

2023年开学第一课心得体会 看了开学第一课 第一课心得体会(通用19篇)

培训心得的撰写过程是一个思考、总结和提炼的过程。以下是小编为大家整理的一些关于军训心得的精选篇章，希望能给大家带来一些写作的灵感和触动。

开学第一课心得体会篇一

开学第一课是每个学年开始时的重要环节，它不仅仅是一堂普通的课程，更是一次对学生进行思想启蒙、培养正确价值观的机会。我记得去年我所在的班级的开学第一课是关于团结友爱的主题，而今年的开学第一课则是关于勇担使命的主题。通过这节课，我深刻地领悟到了很多道理，也明白了自己在新的学年中应该做的事情。

首先，开学第一课告诉我们每个人都有责任担当。在课堂上，老师讲述了许多英雄人物的故事，他们在关键时刻挺身而出，勇敢地承担起了使命。这些英雄的事迹让我深受震撼，我明白了作为学生，我也应该有责任去承担一些事情，无论是在家庭还是学校，我都应该尽心尽力地做好自己的责任。只有这样，我才能成为一个对社会有用的人。

其次，开学第一课教给了我怎样正确地迎接新的学年。新的学年，新的挑战 and 机遇都在等待着我们。而应对这些挑战和机遇的关键在于正确的心态。老师告诉我们，要有勇气迎难而上，要有自信去克服困难，要有毅力去坚持不懈。只有敢于面对困难，勇于超越自我，我们才能在新的学年中取得更大的进步。这让我明白到，要想在新的学年中取得好成绩，光有知识是不够的，还需要有一颗积极向上的心态。

此外，开学第一课提醒我要关注自己的行为和品德修养。在课堂上，老师讲述了一些坏人做坏事后最终受到的惩罚，这

让我明白到，除了知识的学习，我还要注重自身的行为和品德修养。只有做一个遵纪守法、诚实守信的人，才能在未来的社会中立于不败之地。因此，我决定在新的学年中，要自觉抵制各种不良诱惑，坚持做一个优秀的人。

最后，开学第一课让我认识到团结的重要性。在课堂上，老师讲了很多团结一致的故事，这些故事让我明白到只有与他人团结协作，才能创造一个和谐的校园环境。在新的学年里，我希望能积极参与班级的各种活动，与同学们一起分享快乐，共同成长。我相信在团结的力量下，我们一定能度过一个美好而充实的学年。

通过开学第一课，我收获了很多。我明白了作为一个学生，每个人都有责任担当，应该勇敢地迎接新学年的挑战，要注重自己的行为 and 品德修养，也要珍惜同学间的友谊和团结。提前思考和了解这些，让我有了更明确的目标和方向，使得我对新学年充满了期待和信心。我相信，在老师的引领下，同学们的共同努力下，我们一定能在新的学年中取得更大的进步和收获。

开学第一课心得体会篇二

开学第一课是每个新学期的重要起点，它不仅给我们带来了新的学习内容，也让我们对未来的学习目标有了更明确的认识。在这一堂课中，我受益匪浅，深刻感受到了学习的重要性、自信心的力量、团队合作的重要性以及积极面对挑战的决心和勇气。

首先，开学第一课让我明白了学习的重要性。老师通过讲解教材的背景、内容以及对未来学习的要求，让我领略到了每一个知识点背后的故事和精髓。我深刻体会到只有通过学习，才能够拥有更多的知识和技能，才能够实现自身的价值和梦想。开学第一课使我深刻认识到了学习的重要性，激发了我对学习的热情和动力。

其次，开学第一课让我深刻感受到了自信心的力量。在课堂上，老师展示了许多成功的案例和经验，这让我明白到只有自信的人才能够在竞争激烈的社会中取得成功。通过开学第一课，我了解到敢于面对自己的不足和不完美，并且积极主动地去改进，才能够培养出自信心。自信心让我相信自己能够战胜困难和挑战，实现自己的目标和梦想。

第三，开学第一课强调了团队合作的重要性。课堂上，老师通过举例说明了团队合作为一个集体带来的力量和优势。我深刻认识到在团队中，每个人的作用和责任都是不可或缺的。只有团结协作，互相帮助，才能够取得更好的成绩和效果。开学第一课让我明白，要想取得成功，不仅需要个人的努力和付出，还需要与他人共同前进，共同努力，共同追求共同的目标。

第四，开学第一课为我树立了积极面对挑战的决心和勇气。在课堂上，老师给我们讲述了很多别人成功的案例，其中也包含了很多面临困难和挑战的情况。通过这些案例，我明白到每一个成功的背后都有付出和奋斗，都有克服困难和挑战的坚持和决心。开学第一课让我明白，要想取得成功，需要有勇气面对困难，拥有克服困难的决心。只有积极面对挑战，才能够突破自己的局限，达到更高的成就。

最后，开学第一课让我充满了对新学期的期待和动力。通过这一堂课，我明白到新学期是一个新的开始，是一个充满无限可能的阶段。我期待自己在新学期中能够取得更好的成绩，实现自己的目标和梦想。我相信只要我保持积极的心态，努力学习，锲而不舍，就一定能够取得优异的成绩。

总之，开学第一课给予了我很多的启示和收获，使我深刻认识到学习的重要性、自信心的力量、团队合作的重要性以及积极面对挑战的决心和勇气。通过这一堂课的学习，我对新学期充满了期待和动力，我相信只要我的努力，我一定能够取得优异的成绩，实现自己的目标和梦想。

开学第一课心得体会篇三

时间飞逝，漫长的暑假终于过去了，即将迎来的当然是开学啦。开学第一课你看么了，有什么感想？下面就是小编整理的开学第一课感悟大全，希望大家喜欢。

秋高气爽，转眼间我们愉快的暑假生活就这样离我们而去了，在暑假结束的第一天，就是我们重新返回校园的日子。九月一号，是我们一年一度的开学日，也是全国公益大型节目《开学第一课》开播的日子。

2021年的《开学第一课》是我们党的第一百岁生日，是我们伟大中国共产党，走过百年风雨后具有历史意义的一年。在2021年里我们的祖国发展的越来越好，即使面对疫情这一危机，但在党的带领下，我们依然往胜利的道路，坚定不移的走下去。无数优秀的共产党员，在面对个人危险的时刻，也依然以党的荣耀，祖国的使命为自身己任，无惧艰辛，无惧困苦，都是为了让我们的祖国，往共产主义，这一伟大航路而奉献自我。

身为一名学生，我们作为祖国未来新的基石，新一代的领航者，我们要像《开学第一课》的各位先辈们一样，坚持学习为个人本分，不断学习新知识，未来考上好大学，这样我们才能在祖国需要我们的时候，能够及时贡献出自己的一份力量。

《开学第一课》是我们全国中小学的第一门课堂，它给我们展现的事迹与精神，值得我们去学习与思考，只有不断努力，才能向先辈们一样，成为人人敬仰的革命英雄，背负起属于我们的历史使命。

为青少年更是要好好加油学习，努力专研科学文化知识，提高思想觉悟，提升自己《开学第一课》作为全国中小學生必

看的一档节目，每当节目播出时，都会吸引广大学生的观看与注目，随着九月的到来，学生们正式返回校园之中，开始新一阶段的学习生活。而在这开学之际，一年一度的《开学第一课》正式在2021年9月1号晚上八点正式播出。今年的这一期又是一个崭新的主题，不晓得小伙伴们观看之后内心有什么样的感受呢？又有什么感言？以下就是本人对于这一期《开学第一课》的一些感慨之言及体会。

《开学第一课》是一个十分有意义的节目，通过观看此节目能让我们每个人反思和感悟很多东西，从而心灵的感知收获也是颇多的。不知不觉今年已经是建党100周年，在这一时期观看《开学第一课》，其意义甚是深刻，而金秋九月这期主题的《开学第一课》能让我们更加深刻地感受到没有党就没有新中国，是中国共产党经历百年风雨历程，带领我们一路披襟斩棘，不畏艰辛，才迎来了如今这个幸福的时代，我们有机会拥有幸福的生活。所以我们要感谢党，努力报答党的恩情。身各个方面的能力等，为成为社会、祖国和党需要的人才拼搏努力，实现自己最大的价值。

岁月的流逝总是匆匆而过，转眼间到了9月1日，全国各地中小学开学的日子，教育部和中央电视台联合举办了《开学第一课》的大型节目。说起这个节目，特别适合学生们观看，意义非凡，不同主题呈现，能让我们内心感慨万千，思索更多的意义。

对于《开学第一课》，其虽然是一个公益节目，但从节目以往的主持和嘉宾可以看出，教育部对它的重视程度之高。节目会邀请知名的教育学者，学生和家，以及一些嘉宾，采取互动的方式，演绎这堂“开学第一课”，既生动又有趣，让孩子们记住这堂教育意义深重的课堂。所以这是一个十分有价值的节目，值得我们定期观看。

通过观看这一期的《开学第一课》，让我们感受到了中国共产党的伟大与坚强，而今年又是建党100周年，是一个非常

意义的年份。观看此节目，回首党百年的风雨历程，内心甚是感触，真正感受到倘若没有中国共产党，就没有新中国，也就没有如今这个美好的时代出现。所以，共产党的存在，让身为中国人的我们无比自豪与骄傲。因而我们也要懂得感恩党，作为青少年的我们更是要努力学习，树立理想与目标，成为有用之人，为祖国为党贡献自己的一份力量，展现自己最好的价值。

2021年的《开学第一课》迎着秋天凉爽的微风，再一次出现在我们的眼前，在2021年这么值得纪念的日子里，《开学第一课》也给我们带来一场难忘又值得回味的视觉盛宴。今年是建党第一百周年，不仅是党的百年大寿，也是千千万万共产党们共同的生日，作为极具历史意义的一年，我深深为党百年辉煌荣光而感到骄傲。

《开学第一课》作为一档开播长达十几年的大型公益节目，几乎每一年的九月，它都会准时与我们见面，给我们带来丰富的节目与历史革命精神，既让我们看到精彩有趣的节目，也在观看节目的同时，体会到祖国发展历程中，有多的不易与艰辛，但正是在无数优秀的党员努力下，即使面对重重难关，也依靠他们坚强的意志，无坚不摧的爱国之心，顽强的带领着我们的祖国，一步步想新社会主义的道路上推进。

我们能够拥有如今这个美好的生活，正是因为有这些《开学第一课》展示的先辈们，用无私奉献的精神，不求回报的思想境界，才能创造出这个人人赞颂的新中国，成为如今世界上谁都不容小觑的强大新中国。

日有所思，夜有所梦，日盼夜盼的开学第一课终于来临了，伴随着九月份同学们的一阵欢闹声划破沉睡已久的校园，迎来了新的学期，新的学习氛围。

9月1号晚上8点的时候，我迫不及待的打开电视机早早的等待了新的一年《开学第一课》节目，对于我们青少年学生来说

是开学前必不可少的一个环节，每年的开学第一课都能让我们受益匪浅，牢记心中，也是我们值得学习的精神。

虽然我已结束了丰富多彩的小学生活，踏进了中学的校门，对于新的学期，面对新的同学、老师们，心里还是有点害怕。但是我一想到开学一课，它就会给我带来很大的勇气，就好像是我的朋友一样，在我需要的时候陪伴在身边。

眼看就要开学了，同学老师又可以见面了，相信每个同学都很激动呢！特别是在这特别的时期里，我们还会迎来了《开学第一课》，这是有意义且好看的教育课，每年的开学第一课可谓是十分的时候受到同学们的欢迎，那么这次也一定让大家收获不少。

面的新的学期，新的书本，我的心里更是有一种难以诉说的感受，仿佛一瞬间就长大了不少，特别是这一次的开学第一课，给了我很大感触，让我学习了很多新的知识点。那一天晚上，我是跟爸爸一起观看的，由主持人的慢慢深入介绍，不知不觉，今年的《开学第一课》就结束了，这一刻我陷入了深思，然后妈妈也安静了。

说真的，看了这个节目让我明白了许多，收获了许多，以及成长了许多，好比一堂人生哲理课。让我不得不对自己的人生重新思考了一遍又一遍，人生的意义是什么？人生的目标是什么？人生的方向又在哪里呢？这一切的一切都在提醒着我，需要努力学习，把握好自己的人生，同时身为少先队员，更应该严格要求自己，做好为祖国贡献的储备能力，让我们一起加油吧！

快乐的时光总是过得匆匆忙忙，转眼间，我们在9月里迎来了新的开学季节，每当九月份开学前，我们都会共同观看一期特别有意义的节目，那便是《开学第一课》了，从08年开始，便成为我们开学前必学习的一门课程了。每次都能在这一课堂上学习了不少的知识，当然今年也是不例外。

晚上8点，我便早早吃饭，洗漱好在电视旁边准时等待着《开学第一课》的到来，看着这熟悉的画面，回想起每一年的开学第一课节目都记载着祖国一些光荣的事件，为此每当看完后，心中隐隐约约的都能感到自豪。而我们也知道2021年是我们伟大的党100周年纪念日，是啊，祖国的成长离不开我们的党，离不开我们千千万万的子民共同努力换来的。所以我们作为中小学生们，祖国未来的接班人，在学习成长的同时也要弘扬党那份爱国的精神，这份精神将会永远伴随我们成长下去。

祖国发展的道路总是面临着各种不同的难关，但在一代代先辈的不断努力抗击下，一步步的将祖国建设至今。因此对于中小学生们来说，我们虽然如今年纪尚小，但只要不断地努力学习，最终也是可以像《开学第一课》里面的各位先辈一样，为我们的祖国做出自己的贡献！

开学第一课心得体会篇四

今天和孩子一起看了《开学第一课》这个节目后深受启发。

《开学第一课》这个节目启发我怎么去教育孩子，怎么去孝顺父母和长辈。首先自己要做到“孝”，才是孩子的一面镜子，孝要从现在开始，不要等父母老去才懂得珍惜，才去爱那就太晚了。适当帮父母干些事，我们做孩子要好好学习，保证平安的饿自己，回报自己的父母和辛苦的老师！

《开学第一课》内容非常真实，对孩子教育意义很大。让孩子们明白了如何孝顺父母，也让我们每一位家长深受启发。

陪孩子看完这档节目之后最大的感触是，当今公民的素质教育的却得从孩子抓起。我们家长不必多说什么，要以身作则，家长式孩子的第一位老师，家长言行会是孩子最好的榜样。

今天陪儿子看了《开学第一课》感触是非常大的。特别是他们讲的“孝，爱，礼，强”，我们做父母的要以身作则，从自身做起，对家人和身边的人要以礼相待，遇到困难压迫坚持到底，做个自强不息的人。

都说父母是孩子的启蒙老师，我想还是应该多陪孩子一点，做个称职的而父母吧！多与老师沟通！

做人要懂得孝，要帮爸爸妈妈多做点事，就是对他们孝。做人还要懂得爱心，对身边每个人都要有爱心，我要我的孩子懂得礼貌，要尊老爱幼。

今晚陪儿子看了《开学第一课》，我的收获真多。其实也是给家长补了一课。作为父母“孝、爱、礼、强”我们教给孩子多少呢？当我看到秦勇为了儿子放弃自己热爱的舞台辛苦的培养儿子，我真的感动得流泪。想想自己每天有多少时间陪儿子，真的很惭愧。孩子爸爸看完这个故事感动地说：“我只顾忙生意，欠儿子太多的爱了。钱再好，儿子的健康快乐更是无价的。”

开学第一课心得体会篇五

开学季，是每一个学子都期待的时刻。无论是踏入新学期的高中生，还是迈入新人生阶段的大学新生，都怀揣着对未来的憧憬和期望。开学第一课是迎接新学期的重要仪式，此时此刻，我相信每一位学子都有很多的思考和感悟。下面我将分享我在第一课上的心得体会。

在迎接新学期的第一课上，我被老师的演讲深深打动。老师首先向同学们提出了一个问题：“你们对这个学期有什么期待？”这个问题引发了我们的思考。我们开始反思自己在过去的学期中取得的成绩，时刻提醒自己要有新的目标和要求。老师还告诉我们，“只有持续不断地追求进步，我们才能取得更大的成功。”这句话深深地激励了我，让我更

加坚定了追求进步的决心。

在第一课上，我也学到了“生活就是不停地学习”的道理。老师告诉我们，“学习永远不止步。”无论是在学校还是在社会上，只有不断地学习和进步，才能赢得更好的未来。这一点让我意识到，自己要抓住每一个机会去学习，不仅要在课堂上认真听讲，还要通过各种途径去积累知识。只有不断地学习，才能跟得上时代发展的步伐。

开学第一课上，我还受到了一种激情，那就是对知识的追求。老师告诉我们，“对知识的追求是人类最伟大的追求之一。”无论是科学知识、文学知识还是艺术知识，都值得我们去追求和学习。我觉得知识是一种力量，通过学习知识，我们能够拥有更广阔的视野和更深刻的理解，使我们的思维更加开阔，能够在日常生活中更好地发挥作用。

开学第一课后，我意识到了自己的责任和使命。老师说：“作为学生，我们有责任和使命去努力学习，为实现自己的人生目标做好准备。”这句话使我深受启发，让我明白了自己不能辜负家人的期望，更不能辜负自己的付出。我明白了自己肩上的重担，要为自己的梦想而努力奋斗，要用实际行动来告慰父母的辛劳。

综上所述，第一课开学心得体会使我收获颇丰。在这一堂课上，我受到了激励、启迪和使命感。通过这次开学第一课，我明确了自己的学习目标，明白了努力学习的重要性，并对知识的追求充满了激情。我相信，只要我坚持努力学习，追寻知识，肩负起自己的责任和使命，就一定能够实现自己的人生目标。开学第一课的心得体会将伴随着我度过新学期的每一天，让我在学习中不断成长与进步。

开学第一课心得体会篇六

今年的《开学第一课》我看的特别投入，每一个事例都触动

了我的心，我不时的留下眼泪。那些革命先驱为了我们能过上丰衣足食的生活，他们无私的献出了生命。那些奥运健儿为国争光，也留下了辛勤的汗水。还有许多这样的事例，都是我不知道的，通过这个栏目才了解，原来有那么多默默无闻为国家做贡献的人。

更让我羡慕的就是航天员叔叔们，他们创建了中国的第一个太空站，在太空生活的有滋有味。我也梦想自己能飞上太空去瞧一瞧，探索未来。但是需要我努力奋斗克服困难，勇往直前。我相信只要有坚定的信念，一定能梦想成真。

开学第一课心得体会篇七

今天看了《开学第一课》，感触颇深。

首先，我最感动的是为智障儿子牺牲事业的父亲秦勇。他父亲的爱深深地打动了我。他是如此坚强和耐心地教育他的儿子。他说很多人曾经说过他很酷，但现在只有他的儿子会说他很酷，我认为他仍然很酷。他让包括我和我母亲在内的观众感动了他的眼泪，这比舞台上的明星更令人兴奋。

其次，我学会了礼仪的继承。从小，我妈妈和爸爸就教我要有礼貌。当我遇到人时，我想打电话给他们。当别人帮助我时，我想说谢谢。当我请求别人帮助时，我想说请等等。这些可能只是很小的事情，也是礼仪的一小部分，但它们起着很大的作用。至少这是成良好习惯的好习惯。

最后，我对孝有了深刻的理解。幼儿园的时候，妈妈和老师教我们背诵三字经和弟子规则。他们中的许多人教我们孝顺父母。今天，当我看到骑摩托车和年迈父母一起旅行的叔叔时，我深深地感受到了孝道的意义。而且，孝道不是等着长大，也不是等着学习结束，工作挣钱给父母买好吃的，而是从现在开始，听从父母的教导，为父母做一些力所能及的事情，比如叠衣服，挤牙膏，洗脚，我们现在能做的就是孝顺。

当我对她说的话充耳不闻或拖延她的要求时，我妈妈总是惩罚我背诵弟子规则中的孝道一章。每次我背诵它，我都会忘记。现在父母的生活不应该放慢脚步，父母应该承担责任，必须尊重的句子还在我耳边。将来，我会记住这些，做一个孝顺和尊重的好孩子。

最后，藏族儿童表演的中国武术让我感受到了强烈而平静和令人震惊的中国文明。作为一名中华民族的小学生，我为祖国几千年的历史和文化感到骄傲，为出生在一个快速发展的现代中国感到骄傲。我秘密发誓要努力学习，丰满翅膀，在祖国的蓝天上自由飞翔，看到壮丽的河流和山脉，看到不幸的国家崛起的过去风格。

开学第一课心得体会篇八

第一段：引言及课程回顾（160字）

开学第一课，是我们迎接新学期的重要一环。在这节特别的课程中，我们回顾了上学期的学习成果，并对新学期的目标进行了规划。这节课帮助我们审视自己的学习状态和不足，并激发我们对新学期学习的热情。通过这节课，我深切体会到了学习的重要性和如何规划自己的学习目标。

第二段：对学习的重要性的认识（240字）

这节课上，老师通过讲解学习的重要性帮助我们认识到，学习是一种自我实现的过程。通过学习，我们可以拓宽自己的视野，提升自己的能力并逐渐实现自己的目标。学习不仅仅是为了应付考试，更是为了培养自己的综合素质和未来职业的需求。这篇课程激发了我对学习的渴望，使我明白了学习的价值和意义。

第三段：学习规划及时间安排的重要性（240字）

在这节课上，老师强调了学习规划和时间安排的重要性。合理的学习规划和时间安排可以帮助我们高效地进行学习，提高学习的效果。我意识到，如果没有一个明确的学习目标和良好的时间管理，我的学习进步将会受到限制。因此，我决定制定一个详细的学习计划，并合理安排每天的学习时间，以充分利用我宝贵的时间，提高自己的学习效率。

第四段：积极参与课堂，培养合作能力（240字）

这节课上，老师鼓励我们积极参与课堂讨论，并通过小组活动培养我们的合作能力。课堂上，我敢于发表自己的观点，并与同学们进行积极的交流和合作。通过与同学们的互动，我学会了倾听他人的观点、尊重他人的意见，并通过合作实现一个共同的目标。我意识到积极参与课堂和合作是提高自己学习能力的重要途径。

第五段：总结及展望（320字）

通过这节课的学习，我真切地体会到了学习的重要性和如何规划自己的学习。我将把学习置于更加重要的位置，并制定明确的学习目标和时间安排。同时，我将积极参与课堂，与同学们进行交流和合作，以提高自己的学习能力和合作能力。希望通过这一学期的努力，能够取得更大的进步。

通过这节开学第一课的学习，我对学习的重要性有了更深的认识，并明确了自己的学习规划和目标。我将在新学期中，提高自己的学习效率，积极参与课堂和合作学习，以实现自己的学习目标。这节课给了我启示，让我明白了学习的真正意义，也为我树立了正确的学习方向。我相信，只要秉持着坚定的信念和不懈的努力，我一定能在新学期中取得更大的成绩。

开学第一课心得体会篇九

新学期，新气象，我们收看了开学第一课，今年课程主题是“理想照亮未来”。

从泛黄的旧书展开，双鬓班白的长者讲述先烈的故事，讲述他们怀揣解放全中国本站的理想，献出生命。“中国产生了共产党，这是开天辟地的大事变”——六十多岁的毛泽东主席学习共产党宣言，密密麻麻的批注是他救国的热血。当说出“寂静”一词时，就打破了寂静，李大钊先生为人民解放事业奔走求索，艰苦奋斗，背黑暗而向光明。为世界进文明，为人类造幸福，周恩来说，“为中华之崛起而读书”。

如李大钊先生的孙子李宏塔在节目中回忆，李大钊牺牲只为家里留了一块大洋，正因为有革命先烈们的奋斗，我们才有今天的幸福生活！

而身处盛世中国的今天，也有很多的中国英雄志存高远，理想不灭，为中国人民的更幸福在努力奋斗，就如航天理想的实现。

在节目中，主持人邀请到三位太空站中的航天员，汤洪波寄语自己的儿子：“人生之路很长，你不要因为艰难险阻而放弃梦想，人生需要不断的进步，而未来也是充满希望的”。汤洪波在空间站中表演用筷子夹茶吃，看似简单的动作，却有我们不曾知晓的复杂的训练。为了飞上浩瀚苍穹，为了北斗系统的建立，一位位科技工作者为航天理想而奋斗，为中国空间站而奋斗。科学技术的发展，让我国早已从寻找救国之路迈向强国进行时！

无论革命先烈还是航天人员，亦或是护边英雄，他们的理想都是为国求福。理想照亮未来，吾辈正当自强！

开学第一课心得体会篇十

2021年9月6日，东京奥运学校开学了。这所专为运动员和体育从业者服务的学校，不但有优秀的师资力量和教学设备，还专注于培养学生的体育素养和综合素质。在开学典礼上，我们参加了第一堂“东奥开学第一课”，探讨了体育精神和奥林匹克精神的内涵和作用。这次课程让我深刻地认识到了体育与健康的关系，明白了奥林匹克精神在当今社会中的重要价值。

第二段：体育精神的内涵和作用

我们的老师在课程中向我们介绍了体育精神的内涵和作用。体育精神是指运动员的敬业精神、拼搏精神、友谊精神和公平竞争精神等，它是人们在体育活动中表现出来的一种精神状态和品质。体育精神在推动人体健康、拓展个性、促进社会和谐方面发挥着巨大的作用。一个国家的体育水平和竞技成绩的好坏，往往与国家的经济和文化实力、民族的精神面貌和集体和个人的体育兴趣直接相关。

第三段：奥林匹克精神的价值和意义

在奥林匹克运动会上，观众和运动员都把奥林匹克精神视为最宝贵的财富，而奥林匹克精神的灵魂就是“更快、更高、更强、更公平”。奥林匹克精神是人类智慧和文明的结晶，是人类文明进步的标志。它通过体育运动，促进了国民精神的提升，提高了人们的自我价值和认知水平，推进了人类全球化发展。

第四段：体育与健康的关系

在今天的社会中，健康已经成为人们关注的重要问题。体育运动不仅能磨练强健体魄，还能促进各个器官系统的协调性，有利于身体健康。外表美观、能力强的身体可以在遵循规律

的前提下，去展示自己。同时，人们在体育运动中也不断培养着平衡、表达、沟通等良好人际关系维持着全面发展与心理健康。

第五段：总结

在这次“东奥开学第一课”中，“体育精神”和“奥林匹克精神”被新老师生共同呼唤，我也受到很大的启发。体育会促进人们身体和心理的健康，促进社会的和谐发展，奥林匹克精神则代表着人类文明的进步和智慧，其思想远远超越了竞技场上的求胜执著。我在今后的学习和生活中，会更加注重体育运动和体育精神的培养，为自己、家庭、社会和国家的发展尽一份力量。

开学第一课心得体会篇十一

东奥开学第一课，虽是暑期班的第一堂课，但也是未来学习的开端。在这一堂课上，我收获了很多，提高了对学习的认知，对日后的学习也有了更好的规划和期待。

第一段：开课仪式，一份坚持与负责

开课仪式是这场盛会的第一环，也是一份坚持与负责。东奥教育多年如一的为学员们提供了优质的教育资源和服务，让我们这些参与到学习中的学员深感温馨和感动。他们不仅提供最精湛的授课教师，更搭建了良好的教育环境，从让我们快速认识同班同学到教育某学科，每个细节都极其精彩。

第二段：学习规划，更好认识自我

在规划这部分的教学中，老师让我们深刻认识到规划的重要性，规划使我们能更好的认识自己，让认知更全面。尽管在这之前我都有一个清晰的学习计划，但是在明确计划的过程中仍然让我受益匪浅，让我从很多方面更好的认识自己和自

己的学习目标。

第三段：学生分享，通过分享更深入地了解

在这个阶段，我们有机会看到许多成功的学长学姐和他们的经历。他们分享他们成功的经验，与我们分享他们的学习方法和思考模式。通过聆听他们的分享，让我深深地感到学习是一个连续的过程，每个人都有自己独特的方式和成长轨迹。如今，我更加明确学习目标，更懂得自己的时间管理和个人能力的积累。

第四段：教师教授，全新的学科视角

老师的授课非常深入，让我深刻认识到了学习目标和教学方法，同时让我认识到了我可能在未来学习中遇到的问题，帮助我以更好的方案指导我的学习。如，如何更好的挖掘课程的核心思想、触类旁通学习、找到适合自己的学习方法等。

第五段：课程小结，成长体验和思考

在这节课的结尾，我们很幸运地聆听到了教师对这次课堂的总结，让我们更好的领会本次课程的核心，收获更多的知识和思考。在这次体验中，我更全面的认识到一些学习方法和规律，也初步了解了一些学科的基础，为我的未来的学习奠定了坚实的基础。

总之，东奥开课第一课是我人生中难忘的初体验，在这次体验中我获得了新的认知，新的启示，也认识到了自己的潜力与不足之处。在接下来的时间里，我将会为自己制定更清晰和明确的学习规划，努力学习，不断提升自己。

开学第一课心得体会篇十二

作为一名东奥学子，开学第一课是我们迎接新学期的重要仪

式。在这个特别的时刻，我认为这是一个很好的机会来反思我的教育道路，有所收获和进步。

第一段，开学第一课的意义。开学第一课是新学期开始的一个重要仪式，这个仪式让我们了解到新学期要达成的目标，知道自己要面对的困难。此外，它还可以让我们彼此相识，加深同学之间的交流和情感。

第二段，开学第一课的体验。对我而言，开学第一课是一个非常有趣的体验。在这个仪式上，我们不仅学到了与学术有关的知识，也收获了一些对生活的体悟。在听完校长和老师的讲话后，我更清楚地认识到教育的重要性和我们自己在成长过程中的角色。

第三段，展望新学期。在兴奋与期待之余，我也深知新学期即将带来的挑战。在面对这些挑战时，我想向自己保证：不论遇到什么困难，我都会乐观充满热情地迎接，尽自己最大的努力去解决它们。

第四段，学习与人际关系的重要性。开学第一课也提醒我们要关注自己的学习，强调人与人之间的互相理解和尊重。在我们的学校里，强调学生之间的相互合作和互相支持。这会让我们在新学期中获得更多的成就和收获。

第五段，总结与展望。新学期的开始是一个重要的时间节点，它代表着我们在旧有基础上获得了更新的开始。通过这篇文章，我在学习和人际关系方面学到了很多，也在未来的新学期中设置了目标和计划。我相信，在之后的日子里，我们都能够通过不断的努力与提升，一步步实现自己的梦想与目标。

以上是我对“东奥开学第一课心得体会”的表述，我认为，只有在充分的认识和深思后，我们才能更好地迎接挑战和充分发挥自己的潜力。我相信，随着时间的推移，每一个东奥学子都能够不断优化和提高自己，取得更多的成就和成功。

开学第一课心得体会篇十三

9月1日，我们开学的第一课，让我们在长城底下谈梦想吧！我的梦，中国梦。中国的梦，是我的梦。

首先，一位中国武术传奇人物——李连杰叔叔担任老师来述说自己的梦想。梦想不一定要很大，只要使自己快乐就行了，李连杰叔叔说：“十岁时的梦想只是去北海公园浇浇花。”这是多么纯洁的梦想啊！而我的梦想是当一名科学家，为人类做贡献。梦想，在于坚持，坚持才能实现梦想，有梦想才能长高长大！然后，去追求梦想。完成个人梦想的时候，也要完成炎黄子孙们的梦想，这就是“大爱”。同时，也要做帮助穷人的公益事务，这样你才有价值！让我印象最深的杨梦衡，他七岁被高压电电伤，两手手臂瘫痪，却坚持自己热爱的运动——游泳，想在残奥运会获得金牌，谁知，命运与他无缘，国家没有选中他，但他非常乐观说：“明天总要面对，明天的太阳总要升起，如果这一条路行不通了，总有一条路可以通往未来！”

我非常赞赏杨梦衡这种坚持实现梦想的那股劲，我觉得这是每个人都需要的。残疾人都如此，何况我们是完整的人，我们没可能不努力，不努力就辜负了大家，就辜负了上帝给我们的幸福！在追梦的过程中，需要立下一个自己的梦想，然后在坚持、探索，最后才会成功！

开学第一课心得体会篇十四

这学期刚开学的时候，我看了《开学第一课》，看完之后我觉得自己才明白美的真正的含义。

这次的`开学第一课的主题是“美在你身边”，第一篇由中国首位女航天员刘洋向我们讲述了探索美的特点，也有篮球巨星姚明担任课外辅导员，作为野生救援协会的形象大使，在非洲大陆向同学们讲述他在探索没和发现美的一些故事。使我

了解到探索美要从寻找美、发现美从接触自然、接触动物开始。大自然之美，人类文明之美，还需要主动去探索，一部人类文明史，其实就是人类不断探索自然界，探索社会，探索人生的历史。

开学第一课心得体会篇十五

伴随着优美的歌声，《开学第一课》拉开了帷幕，本课的主题是“理想照亮未来”。

节目中，让我印象最深的是护边员拉齐尼一家三代坚守祖国边境72年的故事。红其拉甫景色很美，但是巡边路上要翻过8座海拔5000多米的雪山，蹚过80多条冰河。当拉迪奇只有8岁时，爸爸就带着他一起去巡边了。当他看到姐姐放弃的时候，自己也动摇了。可是，爸爸告诉他，姐姐能不走，他却不能不走。一粒为祖国护边的种子就悄悄地在拉迪奇心中种下了。

开学第一课上，14岁的新疆小姐姐都尔汗说长大想当一名军医，回到红其拉甫，红花和雄鹰一起守护家乡、守护我们的祖国。12岁的拉迪奇向爸爸一定会考上大学，然后当兵，退伍后成为一名优秀的护边员。虽然英雄拉齐尼已经离开了我们，但是《花儿为什么这样红》的优美旋律也会依旧飘荡在巡边的路上，守卫祖国的理想一定会在这姐弟俩身上传承下去的。不仅仅是拉齐尼一家，我们每个人都要有意识地维护祖国的领土完整，祖宗疆土，当以死守。

祖国有四季如春的水乡，也有千里冰封的高山；祖国有热闹繁华的城市，也有偏远落后的农村；不管我们身处何处，每个人都要有一个共同的理想——爱家乡、爱祖国！

开学第一课心得体会篇十六

九月一日是开学第一天，老师给我们观看了“开学第一课”，开始，我听到一阵歌响起“幸福在哪里，幸福在哪里”，看

见一个主持人站了出来，他叫出了今天的小班长，做了自我介绍，然后便开始了。

突然，我看见一个大概10岁的男孩在弹琴，弹完琴后，主持人介绍说：“他叫刘浩，今年10岁，他很喜欢音乐，但是他是一个盲人，妈妈送他到盲语学校学习音乐，他家里非常贫穷，他的妈妈给他爸爸留了一个四个字的字条就带着他和200元、一个电子琴去了北京。”

接着，我又看到了一个小孩走出来，他要上幼儿园了，想要有一个好老师，主持人问他：“想不想见到王老师”？小孩回答：“想”。于是就放一个故事，王老师在—一个地方教书，一天，他看到网上有迈克尔·杰克逊的舞蹈，她决定教给他的学生们。后来同学们毕业了，再也见不到他了，同学们都很悲伤。接着，王老师我同学们来到了台上，同学们都器了，王老师教了他们最后一遍舞蹈就走了。幸福要靠劳动，要靠很好地尽自己的义务，做出对人们有益的事情。

开学第一课心得体会篇十七

随着假期的终结，新学期的到来让我倍感激动。新的学期代表着新的挑战和新的机遇。在新学期伊始的第一课，老师为我们安排了一堂特别的心理课，让我们思考并分享自己的假期收获和学习计划。这节课给了我深刻的启示和体会，让我更加明确了自己对于新学期的期望与目标。

首先，这堂说—堂“说学不学”的心理课，让我意识到自己在假期中的浪费与收获。老师要求我们回顾假期中的学习时间和游戏时间，以此来察看我们在学习和娱乐之间的平衡。通过这次自我反思，我发现自己在假期中确实没有用好时间，过多地沉浸在游戏和其他娱乐活动中。这让我意识到，新学期开学后必须要改变这种状态，更加珍惜学习时间，合理安排娱乐时间，让学习和娱乐相辅相成。

其次，这节课还鼓励我们分享假期中的收获和学习计划。通过听同学们的分享，我了解到每个人对于假期的利用还是不尽相同的。有的同学利用假期时间充电，参加各种培训班和学习课程，丰富了自己的知识储备；有的同学参加社区服务活动，锻炼了自己的社会实践能力；还有一部分同学选择了读书，丰富了自己的阅读量。这些经历让我深受启发，也意识到自己在未来的学习中应该更加注重知识的积累和社会实践的参与。

另外，这节课也提醒我们制定学习计划和目标，并将其分解成具体的行动步骤。我们不再是盲目地学习，而是要有明确的目标和计划，通过一步步的行动来实现自己的目标。我意识到，只有合理地安排学习时间和计划，才能够更好地提升自己的学习能力和效果，从而在学习中取得更好的成绩。

最后，这节课让我明白到学习与成长不仅仅只是自我修炼的过程，还需要与他人分享与交流。在课堂上，我听到了许多同学分享他们的学习心得和学习方法，这让我获益匪浅。我意识到学习应该是一个与人互动的过程，通过交流和合作，才能够取得更好的效果。因此，我决定在新学期中积极主动地与同学们交流学习经验和方法，互相促进共同进步。

总结起来，在这堂“假期开学第一课”的心理课中，我体会到了学习与娱乐平衡的重要性，意识到学习与成长需要制定明确的计划和目标，并通过具体的行动来实现，同时也明白到学习需要与他人分享和交流。通过这次特别的课程，我对于新学期有了更加明确的期望和目标，也更加希望通过自己的不懈努力，取得更好的成绩和进步。

开学第一课心得体会篇十八

2019年9月1日晚上播出的《开学第一课》一致受到学生及家长的好评，两小时时长的视频充分展现了新中国成立70周年以来，我们始终坚守初心，勇敢圆梦的主题。里面的每一言

每一语都给予我很大的启迪，那些画面不断在我脑海里一一闪过，让我对生活及未来有了更多的思考，有了更大的憧憬！

说到“不忘初心”，多数人都理解它的含义。简单来说就是坚守初衷，但我们似乎从来没有思考过如何守住初心。看了今年的开学第一课，我才真正意义上懂得何为初心。初心是一种内心的追求，是一种为人处事的态度，更是一种珍贵的品质。只有不忘初心，你才能始终坚持最初的梦想，只有不忘初心，你才会知道自己最终想要的是什么。

一个人如果追求梦想，连最开始的意义都开始遗忘了，那么他后来做的所有事都成了一种没有灵魂的机械行为。一个人就算再有权势，如果连初心都可以随意丢弃，那么最后只会自食恶果。不忘初心如果只会挂在口头上说说，往往你与最初的梦想只会渐行渐远。

建国70年以来，如果不是中国人民始终团结一致，如果不是始终牢记初心，哪来如今越来越幸福的生活。因为所有中国人都知道，想要实现中国梦，就必须坚守初心，付出努力，梦想成真的那天才会越早到来。

70年的奋斗历程，让我们明白了，历史用来铭记，未来需要开拓。中国方方面面的变化，都在告诉着我们祖国越发强大，越发美丽，到处散发着魅力。70年岁月，或许在很多人眼里也就是时光匆匆，但它的意义远远要比你想象中的大，它让我们懂得了初心和未来，让我们变得勇敢，让我们变得自信，也让我们变得心志坚定。

《开学第一课》虽然落下了帷幕，但正是它让我懂得了初心、未来和梦想。我知道自己应当如何坚守初衷，也渐渐明白自己想要一个怎样的未来，更是明白了梦想在于不断追求，永不放弃。

新的一学期开始了，我会始终带着初心，带着梦想，走向那

个属于我的美好未来。

也许过去的我不够优秀，学习不好，生活也一团糟。但我知道往事既往不咎，未来犹可追。我会不断努力，只为追梦，依旧初心！奔向属于我的精彩人生！

开学第一课心得体会篇十九

假期即将结束，临近开学，依稀记得当初说再见时的依依惜别，如今又要迎来开学的大门。开学第一课是我新学期的第一堂课，也是对过去假期的总结和对未来学习生活的展望。回首假期，我充实而快乐；展望未来，我信心满满。开学第一课给了我很多启发和感悟，让我明白了自己的不足和需要努力的方向。下面让我来分享一下我的心得体会。

回首假期，不禁让人感慨万分。假期对于我而言是充实而快乐的，我参加了各种各样的活动，既开阔了眼界，又增长了见识。在假期中，我加入了一个社团，学习了许多新的知识和技能。通过参加社团活动，我锻炼了自己的沟通能力和团队合作精神。此外，我还读了一些有趣的书籍，丰富了自己的知识储备。在我看来，假期是让自己成长的最好时机，只有不断地学习和挑战自己，我们才能变得更加优秀。

展望未来，我满怀信心，对新学期充满期待。开学第一课给了我很多启发和感悟，让我明白了自己的不足和需要努力的方向。首先，我发现我在英语学习方面存在一些问题，特别是听力和口语能力。于是我决定加强听力和口语训练，多听英语歌曲、看英语电影，不断提高自己的听力水平。同时，我还在社交平台上寻找了一个英语学习的伙伴，我们可以互相练习口语和纠正错误。其次，我意识到自己在时间管理方面有待提高。在假期中，我常常因为拖延而没有完成规定的任务，这给我带来了一些压力。因此，我决定制定一个详细的学习计划，并坚持遵守，提高自己的时间管理能力。

在开学第一课中，老师和同学们还分享了他们的学习经验和方法，给了我不少启示。有的同学提到了阅读的重要性，他们告诉我通过阅读我可以提高自己的文化素养和语言表达能力，还可以锻炼自己的思维能力。有的同学强调了课堂笔记的重要性，他们说通过认真做好笔记，不仅可以帮理解知识，还可以帮助复习和巩固。这些经验和方法给了我很多启示，让我明白了学习是一种态度和习惯，只有坚持不懈地努力才能取得好成绩。

总的来说，这堂开学第一课让我对过去假期有了一个全面的总结，并对未来的学习生活有了明确的目标。我明白了自己的不足和需要努力的方向，也借鉴了他人的学习经验和方法。我相信只要我坚持努力，不断进取，我一定能取得好成绩，走向成功的道路。让我们怀揣梦想，奋发向前，在新学期中创造属于自己的辉煌！