

自律艺美，自在云蓝

——“行为规范养成教育”班级活动策划方案

专业：绘画（750107）

年级：一年级

班级：绘画 2321

一、活动背景

习总书记嘱咐青年学子：“人生的扣子从一开始就要扣好”。新时代新征程的进程中，教育强国建设不仅仅是知识的传授、技能的训练，更重要的是培养学生的综合素质。其中，良好行为习惯的养成显得尤为重要。良好的行为习惯不仅关乎个体的文明修养，更是个人融入社会、与人和谐相处的基础。因此，促进学生良好行为习惯的养成，应成为班级建设中的一项重要任务。

云蓝班在促进学生良好行为习惯的养成，促成自律自主管理方面，注重营造自主和谐的班风建设，自由广博的学风建设，帮助绘画专业学生扣好人生的第一粒扣子，最终实现从外在规约到内在自觉的转变，为未来发展奠定坚实的基础。

二、活动目标

1. 强化自律意识：深刻理解自律对于个人成长的重要性，增强自我约束和自我管理的能力，形成积极向上的生活态度和学习习惯。

2. 培养良好行为习惯：从日常小事做起，逐步养成良好的学习、生活、创作习惯，提升个人文明修养。

3. 营造自律氛围：构建一个以自律为荣、相互监督、共同进步的班级文化环境，形成“人人讲自律，事事显规范”的良好风气。

4. 促进全面发展：提升艺术素养和创作能力，促进全面发展，成为未来社会的高素质人才打下坚实基础。

三、设计思路

策划阶段	关注：自律之痛	共情：自律之韵	认同：自律之美	践行：自律之约
1. 分组安排 2. 布置任务 3. 安全后勤	1. 心声分享 2. 调研报告	1. 角色互换体验 2. 情感共鸣故事	1. 自律之美展示 2. 自律榜样分享	1. 自律计划制定 2. 自律挑战打卡

四、活动要素

1. 时间：90 分钟

2. 地点：学校融媒体中心

3. 人员：学生、艺术家、优秀毕业生代表等

阶段	五、实施过程
准备阶段	
活动准备	1. 场馆联系：与学校融媒体中心取得联系，沟通活动相关事宜。 2. 专家邀请：与知名艺术家沟通活动相关事宜。 3. 任务布置：云艺五妙社团根据自己的社团情况，进行自律调研分析，围绕“自律之美”主题进行创作。 4. 联系及安全：与家长沟通此次活动主题与流程，争取支持与理解；指定组长、准备安全措施、应急方案。 意图：让学生在阅读、搜集、整理素材的过程中增长知识。引起学生关注，做好准备工作。
环节一：关注——自律之痛	
15分钟	1. 心声分享：小组讨论+全班分享。五个社团的学生分组讨论后，每组选派代表分享心得，教师引导全班进行共鸣与反思：在遵守《中职生公约》方面，有哪些做得不到位、不能坚持做的自律之痛。让学生敞开心扉，分享自己在自觉遵守公约过程中遇到的困难和挑战，如不脚踏实地、遇到挫折退缩等。 2. 调研报告：各组选取典型案例（历史人物、名人故事或学生身边的实例），分析他们在自律方面的挣扎与突破。引导学生从案例中得到反思和启示。 意图：引导学生正视并理解遵守行为规范过程中所面临的挑战与困难，即“自律之痛”。这一环节的设计旨在通过情感共鸣、认知提升和问题解决策略的探讨，帮助学生建立对自律的深刻认识，为后续的自律培养打下坚实的心理基础。
环节二：共情——自律之韵	
30分钟	1. 角色互换体验：角色扮演游戏，如“时间管理大师的一天”与“拖延症患者的一天”，对比两种生活方式的不同影响。 2. 情感共鸣故事：邀请学生或教师分享自己或他人通过自律实现转变的感人故事，激发学生的情感共鸣。。 意图：通过模拟不同角色的生活场景，让学生体验不同自律程度下的生活状态，增进对自律重要性的共情，鼓励学生思考并

	分享自己的感受。
环节三：认同——自律之美	
30 分 钟	1. 自律之美展示：绘画、摄影、短视频创作比赛。学生围绕“自律之美”主题进行创作，在班内分享创作理念，全班评比。 2. 自律榜样分享：邀请校内外自律典范（如优秀毕业生、行业精英等）进行线上或线下分享，讲述他们如何通过自律实现个人目标。 意图：通过正面引导、榜样示范和内心感悟，让学生真正认识到遵守行为规范这样一种自律不仅是一种行为要求，更是一种生活态度和人生哲学，具有深远的意义和独特的魅力。
环节四：践行——自律之约	
15 分 钟	1. 自律计划制定：个人或小组形式制定计划，并在班级内分享，接受同学和老师的建议与监督。 2. 自律挑战打卡：五个社团分别展示各自制定的自律打卡项目表，上台宣誓并启动打卡挑战赛（例如早起打卡、每日阅读、定时锻炼等等），班级设置奖励机制激励学生持续践行自律。 班主任寄语：在追求艺术的道路上，“自律”将是那把最锋利的时光雕刻刀，它不仅能够雕琢出技艺的精湛，更能塑造出你们心灵的深度与广度。这就是我们云蓝班“型色质”的“型”，云蓝之型、艺术之美，源于不懈的探索与自我超越，而自律，正是这趟旅程中最坚实的伴侣，自律艺美，才能自在云蓝。 意图：引导学生根据个人情况制定自律计划，明确目标、步骤和时间表，鼓励学生持续坚守行为规范，将自律之旅延伸至日常生活与学习中。
活动拓展	
拓 展	1. 根据“自律艺美，自在云蓝”为主题，总结自己的成长与收获，制作公众号。 2. 选取、推荐优秀作品至学校公告栏，记录班级成长精彩瞬间。