# 高三备战高考主题班会的新闻稿 高考备考主题班会(5篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-29

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。高三备战高考主题班会的新闻稿 高考...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**高三备战高考主题班会的新闻稿 高考备考主题班会篇一**

通过励志主题班会课，帮助高三的学生正确认识面临高考来自学校、家庭、个人压力。通过一些简单的小游戏缓解他们在学业上的压力，抓紧紧绷的神经。并试图用授课者的亲身经历和一些名人励志成才的故事激励启发他们，让他们树立正确的学习态度，培养健康的应试心态。

教学内容

一、课前玩一个简单的小游戏（蜜蜂游戏），充分调动学生的课堂气氛（5分钟）。

二、简单介绍高三时期情绪变化起伏表现的症状，通过与学生之间的互动，分享高考减压、抓紧身心的方法（15分钟）。

三、小组讨论环节，通过展示两段话，让学生用角色转变的观点看待学习问题，融入学生与家长之间的情感，理解家长的用心良苦，调整面对家庭压力的态度。并且授课者团结自身经厉拉近教学距离，劝勉学生（18分钟）。

四、给每位同学发一张小纸条，写上十年后自己的角色定位，与同学一起憧憬大家的未来。并且用心理暗示法激励同学为未来梦想的实现做好准备，从现在做起，从点滴做起（7分钟）。

教学方法

一、讲授法；

二、案例领会法；

三、故事交换法；

四、心理暗示法。

教学设计

一1、导入环节

同学们，这一节课将粉碎以往师生的固定教学形式。在短短的四十五分钟里，我将抛开教师的身份，充当你们的朋友、知己，一起分享我们发展道路上高三这个绚丽时期的故事。班会上面，我将通过一个简单的游戏，调动大家的主动性。

（小蜜蜂游戏5分钟）

二、讲授环节

（一）初步发掘压力

游戏结束了，大家的精神状态也变得更加饱满。那现在我们就你们目前这个阶段来讨论。每个人会经历的一个重要人生阶段，每个学生应该经历的一个重要的学习阶段，就是你们现在处于的高三时期。说起高三，相信很多人经历过的人都会以为那是一个充满汗水、充满艰难、充满躁动，同时，也充满感情和欢笑的光阴。无论是高中还是落榜，认真经历过这个时期的人，一般都会把这一年的所有点滴归于到家的回忆。而正在经厉高三的人，却还未认识到这个阶段对于你来说意味着什么，或许是比高一、二更加苦楚，更加令人窒息的阶段。但是，我们这些经历过的人却想对你们说，高三，绝对不是几本练习册、几门考试，也不是最终的高考就能说尽的。无论你的战绩如何，只要你跨过这个阶段，人生便到达了一个全新的天地。

领会了高三不同于前面十年学习的阶段后，我们一起讨论下一些高三人必会出现的一些典型的症状，以及应对这些症状的个人调度方法。

首先，我们从宏观的角度看待步入高三时期同学的变化。大多同学步入高三都会由于学习环境的变化带来压力，发作焦虑情绪，焦虑状态也有轻重之分。有些同学会因为高三到来而显得比较惶恐，在高二的暑假就仍然开始出现心烦意乱，不知所措的心理紧张和压迫。师姐当年就是这类小群体中的一员。对于容易出现焦虑的同学来说，找到压力的根源后，的方法便是充实自己的时间，运用知识武装自己。不断吸入未掌握的知识，人的心理就会发作满足感，焦虑也就会随之较少。而有些人知道自己焦虑，却也不知道如何消除焦虑，或者采取比较消极的逃避的方法，如经常看电视、上网、外出游玩等，这些同学不是不喜欢学习，而是不知道如何下手。对于这类情形，提倡同学设定一份实际的学习计划，规定自己每天做什么、做多少，把规律造成一种优秀的习惯。也有一些同学只涉及很微小的焦虑，这类同学往往能把外在的压力转换为学习上的动力。

（二）与学生之间的互动

那么，我们现在讨论下刚刚步入高三的你们，能否感觉到自己心智和情感上以及外部环境的微妙变化呢，例如睡眠时间、学习态度、周边环境、家长教师？（提问同学）

（三）引导学生正确认识高三压力的表现

高考压力来自几方面：

1、对高考信心不够；

2、担心考不好使父母失望；

3、害怕考不出平时水平来；

4、害怕考不上自己理想的大学。

具体表现以下一些状态：

心理方面

1、注意力难以集中。比如心慌意乱，心思分散，老是走神，想的事情太多，注意力难以集中。

2、强迫局面。不该想的总想，不该做的总做，明知没必要，但控制不住，心里挺难受的。如有的同学做好作业后实行很多次的检查，有的同学睡午觉总是怕睡过了时等等。

3、仇视。仇视其实就是逆反心理的一种极度表现，如课堂上教师说东他偏要往西；教师交代的练习不去做，自己却另外找参考书来做。还有的同学做作业时摔书本，在桌椅上乱刻乱划等等。

4、人际关系敏感。主要表现是：不能正确处分个人与社会的相互关系，与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理，同学和教师关系紧张。

5、抑郁、焦虑。抑郁、焦虑以情绪低落为主要特征，有以下不同的表现：

①抑郁情绪水平不同，可从轻度心境不佳到忧伤、悲观、甚至绝望。时常感到心情深重，生活没意思，得志不起来，郁郁寡欢，度日如年，痛磨难熬，不能自拔。也有些同学会出现焦虑、易激动、紧张不安。

②丧失兴趣是抑郁罕见表现之一。丧失对以往生活、学习的热忱和乐趣，对任何事都兴趣索然，体验不到学习的乐趣。

③元气、心灵丧失，疲乏无力。常用“精神崩溃”、“泄气的皮球”来描画自己的状况。

④自我评价过低：往往过度抬高自己的能力；还有激烈的自责、内疚、无用感、无价值感、无助感的心境。

⑤呈明显、持续、普遍抑郁状态，注意力困难、记忆力减退、脑子迟钝、思路闭塞、行动迟缓，但有些人则表现为不安、焦虑、紧张和激越。

6、情绪不稳定。忽喜忽悲，有时候觉得阳光明媚、生气勃勃，可时不时又觉得无精打采、颓废消极。在模拟考试中，好多同学成绩波动很大，其中一个关键的原因就是情绪不稳定。

生理方面

1、食欲不振；

2、睡眠不好，甚至失眠；

3、唇焦舌燥；

4、心跳加速，血压升高；

5、疲惫不堪；

6、神经衰弱。

如何看待这些问题？抱什么态度呢？是回避问题还是主动面对？其实，有这些问题是正常的。在这个世界上大约只有两种人不会有心理问题，那就是“圣人”和“傻子”。我们既不是“圣人”也不是“傻子”，所以我们有自己的喜怒哀乐。平常人都会有心理问题，何况是我们面临着高考的考生呢！

（四）引导学生正确对于压力

做好自我减压

1、以主动的态度去对于考试，相信自己一定能够考出好成绩。

态度决心一切！心理的高度就是生活的高度，生活的高度就是人生的高度，人生要有所追求。高考是你人生的一个步骤，通过它，你可以走向人生的辉煌之旅，可以实现你的人生梦想。这是一个人的追求，为实现人生梦想而战争，那是多么快乐的事情！

2、把考试看成是一种挑战，会激发自己进入状态。把考试看成是一种机会，以一种珍惜的心情应对。

3、人生能有几回搏，青春易逝，年华易老，我们不能“白头方悔读书迟”，我们一定要珍惜现在，珍惜每一分一秒的时间，以自己不懈的努力去换取明天的成功。

正确面对外来压力

家庭和社会对考生、考试的过度关注，都会使考生发作心理压力。考生如能正确地面于外来的压力，有助于自己轻装上阵。

考试是考生自己的事情，别人的意见、想法正确的就听一下，反之就由它去。别人即使是出于好心，但意见不一定正确，没必要成为自己的心理负担。

充满信心，优化情绪

1、增强学习实力。考试信心是创立在考试实力基础之上的。因此，加强温习，提高实力是强化信心的重要措施。

2、高考目标期待要适当。考生要根据自己平时的学习实力和自己心态的情况，实事求是地确定自己的高考目标。如果目标太高，就会为难以达到目标而扩展考试焦虑；如果目标定位太低，又会影响潜能的发挥。

3、相信科学。比如有同学在打饭时碗掉到地上摔碎了，就会以为今年肯定考不好，没希望了。更有的同学和家长去找算命先生占卦相面。这些不科学行为会给自己带来不良情绪。

4、不要攀比。大家的起点不一样，基础不一样，不能等量齐观。有的考生自觉地与比自己学习实力强的考生攀比，这样会挫伤自己的信心。你不用管别人考多少分，你只要考出自己的水平，不辜负自己的努力就行了。

5、多做基础性题。目前高考所考的大多都是一些基础题，做一些自己力所能及的题目，有利于增强自己的学习信心。

6、运用主动的自我暗示。自我暗示具有惊人的力量。考生在高考温习过程中和在考场上，都可根据自己当时的心态实行主动的自我暗示。当情绪过于紧张时可默念“抓紧、抓紧、抓紧”，当心情烦躁时可默念“肃穆、肃穆、肃穆”，当心如死灰时可默念“我行、我行、我行”。

7、学会微笑。爽朗的笑，欢快的笑是心理健康的标志。笑是人的情绪处于状态的表现。笑能使人发作信心和力量，把微笑视为生活的一个重要组成部分。

8、昂首挺胸走路。人的姿势与步伐和人的内心体验有着密切的关系，人在充满信心的时候，走起路来昂首挺胸，步伐坚强有力，速度也稍快。

9、多和同学、教师、家长交换。

（1）释定心情，不要把苦恼憋在心里。

（2）和别人交换、沟通，把自己的心事说进去，在交换中能增强自己的信心。

（3）看看相关的高考经验教训文章和书籍。

（4）实行自我交换。想想过去自己遭遇挫折时是怎么渡过的，你怎么从没有信心变成有信心的。

（5）听听音乐。听音乐，尤其是轻音乐有助于调整人的紧张情绪。

三、转换角色，小组讨论

说明：给出两组对话，以四个人为一组，两个同学充当家长的角色，两个同学充当学生的角色。让学生分别以孩子的角度和家长的角度来看待问题。

讨论：（一）面临高三的学生希望家长说什么样鼓励的话语；

（二）家长对孩子寄予期望的表现；

注：充分融入角色，听听学生的心声；体谅家长的心情。

四、憧憬未来

课前给每位同学发一张纸条，写下自己在十年后的样子。与学生一起分享大方的梦想，憧憬未来。并且用心理激励法激励学生为实现梦想而从现在开始努力战争。将学生的纸条贴到愿望板上，时刻惊醒。

五、结束课程

**高三备战高考主题班会的新闻稿 高考备考主题班会篇二**

活动背景

\_\_级即将进入高三学习，面对高三生活，自己应当如何应对？如何去实现自己理想的目标？充满着疑惑与好奇。在这样彷徨的阶段，给以学生奋斗的动力，增强其雄心壮志非常重要。

活动主题

我理想的大学

活动目的

旨在激发学生的学习动力，鼓舞学生学习的热情，通过班会能够警醒学生时间的紧迫感，树立持之以恒的决心和锲而不舍的精神，培养学生吃苦耐劳的品质。帮助学生树立远大的理想，进一步端正学习态度，鼓励学生联系实际，为自己确定一个明确的短期目标和远期目标，赢在高三的起跑线上。

活动时间

\_\_年6月20日晚7：00

活动地点

本班教室

参加人员

组织者：实习班主任和原班主任

参与者：全班同学

活动流程

1、齐唱班歌(放飞梦想)开场7min

2、班主任致辞，激活班会气氛5mi

3、主持人介绍活动的环节及背景3min

4、第一环节：看看我国名校风采(播放ppt)5min

5、第二环节：说说我理想的大学20min

6、第五环节：憧憬未来，奋斗在当下(经验交流)10min

7、第四环节：游戏互动10min

8、第六环节：才艺展示10min

9、第七环节：活动总结，布置写一封信“写给一年后的我”10min

活动准备

1、准备活动策划书，搜集有关素材

2、准备卡片小游戏，游戏奖品

3、实习老师大学生活的发言稿

4、“写给一年后的我”

5、选定学生做发言准备及才艺展示

详细方案

一、引出主题

男：当你乘坐轮船航行于大江大海之中，你可曾知道，不管是风和日丽，阳关明媚的白天，还是狂风巨浪、月明星稀的夜晚，船都可以航行，靠的是什么呢？

女：靠的就是一条正确的航道，靠的就是指引巨轮航行的罗盘和灯塔。

男：认得一生，如同在大江大海里航行的轮船，人生的道路也需要正确的航道，也要灯塔，更需要梦想！梦想是灯，指引人生走向正确航道，使你我扬帆远航。

女：相信在大家心中都有自己梦想的大学，那不妨与大家一起分享一下你理想的大学是怎样的？

男：在你们思考之余，我们先来分享一些我国的知名大学的部分照片，看看这些学校是否与你理想的大学一样呢？

看完了照片，你一定有许多的想法？那就大家齐分享吧。

女：分享了我们理想的大学后，相信大家一定很希望听一听经历过大学生活的黄老师，给我们谈谈她的经历吧。

实习老师：

大学士培养高级专门人才的殿堂，是传授知识和创造新知识、继承和创造人类文明的摇篮；是社会服务的中坚力量。在大学里，你可以接触许多很多学识渊博的大师，你可以和五湖四海的人交朋友，你可以锻炼你的管理能力，组织能力等等。既然大学这么美好，究竟美好到什么程度，大家只有考上了大学，你们才能真正切切的感受其中之乐趣。

故事：不识字的退休老人通过写好了自己的自传。同学们比他年轻，学的东西也比他多。有句话说，年轻时最大的资本。要是现在不吃苦，将来会后悔！不要觉得自己现在基础差，就没希望。能不能取得成绩，实现你自己的梦想，关键看你准备为此付出多少。你们要坚信“一分耕耘一分收获”。只要你坚持，那么最后一定会收获喜悦！既然你们可以从无数千万你们竞争的精子中脱颖而出，成为竞争中的胜利者，那么你的存在本身就是一种成功。所以当你产生倦怠情绪的时候，你要告诉自己“我存在我成功我努力我自信”。同学们，相信你们的未来都将是灿烂辉煌。

男：从黄老师的经历中，我们看到了要把你我理想的大学变为现实，需要辛勤的劳动，刻苦努力的学习。

女：接下来，看到大家都深有感触，相信今天的班会让我们受益匪浅、深受启发。憧憬未来，活在当下，现在的我们将如何一步一步地去实现我们的梦想呢？

男：三人行必有我师，在我们的身边有许多值得我们学习榜样，他们在某些方面值得大家学习。那我们就请\_\_，让她(他)与我们分享一下自己的学习经验和方法。看看进入高三他们有何计划呢？

(学生交流。)

男：听了我们身边同学的计划，你们是否在自己的心中也有自己短期计划和长期计划呢？暂时还处于茫然状态的你，也该是确立明确方向的时候了。

女：想象一年后的你，自信地从高考场上走出来时的那份淡然，你的心情会如何呢？

男：同学们，让我们在最后的一年高中生活中一起努力吧，珍惜彼此在一起的时光，珍惜奋斗的时光，为圆梦而甘愿吃苦。我们要暗下决心：让父母放心让老师放心，我们一定会坚持，不怕累不怕苦，在荆棘中勇往直前!

女：我们都很优秀，我们的优秀不仅仅表现在我们的学习成绩上，我们的优秀体现在各个方面。说到这里，我们班有大家公认的幽默搞笑天王级人物蒋国辉、杨凯、张伟等，不仅语言幽默，动作也是不失搞笑天王风范。

男：其次还有各项才艺能人比如李丽秀的唱歌、杨颖的演讲、陈波的篮球、邓林的热心助人等等。每个人都有自己的闪光点，接下来我们就要考验大家的合作默契如何？进入我们的互动游戏环节——你秀我猜。

首先看游戏规则：

1、以每一个学习组为一组，共十一组。

2、每组推选一位富有表现力的选手上台抽取卡片

3、抽取卡片后，只有主持人和选手可以看卡片内容

4、每位选手只有10秒准备时间，然后开始表演卡片内容，让自己的组员猜测其表演的内容。(注意选手只能用肢体语言表达，语言提示只能说卡片内容有几个字，其他的内容均不能提示。如果语言提示涉及卡片类容，将视为犯规。每张卡片有两个内容)

5、每小组猜测时间为50秒，在五十秒内每猜对一个加5分，若在规定时间内仍不能猜出，将视为自动放弃。

6、暂定循环进行两轮。

7、按分数前取前三名作为最后的胜利组，颁发奖品。而对于倒数的最后三名小组将进行惩罚(惩罚形式就是表演节目)。

男：游戏玩的很尽心，而快乐的时光总是很短暂的。

女：在班会接近尾声，由请我们班主任为此次班会做总结。

总结：

同学们，通过今天的班会，你们畅谈了自己的理想大学，树立了自己正确的人生道路。从你们的交流中，让我感受到了你们都是有理想有抱负的好学生，老师祝福你们，祝福你们早日实现自己的人生之梦，过上幸福的生活，为社会展示自己的才华，贡献自己的力量！共勉一句话：吃得苦中苦，方为人上人！

游戏内容：

炒菜对牛弹琴

踢足球破茧成蝶

跑步孔雀开屏

乞丐捉襟见肘

物理老师猪八戒照镜子

大象欣喜若狂

化学老师化妆

青蛙金鸡独立

生物老师狐假虎威

数学老师一针见血

语文老师东张西望

外语老师嫦娥奔月

**高三备战高考主题班会的新闻稿 高考备考主题班会篇三**

进入高三，经过一段时间和学生的交流，发现很多学生无论是在学习上还是心理上都存有很多的困惑。有些学生在学习上很被动，有些学生在心理上给自己过多的压力，所以高三初期出现了不适应状态，为了可以帮助学生更好的调整自己，希望这次班会课可以帮助学生更好的调整自己。

设计思路：

一、看一段高三学生生活的漫画，让学生展开讨论。

二、三位学生（一位成绩好但心理压力大，一位学习很被动，一位成绩中等心理状态良好）发表自己对高三的心态和计划。

三、由心理老师讲讲有关的高三该注意的问题，同时回答同学的心中的疑虑。

四、全班同学举行签名印手印活动，希望从心里感受到团结就是力量，大家共同努力超越梦想。

活动时间：20\_\_.11.17班会课

活动地点：教室

活动目的：

1、让学生有很好的心态对待高三

2、使学生认识到集体的力量

活动主持：顾炎

活动过程：

主持人：大家下午好，不知不觉我们已经走入了高三，还很清楚的记得高一的时候班主任老师和我们说高中三年过的很快，那时还觉得高三还很遥远，如今高三已经在我们眼前，我们都做好准备了吗？

听很多师哥师姐讲过很多高三的故事，有酸、甜、苦、辣，今天就让我们一起来畅谈一下我们自己的梦想。首先我们一起来看看“小美的高三生活”（flash漫画描述的是一个女同学为了实现自己的清华梦想从一个美女变成了满脸长满痘痘的胖妞）。

同学们各抒己见，讲述自己的看法和想法。有同学认为这个很值得，有同学认为没有必要，也有同学认为要劳逸结合，既要实现梦想又不能忽略了身体。

主持人：我们每个人都有自己的梦想，都有自己实现梦想的计划。在为实现梦想的道路上难免会有磕磕碰碰，很难保证一路顺风，高三时间很短暂我们都希望能够以最好的心情走过这一段重要的历程，今天我们请来了心理老师，我们以热烈的掌声邀请袁老师来给我们讲讲高三要注意的问题，同学们心中的困惑也可以向袁老师倾诉。

袁老师向同学们讲了一些高三阶段常出现的问题以及同学们要注意的事项。同学们也积极的向袁老师请教，从老师那得到正确的指导。

主持人：谢谢袁老师的指导。相信我们高三七班的每一位同学都能以最好的心态走过高三阶段。相信我们整个班级会携手共进。大家在一起已经两年，生活在一个39个人组成的大家庭中，我们深知集体的力量，班级环境对我们的影响，让我们一起举起双手在这里写上我们的名字签上我们的手印，这是我们要努力实现梦想的见证。

放音乐《我的未来不是梦》，由两位同学领唱，全班合唱。

活动效果：

活动气氛热烈、台上台下发言踊跃并妙趣横生。通过讨论，对一些问题达成了共识，一些不正确的负面的心理得到了正确的指引。班会课后学生的学习热情高涨，心态更加平稳，自习课的纪律变的更加良好，同学们也更加注意了在学习上互相帮助。

班会点评：

本次主题班会，在班干部策划下，组织学生充分展示自己的想法，解决了学生心中的很多问题，让同学们深刻的意识到高三的学习需要良好的心态离不开良好的集体环境，效果明显。本次班会，充分发挥学生的主体作用，以学生为中心，让学生现身说法，让学生在参与活动中体会到主题，共同进步。老师走到了幕后，这也充分体现了现代教育的理念：老师只是学生学习的一个“助手”，学生才是自己成长的主人。

**高三备战高考主题班会的新闻稿 高考备考主题班会篇四**

一、班会目的：

1、提高师生备战高考意识；

2、激发学生学习，备战高考斗志；

3、激发140班教师在高考来临前的工作热情；

4、缓解学生在高三高考备战中的紧张情绪；

5、鼓励师生。

二、主题班会筹划与设计：

高140班班主任

三、主持人：

陈景辉、李涵潞

三、励志班会过程：

一、班主任开场（音乐——天空之城）

今天，是一个不同寻常的日子。再过100天，你们就要结束难忘的高中时代，再过100天，就要告别求学三年的母校，再过100天，你们即将离开朝夕相处的老师和同学，再过100天，你们就要迎接人生的第一大挑战——高考！

此时此刻，作为和同学们朝夕相处近将近三年的我，心里已经感慨万千。我们共同经历的件件往事，如在眼前。可弹指一挥间，百日会战的号角已经吹响。

最后的一百天里，我和全体老师也许对你们有更严格的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评，但请相信我始终如一，如同一个麦田守望者一样，守望着你们的一步又一步成长！我愿意竭尽全力用我单薄的肩膀托起你们明天的辉煌。

三年的时间，在人生的长河中，只不过是短暂的一瞬，我们在高中所学的文化知识，在崇尚终生学习的未来社会，也不过是沧海一粟。但是，经过近三年的艰苦磨炼、耳濡目染，艰苦奋斗的精神必将深深扎根在高140班每个同学的心中，这将使我们每个同学受益终身。

在求学的道路上没有平坦的大道，只有沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点，学海无崖，只有思得寂寞，耐得清贫，不畏劳苦的勤奋者才能有所建树，取得成就。高中三年的大好时光，只剩下宝贵的100天了，我们每一个同学都要精打细算。合现、充分地利用现有的时间，不让一分光阴虚度，当我们高考结束后，回首这一百天时，一定不要因虚度岁月而悔恨。相反，我希望，每个同学得到高考成绩时，都会自豪地说：人生能有几回搏？我竭尽全力了，十八岁，我没留下遗憾！

决战的号角声已经吹响，同学们：爱拼才会赢！我相信，只要我们竭尽全力，奋力拼搏，140班一定能取得胜利。在今后的日子里，我们每个同学都要放下包袱，轻装上阵，安下心来，发扬奋力拼搏、用永不言败的精神，不犹豫、不彷徨，我们共同努力，全身心地奋战高考，向家长、老师、学校和社会交出一份满意的答卷，铸无悔青春，创140班的神话！

相信你们一定能够成为我们的骄傲，成为家长的骄傲，成为澜沧一中的骄傲！

（陈景辉、李涵潞）

（陈景辉）一百天，我们唱出心中无悔

（李涵潞）一百天，我们笑吟多年等待

（陈景辉）一百天，我们跳出平庸的牢笼

（李涵潞）一百天，我们让命运的裙角飞扬

（陈景辉）我们珍惜一百天，让腾飞的梦想在六月里张开翅膀

（李涵潞）我们奋斗一百天，让激扬的心声在六月里尽情回荡

（陈景辉）我们拼搏一百天，让十二年的付出在六月里绽放金色光芒！

（陈景辉、李涵潞）高考百日宣誓活动现在开始！

二、奏乐国歌（音乐——国歌）

（陈景辉）请家长和老师坐下，全体同学立正，接受班主任的宣誓。

三、班主任向学生宣誓

?（要求：班主任面向学生举起右拳做出宣誓）

现在，我——班主任付开慧向高140的全体同学作出郑重宣誓：

未来的一百天中我一定会：

忠于职守，以身作则；

竭尽全力，甘于奉献，

与同学们风雨同舟、同甘共苦，

为同学们保驾护航，共度难关。

让我们一起满怀激情，决战高考！

最后，请同学们跟我一起喊——相信自己，百炼成钢！

三、学生向家长作宣誓：

（陈景辉）我们曾经彷徨，我们曾经懦弱，我们曾经憧憬未来，我们曾经抱卷痛哭，我们也曾经让父母失望的泪水一度蔓延……我们也知道前路的战场上有太多的劲敌等着我们，然而，尽管我们已经跋涉千里，尽管我们已经尘土满面，尽管我们面容枯槁，但，我们毫不畏惧！

（李涵潞）10年寒窗仅在此一搏，久经沙场必凯旋而归！我们志在必得！

（陈景辉）请全体家长起立，向后转，接受孩子们的宣誓。全体学生面向家长，举起右拳做出宣誓）

（李涵潞领誓）亲爱的爸爸妈妈，高考冲刺的号角已经吹响，在距离高考一百天的日子里，我们与青春的名义庄严地许下我们的诺言：

主动复习，争分夺秒！

持之以恒，追求卓越！

全力以赴，决胜高考！

燃烧激情，坚持到底！

爸爸妈妈相信我们，一定能行！

四、个别学生向家长、老师做出（音乐——壮志在我胸）

五、学生向作老师（学校）宣誓（音乐——豪勇七蛟龙）

（陈景辉）登山者从不害怕山有多高，旅行者从不担心路有多长，140班的同学们，有多少风风雨雨，我们一起走过；有多少艰难险阻我们携手克服，还有100天，难道我们会在最后的时刻放弃吗？不会！高考不过是一次挑战，面对挑战，多一份准备，就多一个机会，不要哀叹100天太短，只争朝夕，永不止步，在有限的时间里追求的成效；不要害怕平时的失败，积极的心态会指引你穿越一切障碍。

同学们，努力吧！用百分之两百的努力去追求的成功；同学们，坚持吧！世界从来都会给坚持不懈的人让路！

现在，让我们站起来，用我们最嘹亮的声音，喊出我们的口号：

蟾宫折桂，志赌明天！

蟾宫折桂，舍我其谁！

（李涵潞）：请全体老师起立，面向学生，接受学生的宣誓。全体学生举起右拳做出宣誓）

（陈景辉领誓）

尊敬的老师，在高考战鼓雷动的今天，我们谨以青春的名义在此向你们宣誓：

?从今天起，我们发誓做一个上进的人，瞄准目标，誓死达到。

从今天起，我们发誓做一个认真的人，聚精会神，精益求精。

从今天起，我们发誓做一个大气的人，激情飞扬，胸怀坦荡。

从今天起，我们发誓做一个坚强的人，完善修养，百炼成钢。

从今天起，我们发誓做一个执著的人，坚持到底，永不放弃！

请大家连呼三遍：

坚持到底，永不放弃！

坚持到底，永不放弃！！

坚持到底，永不放弃！！！

六、校长表百日动员讲话

七、宣布主题班会结束

**高三备战高考主题班会的新闻稿 高考备考主题班会篇五**

一、课前准备：

1、召开班干部会议，商讨对策及班会主题班会形式。

2、准备视频——学在清华（清华大学宣传片）

3、文字材料——（1）家长写给高三学生的一封公开信

（2）老师给高三学生的一封信

4、两周前在班内张贴各大学的宣传画、中国大学排名和200\_\_届理科实验班成绩，以便找准自己的定位，并制定自己的高考奋斗目标。

5、与班干部商讨并制定《高三（2）班学生行动指南》

6、与p同学的家长联系，对家长提出具体要求。

二、班会过程

主持人：振翅飞翔的雄鹰搏击着浩瀚的长空，璀璨夺目的流星闪烁着耀眼的光芒，时间的车轮已经驶到备战20\_\_年高考这一站，英勇的战士，你们是否整装待发准备好了呢？让我们走好每一步，向心中的理想大学进军吧！

（一）心系

男主持人：自强不息，厚德载物是我国大学——清华大学的校训，清华是莘莘学子圆梦的理想之地。哪一个人不想领略朱自清先生笔下荷塘月色的风采，哪一位学子不想感受水木清华的氛围呢？天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物。这是清华大学精神风貌的写照，让我们共同进入我们向往已久的，领略一下清华大学的风采吧！

教师播放视频——学在清华（清华大学宣传片）

（二）牢记父母的嘱托

女主持人：慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归……对每一位学子来说，升入理想的大学已不仅仅是我们个人的事，他还牵动着很多的人——尤其是我们的父母，我们只有用自己的行动去回报他（她）们。我们的家长是怎么想的呢？让我们倾听

班主任读《家长写给高三学生的一封公开信》

亲爱的孩子，我知道，你现在是一个高三的学生，我想，现在你也是一个负重前行的勇敢的战士！真的非常的敬佩你：在你稚嫩的肩膀上，背负着太多、太多的理想和老师、家长、父辈们的期望……

同样，真的非常非常的钦佩你，在这种负重的状况下，你竟然还在奋勇前行。我想，在你的身边，还有千千万万的同龄人，和你在一道披荆斩棘的前进……

亲爱的孩子，如果到了高考的前夕，当有一个人问你：“你准备好了吗？”的时候，你是否可以像他们一样，掷地有声地答道：“我准备好了！”相信你，经过刻苦的努力，到那时，你一定可以像一个真正的男子汉那样，高声自豪、勇敢地宣布：我准备好了！

亲爱的孩子，或许你会问：为什么我们一定要参加高考？为什么我们一定要走过这样一条充满荆棘的道路？为什么我们一定要上大学？……为什么？为什么？是啊，许许多多的为什么，在许多时候，在我们还没有认真思考的时候，答案已经清楚、明了了……

大学是什么？高等教育是什么？当我们年轻的时候，付出花季年华的三年，为进入大学做准备，是否值得？或许，在你面对不尽如意的考试成绩的时候会如此提问，或许你面对一些无法解释的社会现象的时候会如此提问，也许，尽管在表面上你在努力地学习，其实在内心深处，对于大学，稍稍有些“不以为然”，并不觉得这是你的出路……但是，孩子，无论如何，我还是要告诉你：为了将来的大学生活，尤其是为了将来的高质量的大学生活，现在你所付出的一切，都是值得的，而且，将来，你现在的付出，将会得到十倍、百倍的回报……

大学是什么？“它不仅是一个培养子弟的学校，不仅是训练后代技能的场所，不仅是施教者传授人伦准则和社会理想的组织，它更是一个科学的保证。……当你们进入大学之后，才开始发现大学的意义并不是单纯的职业训练。大学要求它的学生——理性与科学系统的新的参与者……大学阶段做两种预备：其一，预备做一个高水平的人。因为你们已经用你们以往的努力证明你们是人群中的优秀分子……其二，预备做一个强有力的人。因为你们会在知识最集中，在教授的引导下、同学的激励下，从图书、实验和实习的培养中拓展思路，掌握方法、……在竞争中立于不败之地。……”上面的文字很抽象，是吗？但是，我却认为说得很准确！也许有的内容你现在还不太理解，但是，只要你可以记住，孩子，在今后的生活及求学的道路上，你会逐渐理解的……

（三）展示高考目标：

男主持人：在父母的期盼中，我们收获了一份感动，让我们扬起风帆，立志展宏图，为自己的目标而奋斗吧。下面，让我们凝视大屏幕，看一看我们心中的理想。

班主任展示ppt，学生高考奋斗目标。

（四）为理想而：班长宣读《高三（2）备战高考班行动指南》，学生签字

女主持人：我们怀着对大学的憧憬，牢记父母的嘱托，我们要把今天作为新的起点，站在新的起跑线上，为理想而。下面，请班长带领我们宣读《高三（2）班行动指南》，全体起立……

班长：为圆我们自己的大学梦，在20\_\_年高考中取得满意的成绩，在今后备战高考的过程中，我保证做到：

1、对自己的目标坚定执着，任何时候都不放弃，树立“舍我其谁”的胆气、豪气和勇气。

2、模范遵守学校各项规章制度，做其他人的表率。

3、以饱满的斗志投入备考，无论是上课、作业还是考试、总结，都认真对待，一丝不苟，不被惰性情绪左右。

4、充分利用时间，限度地压缩非学习时间，各种学习以外的事情速战速决，尽可能延长在教室的时间，巧妙利用吃饭间隙和睡觉前等零散时间。

5、尽可能提升自己的心理承受力，做到心胸豁达，不为小事所累，尽快成熟起来。

6、重视解题规范，树立考试中有30%的分数丢失在规范分上的意识。规范要立足平时，注重积累和总结，让解题规范贯穿于作业、练习和考试等各个学习环节中。

（五）老师寄语——教师给高三学生的一封信

女主持人：我们不能辜负父母的期望，不能辜负老师的教诲，刚才我们已经郑重，从现在起我们就要朝着自己的奋斗目标奋勇前行。我们的老师对我们备考有哪些建议呢？请老师为全体同学指导。

班主任宣读《老师给学生的一封信》

各位同学：你们好!

我以一名老师的身份给你写信,希望能对你的学习和生活有一定的帮助。

走进高三,就融入了一个充满人生奋斗和苦难的熔炉,这里可以尽情体会难言的甜酸苦辣。

或许,你已经深深地体会到了一些,但离全部还差很远。

学习是艰苦的,学习又是快乐的,这一路走来定然是痛并快乐着,对此,你应该有十足的精神准备。

可能,你现在正在苦闷,烦躁之中,如果是这种状态,我想大概地分析一下:

应尽量避免消极暗示的影响,切不可有\"不可能,太难了,不行,做不到\"等消极的念头。只要根据自己的学习实力和心理素质的水准,实事求是确定自己的目标,进行有的放矢地复习,运用已有的知识解决问题,不盲目地与比自己强的同学攀比,只要发挥出自己的平时水平就是成功。

可能,由于心情不好,你有了苦闷自卑的心理,而这对自己是有害而无益的。要想在考试中战胜别人取得优异的成绩,一定要学会先战胜自己。复习备考,自信心非常重要。那么如何摆脱苦闷自卑的心理,增强自信心呢

首先,要看到自己的实力。几次考试不理想并不代表自己没有实力,任何时候都不应该因几次考试不理想就完全否定自己,甚至是自暴自弃。互相比较是一种能较好地促进自己进步的方法,但不应该总拿自己的成绩与班级拔尖的同学比,此外,每个人都有自己的优势科目和薄弱科目,我某一门功课不行并不代表所有的科目都有问题。要相信自己,要看到自己的实力!

其次,要学会分析考试成绩不好的原因。是自己没有认真复习,还是考试不够专心是题目太难,还是一时轻敌是身体不佳,还是心情太糟糕……分析了“失败”的原因,我们就可以“对症下药”,下次或许就会“东山再起”了。

再次,要有知难而进的勇气。就算是自己的基础不够扎实,就算是自己真的落下了许多,也没有理由轻言放弃。正确的态度应该是摆正自己的位置,在老师和同学的帮助之下查缺补漏,改进学习方法,制定自己的复习计划并有条不紊地执行,争取利用剩下的时间迎头赶上。狭路相逢勇者胜,不惧怕起步晚,有知难而进的勇气,有顽强拼搏的毅力,或许在高考考场上你会左右逢源,旗开得胜呢!

还可能,你正抓紧做着作业,忽然一股烦躁莫明其妙地涌上心头,好像脑子也不灵了,眼睛也看不清了,很明显,复习效率降低了。大家都有这样的体会,一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好,记不住时,情绪肯定低落,焦虑,且效率不高。你要学会自我调节,积极的自我心理暗示有助于增强自信,排除焦虑,充分挖掘潜能,提高学习效率。不妨试试,每天早晨洗漱的时候,对着镜子微笑说:“这一天,我一定轻松过！”

（六）畅想20\_\_年高考结果

女主持人：让我们穿过时空隧道，进入20\_\_年的9

月，全国各高校开学典礼大会现场，此时，我们的同学们都已经座在了自己理想大学会场上，更有一些同学由于高考中出色的发挥，成为学生代表做典型发言……此时，\_\_同学正在清华大学开学典礼大会上发言

（\_\_同学读清华大学开学典礼学生发言材料）

西山苍苍，东海茫茫，吾校庄严，巍然中央”，“莘莘学子来远方，春风化雨乐未央，行健不息需自强”。

清华，一个多么令人魂牵梦萦的地方，我们梦想着在那荷塘月色中找到一个朴素的自我；我们梦想着在那读取了千万个日日夜夜的日晷旁对不变的真理进行永恒的探索；我们更梦想过以“水木清华”的高雅洗练自己的质朴和执着；我们向往着以“自强不息，厚德载物”的校训鞭策自己；我们向往着以“行胜于言”的校风来塑造我们的品格；我们更向往着在“严谨，勤奋，求实，创新”的学风中，振翅高翔于知识的万里晴空！

今天，我们真的站在了清华园里，看着那蜿蜒的校河如晶莹的藕丝般串起了我们在清华园里的梦，自己的理想在幢幢楼房间穿梭，那自豪与欣喜便油然而生，就在这喜悦充斥着我的胸膛时，我听到了一位学长的话：“清华的录取通知书是对你过去十二年的肯定，但并不能作为四年后你成绩的证明！”我们有理由为自己昨天的成绩而骄傲，但是没理由凭借今天的成绩断定明天的辉煌。清华是一个宝藏，但却是一个悬在天上的宝藏，只有用自己的汗水浇灌出一条青藤，用自己的双手编织成悬梯，才有可能真正领略宝藏的风采！

站在清华的校园里，对未来太多的憧憬时时拨动我们的心弦，我们的心在这务实、朴素的校园里不安地跳动着。你可曾想过，一名真正的清华学子的四年应该怎样度过？我们会不会只是匆匆的过客，毕业歌响起的时候，我们还会不会像今天这样心潮澎湃，激情万丈？我想我们惟有明确自己的目标，坚定自己的理想，在清华这片沃土上勤奋的我们才能耕耘出一个丰硕的秋天。

同学们，让我们谨记“自强不息，厚德载物”的校训，坚定理想，戒骄戒躁，继续拼搏；让我们这些来自五湖四海的学子们能化为一颗颗星星，围绕在清华这轮圆月旁，装点祖国美丽的科技星空。

最后，愿大家携手共进，从今天开始，从现在开始，用智慧和汗水创造人生的辉煌，清华的辉煌，祖国的辉煌！

（六）班主任总结

同学们，今天是9月16日，距离明年的高考还有260天的时间，应该说到了高中的最关键时期，我始终认为，备战高考，打好人生的第一场战役，首先需要解决的是思想问题、认识问题，其次才是方法问题。我相信今天的班会燃烧起了我们的激情，但我更看重的是今后的行动。今天我不想说很多，给大家提几点要求。

第一个要求：兑现！我们有了目标，就要针对目标去努力，兑现我们庄严的，我们承载了太多的沉重——父母的嘱托、老师的教诲、自己的前程等等，我们从现在起就要做一个勇于承担责任的人，怎么承担，遵照《高三（2）班行动指南》去做就是在承担责任！愿我们每时每刻都用《高三（2）班行动指南》指导我们的行动。

第二个要求：注重积累。以前我们学习过刘敬的一封信，相信她那独到的方法给大家留下了深刻的印象。也认识到了与顶尖高手的差距。这里，我要说，认识到差距本身就是一种进步，缩小差距、超越差距就要靠平时的积累，通过不断的总结提高。相信通过积累和总结，你会赶上他们、超越他们，只要同学们不断战胜自我，完善自我，你一定会成功！

第三个要求：在学习上张扬个性，我总有一种感觉，咱们班总是在某些方面缺少点什么，实际上，就是学习上的主动性和创造性，学习，不单纯是背诵和记忆，更重要的是总结、提高，使书本知识转化为自己的知识，这样，才能以不变应高考的万变，才能在高考中取得成功，因此，我希望我们的班会有时更象一个沙龙，不再是我的说教，而是将我们同学的学习心得、好的做法拿出来，实现资源共享，让我们班齐头并进，水涨船高，在激烈的高考竞争中脱颖而出。

第四个要求：锻炼好心理素质。如果说打好知识基础是高考成功的条件的话，它只能是成功的必要条件，心理素质应该是成功的充分条件，只有两个条件都成熟了，才能左右逢源。在这里我要提醒同学们，特别是女同学，心胸再开阔些，不要被小事缠住，要及时化解各种矛盾，树立大无畏的气概，因为，在高考面前，任何事都是小事。

最后，我需要大家知道的是：我喜欢我们班的每一个人，不管你的过去如何，不管你的成绩如何，我只看发展。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找