

一份可直接执行的“记录与表达”活动策划方案示例

下面是一份以初二三班为例的完整策划方案，分条列项，可直接套用。方案按“一页纸”标准写：主题、时间、流程、物资、分工各占一块，总字数控制在七百字上下。

一、活动主题：“那一张照片，那一天”——班级难忘经历分享会。目的：让每个学生用照片或故事重述一次集体记忆，练习口头表达，同时形成一份班级留念品。

二、时间安排：周五班会课，14:00—14:45。14:00—14:05 开场；14:05—14:20 照片分享；14:20—14:35 故事讲述；14:35—14:43 集体留念；14:43—14:45 总结。

三、活动流程与环节细则。开场：班主任用两分钟讲清规则——不评判、不打断、不点名嘲笑。照片分享：屏幕轮播同学们提前提交的三十七张照片，每张照片停留十五秒，拍摄者可举手补充一句背后的故事，预计分享十二到十五张。故事讲述：用传递罐抽取八位同学，每人两分钟，按“在哪里、和谁、发生了什么、什么感受”四句话框架讲述；讲完由全班鼓掌，主持人用一句话接住情绪再过渡。集体留念：全班在四开主题海报上签名并各写一句“我最想留下的瞬间”，海报拍照存档后贴在教室后墙；同时每人对着录音笔说十秒，由电教委员汇总成声音合集。

四、物资清单：投影仪一台（电教委员）、照片合集文件一份（宣传委员提前汇总）、四开海报两张、马克笔八支、便利贴两本、传递罐一个、学号纸条三十七张、录音笔一支、计时器一个、小奖品五份（贴纸即可）。每项后标注负责人与检查时间：周三放学前到位，周五早读核对。

五、风险预案：设备故障——照片另存U盘两份，投影失灵改为传阅打印照片；冷场——主持人备用三个引导问题：“谁拍的你？”“那天谁最搞笑？”“如果重来你想改哪一幕？”；超时——故事讲述环节可减到六人，不减留念环节。

这份方案的要点在于：所有环节都写死了时间点与负责人，连备用问题都提前拟好。班主任要做的只是按表推进，把表达的舞台让给学生。

A Ready-to-Run Sample Plan for the Record and Express Activity

A complete sample plan written for a fictional eighth-grade class, formatted as a one-page paper plan. It lists the theme, the timetable broken into five-minute slots, detailed rules for the photo sharing, story telling and group keepsake segments, a materials checklist with an owner for every item, and a risk backup covering equipment failure, silence and overtime. The plan is deliberately over-specified so that a teacher can pick it up and run the activity without improvising.