2. 家长指导:学习态度和学习方法



(家长简介:王晓芳,青岛市供水水质监测中心主任,国家城市供水水质监测网青岛监测站站长,高级工程师。现供职单位拥有世界上先进的精密水质检测仪器,拥有一支高学历、高水平的水质检测队伍。)

王晓芳:大家好,今天在微信上读了大家上午写的文章《无情岁月有味诗》,感觉大家的知识面怎么那么宽,我很佩服。作为一个过来人,我深知高中是同学们走向未来、走向社会的非常重要的阶段。高考和为高考奋斗看似很辛苦,但是如果没有这样的经历是人生一个重大的缺憾。分数只是一个方面,为之奋斗的过程才是特别特别重要的。

我们单位初中生、技校生、高中生、大学生、研究生都有,层次差异非常大。初中毕业生,工作也努力,性格也好,但是基础知识不全面,有缺憾。本科生只有一半留在本专业,硕士生大都拥有学习能力和解决问题的能力,博士生很少有转行的。现在的新毕业生,一代比一代优秀。很认真地对待工作,解决问题的能力也很强,将来同学们会更好。

咱们班同学成绩位列青岛前30%,都有希望考取心仪的大学。高三这一年,心情要放松,不要紧盯着分数,心思还要放在奋斗的过程上。从文章中看得出同学们没有死读书,祝福大家最后一年的奋斗取得骄人的成绩,走过一个辉煌的高三。

3. 林日革校长指导:高三备考心理与规划要点

林日革校长:大家好,我们是第一届卓越班,学校寄予很大的期望。高三已经开始了,有的人很期盼,有的人可能会很惶恐。一个人如果不经过高三的洗礼会留下一生的遗憾。在此,提几点建议供同



学们参考：

一是高三不可怕，踏踏实实走好每一步……

二是高三必须真正做好心理准备。可能要牺牲某些小爱好，比如玩手机。

三是要树立目标，做好规划。你的目标是什么？期望是什么？有志之人立长志，无志之人常立志。高一的一部分学生写作业、听讲比较随意，高三要有自己的规划，用限时训练逼着自己提高效率。希望大家提前做好学习的规划。尤其在暑假期间，是赶超别人的好机会。暑假期间，有的学生一直在学校学习，有的学生放假不到10天，就又投入学习。

四是要与周围的人和谐相处。高三的压力会很大，自己要学会把压力变成动力，不要变成阻力。有的同学的学习热情持续不到一个星期，学习的波谷期太长，这就不好了。有的同学压力太大，给周围的同学脸色看。切记周围的同学都是帮助自己的人！要相信老师，跟着老师走，特别是听班主任的。要相信家长永远是坚强的后盾。家是讲情的地方，同学们想想从现在算起，同学们可以与家长在一起的时间到底有多少。把这个问题想清楚，你就明白该如何与父母相处。有什么问题与父母好好说话，把自己的想法与父母的好好交流。我们还要学会与同学好好相处，不愿与父母诉说的话可以与同学说，一起扶持，一起帮助，心态平和、愉悦，就可以处理负面的情绪。同学的精神支持非常重要。

五是高三复习没有捷径，必须踏踏实实地落实好双基。先把基础知识巩固了，基本方法需要梳理成知识网络 and 知识体系。积累好题，好题总在一道题中包含了很多知识点，要学会总结。

最后分享几句话与同学们共勉：不经历风雨怎能见彩虹；宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来；既然选择了远方，就只顾风雨兼程；没有比脚更长的路，没有比人更高的山。

4. 班主任赠原创诗《此刻》，情动卓越班

此刻，我站在岸上
看着我的勇士和姑娘
阳光像长剑伴你们左右
雪白的浪花追逐矫健的臂膀
快乐、激情、奋勇向前
哪怕筋骨酸痛
你们勇敢地吧额上的发狠狠甩到脑后
微笑着向我挥手