# 2024年高三主题班会教案(五篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-20

*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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。高三主题班会教案篇一活动目标：1、正确认识自己所背负的压...*

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。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

**高三主题班会教案篇一**

活动目标：

1、正确认识自己所背负的压力，初步形成主动磨练自己的意识。

2、树立自强进取的信念和信心，培养勇于承受压力的能力和乐观积极的生活态度。

活动重难点：

让学生初步形成主动磨练自己的意识，培养勇于承受压力的能力。

主题阐释：

现代社会迅速发展，升学压力、家长期望、自我期望等各方面压力纷纷压到学生的心头，如何引导学生正确对待压力，并培养自强不息的意志力成为现代学校德育的一个重要的内容。

课前准备：

歌曲《蜗牛与黄鹂鸟》和《蜗牛》。提前将班会主题告知学生，要求学生对“如何对待压力”先做一定思考。

班会过程：

一、导入通过埃及的一个古老的传说引入：

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞上去。另外一种动物就是蜗牛。

蜗牛到达金字塔顶，主观上是凭它永不停息的执着精神，客观上

应归功于它厚重的壳。正是这看上去又笨又拙、有些负重的壳，让小小蜗牛得以到达金字塔顶。在登顶过程中，蜗牛的壳和鹰的翅膀，起的是同样的作用。

可是生活中，大多数人只羡慕鹰的翅膀，很少在意蜗牛的壳。就像我们羡慕别人能有某种天赋或特长而获得某些成就，却整天埋怨我们身上要背负太沉重的“壳”一样。

二、提出问题：

那么我们身上背负的“壳”到底是什么呢？学生讨论回答。教师稍作归纳。这“壳”能够搁下吗？（明确：人要生存就必然担负着许多责任和压力。）

三、讨论：

我们要如何背着“壳”前行呢？

在学生发言后，讲述三个小故事，并要求学生在故事中得出启示：

故事一：

德国法兰克福的钳工汉斯季默，从小便迷上了音乐，他的心中有一个始终不变的奋斗目标——当音乐大师，尽管买不起昂贵的钢琴，但他能用钢板制作的模拟黑白键盘，练贝多芬的《命运交响曲》时，竟把十指磨出了老茧。

后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最后成为好莱坞电影音乐的主创人员。他作曲时走火入魔，时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩“骂”他是“音乐白痴”、“神经病”。

他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。汉斯？季默在第67届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的《狮子王》荣获最佳音乐奖。这天，是他的37岁生日。

启示一：要拼命！

故事二：

美国伟大的励志成功大师拿破仑希尔曾讲过这样一个故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人。

她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳。

她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

启示二：要乐观！

故事三：

一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。

当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。

在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

启示三：要坚强！

四、接下来，让我们念念励志名言

举例：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，天行健，君子以自强不息，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，三分天才七分学，笨鸟先飞早入林，钟不敲不响，人不学不灵，世上无难事，只怕有心人，书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

五、学生联系实际进行小结：

除了以上故事所给启示，你认为背着“壳”前行的过程中还应该具备些什么？你又是怎么做的？

学生谈感想：

启示一：人的青春是有限的，虽然我平凡，但我会燃烧我的青春，我要用学习的光芒点燃青春的火把。因此，我比较端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。因为我坚信，有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

启示二：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去。我这个人就是这样，对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学。每当我取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸。但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的最好。我知道我的成绩还不值一提，我将用最大的力量最大的信心去取得最好的成绩，同学们看我的吧！

启示三：虽然我个性活泼，看起来对什么都无所谓。但是我其实对学习是很认真的。我的理科较好主要是因为我上课很认真，并且喜欢自己去主动思考，所以课外没有用太多的时间去复习。当然我想如果课外我再努力一点的话我的成绩将会更好。

启示四：我之所以取得现在与以往相比较好的成绩，是因为我上课的时候专心听讲，按照老师的思路去认真的听课。下课的时候我对有些疑难问题进行研究，不明白的就去问老师。每天都把上过的新课复习一遍，这样对自己的学习很有好处。如果不信可以去试试啊！

启示五：拥有思维迟钝的我，曾在沙场中战死，也曾在众目睽睽中得胜。一般来说我对事情的处理犹豫不决没有太多的主见，但是唯有对学习，我始终有着执着的追求，我相信，只有学习，只有现在用知识武装自己将来我才能有自己的一席之地。

启示六：有人常常埋怨时间太紧，没有时间复习。鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”时间一分一秒的过去，离期终考只剩下十几天的时间了。同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！

启示七：在第二次的月考中，我的成绩下降很多。这归咎于我的学习方法不正确，重文轻理，对理科不重视。另一方面我不够勤奋，没有真正掌握知识，对学过的内容没有复习。在剩下的时间里我决定要迎头赶上，抓紧时间，改正学习方法。希望同学们跟我一样吸取教训，时刻警惕，不能放松！

启示八：在期中中我的成绩比上一次有了较大的进步。主要是因为我第一次失败的月考中总结了经验教训，从此便开始了努力学习，遇到不懂的问题便请教老师和同学，上课也很专心。由此我知道了，只要我们努力只要我们真的想学好就真的可以做到。我衷心的希望我与大家一起进步，希望同学们能够牢记老师的教导，争取最好的成绩。

[讲述]以上八名同学谈得都很好，其中某某同学提到时间就像海绵里的水，需要我们去挤。所以我希望大家都能够学做一个会“挤”时间的人。古人有“凿壁借光”“映雪读书”的事例，那些刻苦攻读的人都取得了至高的学问和成功。老一辈革命家在血雨腥风的年代也能挤出时间学习。我们有这么好的条件和环境，有什么理由不抓紧时间来学习呢？只有吃得苦，才能有成功。

六、班主任讲话：

同学们，雄鹰到达金字塔顶尖，靠自己的天赋和翅膀飞上去。而蜗牛肯定只能是爬上去。从底下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来再爬、掉下来再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。只要你上去了，就足以给自己留下令生命感动的日子。如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。

人生是一个背着“壳”前行的过程。不管壳有多重，希望同学们能够像蜗牛那样，化压力为动力，凭借自己的执著和自强，爬上自己心中的金字塔。

七、宣誓（班级励志誓词）

选择大海，就去乘风破浪，

选择蓝天，就去展翅翱翔，

选择高三，就去勇敢进取。

面对挑战，我们毫不畏惧，面对困难，我们勇往直前，面对挫折，我们绝不低头，面对失败，我们从头再来。

敢于拼搏，用不懈争取进步；自强不息，用汗水浇灌理想；超越自我，用奋斗放飞希望；永不言弃，用信念实现梦想。

努力！坚持！拼搏！成功！

站在高三的门口，面对高三的岁月，我们用青春的名义宣誓：

不负父母的期盼，不负老师的厚望，不做懦弱的退缩，不做无益的彷徨，奋斗二百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；奋斗二百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着顽强的微笑，去赢得志在必得的辉煌。有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴。

20\_\_，我们注定成功。

20\_\_，我们注定辉煌。

同学们，加油

八、结束

播放周杰伦的《蜗牛》，带引全班同学合唱。

歌词：该不该搁下重重的壳，寻找到底哪里有蓝天，随着轻轻的风轻轻的飘，历经的伤都不感觉疼，要一步一步往上爬，等待阳光静静看着它的脸，小小的天有大大的梦想，重重的壳裹着轻轻的仰望，我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，任风吹干，，流过的泪和汗，总有一天我有属于我的天。

**高三主题班会教案篇二**

1、引发高三学生对未来生活的思考，对大学生活的憧憬，树立远大的理想

2、提出要求，不仅要有梦想，还要有为梦想而奋斗的意志，激励高三

学生心怀梦想，努力奋斗，勇往直前。

活动准备：收集精彩励志图片，制作ppt，选主持人，设计活动内容和流程。

一、导入，主持人引入班会主题。

男：尊敬的老师，亲爱的同学

合：大家好！

女：今天我们迎来了新学期的第一个主题班会，我们班会的主题是“心怀梦想，勇往直前”。

男：高三，我们来了，一个崭新的起点，一个全新的转折点。

女：一个值得去努力的阶段，一个洋溢着青春、欢乐、奋斗的时期。我们是否应该在这个充满斗志的高三为自己努力拼搏一次呢？

男：大浪淘沙，方显真金本色；暴雨洗礼，更见青松巍峨。

女：岁月峥嵘须拼搏，韶华潇洒莫蹉跎。让我们把愿望写在今天，把人生的梦想刻在今天，！

男：从今天开始心怀梦想，勇往直前，坚持不懈，奋斗到底，努力去谱写一曲最悦耳、最激昂的生命乐章！

女：下面我宣布，永春三中高三一班励志主题班会，

合：现在开始！

男：首先让我们用热烈的掌声欢迎班主任给我们讲话。

二、班主任发言，播放幻灯片。

第一部分：你的梦想是什么？

1、对高三的认识与建议。

2、展示招聘会现场图片，告诫学生不努力学习的悔恨与无助，激发他们树

立远大理想，在高三一年奋力拼搏。

3、欣赏各高校校门、校园风光图片，引发学生对大学的憧憬，激发他们树

立美好的大学梦。

第二部分：如何实现梦想

1、路在脚下，奋力拼搏。

2、如何面对高三的“苦和累”？多媒体展示相关图片

3、正面激励学生磨练意志，勤奋努力，送给学生三句励志名言。

**高三主题班会教案篇三**

一、班会背景：

高一新生刚入学充满了新鲜感，因兴奋心情会使其具有积极的学习和生活态度。而高三的学生由于面临高考，内动力增强，家长和老师对他们给予更高度的关注。即将升入高二阶段的我们很有可能热情淡去，没有高一时的雄心壮志，也没有面临高考的紧迫感，是一个容易出现动荡和茫然的时期。有的学生会幡然醒悟，奋起直追。有的学生则出现倦怠、厌学、焦虑。因此高二s会出人意料的出现成绩迅速跃升或大幅下滑。心理状况也会动荡不安。针对这种情况，我们需要对学生进行精神上的刺激，给学生注入更加强大的力量，让学生能够更加清楚的认识自己。

二、设计理念：

首先提出正能量的概念，然后以多个心理学小故事作为理论依据展开，让学生对这一概念有更加清楚的认识，从而能够更好地将其运用到自己的学习、生活中，激励他们努力学习，将来回报社会。

三、班会目的：

“正能量”一词是时下很流行的一个词语，它是通过激发内在潜能，使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。通过此次班会，让学生认识什么是正能量，同时将正能量传递给每位学生，让学生再次感受一下正能量的魅力，从而以更新的面貌去迎接自己学习、生活上的挑战。

四、班会准备：

准备班会时所用的文字、音乐、视频材料、ppt及道具等。

五、班会过程：

1、开篇：

尊敬的老师，亲爱的同学们：欢迎来到本周班会，本周班会的主题是“传递正能量，树立新风尚”。一看到这个主题，可能有的同学对“正能量”一词早有耳闻，可能有的同学脑子里面出现一个大大的问号—什么是正能量呢？不管你是如何理解这个词，我们本周还是共同来讨论这个话题。首先让我们一起来了解，什么是正能量，以及正能量的由来。

2、讲解主题

①正能量的由来：这是一个在2024年经常被引用的一个词。起初，在奥运火炬传递期间，很多博主在微博上发表“点燃正能量，引爆小宇宙！”和“点燃正能量，运气挡不住”的博文，之后这两句迅速被网友跟进和模仿，这两句话也成了时下网络最热门的句子。后来网友把点燃正能量的励志口号与伦敦火炬传递结合起来，伦敦奥运火炬成了正能量的代言物，正能量一词也借此在中国走红。

②正能量的概念：“正能量”本是物理学名词，而“正能量”的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。

③介绍《正能量》的书籍：(英)理查德·怀斯曼 《rip it up 正能量》这是一本排除负面情绪、传递正能量的心灵成长之书。本书通过种。种实验和数据，向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知。运用“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

3、故事引入

一本书和水的故事：几年前有一本可爱的小书叫《水知道答案》，作者告诉我们，水不仅会被周围环境传递的信息所影响，还能感知人的喜怒哀乐，从而呈现出形态各异的结晶。比如听了贝多芬《田园交响曲》的水结晶美丽工整，而听了莫扎特《第40号交响曲》的水结晶则展现出一种华丽的美。

4、分享寓意

听到这个故事大家可能会感到非常惊奇，或者还有些不相信，心中可能会问，水是一种没有生命的物质，怎么能受不同声音的影响而产生不同的形状呢？其实这是不同的声音释放出不同的能量造成的结果。同学们可能还不相信这个故事，那么下面这个现象大家肯定知道，在一个房间里放满了不同频率的音叉，如果振动其中一个音叉，另外一个和它振动频率相同的音叉也会被引动。这就是物理学里面所谓的共振对吧？其实自然界中一种物质受其他物质的影响的现象还有很多很多。

畅所欲言：讲到这里大家有没有联想到我们生活中这种现象呢？ 另外一个报导是说一个日本小学生做的米饭实验。在教室中放三碗米饭，每天孩子上学的时候，对第一碗米饭说：“我爱你，你好好吃哦！”第二碗米饭完全没有得到任何关注。第三碗米饭得到的话语是：“你丑死了，没人要理你！

一个月后，第一碗米饭变成黄色，发出香曲味。第二碗米饭变黑发臭，还长出霉菌，见证了无人理睬的悲哀。第三碗米饭稍好一点，变黑发臭，但是因为至少还有人理睬，所以情况不如第二碗那么糟。

“我们的话语和意念真有这么大的力量吗？”老师想告诉大家：有！其实不仅无生命的物质有这种现象，人同样会出现这种现象，一开始我们了解到，英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。

5、举例论证

美国一所中学做过一个小小的实验，找来两个教学成果差不多的老师，一个让他去教“放牛班”的学生，但却告诉他这是“资优班”，请老师好好认真地带他们。另一个老师去教资优班，却告诉他这一班是放牛班，随便教教就可以了，不必太费心。

结果一个学期下来，原来放牛班的学生成绩竟然比资优班的学生成绩要来得好，证明了“观察者影响被观察者”的实验室结论。

其实这就是我们所说意念的力量，我们也可以称之为吸引力法则。所以如果一个人充满了快乐、正面的思想，那么好的人、事、物都会和他起共鸣，而且会被他吸过来。同样的，如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么难怪这个人常有倒霉的事发生在他身上了！

（补充论证：癌症患者痊愈 一位父亲的病最后消失了 滴血之死） 学生：这也说明了臭味相投、物以类聚的道理吧！

其实正能量在我们的生活中是无处不在的，我们要善于去寻找它，并努力的试着去拥抱它，力争做一个能带给他人温暖，自信，充满朝气的好少年。

6、寻找生活中的正能量

读一本振奋人心的书 看一场励志演讲 听一首美妙的歌曲 对他人投以微笑 为挽救生命捐款

感动中国人物颁奖典礼 舒心温暖的环境 教室里面的标语 黑板报上面的激励语 公益广告

公交车上为老人和怀抱小孩的妇女让座 。。。

（学生畅所欲言，主持人做评价）

7、播放视频

下面老师播放一个广告视频（潘婷广告），相信能够给大家传递正能量。 （播放视频）

看完了这个视频，大家有什么感想呢？请大胆地说出你的想法。

8、总结

本次班会到这里基本上接近尾声了，我想现在大家一定会认同这个观点：人的思想、行为等等对自身的状态乃至他人都会造成影响。谁都想得到更多的正能量，谁都不想自己周围被负能量所包围，那么就让我们从自我做起，做一个充满正能量的人，用正能量去感染他人。

其实做一个充满正能量的人很简单，与在脑海中想象一些快乐的事情相比，每天表现得快乐更加快捷、高效。所以，请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，快乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做任何你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来，将所有好的情境、人和事件带入你的生命中！或者，换句话说，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能有吸引美好事物的能量。

这也是获得友谊、吸引力、爱的秘密。

我们要不要做一个传播正能量的能量体呢？ 回答：想！

评价：很好，那么从现在，让我们一起，传递正能量，树立你我新风尚！ （播放歌曲：《怒放的生命》）

**高三主题班会教案篇四**

迈向大学，放飞梦想

高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力，但高考到底是为了什么，继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天，很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向，失去了动力。让高三年级的学生体会大学精彩的生活，激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会，保持积极乐观的态度，坚定追求理想的信心。

】

罗定中学（东校区）高三（13）班（理科）

【】

收集大学活动的。精彩图片，制备ppt

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标设问：

1）大家现在心里都是否已经有了明确的目标？（引发思考）

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

2）你们理想中的大学是怎样的呢？学生探讨，了解学生对大学的理解。

2、体验大学的精彩生活

1)通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

2)正确认识“大学”的意义。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松解的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

3）大学“理财经”

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形形式式的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

3、品味一起奋斗的滋味

1）分享高三的经历

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

2）学会体会高三的“辛酸”和“甘甜”总结高三的学习经历中的付出和收获。为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

**高三主题班会教案篇五**

活动目标：

1、正确认识自己所背负的压力，初步形成主动磨练自己的意识。

2、树立自强进取的信念和信心，培养勇于承受压力的能力和乐观积极的生活态度。

活动重难点：

让学生初步形成主动磨练自己的意识，培养勇于承受压力的能力。

主题阐释：

现代社会迅速发展，升学压力、家长期望、自我期望等各方面压力纷纷压到学生的心头，如何引导学生正确对待压力，并培养自强不息的意志力成为现代学校德育的一个重要的内容。

课前准备：歌曲《蜗牛与黄鹂鸟》和《蜗牛》。制作课件。并提前将班会主题告知学生，要求学生对“如何对待压力”先做一定思考。

班会过程：

一、导入通过埃及的一个古老的传说引入：

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞上去。另外一种动物就是蜗牛。

蜗牛到达金字塔顶，主观上是凭它永不停息的执着精神，客观上应归功于它厚重的壳。正是这看上去又笨又拙、有些负重的壳，让小小蜗牛得以到达金字塔顶。在登顶过程中，蜗牛的壳和鹰的翅膀，起的是同样的作用。

可是生活中，大多数人只羡慕鹰的翅膀，很少在意蜗牛的壳。就像我们羡慕别人能有某种天赋或特长而获得某些成就，却整天埋怨我们身上要背负太沉重的“壳”一样。

二、提出问题：

那么我们身上背负的“壳”到底是什么呢？学生讨论回答。教师稍作归纳。这“壳”能够搁下吗？（明确：人要生存就必然担负着许多责任和压力。）

三、讨论：

我们要如何背着“壳”前行呢？

看动画《蜗牛与黄鹂鸟》听歌曲，并要求同学们根据动画中的一些启示去归纳出自己的答案。

在学生发言后，用幻灯片展现三个小故事，并要求学生在故事中得出启示：

故事一：

德国法兰克福的钳工汉斯？季默，从小便迷上了音乐，他的心中有一个始终不变的奋斗目标——当音乐大师，尽管买不起昂贵的钢琴，但他能用钢板制作的模拟黑白键盘，练贝多芬的《命运交响曲》时，竟把十指磨出了老茧。

后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最后成为好莱坞电影音乐的主创人员。他作曲时走火入魔，时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩“骂”他是“音乐白痴”、“神经病”。

他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。汉斯？季默在第67届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的《狮子王》荣获音乐奖。这天，是他的37岁生日。

启示一：要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

故事二：

美国伟大的励志成功大师拿破仑？希尔曾讲过这样一个故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人。

她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳。

她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

启示二：要能背着“壳”前行，其次要有积极的人生态度。

故事三：

一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。

当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。

在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

启示三：要能背着“壳”前行，还要有主动在艰苦的环境中锻炼自己的意识。

四、接下来，让我们念念励志名言

举例：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来/天行健，君子以自强不息/长风破浪会有时，直挂云帆济沧海/三分天才七分学，笨鸟先飞早入林/ 钟不敲不响，人不学不灵/ 世上无难事，只怕有心人 /书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

五、学生联系实际进行小结：

除了以上故事所给启示，你认为背着“壳”前行的过程中还应该具备些什么？你又是怎么做的？

学生谈感想：

甲同学：人的青春是有限的，虽然我平凡，但我会燃烧我的青春，我要用学习的光芒点燃青春的火把。因此，我比较端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。因为我坚信，有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

乙同学：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去。我这个人就是这样，对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学。每当我取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸。但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的。我知道我的成绩还不值一提，我将用的力量的信心去取得的成绩，同学们看我的吧！

丙同学：虽然我个性活泼，看起来对什么都无所谓。但是我其实对学习是很认真的。我的理科较好主要是因为我上课很认真，并且喜欢自己去主动思考，所以课外没有用太多的时间去复习。当然我想如果课外我再努力一点的话我的成绩将会更好。

丁同学：我之所以取得现在与以往相比较好的成绩，是因为我上课的时候专心听讲，按照老师的思路去认真的听课。下课的时候我对有些疑难问题进行研究，不明白的就去问老师。每天都把上过的新课复习一遍，这样对自己的学习很有好处。如果不信可以去试试啊！

戊同学：拥有思维迟钝的我，曾在沙场中战死，也曾在众目睽睽中得胜。一般来说我对事情的处理犹豫不决没有太多的主见，但是唯有对学习，我始终有着执着的追求，我相信，只有学习，只有现在用知识武装自己将来我才能有自己的一席之地。

己同学：有人常常埋怨时间太紧，没有时间复习。鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”时间一分一秒的过去，离期终考只剩下十几天的时间了。同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！

庚同学：在第二次的月考中，我的成绩下降很多。这归咎于我的学习方法不正确，重文轻理，对理科不重视。另一方面我不够勤奋，没有真正掌握知识，对学过的内容没有复习。在剩下的时间里我决定要迎头赶上，抓紧时间，改正学习方法。希望同学们跟我一样吸取教训，时刻警惕，不能放松！

辛同学：在期中中我的成绩比上一次有了较大的进步。主要是因为我第一次失败的月考中总结了经验教训，从此便开始了努力学习，遇到不懂的问题便请教老师和同学，上课也很专心。由此我知道了，只要我们努力只要我们真的想学好就真的可以做到。我衷心的希望我与大家一起进步，希望同学们能够牢记老师的教导，争取的成绩。

[讲述]以上八名同学谈得都很好，其中某某同学提到时间就像海绵里的水，需要我们去挤。所以我希望大家都能够学做一个会“挤”时间的人。古人有“凿壁借光”“映雪读书”的事例，那些刻苦攻读的人都取得了至高的学问和成功。老一辈革命家在血雨腥风的年代也能挤出时间学习。我们有这么好的条件和环境，有什么理由不抓紧时间来学习呢？只有吃得苦，才能有成功。

六、班主任讲话：

同学们，雄鹰到达金字塔顶尖，靠自己的天赋和翅膀飞上去。而蜗牛肯定只能是爬上去。从底下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来再爬、掉下来再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。只要你上去了，就足以给自己留下令生命感动的日子。如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。

人生是一个背着“壳”前行的过程。不管壳有多重，希望同学们能够像蜗牛那样，化压力为动力，凭借自己的执著和自强，爬上自己心中的金字塔。

七、宣誓（班级励志誓词）

选择大海，就去乘风破浪，

选择蓝天，就去展翅翱翔，

选择高三，就去勇敢进取。

面对挑战，我们毫不畏惧，面对困难，我们勇往直前，面对挫折，我们绝不低头，面对失败，我们从头再来。

敢于拼搏，用不懈争取进步；自强不息，用汗水浇灌理想；超越自我，用奋斗放飞希望；永不言弃，用信念实现梦想。

努力！坚持！拼搏！成功！

站在高三的门口，面对高三的岁月，我们用青春的名义宣誓：

不负父母的期盼，不负老师的厚望，不做懦弱的退缩，不做无益的彷徨，奋斗二百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；奋斗二百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着顽强的微笑，去赢得志在必得的辉煌。有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴。

\_，我们注定成功。

\_，我们注定辉煌。

同学们，加油

八、结束

播放周杰伦的《蜗牛》，带引全班同学合唱。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找