

# 最新石家庄寒假开学第一课心得体会(优秀5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 石家庄寒假开学第一课心得体会篇一

观看了《开学第一课》节目，让我充分的感受到了“探索”的魅力，怀揣着为国家和民族科技发展的探索梦想，面对危险与困难永不言弃，才能取得今日的累累硕果，同时这也让对未来有了更加深刻的领悟及思索。

在20x年《开学第一课》第三篇章中，参与我国具有自主知识产权的民用大飞机c919试飞的邹礼学、聂飞、刘立苏来到现场，回顾了试飞机组所面对的危险以及他们的坚持。

大飞机的总设计师、中国工程院院士吴光辉则将展示c919大飞机的各项数据和科技成果，并讲述自己实现飞机设计梦想的过程，以展现一代中国航空人为了国家和民族科技发展的探索历程。

对于未然的事情，要时刻保持积极的心态，勇于探索，还要有孜孜不倦求创新的意志。未来是我们心中美好的信念，是我们的向往所在，只有探索未来的人才可体会到人生的真谛。

有些人他们是放弃面对现实以至忽略未来，还有些人，他们便是探清事实，探索未来，给他们带来了成功。

例如：牛顿，苹果砸在别人头上或许也就一骂了之，而牛顿在被苹果砸中后却不禁疑问：为何空中苹果会掉落而不是浮

空。一个小小的疑问激起了他的探索之心，从此创立了经典力学中的重力学，成为经典力学鼻祖。

由此可见，探清现实，探索未来是多么重要，对此正确的态度，便是我们成功的基础，对此让我们铭记于心。

## 石家庄寒假开学第一课心得体会篇二

以其新颖独特的节目形式，将主流价值观表达寓教于乐，赢得了社会良好的口碑和影响力。下面是本站带来的20xx年石家庄寒假开学第一课心得体会，希望大家喜欢。

健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。我们要规划好自己的人生，首先要把重视健康的思想落实到自己的行动中去，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉的投入到锻炼中去吧。

无论是过去，现在和将来，健康一直是人类追求的永恒主题。

运动是促进健康最积极、有效的手段。你会体验到它能够缓解学习的压力，调节紧张的节奏，提高学习效率感受到它能全面提高身体各器官系统机能和不断提升运动技能的效果，领略到它对提高心里素质和社会适应能力所特有的价值，感悟到体育实践中学会认知，学会做事，学会与同伴相处，学会生存的策略和方法，体育锻炼是走向健康，全面发展过程中的必经之路。

运动充满魅力。爱因斯坦陶醉于科学的同时会经常散步，比尔·盖茨在研究计算机之余会投入大量的精力于不痛的运动中。这是运动的独特魅力吸引着这些伟人，也正因为他们被运动所倾倒，才使爱因斯坦一直保持清醒的头脑，使比尔·盖茨年轻充满活力，让更多的人被他们折服。

运动给人带来活力。毛泽东曾说：“有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。”众所周知，毛泽东从青少年时期起，就坚持刻苦的学习和顽强的体育锻炼。在刻苦攻读之余，无论做操、跑步、游泳、爬山和野营，毛泽东都积极参加，认真锻炼。解放后，毛泽东曾先13次横渡长江，并写下了“万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪迈诗句。运动，他像容光焕发的使者，向暮年人微笑致意，给年轻人点燃激情。他的作用无以伦比，可使人体运动富有节律，使动作变得优美，柔中有刚毅。他让我们懂得，取得成功的关键，只能是体力和精神融为一体。

如果没有经历跑步的冲刺，我们就不能深深地懂得坚持的意义，无法理解终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

如果没有经历跳高中的一跃，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

学校一年一度的体育节就要拉开帷幕了，体育节的宗旨是：人人参与，班班展示。在运动过程中，我们有了向上的动力。凸显了班级建设与年级建设的凝聚力，激发了我们阳光运动的积极性，增强了我们终身锻炼的意识，使我们在收获友谊的同时，也获得了成功的体验。

运动，多么骄傲，它让生命之树常青。生命，给予运动以真实意义。每一个细胞的组合，每一神经的连动，每一骨骼的存在，都串起了运动的全部，生命，多么可贵，它让运动的高峰迭起；生命，多么值得珍惜，它让运动之火绚丽多姿。生命，创造了运动；运动，使生命辉煌。

昨天，老师让我们看了开学第一课视频《小动作大健康》。

有句广告说得好：身体倍棒，吃嘛嘛香。我可以大声呐喊，我真健康！要问我的身体有多好，当然是一健康！哼！你不服气吧！那就来看看吧。

你看你看!那一群在操场上奔跑的一群小学生，跑得多么的矫健呐!实不相瞒，其中一个就是我，看我那大汗淋漓的样子是不是像一个小运动员呐。一会儿功夫，我就似箭一样的冲到了前面.....

生命在于运动”，我喜爱运动，运动给我带来了极大的乐趣。

小时候，我喜欢上了羽毛球，一向热爱羽毛球的妈妈当然不会放过这个教我的好机会。于是，当我还没有羽毛球拍高的时候，就拖着拍子在场地上开始了我的“运动生涯”。一开始，我指东打西，一点不会规则，慢慢地，随着岁月的增长，我已经可以和妈妈pk了。看着羽毛球在空中像个快乐的小精灵跳跃，引得楼下的小朋友们都跃跃欲试。结果一个个都败下阵来，在运动中我享受到了无比的快乐!

运动让我健康，快乐，更让我感受到了自信。

在学校的运动会上，我被选为掷沙包和扔实心球的选手。酷爱运动的我有着强壮有力的体质，当我使出全力创造那奇迹的一刻，运动场上沸腾起来了，我不仅得了第一名，而且破了学校记录。我非常激动，比赛前的紧张心情一下消失到九霄云外。

运动伴随我成长[nba的球星们成为我的偶像，篮球也成为我运动生涯中的最爱。放假了，我报了梦寐以求的篮球班，每天早晨，我和球友们聚到了篮球场上，站在被太阳烤得滚烫的大地上，一起跑步、蛙跳、带球变向跑、跨下运球……汗水湿透了衣服，汗水滴入了眼睛，我们的脸都糟蹋得跟花猫一样。我们一丝不苟地学着，一起分享着运动中的快乐，结下了浓厚的友谊。我在学校里被光荣地选为篮球队长，我和球友们在运动中同甘共苦，也要在学习上取长补短，共同进步。

我爱运动，运动使我的生活变得丰富多彩，多一份快乐，多

一份自信，多一份友谊。

不知不觉寒假已经放完了，昨天上课老师组织我们观看了春季开学第一课：小动作大健康，看完以后感触良多。

运动，是我们人类必须要做的一件事情。如果我们大家都不运动会造成怎么样的结果呢？让我来分析一下吧！

如果我们大家日常都不运动的话，很容易会滋生出一系列的疾病，如发烧、感冒、头痛，精神不集中等症状，还会出现肥胖、体重超标等情况。做任何事情都力不从心，产生闷闷不乐的情绪，不快乐自然不健康，不健康就容易生病，并且会持续去。如果大家都运动，会有三大好处：第一，运动了一定会健康；第二，运动可以预防疾病的发生；第三，运动可以令人感到快乐，开心地过好每一天。

其实，我以前也是不爱运动的，但现在我则非常热爱运动，是经历了以下的过程的：

记得六年前，我是非常讨厌运动，跑步、跳绳、羽毛球、乒乓球等项目一样都不喜欢参与。一天，我刚吃完饭就躺在沙发上看电视，爸爸看见后就大声地训斥：“你又在偷懒！快起来做运动，如果不做不给你看电视！”于是，我嚎啕大哭起来，但爸爸的同情心似乎未曾动摇，我只好乖乖地服从他的命令。

爸爸带着我来到楼下的小公园，叫我绕着小公园周边跑7个圈，但是我只跑了3个圈就跑不动了，我向爸爸乞求：“我实在跑不动了，太累了！”爸爸看到我这副模样，就语重心长地跟我说：“做什么事情都要有坚持到底的毅力，运动不是为了我，而是为你自己，身体壮了才能做更多自己想做的事情。”在爸爸的鼓励下，我坚持了跑完了那7个圈，跑完以后觉得整个人都充满了活力。自从那次开始，我每天都坚持跑7个圈，还开始参与各种体育项目，经过一段时间后，我的身体结实了，少生病了。从此，我开始热爱体育运动了！

我明白了：运动不是为了别人，而是要强壮自己，有了运动才会有真正的快乐！

## 石家庄寒假开学第一课心得体会篇三

开学第一课余音绕梁，每一句话，每一个故事，仿佛，深深植根于心灵。下面是本站带来的石家庄20xx开学第一课心得体会，希望大家喜欢。

告别了漫长的暑假，我们又迎来了崭新的学期。在这个非同寻常的日子里，我观看了《开学第一课》，感触良多。

《开学第一课》主讲了四个主题：孝，爱，礼，强。然而，最让我为之感叹的却是最后一讲——强。

“强”，并不是一味地逞强，而是在自己能做到范围内，做到问心无愧。只有将强起来，才能克服困难，勇往直前。坚强是对灾难的轻视；是对未来的希望；是精神的支柱；是成功的根本；是跨越坎坷的坚定信念。一个人，如果没有坚强的信念，那么他的精神世界就是一片黑暗和荒芜了。

在人生的道路上，不可能一帆风顺。如果把人生比作一条长河，那么磨难就是岩石；如果把人生比作大海，那么磨难就是狂风。只有学会坚强，笑对人生，就能化解磨难，就能将那泥泞、遍布荆棘的小路，转变成阳光明媚的康庄大道！

开学第一课余音绕梁，每一句话，每一个故事，仿佛，深深植根于心灵。

不会忘记童话大王郑渊洁坚持写作30年，只因年迈的父亲在夜晚倾注墨水的深情所感动，也不会忘记郑渊洁对儿子言传身教，亦使儿子铭记于心；不会忘记容祖儿的妈妈的礼节教导，

许多小习惯亦使容祖儿受益终生；不会忘记秦勇当初在舞台上的飒爽英姿，也不会忘记秦勇放弃乐坛，倾尽父爱去照顾身患“重度感统失调”的儿子大珍珠；不会忘记藏族武艺班孩子渴望坚强的目光，不会忘记张老师父爱班的教授武术的认真。

一眸，一颦，一蹙，一言，一行。

母亲，平凡于世俗，没有值得夸耀的身材，没有显赫的出生背景。却在点滴生活中潜移默化，用最朴素的方式，教会我许多人生道理。

古有二十四孝，无论是亲尝汤药，啮指痛心，百里负米，还是鹿乳奉亲，扇枕温衾，卧冰求鲤，皆触动真情；今也不乏孝子，田世国捐肾救母，令国人感动。“夫孝，天之经，地之义也。”即使身在远方，母亲的心依旧挂念着家乡的父母，时不时地长时间通话聊天，问候起居，时不时地往家乡邮寄衣物，浓浓孝心方显其中。高三单休，在家的时光愈发短暂。回家，一句“我回来了”；疲惫时给母亲轻轻按摩，聊聊学习近况，母亲脸上泛着灿烂的微笑。

中国素有礼仪之邦的美称。泱泱大国，五千年文化流淌在华夏子女澎湃的胸膛。饭桌上，母亲曾教导吃饭夹菜要有规矩，等长辈来齐了才能吃饭；公车上，母亲曾教导尊老爱幼，主动让位；访亲时，母亲曾教导逢人礼貌问好。小习惯，深影响，铭记终生。

《论语》有言：“爱人者，人恒爱之”。爱师，母授也，家访时对老师的热情款待，同学来访时温和相待；爱姊妹，母授也，平等公平，极少偏爱，不争不闹。

“少年强，则国强。”自强自立，过早在心中萌芽，在母亲辛勤灌溉下愈发茁壮。独自一人，常常遥望无尽的远方，想念着过去的人与物，然后陷入了美好的回忆。曾言：“生活”诚然，母亲在我们的眼中，俨然像一个知心姐姐，风趣

乐观。无论遇到多大的困难，她总能以积极的态度坦然处之；无论遭遇多大的打击，她总能以微笑的淳朴泰然释之。曾经，因为升学材料的困难，四处奔波，汗水浸湿衣裳，却无怨无悔，还记得那天下午她骄傲地对我说：“看妈妈厉害吧，升学材料已经准备好了，好好读书作个有出息的人。”热泪划过眼角，心灵充斥着满满的爱。

深深母意伴人生，谆谆教诲领人生。

世界，因为有了爱儿多了感动；世界，因为感动而，而多了感恩；世界因为感恩而多了爱，爱与感恩擦出了一束束美丽的火花，在你我的心中悄然燃起……吃饭时，看到母亲的头上又多了几根根银丝，眼角的皱纹，像一条条浅浅的河流，愈来愈多了。饭后我独自走在小路上，夜，静静地。我抬头凝望，似乎每颗星星上，都镌刻着一个熟悉的字眼——妈妈。

微黄的泛着水汽的苹果，温热的气息已经扑面而来，带着母亲的温暖，像是冬日的阳光，而我醉了的心，悄悄滴再长大。

我并不容易吃生冷的，吃了容易胃疼。也不知什么缘故，偏偏我喜欢吃冬季的苹果，凉津津的职业带给胃的刺激自然是少不了的，妈妈多次提出要把苹果热一热再吃，却总被我一口否决，加热了就不新鲜了。无奈，妈妈只能给我倒一杯热水，温温我的胃，在我胃疼时便数落边给我跑蜂蜜水。我则挤眉弄眼，丝毫不以为戒。

做完了作业，欣赏着美文，头也不抬的说，我口干，削个苹果。一会便被塞了个热乎乎的东西，我有些惊诧怎么用微波炉加热，妈妈捧了一个水杯，说，没有，是纯天然的、纯手工、可食用。我一时不觉得像微波炉加热的，变大咬一口，不同以往的凉意，相反，温热的仿佛果肉也将要融化。果肉中的汁液在口腔中肆意，所接触到的牙齿似乎也被冷的失去知觉，有种丝丝缕缕的温热萦绕着，仿佛是一个无形的网，秘密的笼罩着他们。虽然要起来不如以往的清脆，可那温吞



的、充斥了整个口腔的不再是透心凉的甜，而是想在热水里泡开来的甜，是可以暖心的，温暖地包住整个心房，直到暖意进到最深处，莫名的搓中那心里那一处柔软的地方。我没有像以往那样大口吞咽，而是慢慢咀嚼着，想让甜继续环在心头。

微黄的苹果那般可爱，同妈妈一样，像太阳不断给予我的温暖，却没有太阳炎热到令我窒息的温度，而是涓涓式的温暖，一点一点的融化在了心中，覆盖着一层雪，成了感动的泪。突然觉得自己好幼稚。从那个黄苹果开始，我懂得了母亲的温暖，哪怕以后两人之间的距离再远，长大的我也会奋力奔跑，去牵住母亲的手，互相依偎，带给他我的去温暖暖。记忆中，妈妈无数次的深夜陪我写作业，儿时的无数篇童话故事吸引着我，是我对文学别友情，如今我已经能执笔成作了。我要把它写成一本厚厚的书，来记录我们的生活，送给您。

妈，你辛苦啦，但教会了我以爱相城回报。

## 石家庄寒假开学第一课心得体会篇四

20\_\_年2月4日，农历正月初四晚八点，北京冬奥会以二十四节气作为倒计时，冬奥会在一片片欢呼声中终于拉开序幕。

当开场曲响起，我国少数民族人民用他们的激情洋溢将整个跑道点燃。现场，再次响起了北京20\_\_年奥运会主题曲《我和你》，我思绪纷飞。

中国是敢于挑战的国家。虎象征着勇气、力量和成功，与北京冬奥完美契合。中国一首冬奥主题歌曲《点亮梦》让奥林匹克精神传遍寰宇。让世界领略中国的敢于挑战，勇于挑战的气魄。也让此次冰雪之约成为各国运动员为之拼搏的最高竞技场，为本就喜庆的新年又平添了一份“仪式感”中国在这个世界上又多了一个“勇于挑战”的代名词。

中国是承古萌新的国家，我们在二十四节气中可以看到中国古代人民的智慧结晶，流传千年而依旧有强大生命力。从开幕式上，人们看到了“燕山雪花大如席”的场景，也看到了时刻捕捉运动员精彩瞬间的高科技摄像机。在坚持传统特色文化的同时，中国也非常积极的探索着、创新着、让中国在上位居前列！

中国是爱好和平的国家。“得道多助，失道寡助”，中国用奥运会向世界阐明了“更团结”的含义，让某些西方政客抨击中国冬奥会，并且扬言“不派本国运动员参加此次冬奥”的混乱场面成为了国际笑话；各国代表团走入运动场时中国人民的欢呼声一浪高过一浪，更是向世界显示了中国是爱好和平的国家，中国人民是爱好和平的人民！

北京冬奥让世人见证了中国智慧与中国力量。虎年立春喜迎中国盛会，奥运五环重回中华古都！北京冬奥让世人共享这美好盛会，“同一个世界同一个梦想”！北京冬奥让世人更加热爱冰雪运动，让运动更加“可感”。

在体育赛场，为最高奖项拼搏与和平共处，互相尊重并不矛盾。赛场之外，各国深入理解。中国正追求的是人类爱好和平，谋求共同发展，合作，共赢！

冬奥盛会，让世界共享荣光，让世界一起来，一起向未来！

## 石家庄寒假开学第一课心得体会篇五

20\_时节来了，我们的寒假生活就此结束。每到开学的季节，大家便会把目光放在“开学第一课”，全国的中小学都开展观看“开学第一课”的活动，我们对于开学第一课也是比较期待的，能够从中学到不少知识。

对于开学第一课的理解，我有着不样的想法，纵观以往开学的主题，其目的都是为了让学生接受不样的教育，比如今年

的主题是，我们观看开学第一课的时候，定是抱着学习的态度观看，而不是看完就过了。节目的意义为了传达抗疫的知识和学习抗疫精神，作为小学生的而我们，要深刻的认知节目的重要含义。

开学第一课的意义非常重大，可能有的人认为不需要，但我觉开学必须要有这样的个节目。我们经历了漫长的寒假，相信每个人多多少少都忘却了学习，想要在开学第天迅速回归状态，没有两个星期的缓冲期，谈何容易！“开学第一课”是让我们收心的课程，不同于传统的授课形式，利用电视媒体的方式学习，可以很好的抓住大家的内心。如果是通过传统的授课方式来说学习，想必很多同学都不能接受，更不用说学到什么了。

“开学第一课”除了有让我们收心的效果，还能激发同学们的学习热情，这是学习最重要的情绪。前面也说了寒假让我们忘却了学习，重新回归课本，内心会有诸多的抗拒。这个时候我们需要“开学第一课”引导，让我们的注意力重归学习课本上，这也是第课最重要的意义。

在20\_年开年，我们遭遇了新型冠状病毒，各行各业的人为了抗击疫情，举全国之力来打赢这场胜仗。如今疫情已经得到控制，但我们不能忘却疫情带来的痛苦，所以“开学第一课”不仅对我们学生重要，对老师的教育内容也很重要。既然作为新学期的第课内容，我们肯定要与老师有交流和沟通，“开学第一课”既是开学节目，也是老师和我们互动的重要方式，可以让老师更好的了解我们每个人。通过开学第一课，我们了解到了更多的防疫知识，保护我们自身的安全，虽然我们并没有上战场，但只要我们保护好自己，同样也是为祖国做贡献。

第堂课的时间过得很快，大家在看完以后都有很多想法，我们每个人都对第课做出了回答，老师对我们的学习态度很满意。未来的学习道路，我将秉承“开学第一课”的教育理念，

将全部精力投入到学习中。