

2023年开学第一课稿子 开学第一课奥运 心得体会(通用7篇)

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

开学第一课稿子篇一

第一段：引言（150字）

开学第一课，我们学校组织了一次奥运心得体会，在这次活动中，我获得了很多启发和收获。奥运会是世界体育的盛事，它不仅展示了运动员的风采，更传递了人类团结、友谊和和平的价值观。参与奥运心得体会，让我深切体会到奥运会的精神和意义。

第二段：体育精神的重要性（250字）

奥运精神是人类文明的重要组成部分，它包括了团结、友谊、合作和公平竞争。在奥运会上，无论运动员来自哪个国家，他们都会相互尊重、共同努力，追求卓越。这种团结的精神不仅在竞技场上体现，更在日常生活中起到了重要作用。通过参与各项运动，我学会了以积极的态度对待失败，并努力提高自己的技能。在团队合作中，我明白了相互信任和配合的重要性。体育精神的培养不仅可以使人们更好地投入到体育活动中，更能影响到他们的日常生活和工作。

第三段：全球化的奥运会（250字）

奥运会是全球化的体育盛事，各国运动员汇聚在一起，通过竞技来展示自己的实力。参与奥运心得体会，我意识到了体

育的全球影响力，以及国际友谊的重要性。在活动中，我与来自不同国家的运动员交流，我们互相了解彼此的文化，增进了友谊。通过体验不同国家的运动项目，我还了解到了各种不同的体育文化和历史。这让我深刻认识到奥运会是一个促进世界和平与合作的平台。

第四段：体育与健康（250字）

参与奥运心得体会，我更加重视了体育运动对健康的重要性。奥运会上的运动员经过长期的坚持和训练，有着强健的体魄和出色的技能。他们不仅是体育健将，更是健康生活的榜样。我意识到只有通过坚持锻炼和参与体育活动，才能拥有一个强健的身体和积极的精神状态。体育让我更加快乐和自信，它是一种积极且可持续的生活方式。我决定将体育融入到日常生活中，并鼓励身边的人们也加入到体育运动中。

第五段：总结奥运心得（300字）

通过这次奥运心得体会，我意识到奥运会的影响不仅局限于运动领域，它还推动了世界各国的合作、友谊和平发展。体育精神的培养，可以使我们更加坚定自己的目标，相信自己的能力，勇敢迎接挑战。全球化的奥运会带给我们更广阔的视野和理解，让我们学会尊重不同国家和文化。体育也是健康生活的基石，通过参与体育活动，我们可以更好地照顾自己的身体和心理健康。

结语：

奥运心得体会让我收获颇丰，我将把这些经验融入到我的日常生活中，积极参与体育运动，培养团结合作的精神，传递友谊和和平的价值观，保持健康的生活方式。奥运精神将成为我坚持不懈的动力和信念。

开学第一课稿子篇二

九月的阳光照耀着大地，我们踩着阳光走进了阔别已久的校园。对于开学，每个同学都有自己的想法，有的还沉淀在暑假的悠闲中，有的闷闷不乐。更多的是三三两两熟悉的同学聚在一起窃窃私语，似乎连阳光下的影子都沾染上了欢快的气息。毕竟分别了这么久，大家都很想念一起疯玩的时光。或者已经在商讨着要去哪里聚一聚。原本闷闷不乐的同学也渐渐被感染，开始加入了讨论，那份暑假已经远去的淡淡愁绪也就被冲刷干净了。还没等同学们讨论出结果，老师就迈着独有的脚步声走进教室。

随着老师的到来，也给我们带来了每年都会有一档节目——《开学第一课》。这是一档由中央电视台播出的电视节目。老师要求我们要看完之后写观后感，所以就有了我现在的愁思，写作文很麻烦的。

转眼间时间来到了八点，熟悉的央视节目前奏响起，《开学第一课》如期而至。《开学第一课》已经有很多年的历史了，每年的主题都不一样，今年的主题是“奋斗成就梦想”。我和万千的学生朋友一样，看着画面上各种热门的事件当事嘉宾亲身经历的故事，从开始的不以为然慢慢转变成了肃然起敬，这些嘉宾都是对祖国做出过贡献或者对社会发展做出牺牲的人。在他们身上有着令人佩服的闪光点。从他们身上，我可以发现，原来通往成功的路都是一步一个脚印走出来的，甚至会在路上摔倒受伤，再爬起来继续前进。即使满身伤痕也不言放弃，才有机会最终走向成功。

《开学第一课》拉近了我和这些闪闪发光的人的距离，让我了解到原来学习是最轻松的事，可是我还经常没有好好学习，一遇到问题就想放弃，半途而废。但学习是我现在唯一能做好的事了，我应该向他们学习，不轻言放弃，才有机会到达成功的彼岸，而不是现在懒懒散散，等到以后再后悔。有一句话说得好：“哪有什么岁月静好，只是有人在替你负重

前行”。我也想成为以后为别人遮风挡雨的人，而不是浑浑噩噩接受庇护的人。

《开学第一课》每一年都会播出，每一年都会为我们带来一些发人深思的事件，拉近我们与社会的距离。这是一个生动精彩的爱国主义精神教育课，也丰富了我们的思想和见识。给了我们源源不断的动力，让我们可以不惧艰难险阻的向终点发起冲锋。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

开学第一课稿子篇三

开学第一课是一年级学生们迫切期待的一堂课。今年，我校在开学第一课的安排上大有不同，我们不但全体同学齐聚操场，还邀请了一位奥运冠军给我们上课。这让我深感荣幸和激动，因为这是我第一次近距离接触奥运冠军。在这堂课上，奥运冠军生动地讲述了她的奥运经历，并向我们传授了很多宝贵的人生经验，让我受益匪浅。

第二段：了解奥运精神

首先，奥运冠军向我们讲解了奥运精神的含义。她告诉我们，奥运精神代表了和平、友谊与团结。在奥运会上，不同国家的运动员们齐聚一堂，通过竞技展现自己的才能，这种全球范围内的和平与团结是非常重要的。她还强调了奥运精神在日常生活中的应用，无论在学习、工作还是生活中，我们都应该秉持公平、友善和团结的态度，与他人和谐相处，这样才能让我们的社会更加美好。

第三段：激发奋斗的力量

其次，奥运冠军向我们分享了她追求梦想的经历。她告诉我们，幼小的她就立下了成为奥运冠军的目标，然后为之不懈努力。她用自己的亲身经历激励着我们：只要我们心怀梦想，并为之付出努力，我们就一定能够实现自己的目标。她还提到，路上会遇到很多困难和挫折，但这些都是奋斗的理由，只要我们坚定信念，勇往直前，就一定能够战胜困难，取得成功。

第四段：课堂互动与体验

在课堂互动环节中，我们与奥运冠军展开了一场精彩的交流。她邀请我们站在操场上，感受一下奔跑的快感，并提醒我们运动锻炼的重要性。她还鼓励我们要敢于挑战自己，在运动中发现自己的潜能和才能。我们也纷纷向奥运冠军提问，询问她在赛场上如何处理压力和心态的问题。她耐心地回答了我们的问题，让我们对奥运精神和奥运运动有了更深的了解。

第五段：对奥运精神的思考与展望

通过这堂特殊的开学第一课，我对奥运精神有了更深刻的体会。我明白了奥运不仅仅是体育竞技，更是一种精神追求。奥运的背后是运动员们为了自己的梦想、为了国家的荣誉而坚持不懈的努力。作为学生，我要秉承奥运精神，并运用到自己的学习和生活中。应该时刻保持拼搏精神，勇于面对困

难和压力，永远不放弃对梦想的追求。我希望将来有一天，我也能够站在奥运会的领奖台上，为国家赢得荣誉。这堂特殊的开学第一课将会成为我生命中一片闪耀的座右铭。

总结：通过这堂特殊的开学第一课，我对奥运精神有了更深刻的理解和体会。奥运冠军的亲身经历和精彩讲解，让我感受到了奥运的精神力量和奋斗的意义。我将秉持奥运精神，努力学习，勇往直前，为自己的梦想而努力奋斗！

开学第一课稿子篇四

开学的第一天，学校为我们举行了一堂特殊的女足课。这是我们作为女足队员参加的第一堂课，大家都充满了期待和激动。我们都知道，这节课将会给我们带来很多东西，无论是对于足球技术的提高，还是对于团队合作的理解，我们都怀着很大的期待。

第二段：坚持与努力的重要性

这堂女足课的主题之一就是坚持与努力。足球是一项需要坚持和努力的运动，只有付出，才能取得成果。在课堂上，我们学习到了训练计划的重要性，了解到每一天的训练都是向目标迈进的一步。同时，我们也明白了团队合作的重要性，只有大家齐心协力，才能在比赛中取得胜利。这堂女足课让我们懂得了坚持和努力的重要性，这将成为我们在未来训练和比赛中持续前进的动力。

第三段：意志力的培养

在女足课上，我们还学习到了意志力的培养。足球是一项需要面对挑战和困难的运动，只有有坚定的意志力，才能克服困难。我们通过一系列的磨砺和训练，培养自己的意志力。在结束的表演赛中，我们遇到了一些阻碍和挑战，但是我们没有放弃，而是鼓起勇气去面对和解决。这堂女足课教会了

我们，只有有坚定的意志力，才能在困难面前勇往直前。

第四段：团队合作的重要性

女足是一项团队运动，团队合作是非常重要的。女足课上，我们进行了很多团队合作的训练，包括配合传球、组织进攻等，让我们更好地理解团队合作的重要性。在团队合作中，每个人都有各自的角色和责任，只有大家互相配合和支持，才能在比赛中取得胜利。女足课让我们深刻认识到团队合作的力量，这将对我们的未来的足球训练和比赛产生积极影响。

第五段：成为更好的女足队员

这堂女足课结束后，我对自己有了更高的要求。通过这节课，我明白了坚持与努力的重要性，懂得了意志力的培养，更加理解了团队合作的重要性。我决心在未来的训练和比赛中，更加努力地提高自己的足球技术，同时也要积极与队友合作，为团队的进步做出更大的贡献。我相信，只要坚持不懈地努力，我一定能成为更好的女足队员。

总结：

开学第一堂女足课给我们带来了很多的启示和收获。这节课让我们深刻理解了坚持与努力、意志力的重要性，也让我们认识到了团队合作的力量。通过这节课的学习，我们将更加努力地提高自己，为团队的进步贡献力量。我们对未来充满了期待，相信我们一定能成为更好的女足队员。

开学第一课稿子篇五

开学的第一节体育课，让我异常兴奋。作为一名女足队的成员，我在比赛中总是充满激情和活力。体育课上，我们进行了一场激烈的女足对抗赛。这场比赛让我有了更多的收获，不仅是体能上的提升，更是对团队合作和奋斗精神的理解。

在这一课上，我深深体会到了女足的魅力和力量。

首先，女足让我明白了团队的重要性。在比赛中，我们需要紧密配合，共同完成比赛的目标。无论是传球、射门还是防守，都需要队友们的默契和配合。只有团结一心，才能加强我们的实力，改变比赛的局势。在这一课程中，我深深体会到了团队精神的力量，它能让我们变得更强大。

其次，女足让我明白了坚持不懈的重要性。在比赛中，我们的对手非常强大，不断给我们制造困难。然而，我们没有气馁，反而更加努力地战斗，不断尝试。在比赛的最后一刻，我们终于打入了制胜球，取得了胜利。这种坚持不懈的努力，让我明白了只要努力不放弃，就一定会有收获。

除此之外，女足让我明白了相互支持的重要性。在比赛过程中，每一个队员都扮演着重要的角色。我们鼓励和支持彼此，帮助队友克服困难。每个人都付出了很多努力，无论是在进攻还是防守方面，互相支持成为了我们取得胜利的关键因素。这让我感受到了团队氛围的温暖和力量。

最后，女足让我明白了战胜困难的重要性。比赛过程中，我们遇到了各种逆境和困难。然而，我们没有退缩，而是挑战自我，克服困难。无论是体力透支、对手进攻还是场地的不利条件，我们都全力以赴，奋力战斗。这种勇敢面对困难的精神，让我深受鼓舞，也让我明白了坚持不懈和勇气的重要性。

总结起来，开学第一课女足对我来说是一次难忘的体验，也是我对团队合作、坚持不懈、相互支持和战胜困难的深刻领悟。女足教会了我如何成为一名团队的优秀成员，如何在困难面前永不放弃。我会在以后的训练和比赛中继续努力，不断提升自己的能力，为女足荣誉而努力。我相信，在女足的道路上，我会不断成长，收获更多。

开学第一课稿子篇六

今天晚上，我和父母一同观看了中央电视台和教育部联合举办的《开学第一课》这个节目，今年的主题是：“父母教会我……”。我看了这个节目知道了父母教会我太多太多了，是父母教会了我们孝、爱、礼、强！

我先说一下“孝”吧！这个字是上面是个“老”字，下面是个“子”字，可是竖弯钩和撇不见了。大头儿子和小头爸爸告诉我们：“孝”字的意思是老人需要子女的支撑。

“爱”是由心而发的真挚感情。不只是父母爱我们，还有我们爱父母、爱自己等多种类型。我们把父母的牙刷上挤好牙膏、睡觉前叠好父母的衣服。。。。也是爱父母呢！

记着我刚刚看完十分感动，就飞速跑到卫生间，把父母的牙膏挤好，睡觉前叠好父母的衣服。第二天，母亲对我说：“儿子，你能帮我挤好牙膏，我很开心，谢谢你。相信你能做的更好，更相信你能坚持！”我听了，感到十分开心。

通过观看《开学第一课》我决定要改变我自己，我要孝敬父母，还要自强不息！在日常生活中我一定会养成：孝、爱、礼、强的好习惯！

开学第一课稿子篇七

20，我们伟大的祖国，即将迎来70周年华诞。祖国在不断发生日新月异的变化，而我們也在茁壮的成长。

祖国是哺育我们的母亲，是生命的摇篮，我们应该为自己是一个中国人而骄傲，我坚信只有心系祖国才能健康成长！长大成为栋梁，为祖国撑起一片蓝天，长大成参天大树，为祖国结出累累硕果，为祖国贡献一臂之力。

祖国的命运也是每一个中国人的命运，祖国的发展与富强要靠我们每一位中华儿女的贡献与奋斗。我们应该想着时刻为祖国做点什么。

祖国是我们的妈妈，祖国的妈妈温暖的阳光照耀着我们，温柔的手抚摸我们，慈爱的心呵护着我们，让我们健康成长。我们为什么不以行动来回报祖国妈妈呢？我们马上就要步入小学六年级了，我们是一名优秀的少先队员。我们要好好学习，茁壮成长，树立远大理想，是我们现在唯一能回报祖国妈妈的。当我们长大后，就要努力实现理想，为祖国妈妈增光添彩。

祖国发展，我成长，我们与祖国共同成长，共同奋进，行动起来吧同学们，让我们大步迈向未来，勇往直前吧！