

● 优秀班主任手札

优质班会课设计

YOUZHI

BANHUIKE

SHEJI

主编 / 汪秀丽 李雪梅

zjfs.bnup.com | www.bnupg.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



京师职教
Jing Shi Zhi Jiao

● 优秀班主任手札

优质班会设计

YOUZHI
BANHUIKE
SHEJI

主 编 汪秀丽 李雪梅

zjfs.bnup.com | www.bnupg.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

优质班会课设计 / 汪秀丽, 李雪梅主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2017. 12 (2018. 3 重印)

(优秀班主任手札)

ISBN 978-7-303-21340-5

I. ①优… II. ①汪… ②李… III. ①班会—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 243920 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育教材网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 <http://www.bnup.com>
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京玺诚印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 21.75
字 数: 380 千字
版 次: 2017 年 12 月第 1 版
印 次: 2018 年 3 月第 2 次印刷
定 价: 38.80 元

策划编辑: 林 子 责任编辑: 戴 轶 肖 寒
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 陈 民 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

《优质班会课设计》

编写指导委员会

主 任：汪秀丽

副主任：李雪梅

编 写 组

主 编：汪秀丽 李雪梅

副主编：任宝全 孙少英

参 编：平 洁 任 洁 李佳慧 金 晶

郭婷婷 庞晓婷 薛建明 李永青

邢晓鹏 于忠波 边利军 田 鹤

陈 慧 李 波 范荣辉



序 言

班会课是落实学校规章制度，班级规则和组织活动，开展班级管理，凝聚班级力量的课，是进行爱国主义、集体主义教育，进行公民观念、法制观念教育，进行职业道德、职业价值观教育，养成良好的行为规范的德育渗透教育课，可以说好的班会课是一个班级的灵魂，是整个教育教学活动的保证，是学生思想品德教育的保证。把握好班会课，也就在一定程度上把握好了班级的整体，把握了学生发展的方向。班会课应该围绕着特定的主题对学生进行思想、品德、心理教育，目的在于促进班集体正确舆论的形成，推进学生自我教育、自我管理、自我发展，在学生中实现更广泛的思想交流，达到心灵撞击后的相融。因此，班会课的落脚点要在班级问题上。既要实际，贴近学生，又要结合家庭、社会、今后就业等方面的知识对学生进行引导，才能让学生信服、起到作用。同时，一定要注意，一次主题班会，无论组织得怎样好，都不能将全部问题一次解决，更不能认为一个主题班会的结束，就是某方面教育的终结。因此，班会主题要有连续性、系统性。

目 录

班会课程设计 / 1

班会文案集锦——高考篇 3

一年级 / 5

“规范行为，严守纪律”主题班会课文案 / 6

“我和班级一起成长”主题班会课文案 / 11

“我是集体一分子”主题班会课文案 / 17

“感恩亲情”主题班会课文案 / 22

“认识自己，展望未来”主题班会课文案 / 26

“让我们做文明、守信的人”主题班会课文案 / 31

“祝你平安”主题班会课文案 / 37

“合作、信任”主题班会课文案 / 41

“我的人生规划”主题班会课文案 / 45

“学会反思，珍惜时间”主题班会课文案 / 49

二年级 / 53

“坚定目标，放飞理想，走进高二”主题班会课文案 / 54

“珍爱生命，健康成长”主题班会课文案 / 58

“诚信与我同行”主题班会课文案 / 63

“迈好成人的第一步”主题班会课文案 / 69

“法伴青春成长”主题班会课文案 / 73

“感恩父母”主题班会课文案 / 76

“我与班级一起成长”主题班会课文案 / 80

“学会时间管理，做时间的主人”主题班会课文案 / 88

“我的中国梦”主题班会课文案 / 92

“我拿什么走进高三”主题班会课文案 / 97

三年级 / 103

“冲刺高考 300 天誓师动员会”主题班会课文案 / 104

“圆梦高三”主题班会课文案 / 109

“我和班级一起成长”主题班会课文案 / 117

“感恩父母”主题班会课文案 / 120

“成功捷径——尖子生经验交流”主题班会课文案 / 126

“法与我们息息相关”主题班会课文案 / 133

“快乐高三”主题班会课文案 / 137

“感恩母校，文明离校”主题班会课文案 / 141

班会文案集锦——就业篇 147

一年级 / 149

“好习惯伴我健康成长”主题班会课文案 / 150

“融入集体，担当责任”主题班会课文案 / 154

“我的人生，我做主”主题班会课文案 / 159

“让诚信在心灵中绽放”主题班会课文案 / 163

“守护校园安全，远离意外伤害”主题班会课文案 / 169

“挫折铸就坚韧品格的磨刀石”主题班会课文案 / 175

“学姐学姐，行业先锋”主题班会课文案 / 180

“回顾过去，展望未来”主题班会课文案 / 184

“如何过一个有意义的假期”主题班会课文案 / 188

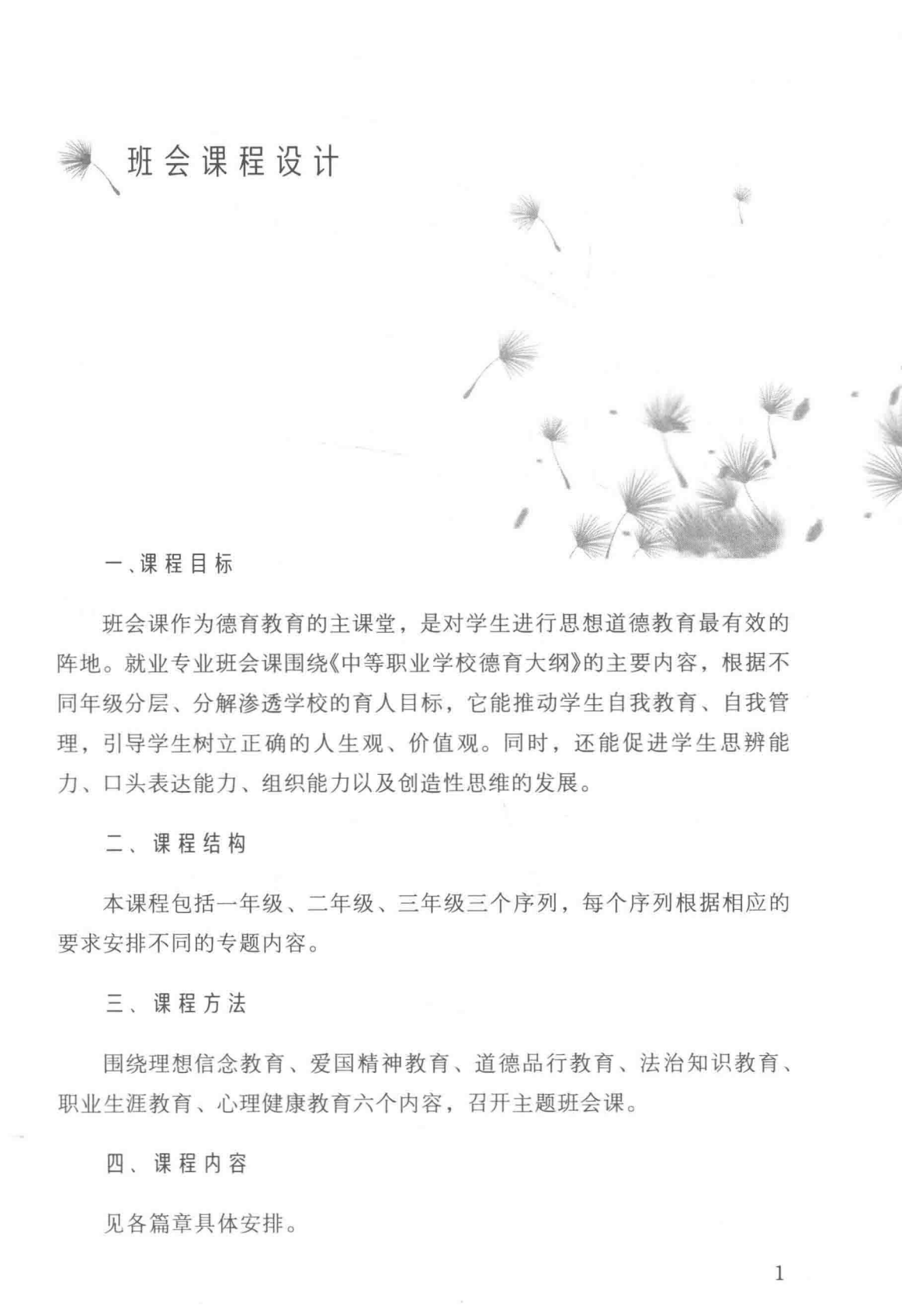
“假期生活分享——我的精彩我做主”主题班会课文案 / 195

“心存感恩”主题班会课文案 / 199

- “缅怀先烈，担当责任”主题班会课文案 / 204
- “高效学习——制定学习目标”主题班会课文案 / 212
- “青春飞扬，展示自我”主题班会课文案 / 219
- “让积极的心理暗示助我成功”主题班会课文案 / 222
- “技能，伴我一生的好伙伴”主题班会课文案 / 230
- “克服焦虑，轻松应考”主题班会课文案 / 233

二年级 / 239

- “我的昨天、今天和明天”主题班会课文案 / 240
- “班级生日，我是集体的主人”主题班会课文案 / 243
- “天下兴亡，我的责任”主题班会课文案 / 249
- “态度决定高度”主题班会课文案 / 259
- “阅读，永远的加油站”主题班会课文案 / 264
- “让法律为青春导航”主题班会课文案 / 268
- “文明上网，健康发展”主题班会课文案 / 276
- “社会实践，历练心智”主题班会课文案 / 281
- “爱家乡，谈环保”主题班会课文案 / 285
- “应聘面试知多少”主题班会课文案 / 293
- “心有尺规，入行不乱”主题班会课文案 / 302
- “迈好成人第一步”主题班会课文案 / 308
- “了解岗位，准备起航”主题班会课文案 / 314
- “挥洒青春，展示自我”主题班会课文案 / 320
- “不忘师恩，为爱前行”主题班会课文案 / 325
- “实习，我准备好了”主题班会课文案 / 329
- “让职教精神在企业中闪光”主题班会课文案 / 334



班会课程设计

一、课程目标

班会课作为德育教育的主课堂，是对学生进行思想道德教育最有效的阵地。就业专业班会课围绕《中等职业学校德育大纲》的主要内容，根据不同年级分层、分解渗透学校的育人目标，它能推动学生自我教育、自我管理，引导学生树立正确的人生观、价值观。同时，还能促进学生思辨能力、口头表达能力、组织能力以及创造性思维的发展。

二、课程结构

本课程包括一年级、二年级、三年级三个序列，每个序列根据相应的要求安排不同的专题内容。

三、课程方法

围绕理想信念教育、爱国精神教育、道德品行教育、法治知识教育、职业生涯教育、心理健康教育六个内容，召开主题班会课。

四、课程内容

见各篇章具体安排。

五、课程时间

本课程就业专业时间长度为 2 个学年，需要 18 个课时，每节课时长 45 分钟；高考专业时间长度为 3 个学年，需要 30 个课时，每节课时长 45 分钟。

六、课程评价

通过推门听课、阶段展示课、期末评优课等形式，每学期评出优秀班会课 10 节。

班会文案集锦

——高考篇

一年级

“规范行为，严守纪律”主题班会课文案

一、班会背景

学生向往自由，而纪律又是以约束和服从为前提的，因此学生们产生了误解，认为遵守纪律和个人自由是对立的。通过学生们在校的行为举止，能够得出学生们并没有从根本上理解行为规范，严守纪律的重要性。因此召开班会。

二、班会目的

(1)教育学生遵守课堂纪律，遵守课间活动秩序，规范个人行为，做一名文明有礼貌的中学生。在这个阶段教会他们学习固然重要，但教会他们生活，教会他们做人一样重要。

(2)为了使全班同学进一步理解我校《一日常规》要求，增强班级凝聚力，使学生能把规范的要求内化为自觉的行动，做一个遵规守纪、诚实守信、勤奋向上的中学生。

三、班会流程

(1)全体起立唱《职教中心校歌》。

(2)主持人讲话并宣布活动开始。

(一)明确班会主题

欣赏《国庆阅兵》，2009年的国庆盛典参加徒步阅兵的方阵以零失误完成了阅兵，外国媒体高度赞扬了这次国庆盛典，尤其是人民解放军徒步方队，他们的整齐、威武，让世界看到了中国大国风范。

思考：是什么保证了他们奇迹般地完成任务？

参考答案：是纪律。遵守纪律，服从命令，一切行动听指挥。

(二)明确班会主题

主持人：同学们，你们知道什么是纪律吗？纪律就是规则，是要求人们遵守业已确定的秩序、执行命令和履行自己职责的一种行为规范，是用来约束人们行为的规章、制度和守则的总称。若没有这种行为规则，人们就无法协同活动，无法同自然抗争，也无法有秩序地生活下去。任何一个社会、一个国家、一个政党、一个军队都有维护自己利益的纪律，古今中外，概莫能外。

(三)第一环节——纪律的含义

纪律有三种基本含义，一是指惩罚；二是指通过外来约束来达到纠正目的的手段；三是指对自身行为起作用的内在约束力。这三层意思概括了纪律的基本含义，同时反映了良好的纪律的形成过程是一个由外在的强迫纪律逐渐过渡到内在自律的过程。

主持人：古往今来就有很多遵守纪律的名言和典故。例如，曹操割发代首、孙武三令五申等，同学们还知道哪些有关遵守纪律的名言和故事呢？

活动设计：

(1)分组讨论这两个故事带给大家的思考。

(2)反映学生抱怨纪律严格的心态，摆正学生的心态。

班长：对于大家而言，纪律是学习的保证，也是安全的保证。不要一提纪律就只想到罚站、停课，只想到对老师的愤恨，甚至认为纪律等于整

人，纪律等于惩罚。换个角度想想吧，严格的作息时间保证了你多少学习时间，科学的生活方式使你的身体如何强健，全面的防范使你消除了多少安全隐患。总之，遵规守纪会给你带来很多的好处，你必须感激纪律、感激惩罚。

判断下面说法是对还是错。

- ①要考试了，我的钢笔不见了，小龙不在，我拿他的用一下。(×)
- ②不入“二厅”是指不入游戏厅和舞厅。(√)
- ③同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往，不以大欺小，不欺侮同学，不戏弄他人，发生矛盾多做自我批评。(√)
- ④吃饭时要做到边吃边聊，这样才越吃越香。(×)
- ⑤手中有废纸或其他垃圾随手丢在路边，反正没有人看见。(×)
- ⑥按时到校，不迟到，不早退，不旷课。(√)
- ⑦上课太累人了，我趴在桌子上睡一会儿再说。(×)
- ⑧别人不小心踩到你的脚，立即给你道歉了，你说没关系。(√)
- ⑨认真值日，保持教室、校园整洁优美。不在教室和校园内追逐打闹喧哗，维护学校的良好秩序。(√)
- ⑩晚上休息时间到了，我睡不着，干脆出去散散步回来再睡。(×)
- ⑪前面是我们的老师，我们赶紧绕道而行吧，免得给他打招呼。(×)
- ⑫不说脏话不骂人不打架不赌博。不涉足未成年人不宜的活动和场所。(√)
- ⑬这些作业我不会做，不如拿同桌的来抄抄吧。(×)
- ⑭排队时可以大声喧哗、勾肩搭背，只要不被老师看见就行了。(×)

主持人：学校的基本纪律规范是为了维持学校正常的教学工作和生活秩序，使学校的教育管理工作规范化，秩序化，同时也为了给广大学生创造一个良好的成才环境，培养学生良好的行为习惯，促进德智体诸方面发展而制定的，这是每一个学生必须了解和必须遵守的行为准则。没有规矩，不成方圆。

(四) 第二环节——校园规范

主持人：下面我们要做一个现场调查，请同学们说说我们班有哪些不遵守纪律的现象。

参考答案：例如，上课铃响之后，有的同学还在教学楼外磨磨蹭蹭，教室里还没有保持安静，课前的准备工作还没有做好；又如，个别同学上课不认真听讲、注意力不集中，集合队伍时讲话，做操动作不认真、懒散；课间休息时，有的同学教学楼内互相追逐打闹，大声喧哗，或是随意乱抛纸屑等。

班长：请全体同学起立，齐声诵读《学生课堂纪律要求》。

为保证课堂教学的顺利进行，提高教学效果，学生要遵守如下纪律：

(1)在教学过程中，学生要尊敬教师、尊重教师的劳动，接受教师的指导。

(2)学生在课堂上应认真听讲，做笔记。应穿着得体，保持课堂严肃安静。

(3)学生在课堂上不得随意讲话，如提问或发言，应先举手示意，课堂讨论时应注意控制音量，不影响他人学习或讨论。

(4)学生不得随意迟到、早退，进出教室时不得影响他人学习和教师讲课。

(5)学生在上课时不应带手机等电子产品进教室，更不能在课堂上接听电话，影响教师讲课和他人听讲。

(6)学生在教室不得随地吐痰、乱扔废弃物，更不能在教室内打闹、喧哗。保持教室的良好环境和卫生。

(7)学生要爱护教室内的公物、设备，遵守实验室的纪律。损坏公物、设备要照章赔偿。

(五) 第三环节——班级责任感，集体荣誉感

主持人：下面请欣赏歌曲《童年》。

团支书：“一寸光阴，一寸金，寸金难买寸光阴。”同学们，请珍惜你们生