

中等职业学校公共基础课程教材  
中等职业教育新形态一体化教材

# 中职生 创新主题班会 活动实践

主 编 周冬根  
徐 伟  
余 红  
副主编 张苑婷

**内容涵盖：**爱国教育、班级日常管理与文化建设、心理健康教育、素质养成等  
**教学形式：**案例、故事、表演、演讲、朗诵、讨论、游戏、观影等  
**配套学习平台：**数字教材、课堂助手、在线考试系统



西南财经大学出版社  
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

中等职业学校公共基础课程教材  
中等职业教育新形态一体化教材

# 中职生 创新主题班会 活动实践

主 编 周冬根  
徐 伟  
余 红  
副主编 张苑婷



西南财经大学出版社  
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

## 图书在版编目(CIP)数据

中职生创新主题班会活动实践/周冬根,徐伟,余红主编;张苑婷  
副主编.—成都:西南财经大学出版社,2023.8  
ISBN 978-7-5504-5845-1

I. ①中… II. ①周…②徐…③余…④张… III. ①班会—中等  
专业学校—教学参考资料 IV. ①G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 123410 号

## 中职生创新主题班会活动实践

ZHONGZHISHENG CHUANGXIN ZHUTI BANHUI HUODONG SHIJIAN

主 编 周冬根 徐 伟 余 红  
副主编 张苑婷

特约编辑:刘丽丽  
责任编辑:植 苗  
责任校对:廖 韧  
封面设计:张瑞阳  
责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	<a href="http://cbs.swufe.edu.cn">http://cbs.swufe.edu.cn</a>
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	三河市骏杰印刷有限公司
成品尺寸	185mm×260mm
印 张	9
字 数	147 千字
版 次	2023 年 8 月第 1 版
印 次	2023 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5845-1
定 价	36.00 元

版权所有,翻印必究。



# PREFACE

## 前言

主题班会是重要的学校集体活动，是在班主任主持和指导下或者是同学自发的、以班级为单位、围绕一个或几个主题组织的对全班同学开展教育的活动。对于学校来说，主题班会是班主任对学生进行思想、道德、人格、心理等方面教育的重要途径，是传达思想、对集体行为进行规范的阵地之一。对于学生来说，班会课为他们各抒己见以及与周围同学一起交流讨论提供了机会。班会课有别于品德课，它不以学习知识为目的，而是以学生的社会性发展为目标，从学生的社会性学习角度出发加以总体设计和安排，所以班会也是学校德育功能的有效载体之一。

### 1. 主题班会中存在的问题

在开展主题班会的过程中应注意避免以下几个突出的问题：

(1) 主题不明确。班会没有明确的主题就会变成临时会议，班主任在会上只是强调安全问题或者临时发放通知等也会导致脱离社会大背景和学生实际，体现不出以人为本的教育理念，达不到班会的预期效果。

(2) 形式过于单一。班会大多以班主任讲授、讲解为主，学生参与程度不高，也就不能激发学生的兴趣和参与热情，效果往往也就不明显。

(3) 缺乏系统设计。从某种意义上讲，班会也是一门课程，但学校的班主任绝大多数是任课教师，承担着繁重的教育、教学、科研和班级管理工作，加上主题班会涉及的知识领域较广，很难独立完成涉及多个领域的主题班会设计。

### 2. 本书编写特色

本书以党的二十大精神为引领，贯彻落实立德树人根本任务，规避开展主题班会的突出问题，从以下几个方面阐述了主题班会的特色：

(1) 对主题班会的主题进行了专题式、系统化的设计。根据学生身心发展





规律和职业生涯规划,按每周一次主题班会的频率,共设计了29个主题,内容涉及学生的生活、德育、心理、安全、法治、劳动、青春、理想、环保、未来职业等方方面面,切合学生实际,贴近学生生活。

(2)为增加班会的多样性,设计了案例解读、讲故事、小品表演、演讲、诗歌朗诵、歌曲表演、小组讨论、做游戏、体验、情境模拟、行为训练、影视资料播放、课件展示等多种形式。这些丰富的教学形式可以让学生对每一节课都充满兴趣,也可大大提高主题班会的效果。

(3)为增加主题班会的实际操作性,书中所有的案例都来自一线教师的实践,既有学生的学习成长,又有学生的喜怒哀乐,这使本书更贴近学生生活,真正做到了“接地气”。

本书由江西农业工程职业学院周冬根、肇庆理工中等职业学校徐伟、江西省化学工业学校余红任主编,广东省城市技师学院张苑婷任副主编。具体编写分工如下:主题一至主题十二由周冬根编写,主题十三至主题十八由徐伟编写,主题十九至主题二十四由余红编写,主题二十五至主题二十九由张苑婷编写。

本书主要面向广大中等职业学校,既可以作为班主任和学生召开主题班会的教材,也可以作为德育教师、德育研究工作者、学生管理工作者的的重要参考资料。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏之处,希望读者批评指正,以便今后改进和完善。

编者

2023年5月

# CONTENTS

## 目录



### 劳动教育篇

1

- 主题一 劳动最光荣 ..... 1
- 主题二 我劳动，我快乐 ..... 4

### 安全教育篇

9

- 主题三 防患于未然，维护国家安全 ..... 9
- 主题四 远离火灾，安全常在 ..... 13
- 主题五 交通安全伴我行 ..... 19
- 主题六 饮食安全，不容小觑 ..... 23
- 主题七 远离毒品，珍爱生命 ..... 26
- 主题八 拒绝暴力，营造和谐校园 ..... 30

### 心理健康篇

35

- 主题九 认识和悦纳自我 ..... 35
- 主题十 笑看挫折，自强不息 ..... 43
- 主题十一 将压力转化为动力 ..... 46
- 主题十二 插上自信的翅膀 ..... 50

### 人际交往篇

55

- 主题十三 团结互助，和谐相处 ..... 55
- 主题十四 学会沟通，搭建心桥 ..... 59
- 主题十五 学会欣赏与赞美 ..... 63



<b>职业与理想篇</b>	<b>67</b>
主题十六 工匠精神助力青春梦 .....	67
主题十七 我们的理想职业 .....	71
主题十八 细节决定成败 .....	76
主题十九 做一个有责任心的人 .....	82
<b>文化修养篇</b>	<b>89</b>
主题二十 阅读推广,建设“书香班级” .....	89
主题二十一 诵读经典,传承文明 .....	93
主题二十二 了解传统节日,弘扬传统文化 .....	98
<b>道德修养篇</b>	<b>105</b>
主题二十三 文明礼仪伴我行 .....	105
主题二十四 雷锋精神永传扬 .....	110
主题二十五 诚信在我心中 .....	115
<b>生活习惯篇</b>	<b>123</b>
主题二十六 保护环境,低碳生活 .....	123
主题二十七 摆脱盲目,合理消费 .....	126
主题二十八 培养良好习惯,成就美好人生 .....	131
主题二十九 珍惜时间,把握青春 .....	134
<b>参考文献</b>	<b>138</b>

# 劳动教育篇



## 主题一

### 劳动最光荣



#### 班会背景

近年来，一些学生从小形成了“劳动分贵贱”的错误价值观，从小缺乏家务劳动意识和经验，以致“重课业、轻劳动”思想根深蒂固，在客观上造成了劳动教育的移位、缺位。在这一背景下，2018年9月10日，习近平总书记在全国教育大会上提出了“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的总要求。2020年3月，《中共中央 国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》发布，指出要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实全国教育大会精神，坚持立德树人，坚持培育和践行社会主义核心价值观，把劳动教育纳入人才培养全过程，贯通大中小学各学段，贯穿家庭、学校、社会各方面。2020年7月，教育部印发了《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》，主要面向学校，重点针对劳动教育是什么、教什么、怎么教等问题，细化有关要求，加强专业指导。

#### 班会目标

- (1) 让学生深刻理解“劳动不分贵贱”，尊重所有劳动者。
- (2) 让学生了解我国对劳动者表彰的光荣称号。
- (3) 培养学生辛勤劳动、诚实劳动的优良品质。



## 班会准备

- (1) 学生了解校园与社区周边不同职业的劳动者有哪些。
- (2) 教师制作“不同职业劳动者的劳动贡献表”并打印好。
- (3) 教师收集有关劳动模范的相关视频资料。



## 班会过程

### 一、通过对普通劳动者的介绍导入

教师通过阅读报纸、期刊、网站报道等方式，向学生介绍快递员、环卫工人等普通劳动者的日常工作。

#### 1. 快递员

快递员是指使用快递专用工具、设备和应用软件系统，从事快件揽收、分拣、封发、转运、投送、信息录入、查询、市场开发、疑难快件处理等工作的人员。快递员的工作看似简单，但对我们的工作和生活却有非常大的影响。日常生活中，小到柴米油盐，大到家具汽车，都可以通过快递员送至家门口；工作中，文件、货物等也可以通过快递员之手传递出去。

#### 2. 环卫工人

环卫工人被人们赞誉为“城市黄玫瑰”“马路天使”和“城市美容师”，主要负责街道卫生保洁工作。环卫工人的工作条件比较艰苦，他们冬顶严寒，夏冒酷暑，起早贪黑，用勤劳的双手为城市的整洁和美丽无私地奉献着。

#### 3. 医务工作者

医务工作者是从事医疗护理工作的专业人员和医疗护理工作的服务提供者的总称。医务工作者包括医生护士、医务社工、实验室检测人员和疾病预防控制人员，还包括非专业医疗服务提供者，如特殊疾病的住院护理或家庭护理人员、护工医疗服务咨询人员等。广大医务工作者通过运用专业的医疗和护理知识可以帮助患者与疾病斗争，从而守护人民群众的健康和生命。



## 二、认识各行各业的劳动模范

### 1. “全国劳动模范”

“全国劳动模范”是党中央、国务院授予在社会主义建设事业中做出重大贡献者的荣誉称号。其授予形式分为召开表彰大会、工作会议、零散表彰等。“全国劳动模范”的评选表彰工作每五年一次。

### 2. “全国五一劳动奖章”获得者

“全国五一劳动奖章”是中华全国总工会为奖励在社会主义各项建设事业中做出突出贡献的职工颁发的荣誉奖章。“全国五一劳动奖章”获得者包括工业交通、基本建设、农林水利、财贸金融、文化、教育、新闻、出版、政法、卫生、科研、体育、机关团体等各行各业的职工。被授予“全国五一劳动奖章”的职工由中华全国总工会颁发奖章、证书和奖金。“全国五一劳动奖章”的评选表彰工作每年一次。

### 3. “全国五一劳动奖状”获得者

“全国五一劳动奖状”是中华全国总工会设立的授予先进集体的荣誉称号。“全国五一劳动奖状”被授予在我国境内依法注册或登记的非跨地区的企业、事业单位、机关、社会组织及其他组织。被授予“全国五一劳动奖状”的集体由中华全国总工会颁发奖牌和证书。“全国五一劳动奖状”的评选表彰工作每年一次。

### 4. “全国工人先锋号”获得者

“全国工人先锋号”被授予企业、事业单位、机关、社会组织及其他组织所属的部门。被授予“全国工人先锋号”的部门由中华全国总工会颁发奖牌和证书。“全国工人先锋号”的评选表彰工作每年一次。

教师可通过劳动模范表彰大会、劳动模范采访记录等视频，加深学生对劳动模范的认同感和崇拜感。在观看视频之后，教师对劳动模范的贡献进行总结。习近平总书记在2020年全国劳动模范和先进工作者表彰大会上强调，光荣属于劳动者，幸福属于劳动者。社会主义是干出来的，新时代是奋斗出来的。劳动模范是民族的精英、人民的楷模，是共和国的功臣。对于各行各业涌现出的爱岗敬业、锐意创新、勇于担当、无私奉献的先进模范人物和集体，由





相关部门定期授予荣誉称号，以弘扬劳模精神和劳动精神，弘扬广大劳动群众的伟大品格。

### 三、课堂互动

通过课堂讨论，引导学生强化“劳动不分贵贱”的理念。具体方式为：教师制作“不同职业劳动者的劳动贡献表”下发给每位学生，请学生自由讨论，完善表格。表格内容可包含职业和劳动贡献，应涉及学生耳熟能详的常见职业，如教师、农民、厨师、快递员、建筑工人、交警、护士、售票员、出租车司机等。

### 四、教师总结

教师通过总结发言强化本次班会的主题——劳动最光荣。



#### 班会总结

通过本次班会，同学们了解了不同职业的劳动者及其劳动贡献，明白了劳动不分贵贱，懂得了劳动模范的楷模作用。在以后的学习和生活中，我们要养成热爱劳动、尊重劳动、参与劳动的良好习惯，做一个新时代的奋斗者。

#### 主题二

### 我劳动，我快乐



#### 班会背景

在现代家庭中，有些家长出于疼爱孩子，或者是想让孩子一心学习，承包了所有的家务劳动，结果使孩子养成了“衣来伸手，饭来张口”的懒惰习惯，生活自理能力差。甚至有的学生在初中、高中（中职）、大学阶段连基本的洗衣、整理衣物、室内清洁都不会，不得不请家政人员来帮忙。因此，提高学生



生活自理能力，积极参与日常家务劳动就显得非常重要。

### 班会目标

- (1) 在思想上，引导学生意识到积极参与日常劳动的重要性和积极意义。
- (2) 在行动上，让学生明白其可以参与劳动的种类。
- (3) 在安全上，让学生提高安全意识，掌握安全技能，在劳动中保护自我。

### 班会准备

- (1) 教师准备新闻和影视资料。
- (2) 教师准备学生宿舍和教室卫生的管理办法。
- (3) 教师预先做好值日表，并规定好各个环节的值日标准。

### 班会过程

## 一、认识劳动的重要性

劳动不仅创造了人类，还创造了这个日益繁荣昌盛的社会。人类的劳动又在这个世界上创造了无数的美。

爱迪生不舍昼夜地辛勤劳动，给世界带来了光明，创造了光彩夺目的美。莱特兄弟辛勤劳作，用双手拼搏实现了自己的梦想，也实现了全世界人类的梦想，因为他们的创造让世人领略到了飞翔的美。詹天佑不负众望，刻苦钻研，努力拼搏，终于建成了中国人自己的铁路。我们敬爱的周恩来总理为了中国人民的解放事业和国家建设奔波劳碌了一生，他一生勤俭节约，热爱劳动，是我们学习的榜样。

无论是领袖人物还是普通的老百姓，他们的人生价值得到社会肯定的共同原因是：他们的一生都在用劳动创造美。热爱劳动的人是美丽的。在我们身边，辛勤劳动的人比比皆是。农民伯伯的辛勤劳动教会我们“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”（出自《朱子家训》）；边防战士用辛勤劳动铸就钢铁长城，保卫我们的家园；城市清洁工的辛勤劳动，让城市变得更加亮丽……正是他们的辛勤付出，才创造了我们的美好生活。让我们向这些辛



勤的劳动者致敬!

同学们，劳动创造美，但是我们生活的周围还存在一些现象：有些学生卫生值周时嬉戏打闹，拈轻怕重，看见马路上的垃圾视而不见，有的学生甚至把在学校换下的脏衣服带回家让父母洗。现在许多小学生都知道自己的事情自己做，我们是否应该提升一下自己的劳动观呢？

### 1. 案例展示

#### 宿舍的卫生

在新生报到期间，某女生宿舍有两个家政保洁人员在打扫卫生。原来，这两个家政保洁人员是一名学生的妈妈请来的。这位家长在新生报到时来过宿舍，发现宿舍里灰尘很多，还有蟑螂，便请家政保洁人员清扫一下。虽然花费了一些钱，但是这位家长觉得很值：一方面是因为家政保洁人员很专业，把宿舍清扫得干净；另一方面是因为现在的孩子在家很少做家务，让他们去打扫卫生，于心不忍。

### 2. 案例点评

劳动教育是国民教育体系的重要内容，是学生成长的必要途径，具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。通过劳动教育，学生能够理解和形成马克思主义劳动观，树立“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的观念；体会劳动创造美好生活，理解劳动不分贵贱，热爱劳动，尊重普通劳动者，培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神；具备满足生存发展需要的基本劳动能力，形成良好的劳动习惯。

### 3. 视频播放

教师播放学校组织学生打扫卫生的视频。

### 4. 课堂讨论

组织学生就“劳动是否会耽误学习”这一话题展开讨论，引导学生认识学习与劳动的关系，认识劳动对促进学生全面发展的重要作用。在教师的引导下，学生要形成“劳动与学习并不冲突，劳动与学习是相辅相成的”这一结论。



## 二、明确班级劳动的种类和标准

### 1. 明确班级劳动的内容和标准

教师讲解学校宿舍内务管理办法及教室卫生管理办法的标准，并张贴在教室公告栏中。

### 2. 明确宿舍卫生考核机制

教师明确宿舍卫生考核机制，包括日常检查、每周巡查、月度考评、学期评比等环节，让学生知悉考核机制和标准。

### 3. 明确教室值日表及分工

教师宣读一周值日安排表，分工具体，责任到人，并建立监督检查机制。

## 三、强化学生的安全意识

安全无小事，学生在劳动过程中要特别注意安全问题。

### 1. 防触电

(1) 在使用各种电器时，应严格遵守操作规章制度，不得将三脚插头擅自改为两脚插头，不得直接将线头插入插座内用电。

(2) 不带水作业。

(3) 不乱扯电线。

(4) 不违规使用大功率电器。

(5) 如遇触电，要立即切断电源并寻求帮助，必要时拨打急救电话 120。

### 2. 防跌落

教室地板比较光滑，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请他人加以保护，以防摔伤。住楼房，特别是住在楼房高层的，不要将身体探出阳台或者窗外，谨防坠楼。

### 3. 防磕碰

大多数教室空间比较狭小，还置放了桌椅、饮水机等用品，所以不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止因磕碰而受伤。



### 📄 班会总结

同学们，劳动创造美，劳动最光荣。让我们从自己做起，从现实生活中做起，从平凡小事做起，用勤劳的双手创造美好的明天！

以后，我们要注意培养两个习惯和两个能力。两个习惯是指勤劳和节俭。两个能力是指管理自己的能力和帮助家庭、别人、公众的能力，即我们常说的“自己的事自己做，家里的事帮着做，集体的事争着做，不会的事学着做”。

为了培养同学们热爱公益劳动、珍惜劳动成果的高尚品质，保护我们美好的家园，我们发出如下倡议：

- (1) 提高劳动意识，自觉主动参加公益劳动。
- (2) 爱护环境卫生，不乱丢乱吐，不乱涂乱画。
- (3) 节约用水，一水多用，不让生命之泉空流。
- (4) 节约用纸，珍惜森林资源。
- (5) 节约用电，不过早开灯，人走灯熄。
- (6) 珍惜资源，物尽其用，一物多用。
- (7) 积极参加有益的公益劳动，珍惜劳动成果。

心动不如行动，让我们携手努力，从现在做起，从身边一点一滴的小事做起，积极参加有意义的公益劳动，珍惜劳动成果！