一．心理健康方面的素材

你好，我的坏情绪

文件背景：

\*《关于加强学生心理健康管理工作的通知》 (2021年):\*\*

由教育部办公厅发布，对加强学生心理健康教育工作提出了具体要求，包括加强心理健康教育课程建设、开展心理健康测评、建立心理危机干预机制等。

二、 教育部层面\*\*

《中小学心理健康教育指导纲要》 (2012年修订):\*\*

明确了中小学心理健康教育的指导思想、基本原则、目标任务、主要内容、实施途径和保障措施。

班会课学情分析：

八年级学生正处于青春期，情绪波动大，容易受到外界影响，产生焦虑、抑郁等负面情绪。本次班会旨在帮助学生认识情绪，学习情绪管理方法，提升心理健康水平。

认知目标：\*\* 了解情绪的基本类型和特点，认识情绪对自身的影响。

技能目标：\*\* 掌握简单的坏情绪管理方法，如深呼吸、积极自我暗示等。

情感目标：\*\* 树立积极乐观的生活态度，学会接纳和管理自己的情绪。

1. 热身游戏 (5分钟)

大家先做一个小游戏，手指指令相反。手指朝上的时候，你们是什么感受？找两个同学分享一下。

\* \*\*情绪猜猜猜：

\* \*\*规则：\*\* 教师准备一些情绪词汇卡片（如：开心、愤怒、悲伤、恐惧、惊讶等），需要两位同学到台前来进行你来比划我来猜的活动，看看我们都可能产生哪些情绪！

学生轮流抽取卡片并用肢体语言表演，其他同学猜测。

我们的情绪大体上分为积极情绪和消极情绪（出示分类）

\* \*\*情绪漂流瓶：\*\*

\* \*\*材料：\*\* 玻璃瓶、纸条、笔

\* \*\*规则：\*\*

1. 学生在纸条上写下自己的烦恼或困惑，放入“情绪漂流瓶”。

2. 学生随机抽取漂流瓶中的纸条，读出TA的烦恼和困惑，并说说你的建议。

目的：引导学生互相帮助，共同解决情绪问题。

情绪救护站：

放一个视频（头脑特工队），以及一些方法（图片）

\* \*\*情绪彩虹：\*\*

\* \*\*规则：\*\* 学生围成一圈，依次说出一种让自己感到快乐的事情，并用一个颜色代表这种情绪，最终形成一道“情绪彩虹”。

\* \*\*目的：\*\* 引导学生关注积极情绪，树立乐观的生活态度。

\* \*\*情绪传递：\*\*

\* \*\*规则：\*\* 学生依次用肢体语言传递一种积极情绪（如：微笑、拥抱、击掌等），直到传递给所有人。

1. 关于人际交往的素材

你好，好好先生和好好小姐

\*\*一、 班会背景\*\*

\*\*（一） 国家政策背景\*\*

\* \*\*《中小学心理健康教育指导纲要》 (2012年修订)\*\* 明确指出，要引导学生学会人际交往，建立良好的同伴关系、师生关系和亲子关系。

\* \*\*《关于加强和改进新时代学校心理健康教育的意见》 (2022年)\*\* 强调，要加强学生心理健康教育，帮助学生树立正确的交友观，提高人际交往能力。

（二） 班级现状分析\*\*

八年级学生正处于青春期，自我意识增强，情绪波动较大，容易在人际交往中产生矛盾和冲突。部分学生存在以自我为中心、缺乏沟通技巧、不会处理矛盾等问题，影响了同学之间的和谐相处。

\*二、 班会目标\*\*

了解面对两难情景时内心矛盾的感受和想法，认识到不会适时拒绝他人可能带来的负面影响，以及合理拒绝他人是正常的沟通方式。

掌握适时说不的方法，以一致性的表达方式与他人的沟通，建立真诚的人际连接。

在自我探索过程中学会理解，接纳自我体验和感受，体会自我表达带来的力量与自信。

主题引入：情景剧表演（你好，好好先生和不不小姐）

主要角色：小明，小王，小明的内心替身之一好好先生，小明内心替身之二不不女士，一名旁白。

旁白：下课铃响了，小明的好朋友小王走到他的座位旁边。

小王：小明，别人约我打乒乓球，我已经答应人家了，所以你帮忙我打扫卫生呗

小明：不行，我还有很多作业没做呢

小王：你帮帮我吧，我都答应人家了，你十多分钟就能打扫完，可以吗？

旁白：此时，小明内心出现了两种不同的声音。

好好先生：你答应他吧，不然他会觉得你冷酷无情，以后不理你了。

不不小姐：你拒绝他吧，你自己的作业还没有写呢，你忘了你曾经凌晨才写完作业的情况吗？

旁白：小明内心的两个小人争吵不休，究竟是答应还是拒绝呢？

现场找同学来说，你是答应还是拒绝？

你真的好吗？好好先生和不不小姐

请同学以前后左右六人为一组，续写结尾，接下来会发生怎样的故事呢，请撰写脚本，并分工演绎出来。

第一类结尾：小明答应了小王的请求。

第二类结尾：小明拒绝了小王的请求。

赞美口红的视频

非暴力沟通的内容：

1. 你好，好好先生，好好小姐

那么之前我们比较矛盾的这个话题，我们怎么处理呢？

\* \*\*认知目标：\*\* 了解人际交往的重要性，认识良好人际关系的特征。

\* \*\*技能目标：\*\* 学习人际交往的技巧，提高沟通能力和解决冲突的能力。

\* \*\*情感目标：\*\* 树立正确的交友观，学会尊重、理解和包容他人，营造和谐友爱的班级氛围。

\*\*五、 班会延伸\*\*

1. \*\*布置作业：\*\* 让学生记录自己一周内与同学、老师、家长的交往情况，并尝试运用所学方法进行改进。

2. \*\*建立班级互助小组：\*\* 鼓励学生互相帮助，共同解决人际交往中遇到的问题。

3. \*\*定期开展人际交往主题活动：\*\* 例如：人际交往技巧讲座、团队合作游戏等。

六、 注意事项\*\*

1. 教师要营造轻松、安全的氛围，鼓励学生积极参与，真诚分享。

2. 教师要关注学生的个体差异，尊重学生的隐私，避免给学生造成压力。

3. 班会结束后，教师要及时进行反思和总结，不断改进班会方案。

1. 班会反思：

\* \*\*注重趣味性和互动性：\*\* 八年级学生活泼好动，注意力容易分散，因此班会设计要注重趣味性和互动性，例如：游戏、角色扮演、小组讨论等，吸引学生积极参与。

\* \*\*结合学生实际生活：\*\* 班会内容要贴近学生实际生活，选择学生感兴趣的话题和案例，例如：学习压力、人际关系、网络成瘾等，引发学生共鸣。

\* \*\*注重体验和感悟：\*\* 心理健康教育要注重学生的体验和感悟，避免空洞的说教。可以通过案例分析、情景模拟、角色扮演等方式，引导学生进行体验和感悟，从而获得成长。

\* \*\*家校合作：\*\* 学生的心理健康需要学校和家庭的共同努力。教师可以通过家长会、家访等方式，与家长沟通交流，共同关注学生的心理健康。

八年级防欺凌班会课方案：\*

你是哪只羊？

为贯彻落实国务院教育督导委员会《关于开展校园欺凌专项治理的通知》精神，加强法制教育，规范学生行为，促进学生身心健康发展，学校需要采取积极有效的措施预防和减少校园欺凌行为的发生。班会作为学校教育的重要组成部分，是学生与班主任进行交流的平台，为学生提供了预防校园欺凌的良好机会。

2. 政策依据

- \*\*国务院教育督导委员会《关于开展校园欺凌专项治理的通知》\*\*：该文件明确要求各级学校加强校园欺凌的预防和治理工作，通过法制教育和心理辅导等手段，提升学生的自我保护意识和能力。

- \*\*《未成年人保护法》\*\*：该法律强调学校应当为学生提供安全的学习环境，防止校园欺凌事件的发生，并对欺凌行为进行严肃处理。

- \*\*《中小学德育工作指南》\*\*：该文件指出，学校应通过主题班会等形式，加强学生的道德教育和法治教育，培养学生的社会责任感和同理心。

\*\*一、 班会目标\*\*

1. \*\*认知目标:\*\* 了解校园欺凌的定义、形式、危害，以及相关法律法规。

2. \*\*情感目标:\*\* 引导学生树立正确的价值观，增强同理心，拒绝冷漠，勇于向欺凌行为说“不”。

3. \*\*行为目标:\*\* 掌握应对校园欺凌的正确方法，学会自我保护，并能够在他人遭遇欺凌时提供帮助。

羊村里一直都是白色的小山羊，可是忽然有一天来了一只黑色的小羊，这只小黑羊全身乌黑乌黑的，就连眼睛，鼻子，羊角，羊毛都是黑色的，大家从来没有见过这样一只长相奇怪的羊。你觉得这只小黑羊接下来会发生什么故事？

于是村子里开始热议黑羊的事情，大家最开始好奇，不停地去看小黑羊。（你觉得会发生什么？）

然后是嘲讽它，说它和大家不一样，是个怪胎。最后有些羊开始欺负它，辱骂它，殴打它。你觉得小黑羊有什么感受？

小黑羊在这样的环境下长大，导致它每次出门吃草都吃不饱，因此非常瘦弱，胆小，自卑，它责怪妈妈生出来它，它怪自己异于其他小羊，它恨自己的黑色。。。

这里的小黑羊是受害者，那么施害者是不是只有欺负它的小白羊？还有谁？

缺一个视频

你觉得受害的小黑羊会有怎样的感受？（同学们分享）

头脑风暴，有哪些方法可以抵制小白羊？

\* \*\*“反欺凌”主题海报设计：\*\* 以小组为单位，设计“反欺凌”主题海报，并在班级内展示。

\*\*四、 班会延伸\*\*

1. \*\*家校合作：\*\* 将班会内容和“守护天使”行动方案告知家长，邀请家长共同关注学生的心理健康，预防校园欺凌事件的发生。

2. \*\*心理辅导：\*\* 对班级内可能存在心理问题的学生进行个别辅导，帮助他们建立自信，学会自我保护。

3. \*\*持续关注：\*\* 定期开展“反欺凌”主题班会，持续关注学生的心理动态，及时发现问题并予以解决。

\*\*五、 设计亮点\*\*

\* \*\*注重体验：\*\* 通过情景剧表演、角色扮演等方式，让学生亲身体验校园欺凌的危害，增强他们的同理心和责任感。

\* \*\*强调行动：\*\* 设计了“守护天使”行动和“反欺凌”主题海报设计等环节，引导学生将班会所学转化为实际行动，共同抵制校园欺凌。

\* \*\*注重延伸：\*\* 将班会延伸到家庭和学校，形成家校合力，共同预防校园欺凌事件的发生。

六．校园安全：

\*\*一、 游戏目标\*\*

\* 提高学生的校园安全意识，掌握基本的自我保护技能。

\* 增强学生的团队合作精神和应变能力。

\* 营造轻松愉快的课堂氛围，提高学生的学习兴趣。

\*\*二、 游戏设计\*\*

\*\*1. “安全隐患大搜查”\*\*（15分钟）

\* \*\*道具：\*\* 提前在教室或校园内布置一些安全隐患，例如：插头松动、桌椅损坏、地面湿滑等。

\* \*\*玩法：\*\*

1. 将学生分成若干小组，每组发放一张“安全隐患记录表”。

2. 各组在规定时间内，在指定区域内搜寻安全隐患，并记录在表格中。

3. 时间到后，各组汇报发现的安全隐患，并进行讨论，提出整改建议。

\* \*\*目的：\*\* 提高学生的观察力和安全意识，学会识别和排除身边的安全隐患。

\*\*2. “安全知识大闯关”\*\*（20分钟）

\* \*\*道具：\*\* 提前准备与校园安全相关的选择题、判断题等，并设置不同的关卡，例如：消防安全、交通安全、食品安全等。

\* \*\*玩法：\*\*

1. 将学生分成若干小组，每组派代表进行闯关。

2. 每组依次回答每个关卡的问题，答对即可进入下一关，答错则需要接受惩罚，例如：表演节目、做俯卧撑等。

3. 最先闯过所有关卡的小组获胜。

\* \*\*目的：\*\* 以竞赛的形式巩固学生对校园安全知识的了解，并提高学生的团队合作精神。

\*\*3. “安全情景剧”\*\*（25分钟）

\* \*\*道具：\*\* 提前准备一些校园安全相关的场景，例如：火灾逃生、地震避险、预防校园欺凌等。

\* \*\*玩法：\*\*

1. 将学生分成若干小组，每组抽取一个场景进行表演。

2. 小组成员需要根据场景内容，设计剧情和台词，并进行表演。

3. 表演结束后，其他小组可以进行点评和补充。

\* \*\*目的：\*\* 通过情景模拟，帮助学生掌握应对突发事件的方法和技巧，并提高学生的表达能力和应变能力。

\*\*4. “安全标志拼图”\*\*（10分钟）

\* \*\*道具：\*\* 提前准备一些安全标志的图片，并将其剪成拼图。

\* \*\*玩法：\*\*

1. 将学生分成若干小组，每组发放一套安全标志拼图。

2. 各组需要在规定时间内完成拼图，并说出每个安全标志的含义。

3. 最先完成拼图并正确说出安全标志含义的小组获胜。

\* \*\*目的：\*\* 帮助学生认识和了解常见的安全标志，提高学生的安全意识和自我保护能力。

\*\*5. “安全承诺树”\*\*（课后作业）

\* \*\*道具：\*\* 提前准备一棵“安全承诺树”的模板，并打印出来。

\* \*\*玩法：\*\*

1. 每位学生在“安全承诺树”上写下自己的安全承诺，例如：遵守交通规则、不玩火、不欺凌同学等。

2. 将“安全承诺树”张贴在教室或校园内，进行展示。

\* \*\*目的：引导学生将校园安全意识转化为实际行动，并互相监督，共同维护校园安全。

七．“文明上网，从我做起” 网络文明教育班会课

\*\*一、 班会背景\*\*

为深入贯彻落实教育部等六部门发布的《关于加强网络文明建设的意见》文件精神，加强青少年网络文明教育，引导学生文明上网、安全用网，营造清朗的网络空间，特开展此次“文明上网，从我做起”主题班会。

\*\*二、 班会目标\*\*

1. \*\*认知目标:\*\* 了解网络文明的重要性，认识网络不文明行为的危害，学习相关法律法规。

2. \*\*情感目标:\*\* 引导学生树立正确的网络价值观，增强网络道德意识，自觉抵制网络不文明行为。

3. \*\*行为目标:\*\* 掌握文明上网的基本规范，学会安全使用网络，并能够在网络空间中传播正能量。

\*\*三、 班会准备\*\*

1. \*\*教师准备:\*\*

\* 收集网络文明相关案例、图片、视频等资料，制作PPT。

\* 准备情景剧剧本，并组织学生排练。

\* 设计“网络文明”问卷调查，并在课前发放给学生填写。

2. \*\*学生准备:\*\*

\* 分组收集网络文明相关新闻、案例等资料。

\* 排练情景剧。

\*\*四、 班会流程\*\*

\*\*1. 导入环节：\*\*（5分钟）

\* 播放一段关于网络暴力的新闻视频，引发学生思考。

\* 提问：你如何看待视频中的事件？你认为什么是网络文明？

\*\*2. 认知环节：\*\*（10分钟）

\* \*\*PPT讲解：\*\* 结合案例，讲解网络文明的重要性、网络不文明行为的危害，以及相关法律法规。

\* \*\*数据展示：\*\* 展示课前“网络文明”问卷调查结果，分析班级学生对网络文明的认知情况。

\*\*3. 体验环节：\*\*（15分钟）

\* \*\*情景剧表演：\*\* 学生表演预先排练好的情景剧，展现不同形式的网络不文明行为，例如：网络暴力、网络谣言、网络诈骗等。

\* \*\*角色扮演：\*\* 邀请学生扮演情景剧中的不同角色，体验网络不文明行为对当事人造成的伤害。

\* \*\*小组讨论：\*\* 分组讨论情景剧中人物的行为，分析他们的心理动机，并探讨如何避免类似事件的发生。

\*\*4. 行动环节：\*\*（10分钟）

\* \*\*“文明上网，从我做起”倡议书：\*\* 由班干部宣读倡议书，号召全体同学共同维护网络文明。

\* \*\*“网络文明卫士”行动：\*\* 每位同学注册成为“网络文明卫士”，在接下来的一个月里，积极举报网络不文明行为，并在社交媒体上传播正能量。

\* \*\*“网络文明”主题海报设计：\*\* 以小组为单位，设计“网络文明”主题海报，并在班级内展示。

\*\*5. 总结环节：\*\*（5分钟）

\* 教师总结班会内容，强调网络文明的重要性以及文明上网的基本规范。

\* 鼓励学生将班会所学运用到实际生活中，共同营造清朗的网络空间。

\*\*五、 班会延伸\*\*

1. \*\*家校合作：\*\* 将班会内容和“网络文明卫士”行动方案告知家长，邀请家长共同关注学生的网络行为，引导学生文明上网。

2. \*\*主题征文：\*\* 组织学生开展“文明上网，从我做起”主题征文活动，评选优秀作品并进行展示。

3. \*\*持续关注：\*\* 定期开展“网络文明”主题班会，持续关注学生的网络行为，及时发现问题并予以解决。

\*\*六、 设计亮点\*\*

\* \*\*注重体验：\*\* 通过情景剧表演、角色扮演等方式，让学生亲身体验网络不文明行为的危害，增强他们的网络道德意识。

\* \*\*强调行动：\*\* 设计了“网络文明卫士”行动和“网络文明”主题海报设计等环节，引导学生将班会所学转化为实际行动，共同维护网络文明。

\* \*\*注重延伸：\*\* 将班会延伸到家庭和学校，形成家校合力，共同引导学生文明上网。

\*\*七、 预期效果\*\*

通过本次班会，学生能够更加深刻地认识到网络文明的重要性，掌握文明上网的基本规范，并能够在网络空间中自觉抵制不文明行为，传播正能量，共同营造清朗的网络空间。

1. 《关于加强网络文明建设的意见》文件

2. “网络文明”问卷调查

3. 情景剧剧本

4. “文明上网，从我做起”倡议书

5. “网络文明卫士”行动方案

6. “网络文明”主题海报设计模板

四．感恩教育

碎碎念念，温暖了我的岁岁年年

1. 感受她的碎碎念念

情景演绎：

场景一：校门口

旁白：远远地看到她站在校门口，见到他之后，她接过书包

她：今天在学校过得怎么样啊？中午午饭吃得什么？

孩子：反正就是食堂的那些，也没有什么特别的。

她：今天的默写情况我看老师反馈在群里了，满分没有你啊，而且老师还单独找我了，说你默得不怎样好呢？昨天晚上没有背吗？

孩子：我背了，基本上都是一些细节吧，哎，反正我都会的。

她：会的还默不对，那么不会的又都是错的。你这天天什么能好啊？

孩子：你天天都要唠叨，烦死了。

场景二：书房里

旁白：孩子学习累了，想要玩几分钟手机。

孩子：妈，你的手机给我一下呢，我想要查一个资料呢。

她：确定是查资料啊，用完快点还给我啊，不要总是想着玩手机。

孩子：我还没有开始用呢，你天天就知道啰嗦。

十分钟后

旁白：孩子玩起了手机，被母亲发现

她：我就知道你肯定要玩手机，天天不要好好学习，就想着玩，快点作业。

学生分角色扮演，并分享感受。

总结：天底下不同的孩子，却有着同样的妈。

1. 领悟她的碎碎念念

那么想象一下你本周的日程安排表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间|  事件 | 上午 | 中午 | 下午 | 晚上 |
| 周六 | （早上）买菜，烧饭，打扫房间等家务劳动 | 烧饭，洗碗 | 陪爸爸打球，陪妈妈逛街 | 烧饭，洗碗，帮妈妈爸爸整理一下第二天穿的衣物，用品，准备第二天早饭的食材 |
| 周日 | （早上）买菜，烧饭，打扫房间等家务劳动 | 烧饭，洗碗 | 陪爸爸打球，陪妈妈逛街 | 烧饭，洗碗，帮妈妈爸爸整理一下第二天穿的衣物，用品，准备第二天早饭的食材 |

你觉得你会有什么感受？

如果全年午休呢？

如果你做得不好，还要有人抱怨你呢？

放一个视频，关于妈妈的《母爱是一场轮回的辜负》

让学生分享一个在看视频的过程中，想到的和母亲互动的暖心画面。

总结：最近我家放的儿歌里放的一句话还挺合适的：母亲在的时候，我会烦她；母亲不在时，我会想念她，包括她的碎碎念。

1. 感恩她的碎碎念念

画一幅你们在一起的画，或者给母亲写一段话也好。

八年级感恩教育主题班会课方案：\*\*“感恩之心，伴我成长”\*\*

\*\*一、 班会背景\*\*

文件：

根据《中小学德育工作指南》中开展“感恩教育，培养学生感恩意识”的要求。

八年级学生正处于青春期，情绪波动较大，容易忽视身边人的付出，缺乏感恩意识。为了引导学生学会感恩，珍惜拥有，特开展此次“感恩之心，伴我成长”主题班会。

\*\*二、 班会目标\*\*

1. \*\*认知目标:\*\* 了解感恩的意义，认识生活中值得感恩的人和事。

2. \*\*情感目标:\*\* 引导学生体会父母、老师、同学等人的关爱，激发学生的感恩之情。

3. \*\*行为目标:\*\* 学会表达感恩，并将感恩之心转化为实际行动。

\*\*三、 班会准备\*\*

1. \*\*教师准备:\*\*

\* 收集感恩主题的图片、视频、音乐等资料，制作PPT。

\* 准备“感恩卡片”，并设计“感恩墙”。

\* 邀请家长代表录制视频，表达对孩子的期望和祝福。

2. \*\*学生准备:\*\*

\* 回忆生活中值得感恩的人和事，并准备分享。

\* 准备才艺表演，例如：唱歌、朗诵、手语舞等，表达感恩之情。

\*\*四、 班会流程\*\*

\*\*1. 导入环节：\*\*（5分钟）

\* 播放歌曲《感恩的心》，营造温馨感人的氛围。

\* 提问：你听过这首歌吗？你知道这首歌表达的是什么情感吗？

\*\*2. 认知环节：\*\*（10分钟）

\* \*\*PPT讲解：\*\* 结合图片和视频，讲解感恩的意义，以及生活中值得感恩的人和事，例如：父母的养育之恩、老师的教导之恩、同学的帮助之恩等。

\* \*\*故事分享：\*\* 邀请学生分享自己亲身经历或听说过的感恩故事，引导学生体会感恩的力量。

\*\*3. 体验环节：\*\*（15分钟）

\* \*\*“感恩卡片”书写：\*\* 每位学生在“感恩卡片”上写下自己想要感谢的人以及感谢的话语。

\* \*\*“感恩墙”展示：\*\* 将学生写好的“感恩卡片”粘贴在“感恩墙”上，进行展示和分享。

\* \*\*家长视频播放：\*\* 播放家长代表录制的视频，让学生感受到父母的爱与期望。

\*\*4. 行动环节：\*\*（10分钟）

\* \*\*才艺表演：\*\* 学生表演预先准备好的才艺节目，例如：演唱《感恩的心》、朗诵感恩诗歌、表演手语舞等，表达感恩之情。

\* \*\*“感恩行动”承诺：\*\* 每位学生在“感恩卡片”背面写下自己的“感恩行动”承诺，例如：每天帮父母做一件家务、认真听讲、帮助同学等。

\* \*\*“感恩日记”记录：\*\* 鼓励学生每天记录一件值得感恩的事情，并定期进行分享。

\*\*5. 总结环节：\*\*（5分钟）

\* 教师总结班会内容，强调感恩的重要性以及表达感恩的方式。

\* 鼓励学生将感恩之心转化为实际行动，用感恩的心态面对生活。

\*\*五、 班会延伸\*\*

1. \*\*家校合作：\*\* 将班会内容和“感恩行动”承诺告知家长，邀请家长共同关注学生的感恩行为，并及时给予鼓励和肯定。

2. \*\*主题征文：\*\* 组织学生开展“感恩之心，伴我成长”主题征文活动，评选优秀作品并进行展示。

3. \*\*持续关注：\*\* 定期开展“感恩”主题班会，持续关注学生的感恩行为，引导学生将感恩之心融入到日常生活中。

\*\*六、 设计亮点\*\*

\* \*\*注重体验：\*\* 通过“感恩卡片”书写、“感恩墙”展示、家长视频播放等方式，让学生亲身体验感恩的力量，激发学生的感恩之情。

\* \*\*强调行动：\*\* 设计了“感恩行动”承诺和“感恩日记”记录等环节，引导学生将感恩之心转化为实际行动，并持续关注学生的感恩行为。

\* \*\*注重延伸：\*\* 将班会延伸到家庭和学校，形成家校合力，共同引导学生学会感恩。

\*\*七、 预期效果\*\*

通过本次班会，学生能够更加深刻地认识到感恩的意义，学会表达感恩，并将感恩之心转化为实际行动，用感恩的心态面对生活，收获幸福和快乐。

八年级爱国主义教育主题班会课设计

标题——最美的中国红

\*\*主题：传承红色基因，争做时代新人\*\*

\*一、班会背景（政策依据）\*\*

1. \*\*国家政策要求\*\*

- \*\*《新时代爱国主义教育实施纲要》\*\*：明确将爱国主义教育纳入国民教育全过程，强调通过课堂教学、主题活动等形式培养青少年的家国情怀。

- \*\*《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》\*\*：提出加强青少年思想政治引领，以红色文化、科技创新等为载体，深化爱国主义教育。

- \*\*《中华人民共和国国歌法》\*\*：规定学校应当将国歌作为爱国主义教育的重要内容，教育学生尊重国歌、理解其精神内涵。

2. \*\*学校德育要求\*\*

- \*\*《中小学德育工作指南》\*\*：要求通过主题班会等形式开展理想信念教育，引导学生树立“强国有我”的使命意识。

教学目标：

1. 了解祖国的大好河山，增强学生对祖国的认同感与自豪感。
2. 激发学生的爱国情怀，帮助学生树立正确的价值观，并培养学生的社会责任感和担当意识。
3. 引导学生认识到爱国不仅是情感的表达，更是日常行为的体现，鼓励学生在生活中践行爱国精神。

学情分析：

学生正处于身心发展的关键期，对于祖国历史和成就的了解尚浅，可能更多关注自身的成长和日常生活。通过这节课，引导学生认识到自己是祖国未来的建设者，激发学生的爱国热情，并通过实际行动展示对祖国的热爱。

环节一：她的锦绣山河

播放一段视频，让学生激起对祖国大好河山的热爱。

环节二：他的坚硬脊梁

哪些人成就了我们的锦绣山河？

是烈火焚身，宁愿自己牺牲也绝不暴露目标？

是吃草皮，吞冰雪，仍然与日寇殊死搏斗？

是面对敌人的屠刀，她依然高举拳头高喊“中国共产党万岁”！

是面对敌人的逼近，依旧宁死不屈？

。。。。。。。

有太多这样的革命先烈宁死不屈，誓与中国的命运共存亡。

你还说出哪些吗？

那就让我们一起跟随一个短视频去跟着他们热血拼杀一下。

环节三：她的灿烂未来

那么是不是只有这样才算是爱国行为？

和平年代，奋斗不止，为国奉献是不是爱国？

我们头脑风暴一下，你们觉得还有哪些行为是爱国行为。

我最想学习的榜样是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

我需要践行的爱国行为：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

承诺人：

播放张莉莉的一个朗诵视频

总结：我愿你们以吾辈之青春，建设祖国之盛世。当然，我更希望你们从扎实从小事做起，希望我们努力学习，培养自己的更方面能力，让中华民族的强国梦在我们心中生根发芽。

\*四、班会延伸活动\*\*

1. \*\*实践任务\*\*：组织参观本地红色教育基地（如烈士陵园、纪念馆），撰写感悟心得。

2. \*\*学科融合\*\*：联合历史课开展“近代爱国人物”研究性学习，联合语文课进行爱国主题征文。

---

八年级理想主义教育主题班会设计

\*\*主题：理想照进现实——做新时代的追光者\*\*

\*\*一、班会背景（政策依据）\*\*

1. \*\*国家政策要求\*\*

- \*\*《新时代爱国主义教育实施纲要》\*\*：明确要求将理想信念教育融入学校教育全过程，强调通过主题活动引导学生树立家国情怀与个人理想相统一的价值观。

- \*\*《中小学德育工作指南》\*\*：提出“理想信念教育”是德育核心内容之一，要求通过班会课等形式深化学生对理想的认识，培养其社会责任感和奋斗精神。

- \*\*《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》\*\*：提出“以理想教育为引领，培养具有全球竞争力的创新型人才”，强调青少年需在理想驱动下实现自我价值与国家发展目标的融合。

2. \*\*社会现实背景\*\*

当前青少年群体中普遍存在“理想模糊化”“功利化倾向”等问题，部分学生缺乏长远目标。通过班会课帮助学生厘清理想与现实的关系，激发其内在动力，成为教育的重要任务。

班会目标：

1. 使学生了解自己的价值观，引导学生树立正确的人生观，价值观。
2. 通过活动让学生体会在人生当中做出正确选择的重要意义，启发学生思考在人生中如何做出选择。

导入：

同学们，你们在生活中见过或者听说过拍卖会吗？谁能说说是怎样的？

学生自由发言，描述他们所知道的拍卖会。

我们今天也进行一场拍卖会，我们同学可以对自己珍爱的东西进行拍卖。我们今天把理想生活或者所需作为拍品进行拍卖，大家都是相同的起点，你会如何选择？每个同学持有100万元拍卖基金，每件商品底价起拍，5万元一次递增。最多叫价3次，若无人加价，则价高者得，班长负责记录拍卖成果所得。竞拍者务必站起来高声加价。如果两名同学出价一样，则猜拳决定。货品一经售出，概不退换。

拍卖品及底价

自信心20万 快乐30万 财富30万 长命百岁30万 声望20万 自由30万

优异的成绩20万 美貌40万 智慧20万 爱情20万 事业30万 友情20万

幸福的家庭50万 健康20万 权力30万 毅力20万

竞拍成功的同学，你为什么要竞拍这件拍品，你觉得它对于你有什么作用？

竞拍不成功的同学，你为什么没有买到东西？是你不喜欢吗？你对于自己没有拍到东西遗憾吗？

1. 人生拍卖会——拍给未来的自己

- \*\*规则\*\*：每位学生虚拟持有1000元“理想币”，竞拍10项理想价值观（如“勇气”，“热忱”，“终身学习”，专注，坚持，好奇，抗挫，尊严，敬业，友善等），起拍价100元，每次加价50元。竞拍成功者需阐述选择理由，并联系实际生活举例。

- \*\*教育点\*\*：通过竞拍与讨论，引导学生辨析不同价值观的优先级，深化对理想内涵的理解。

2. “时空胶囊：写给现在的自己

学生写下对2035年的个人理想与国家发展的期待，密封后存入班级“时空胶囊”，约定毕业时或2035年开启。

我的理想：

我打算实施的计划（长远）：

在初中阶段（短期）：

3.理想辩论赛：守护未来的自己

辩题\*\*：如“实现理想更需要坚持还是变通？”“个人理想是否应完全服从社会需求？”

学生分组扮演“理想主义者”“现实主义者”等角色

八年级职业生涯规划主题班会设计方案

\*\*主题：预见未来，规划人生——我的职业梦想启航\*\*

\*\*一、班会背景（政策依据）\*\*

1. \*\*国家政策要求\*\*

- \*\*《中小学德育工作指南》\*\*：明确将职业生涯规划纳入德育课程体系，要求初中阶段引导学生认识自我、探索职业兴趣，培养初步的职业规划意识。

- \*\*《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》\*\*：强调基础教育阶段需注重学生综合素质培养，通过实践活动增强职业认知与社会责任感。

- \*\*《义务教育课程方案（2022年版）》\*\*：提出“加强劳动教育与职业启蒙教育”，倡导通过体验式活动帮助学生理解职业价值。

2. \*\*现实需求\*\*

八年级学生处于职业兴趣萌芽期，但普遍存在“职业认知模糊”“目标缺失”等问题。通过趣味游戏与政策结合，帮助学生建立职业规划意识，明确成长方向。

1. \*\*认知目标\*\*：了解职业规划的意义，掌握自我探索与职业分析的基本方法。

2. \*\*情感目标\*\*：激发职业兴趣，树立“立足当下、规划未来”的信念。

3. \*\*实践目标\*\*：制定个人短期职业探索计划，学会团队合作与资源整合。

---

#### \*\*三、创新游戏设计\*\*

\*\*游戏1：职业盲盒探秘（自我探索与职业认知）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 准备若干“职业盲盒”，内含职业道具（如听诊器代表医生、编程卡片代表程序员）及对应的职业任务卡（如“设计一款环保APP”）。

2. 学生随机抽取盲盒，完成职业任务（限时5分钟），并通过小组讨论展示成果。

- \*\*教育点\*\*：通过动手实践了解职业特点，激发兴趣。

- \*\*政策支撑\*\*：呼应《义务教育课程方案》中“劳动与职业启蒙”的要求。

\*\*游戏2：时间沙漏挑战赛（时间管理与目标规划）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 学生用纸条模拟人生时间（参考网页2的撕纸条游戏），撕去已流逝的年龄和睡眠、娱乐等时间，剩余纸条代表可用于职业奋斗的时间。

2. 小组合作设计“十年职业发展路线图”，用剩余纸条标注关键节点（如升学、技能学习）。

- \*\*教育点\*\*：直观感受时间的紧迫性，强化目标管理意识。

\*\*游戏3：职业价值观拍卖会（价值观澄清）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 拍卖物品为虚拟职业价值观卡（如“高薪收入”“社会贡献”“创造力”），每名学生拥有1000虚拟币竞拍。

2. 竞拍后分组讨论：“为何选择某价值观？如何通过职业实现它？”

- \*\*教育点\*\*：引导学生思考职业选择与个人价值观的关联。

\*\*游戏4：AR职业迷宫（团队协作与职业探索）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 利用AR技术设置虚拟迷宫，迷宫内设职业关卡（如“医疗急救站”“编程实验室”），需回答职业知识问题或完成小任务（如急救步骤排序、简单代码填空）方可通行。

2. 小组合作闯关，用时最短且正确率高的队伍获胜。

- \*\*教育点\*\*：融合科技元素，增强职业体验的真实感与趣味性。

八年级职业生涯规划主题班会设计方案

\*\*主题：预见未来，规划人生——我的职业梦想启航\*\*

一、班会背景（政策依据）\*\*

1. \*\*国家政策要求\*\*

- \*\*《中小学德育工作指南》\*\*：明确将职业生涯规划纳入德育课程体系，要求初中阶段引导学生认识自我、探索职业兴趣，培养初步的职业规划意识。

- \*\*《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》\*\*：强调基础教育阶段需注重学生综合素质培养，通过实践活动增强职业认知与社会责任感。

- \*\*《义务教育课程方案（2022年版）》\*\*：提出“加强劳动教育与职业启蒙教育”，倡导通过体验式活动帮助学生理解职业价值。

2. \*\*现实需求\*\*

八年级学生处于职业兴趣萌芽期，但普遍存在“职业认知模糊”“目标缺失”等问题。通过趣味游戏与政策结合，帮助学生建立职业规划意识，明确成长方向。

---

#### \*\*二、班会目标\*\*

1. \*\*认知目标\*\*：了解职业规划的意义，掌握自我探索与职业分析的基本方法。

2. \*\*情感目标\*\*：激发职业兴趣，树立“立足当下、规划未来”的信念。

3. \*\*实践目标\*\*：制定个人短期职业探索计划，学会团队合作与资源整合。

---

#### \*\*三、创新游戏设计\*\*

\*\*游戏1：职业盲盒探秘（自我探索与职业认知）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 准备若干“职业盲盒”，内含职业道具（如听诊器代表医生、编程卡片代表程序员）及对应的职业任务卡（如“设计一款环保APP”）。

2. 学生随机抽取盲盒，完成职业任务（限时5分钟），并通过小组讨论展示成果。

- \*\*教育点\*\*：通过动手实践了解职业特点，激发兴趣。

- \*\*政策支撑\*\*：呼应《义务教育课程方案》中“劳动与职业启蒙”的要求。

\*\*游戏2：时间沙漏挑战赛（时间管理与目标规划）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 学生用纸条模拟人生时间（参考网页2的撕纸条游戏），撕去已流逝的年龄和睡眠、娱乐等时间，剩余纸条代表可用于职业奋斗的时间。

2. 小组合作设计“十年职业发展路线图”，用剩余纸条标注关键节点（如升学、技能学习）。

- \*\*教育点\*\*：直观感受时间的紧迫性，强化目标管理意识。

\*\*游戏3：职业价值观拍卖会（价值观澄清）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 拍卖物品为虚拟职业价值观卡（如“高薪收入”“社会贡献”“创造力”），每名学生拥有1000虚拟币竞拍。

2. 竞拍后分组讨论：“为何选择某价值观？如何通过职业实现它？”

- \*\*教育点\*\*：引导学生思考职业选择与个人价值观的关联。

\*\*游戏4：AR职业迷宫（团队协作与职业探索）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 利用AR技术设置虚拟迷宫，迷宫内设职业关卡（如“医疗急救站”“编程实验室”），需回答职业知识问题或完成小任务（如急救步骤排序、简单代码填空）方可通行。

2. 小组合作闯关，用时最短且正确率高的队伍获胜。

- \*\*教育点\*\*：融合科技元素，增强职业体验的真实感与趣味性。

---

#### \*\*六、延伸活动\*\*

1. \*\*职业访谈实践\*\*：要求学生采访一位亲友的职业经历，撰写访谈报告并分享。

2. \*\*班级职业角\*\*：设立职业主题文化墙，展示学生绘制的“未来职业画像”及AR迷宫闯关照片。

---

\*\*结语\*\*

本次班会以政策为引领、以游戏为载体，通过沉浸式体验与深度互动，引导八年级学生从“被动接受”转向“主动规划”。让职业梦想的种子在趣味中生根，在行动中发芽，助力学生成长为有目标、有担当的新时代少年。

八年级社会主义核心价值观教育主题班会设计方案

友善和防欺凌的放在一起

诚信教育：

匹诺曹有话说

匹诺曹的故事：

环节一：你是匹诺曹吗？

放匹诺曹的故事，分享你自己的故事，最后如何让自己的鼻子变回原样的呢？

放一个信的字体演变：

环节二：为什么不能做说谎的匹诺曹呢？

放一个视频，为什么社会需要诚信？

自主贩卖机，为什么会放心人们自主使用？

无人监考的故事（放一个视频）

总结：诚信的好处

对个人：赢得尊重；促进合作；提升自我

对社会：

对国家

环节三：成为全新的匹诺曹

共同做一个手指操，号召大家一起践行诚信。

\*\*一、班会背景（政策依据）\*\*

1. \*\*国家政策要求\*\*

- \*\*《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》\*\*：明确要求将社会主义核心价值观融入中小学教育全过程，通过实践活动增强学生的价值认同。

- \*\*《新时代爱国主义教育实施纲要》\*\*：强调社会主义核心价值观是爱国主义教育的核心内容，需结合青少年特点创新教育形式。

- \*\*《中小学德育工作指南》\*\*：提出“价值观教育”是德育重点，要求通过班会课引导学生理解并践行“爱国、敬业、诚信、友善”等价值准则。

2. \*\*现实需求\*\*

八年级学生处于价值观形成关键期，但部分学生对社会主义核心价值观的认知停留在表面。通过具象化、互动化的活动，帮助学生将抽象价值观转化为具体行动，是本次班会的核心目标。

---

#### \*\*二、班会目标\*\*

1. \*\*认知目标\*\*：掌握社会主义核心价值观12个词的内涵及现实意义。

2. \*\*情感目标\*\*：增强学生对社会主义核心价值观的认同感，激发践行意愿。

3. \*\*实践目标\*\*：引导学生结合生活场景设计具体行动方案，实现知行合一。

-\*\*三、创新游戏设计\*\*

\*\*游戏1：价值观能量站（角色扮演+情景模拟）\*\*

- \*\*规则\*\*：

1. 设置4个“能量站”（对应国家、社会、公民三个层面），如“法治能量站”“友善能量站”。

2. 学生分组抽取情景卡（如“同学矛盾处理”“社区志愿服务”），通过角色扮演解决问题，完成后获得对应价值观的“能量勋章”。

- \*\*教育点\*\*：将“法治”“友善”等价值观具象化为可操作的行为。

- \*\*政策支撑\*\*：呼应《中小学德育工作指南》中“强化价值引领与实践结合”的要求。

\*\*游戏2：AR价值观寻宝（科技互动+团队协作）\*\*

- \*\*形式\*\*：

1. 利用AR技术在校园隐藏虚拟“价值观密码”（如扫描操场雕塑触发“文明”任务，扫描图书馆触发“敬业”任务）。

2. 小组合作完成任务（如拍摄文明行为短视频、设计“诚信校园”宣传标语），解锁密码后可拼合出完整的“社会主义核心价值观拼图”。

- \*\*亮点\*\*：科技赋能传统教育，增强沉浸式体验。

\*\*游戏3：价值观辩论擂台（思辨训练）\*\*

- \*\*辩题\*\*：

- “网络时代，爱国是否必须轰轰烈烈？”（对应“爱国”）

- “考试诚信是否比高分更重要？”（对应“诚信”）

- \*\*规则\*\*：

1. 学生随机抽取正反方立场，引用《新时代爱国主义教育实施纲要》等文件内容作为论据。

2. 观众席通过举牌实时支持观点，形成互动辩论场。

\*\*游戏4：未来社区共建计划（创意实践）\*\*

- \*\*任务\*\*：

1. 每组领取“社区模型板”，根据抽到的核心价值观关键词（如“和谐”“平等”），设计社区设施与规则（如无障碍通道、共享书屋）。

2. 展示时需说明设计如何体现价值观，并接受其他组提问挑战。

- \*\*教育目标\*\*：将价值观融入社会场景设计，培养社会责任意识。

---

\*\*六、延伸活动\*\*

1. \*\*“价值观观察员”行动\*\*：学生用一周时间记录身边践行核心价值观的案例，制作成班级《正能量图鉴》。

2. \*\*家校联动\*\*：邀请家长参与“家庭价值观日”活动，共同制定家庭文明公约。

\*\*结语\*\*

本次班会以政策为纲、以游戏为桥，通过角色扮演、AR探秘等创新形式，将社会主义核心价值观从“抽象概念”转化为“生动实践”。让价值观教育不再枯燥，而是成为学生可触摸、可参与、可创造的成长体验，为培养担当民族复兴大任的时代新人奠基。

八年级弘扬中华传统文化主题班会设计方案

\*\*榜样教育：

手机管理：

标题：我们不做魔童

活动背景：

随着经济和科技的迅速发展，手机成为人们生活中不可或缺的一部分。手机不仅能为学生提供丰富的学习资源，还带来了极大的便利。同时，因无法自主控制手机使用时间，对手机的过度依赖，对网络信息不加选择地接受，学生的学习和生活以及身心健康会受到很大的影响。初一年级的学生是进入和适应青春期的时期，也是寻找自我认同感的初始期，这个阶段的学生渴望友情，不愿意被家长管束，在学习和生活中遇到困难时，他们很容易向虚拟网络世界找寻心理补偿。因沉溺手机导致的学习成绩下降，人际交往能力减弱，亲子关系紧张等问题层出不穷。作为一线班主任，我们应该引导学生合理使用手机，对手机使用进行自我管理。

环节一：见“机”行事

做一个现场小调查，现场举手即可。

找一找用时比较长的孩子分享一下：你一般用手机做什么？

环节二：日理万“机”

当我们使用手机的时候，有没有感觉时间过得很快？接下来我们来观看一个情景剧，有请两位同学上来进行演绎。

放假第一天，一觉醒来早上九点，起床吃个早饭，用手机拍照发在朋友圈。五分钟过去了，让我看看谁给我点赞了。早饭过后，摆好课本拍照打卡配文案“又是元气满满的一天”，学了一会，刷会抖音休息一下吧。抬头一看12点了，心里想，时间过得可真快啊。下午起床后我一定不碰手机了。可伙伴在群里呼唤我上号了，就玩一小时吧，抬头已经该吃晚饭了。匆忙做完作业看看大家的QQ空间，大家今天做了什么呢？

请同学们思考她的时间都去哪里了？

环节三：危“机”四伏 手机危害的视频

环节四：灵机一动 头脑风暴，如何让自己控制住手机？

挫折教育：

标题：伟大的“悲”剧

引入：你们下学期会学习一篇文章叫《伟大的悲剧》，茨威格选择为第二个到达南极点的团队做传，而不是为第一个，因为

我们今天也要为自己的失败做传，写就属于我们伟大的悲剧。

环节一：我的“悲剧”作品

请你们在纸上画出或者写出你曾经“悲剧”经历，5分钟后进行全班分享。

环节二：我的“悲剧”色彩

如果现在为你的作品着上色彩，你会为你的作品涂上什么色彩成为一幅真正的作品？

环节三：我的“悲剧”启示录

现在你觉得你从悲剧中得到了哪些启示，使这部作品也成为一部伟大的作品？

因此，我们或许换一个角度可以对失败有特别的理解，我们还可能会接受失败，感谢失败。

中华优秀传统文化：

探——电影里的中国式浪漫

放一个《长安三万里》《的片段，并且截屏一下影评。

你能看出来

悟——科技里的中国式浪漫

寻——生活里的中国式浪漫

生命教育：