

# “难忘的一天”主题活动策划指南：记录与表达三环节怎么设计

不少班主任想开一次“难忘的一天”经历分享主题活动，却常常办成少数人的表演。要让活动真正落地、人人有收获，关键是把“记录与表达”三个环节设计扎实：照片分享、故事讲述、集体留念。下面按步骤讲清策划框架。

第一步，定主题与时间窗口。活动主题要具体到一类经历，比如“这学期最打动我们的一天”“运动会那一天”，而不是笼统的“难忘的一天”。时间建议安排在一节班会课内，总时长四十到四十五分钟：照片分享十五分钟，故事讲述十五分钟，集体留念十分钟，留五分钟机动。日期最好选在大型活动或考试周结束后的周五，学生记忆还新鲜，表达欲也最强。

第二步，设计照片分享环节。活动前三天布置每位学生提交一到三张与主题相关的照片，并附一句话说明，由班委汇总成电子相册或幻灯片。现场随机播放照片，请拍照的人讲讲照片背后的事。这个环节发言门槛低——不敢当众讲话的学生，可以先靠照片这个“道具”开口，手里有东西，紧张感会明显下降。

第三步，设计故事讲述环节。给发言者一个固定框架：“那天在哪里、和谁、发生了什么、我当时什么感受”，每人限时两分钟。为避免冷场，可以用“传递罐”：把学号写在纸条上抽取，被抽到的同学可以选择自己讲，也可以邀请一位好友代讲。班主任要提前准备两句串场词，在学生讲偏或卡壳时接话过渡，不让场面悬在半空。

第四步，设计集体留念环节。常见形式有：每人在一张主题海报上写一句话感受；每人拍一张拍立得并在背面写上日期；每人录十秒语音，剪成“班级声音相册”。判断留念环节设计得好不好，只看一条：成品能不能被长期保留。活动一结束就被扔掉的形式，不如不做。

第五步，写物资清单。清单要逐项写明数量与负责人：投影仪、幻灯片文件、打印照片、空白海报、马克笔、便利贴、传递罐、计时器、备用小奖品。要求活动前一天完成全部准备并逐项打勾，当天早上再核对一遍。

整份策划的核心只有一句话：每个环节都要有明确动作、明确时间、明确负责人。做到这三点，任何一位代课老师拿起方案，都能照着把活动完整开下来。

## An Unforgettable Day Activity Planning Guide: How to Design the Three Sharing Segments

A practical planning framework for homeroom teachers who want to run an unforgettable-experience sharing activity. It breaks the planning into five steps: choosing a concrete theme and time window, designing the photo sharing segment, designing the story telling segment, designing the group keepsake segment, and writing a materials list with owners and quantities. Each segment gets a clear action, a clear time limit and a clear responsibility, so that any substitute teacher

can run the activity straight from the paper plan.

## 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.

## 经历分享类活动最容易踩的六个坑，以及补救办法

同样一份“记录与表达”策划，有的班开得热气腾腾，有的班开得干巴巴。差别往往不在创意，而在有没有踩进那几个老坑。以下六个坑出现频率最高，每个都附补救办法。

坑一：主题太宽泛。“难忘的一天”五个字当主题，学生不知道从哪说起，交上来的照片东一张西一张。补救：把主题收窄到具体事件，如“运动会那天”“春游那天”，范围小了，素材自然集中。

坑二：环节时长失衡。照片分享放了三十一张照片，一张接一张停不下来，留给故事讲述只剩五分钟，核心环节被道具环节吃掉。补救：策划里给每个环节写死分钟数，并安排一名计时员；照片现场只播精选的十二到十五张，其余做成展板供课后浏览。

坑三：话筒永远在几个优生手里。不设计抽取机制时，发言的永远是那五六个活跃学生，其余人整节课当观众。补救：用传递罐或抽签决定发言人，并允许“邀请好友代讲”，把不敢开口的学生也拉进表达圈。

坑四：集体留念变成一次性垃圾。现场热闹，海报贴了两天就撕掉。补救：留念品必须回答“之后放在哪、谁保管”——海报进教室后墙长期展示，声音合集存进班级网盘，照片冲印一份放班级相册。策划里要写明保管人。

坑五：物资清单没有负责人。清单写了“马克笔八支”，当天却发现一支都没有，因为每个人都以为别人带了。补救：每项物资后面写人名和检查时间点，前一天逐项打勾，缺一项当天早读就补救。

坑六：超时后砍掉留念环节。很多班主任前两个环节收不住，最后五分钟匆匆收尾，学生最在意的留念反而没做。补救：把“不减留念环节”写进风险预案，宁可减少故事讲述人数，也要保住集体留念的完整时间。

这六个坑的共同点是：策划时省的那一步，都会在活动当天以混乱的形式还回来。反过来，凡是把主题收窄、时间写死、人人有角色、成品有人管，分享活动就很难失败。

## Six Common Pitfalls in Experience Sharing Activities and How to Fix Them

A pitfall list drawn from real classroom experience sharing activities. It names six frequent failures: a theme too broad to start from, unbalanced segment timing, the microphone stuck with the same few confident students, keepsakes thrown away the next

day, a materials list without owners, and cutting the keepsake segment when the activity runs overtime. Each pitfall is paired with a concrete fix, and the closing point is that every shortcut taken during planning returns as chaos on the activity day.