

不负好时光

——主题班会

宣城市机械电子工程学校李学蒙

【教育背景】

受社会环境和家庭教育中一些不良因素的影响，一部分中学生对于时间的概念不够重视，在学习和生活中浪费光阴，一事无成。中学生是家庭的希望，祖国未来的希望。培养中学生的珍惜时间，重视时间，是对中学生进行思想品德教育的重要途径。

【教学目标】

- 1.引导学生感受时间，并理解时间的重要性。
- 2.帮助学生学会在学习和生活中珍惜时间，不负青春好时光。。
- 3.进一步引导学生举一反三，升华对时间的认识，自觉为中华民族的伟大复兴而努力。

【班情分析】

本班近期有部分同学出现学习效率不高，时间安排缺乏原则，在课外书、电子游戏等休闲娱乐方面不能控制自己的时间，而同学们即将步入高三紧张的毕业年高考年，问题解决迫在眉睫。

【教学重点】

促进学生核心素养的养成，培养学生珍惜时间的习惯，自觉为中华民族的伟大复兴而努力。

【教学难点】

引导学生学会在学习和生活中珍惜时间，不负青春好时光。

【实施过程】

一、感受“一分钟”——以小见大感受“时间”的流逝

1.同学们，你们知道一分钟是多长吗？你有认真感受过一分钟的时间吗？（播放视频《一分钟倒计时》）

2.你感受到一分钟长不长？你能在一分钟的时间内做多少事情？学生交流感受。

3.教师小结：是啊，一分钟看似渺小，浪费一分钟是一件很容易的事，如果你

去认真做事，却也能做很多事！我们正值美好青春的时光，我们更要珍惜现在的每一分每一秒，不负好时光（板书：一分钟）。

二、时间的珍贵——欣赏沙画视频《时间都去哪儿了》

1.生命是有限的，没有人能永恒存在。沙画视频展示人的生命衰老。

2.同学们看得很专注，老师发现有些同学甚至红了眼眶，我想问问你（直接采访红眼眶的孩子）是哪个画面打动了你？学生交流。

3.你以前有哪些浪费时间的行为？

教师小结：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

少壮不努力，老大徒伤悲。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

花有重开日，人无再少年。

4.教师板书。（板书：珍惜）

三、成长需要“立志”——确立目标

1.展示小学课文《和时间赛跑》。文中的作者也是非常珍惜时间，有时和太阳赛跑，有时和西北风比赛，有时一个暑假的作业十天就做完了。正是他知道珍惜时间，珍惜自己的人生，所以他长大后成为一名著名的作家。珍惜时间能带来无穷的力量，成功的大门只向珍惜时间的人敞开；我们中学生也需要具有珍惜时间的品质。

2.请同学们现在写下自己从今天开始要珍惜时间，不负好时光的计划。哪怕是完成一件小小的事，哪怕制定计划，哪怕是完成一个目标。

教师小结：老师相信，只要大家能够坚定信心不动摇，坚持努力不放弃，我们就一定能够克服学习或生活中的种种困难！（板书：坚持）

四、祖国强大需要你们——兴我中华升华“惜时”品质

1.我们每个人每天珍惜一点时间，进步一点，一年后也会进步很大；原地踏步，一年之后还在原地；每天浪费一点时间，退步一点，一年之后退步很大。一个人的成长需要从小培养惜时的品质，一个国家的发展需要人民具有惜时的精神，一个民族的强大更需要我们每个人用惜时的精神筑就坚毅的双翅！

2.让我们铭记一个人——袁隆平先生。（观看袁隆平先生的图片）

袁爷爷八十多岁的高龄依然为了全国人民吃饱饭而在田间地头劳作，并且他为

了全人类都创造出巨大的贡献。你们有什么理由浪费光阴呢？

教师小结：惜时是中华民族的传统美德，袁隆平爷爷正是一位惜时的人。从古至今，中国有许许多多一代又一代伟人，正是因为他们的努力奋斗，才挺起了我们中华民族的脊梁！

改革开放四十多年，四十多年间，神州大地翻天覆地、日新月异；四十多年间，亿万民众坚韧不拔、锐意进取，才迎来我们伟大的祖国从“站起来”到“富起来”再到“强起来”的伟大飞跃！习近平总书记嘱咐我们年轻人要：志存高远、德才并重、情理兼修、勇于开拓。

3.同学们，时代在召唤我们，祖国在召唤我们，让我们以青春的名义庄严宣誓！全体起立，右手握拳，“我宣誓：从今天起珍惜时间，不负好时光，不负青春，努力为实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出更大的贡献！宣誓人：***”

希望同学们牢记誓言，珍惜时间，成为不负好时光的人！

【预期效果】

经过本节课的学习，学生能够认识到时间对我们的重要性，能够珍惜时间，不负青春大好时光；孝敬父母，懂得父母逐渐老去而我们的陪伴时间越来越少；把自己放在国家未来建设者的位置，树立正确的人生观价值观。

【教学反思】

珍惜时间是老生常谈的问题，班会的过程中学生能够主动参与到班会中，积极发言并在会后积极发生改变。但是，本堂课还是存在一些不足。教学活动设计偏少，学生的主体性地位体现不足。将在今后的班主任教学中注意完善自己的教育教学方式方法。

参加学生名单

陈诚 陈宏宇 陈家乐 迟焕芬 范伟 郭馨雨 海政 胡杨 黄国梦 蒋壮壮 李佳俊
李梦雅 李墨如 李志伟 凌万奇 鲁陈正 刘平贤 杨航 罗世文 罗鑫 裴达康
阮世春 王典 王心雨 吴明伟 吴伊洋 伍骏成 肖雯 杨福涛 杨青青 余长建
张闯 张林 张紫娟 郑学汝 郑燕 朱作燕 缪鸿宇 邱远洋 郑光俊 吴德超