

# 最新开学第一课班会心得 东奥开学第一课心得体会(优秀9篇)

培训心得可以帮助我们发现自己的不足之处，进一步提高自身素质和能力。以下是一些培训心得范文，供大家参考和学习。

## 开学第一课班会心得篇一

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的，取得更多的成就和成功。

## 开学第一课班会心得篇二

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。

### 开学第一课班会心得篇三

今年是祖国六十大寿，今年的开学第一课叫“我爱你，中国”。看完后，我理解了四种对爱的注释和理解。

我通过一个内蒙古合唱团中的一个感人的小故事，知道了，爱是分享。由此。我想到了去年学过的一篇课文《巨人的花园》，讲了巨人很自私，不让小孩子在他的花园里玩耍。然而孩子们走了，花园从此也变得很冷清，到处冰雪覆盖没

有一点生机。后来，巨人懂得了分享，花园里又有了孩子和他们带来的春天，处处生机盎然。爱是分享，学会分享，和爸爸妈妈分享，和老师同学分享，和大家分享也分享着大家，我们的生命才会变得更有意义。

这一课，巨星李连杰的做法，让我感动。他放下巨星的架子，全身心的为灾区服务，奉献爱心，在灾区还有那么多天使；因为人间大爱，默默地奉献，他们不留名，也不需嘉奖，他们向灾区同胞伸出的那一双双温暖的手，热情的手，帮助的手，不仅给了灾区人民重建家园的力量，也让我们感受到人间真情和爱的力量。还有，我按照李连杰的说法发了一个，为希望小学捐了一块砖瓦，一点水泥，我觉得自己也有了一份力量。

短片中的初中生从6岁开始照顾患有糖尿病，没有收入，双目失明的奶奶，祖孙两人相依为命，贫困的家境，造就了坚强的性格，在他的时间表上没有玩耍和休息，除了照顾奶奶做家务，就是认真学习，没有抱怨，没有悲伤，因为爱，他坚强和努力地承担着。因为爱，我们也时刻准备着承担。

啊！那些升旗手们，多么光荣，他们无论遇到什么样的困难，都坚持以最完美的形象，最标准的姿态完成升旗。这里讲了一个铁人的故事，一次升旗，一颗钉子，无情地穿过马靴，扎进脚掌，铁人一声没吭，强忍着走过金水桥，走完138步，代表荣耀的138步，忍着剧痛，骄傲的站在升旗台前，面带敬意向国旗敬礼。是，爱是荣耀。

我知道了，知道了！爱是分享，是力量，是承担，是荣耀！

## 开学第一课班会心得篇四

第一段：引言（100字）

云南开学第一课作为一项新创举，旨在通过一堂特殊的课程教育，引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观。作为

云南一所高中的学生，我也有幸参与了这一激动人心的活动。在这堂特殊的第一课中，我深切感受到了云南的独特魅力和教育的深远影响。

## 第二段：情景描述（300字）

云南开学第一课的一大亮点是以特色文化为主题。这次我们的主题是“云南民族文化的传承与发展”。课前，老师们为我们准备了一些影像材料，展示了云南的风土人情和各少数民族的民俗文化。特别让我印象深刻的是少数民族优美的歌舞表演。在这之后，我和同学们被分成小组进行讨论。通过合作学习，我们深入了解了云南少数民族的文化，增加了彼此之间的了解和尊重。

## 第三段：思考与启迪（300字）

云南开学第一课让我反思了自己的价值观。在这堂特别的课程中，我们不仅站在普通学科知识的高度思考问题，更从文化的角度审视自己的生活 and 未来。云南民族文化深厚而独特，对于云南的学生来说，这是一份无价的财富。我们要学会从传统文化中汲取力量，传承发展，为我们的人生增添色彩。只有明确了自己的文化根基，我们才能在自己的人生道路上更加坚定和自由。

## 第四段：影响与展望（300字）

云南开学第一课对我自身的影响是深远的。在课堂上，我不仅仅是一个接受知识的学生，更是一个思考问题的人。我发现云南民族文化融合了多种不同的因素，包括地理、环境和历史。这种融合和包容的精神，让我认识到人类文化的多样性和价值。今后，我将更加关注云南的文化和历史，传承并发扬好云南的优秀传统。同时，我还将更加积极主动地学习各民族的文化，增强自己的综合素质和跨文化交流的能力。

## 第五段：总结（200字）

云南开学第一课是我人生中一次难忘的经历。通过这节课，我看到了云南的独特魅力和教育的深远影响。它让我从文化的角度审视自己的生活 and 未来，并提供了一个了解和尊重他人文化的机会。云南开学第一课对我意义重大，它不仅让我更好地了解云南，也启发了我更深入地思考人生的意义和价值。我相信，在未来的学习和生活中，我会继续积极探索云南的文化，努力成为一个有思考力和跨文化交流能力的综合型人才。

## 开学第一课班会心得篇五

九月，炎热的夏季已经过去，我们的开学季即将到来。9月1日，全国各地的中小学生将于晚上8点齐聚央视，收看央视教育节目《开学第一课》。和往常一样，我会和家人一起坐在电视机前看《开学第一课》。

开学第一课经历了十三个春秋，每年都有不同的主题。这是一项意义深远的教育工程，对我们来说具有重大的教育意义。暑假结束后，我们尽快回去好好学习吧。相比传统的教学方式，中学生更容易通过电视媒体接受。随着《开学第一课》的准时播出，节目有趣而深刻的内容吸引了我，也逐渐平复了我原本激动的心。

今年是党的百年诞辰。与以往的节目相比，《开学第一课》这个节目有一些特殊的意义。通过《开学第一课》节目的内容，我了解到祖国发展的艰辛之路，体会到“没有党，就没有新中国”。祖国今天的繁荣昌盛，离不开中国共产党的正确伟大指导和先辈们的无私贡献。随着主持人的发言，祖国和党的发展让我热血沸腾，革命先辈的英雄事迹激发了我的爱国之心，让我作为一个中国人感到无比自豪。

读完了学校的第一课，在这短短的两个小时的课程中，我体

会到我们现在的生活来之不易，是很多仁人志士不畏生死而努力。作为祖国的接班人，我们坚定不移地跟随党的步伐，听从党的指挥，弘扬和继承先辈的伟大精神，努力学习发展自己，为祖国建设做出贡献。在新时代，我们要展现新时代的青春，不仅增加自己的学习知识，更要加强自己的民族认同感和归属感。

少年强则国强。通过德、智、体、美全面发展自身，体现祖国接班人的价值，为中华民族的伟大复兴和祖国的社会主义建设做出巨大贡献。

文档为doc格式

## 开学第一课班会心得篇六

云南开学第一课，是我永远难忘的一课。在这次开学典礼上，我不仅收获了知识，还深受教育，获得了成长。这次经历让我重新认识到学习的重要性，与此同时，我也明白了团结合作的力量。下面我将从三个方面展开，谈一谈关于云南开学第一课给我带来的感悟和体会。

首先，云南开学第一课让我重新认识到学习的重要性。在校园内，我们每天都在学习，但往往很少有机会真正意识到学习的价值。这次开学第一课教育活动，为我们打开了一扇窗，让我们不仅明白了知识的力量，还看到了学习对于个人成长的重要性。在校园内，学习是我们的主要任务，它决定了我们的未来。每个人都有自己的梦想和目标，而学习就是实现梦想的基石。云南开学第一课将学习提升到了一个新的高度，让我们明白了只有努力学习，才能追逐理想。

其次，云南开学第一课让我明白了团结合作的力量。在这次活动中，全校师生齐聚一堂，相互合作完成各项任务，这样的场景给我留下了深刻的印象。在开学典礼上，我们组成小组进行各项游戏和竞赛，只有团结合作才能取得好成绩。通

过这次活动，我深刻体会到，团结合作的力量远远大于个人的力量。每个人都有自己的优点和缺点，只有在团队中相互帮助，才能变得更加强大。这次活动让我明白了集体的力量，也增强了我与同学们的友谊，让我更加珍惜集体。

最后，云南开学第一课给我带来了成长。在活动过程中，我们不仅学到了知识，更锻炼了我们的能力和素质。比如在合唱比赛中，我们通过为同学们共同排练和努力，最终取得了不错的成绩。通过这次的合作，我们的合作能力得到了提高，更加了解了如何与他人相处和配合。此外，云南开学第一课还为我们提供了展示自我的机会。每个人都有机会在舞台上展示才艺，这不仅增加了自信心，还提高了自己的表达能力。这次活动让我明白，只有通过实践，才能不断提高自己的能力和素质。

总的来说，云南开学第一课是一次难忘的经历，它教会了我许多东西。我明白了学习的重要性，团结合作的力量，以及通过活动的锻炼可以提高自己的成长。这次经历让我更加珍惜学习，更加明确了自己的目标和梦想。我将会坚持努力学习，与同学们一起合作，共同成长。我相信，凭借着对学习的认同和对团队的信任，我们一定能够实现我们的梦想，创造更加美好的未来。

## 开学第一课班会心得篇七

己亥年末，庚子年春，荆楚大地疫，染者数万计，华夏十四亿子孙待至家中，共同援鄂，三月后大捷！

——题记

今日我观看了由央视频道所举行的一年一度的《开学第一课》节目，看到今年的主题“少年强，中国强”，我不禁想到了疫情期间逆行援鄂的90后和00后少年们。果不其然，在今天的节目中，我不但看见了援鄂少年们，还看见了钟南山院士



和张定宇院士，以及陈薇院士等抗疫英雄们。

医德高尚的钟南山，坚贞不屈的张定宇，坚守二十六年的谢军，他们当中没有一个人的事迹不让我感动，而最让我深受触动的是一位不屈的人，是他的不屈而造就了人们的不屈。

他从武汉某些小区深夜齐唱国歌说起，在黑暗之中是武汉人民点亮了一盏盏灯光，在灯光的明照下唱起了国歌，留下了不屈的泪水。人们感谢白衣天使们，白衣天使也因人民的举动而流下感动的泪水。从他的讲述中，我以一位医师的角度去重新认识去理解武汉这个城市作文，去了解金银潭院所发生的一切。没错，我所触动的这个不去的人就是张定宇。

身患渐冻症却从不屈服，他就像一颗小草，虽根部马上被冰霜所冻，可他仍以自己身为医者的心态，去乐观的享受生活，享受从医，努力实现救助患者，他的原因只有一句话：“因为我热爱这个生活。”

一个个小草的背后都是一个个人，只要我们同舟共济、守望相助，这一棵小草就算语上冰霜，染上重疾，我们也一定能迎来最美好的明天，因为他们是一个个不屈的生命，也是一个个不屈的人！

17开学第一课心得篇5

## 开学第一课班会心得篇八

信阳开学第一课是学校每年开学的重头戏，它不仅是对全体师生的一次启示，更是对新学期确定的教学目标的一次阐释。在这次课程中，校长和教师们会慷慨激昂地演讲，分享他们的教育理念和经验，激发学生的学习热情和责任感。在这种氛围下，本人本学期的目标和计划更加清晰，为自己增添了

新的动力。

## 第二段：深刻感受

在教育课堂的鞭策下，我们一直在追求学术上的追求和技能上的增长，却忽视了荣誉和尽责的意义。在这次的信阳开学第一课中，校长的讲话和老师们的征求意见，印象最深的是他们熟悉的话题，即“追逐荣耀对于个人和整个学校的意义是什么？”这是一个很深刻的话题，引起了我们对学生荣誉的关注，而这并不是之前的讲授所能做的。

## 第三段：行动计划

作为一个学生成长22年的年轻人，我更清楚自己未来的人生方向和目标所在。我对自身的积极意愿和热情可以很好地支持我所坚信的荣誉和责任观。在我即将开启的学期中，我会把学习作为主业，像老师和学长学姐们学习好硬核学科，同时也会加强现代应用软件的应用，提高自己的综合素质。我希望这个学期我能够在课堂上表现出色，完成自己计划和目标，并且积极组织学生会和参加不同类型的联谊交流等社交活动。

## 第四段：个人体验

这次信阳开学第一课让我感触特别深，因为这是在一个特殊的时间上，一种新的学期开始，同时也让我对自己的方向和目标有更加清晰的认知。这次开学第一课让我重新审视自己，思考我的未来，更加强调学生的荣耀和尽责，不仅仅关注学术成绩，更关注我们对学生荣誉意义的理解。这次的开学第一课让我感到一份思考的精神和对自己的态度和目标的重新审视。

## 第五段：总结

信阳开学第一课是学校每年开学的重头戏，同学们和老师们都会从中得到很多的启示。信阳开学第一课最重要的意义是让每个同学领悟到荣誉和尽责性的重要性，从而进一步提高自己的学术水平和能力，并增强勇气与自信。在过去的几年中，我有机会参加了一些课程和讲座，信阳开学第一课中的心得体会是一个新的起点，它让我追寻自己的荣耀和使命，更加精神饱满和认真努力。我相信只要坚持不懈，我一定能够实现自己的目标，成为自己想成为的人。

## 开学第一课班会心得篇九

九月金秋，带着秋天的微风，预示着新一个开学季的到。开学的第一天我们期待已久的《开学第一课》也于9月1号的八点在央视总台播出，这是一档教育类节目，对于全国的中小小学生有着良好引导作用，《开学第一课》的学习让中小小学生获益终身。《开学第一课》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。《开学第一课》的目的都是为了让学生接受不一样的教育，让我们更容易的接受知识。

今年是党的100周岁华诞，是极具历史意义的一年，在这特殊意义的时刻，今年的主题是理想照亮未来，节目组也邀请到了奋力拼搏、为国争光的航天员、飞行员、奥运健儿等新时代奋进者群像。其中我影响最深刻的是杨倩，她是一名出色的射击运动员，在今年的奥运赛场上大放异彩，为中国队斩获东京奥运会的首枚金牌，同时也是该届奥运会上首个夺得双金的运动员。她今天带来的关于理想的故事也十分有趣，让我收获颇多。

回到《开学第一课》学习当中，今年是党的一百岁生日，我见识到了许许多多的爱国人士为祖国的前赴后继，英勇牺牲的场景，让我深深的明白爱国是什么？我也懂得如今祖国的繁华盛世是一位位爱国先烈，忠义之士用生命换回来的，所以身为新时代青年的我们，应该学习并继承他们的精神品质，

要更加的热爱这个国家，热爱这个社会。因此我们要刻苦努力学习，这样才能增强自己的知识储备量，提升自我的社会价值，为祖国的繁荣建设做出巨大贡献。

今年是别样的一年，2020东京奥运会、东京残奥会、全运会的举办，我看到了中国的奥运健儿为国争光，不断的突破自己、超越自己，这样的奥运精神是值得我们去学习的。当他们在奖台上，目光赤诚的开着国旗缓缓上升，这画面深深震撼到我，顿时让我热烈盈眶。在他们身上学习的奥运精神以及为自己的理想拼搏的精神，让我知道要树立一个远大的理想，还为此付出努力，不断前进，这样才能在以后的面对困难的时候，不逃避，不后退，只有勇敢的面对困难，不断的突破自我，胜利将会出现在眼前。

经过《开学第一课》的学习，我懂得爱国是一个永恒的话题，他不单单是一句口号，是要付出行动的，就像每一位爱国先烈那样，所以我们要不断努力学习，提升自己，均衡的完善德智体美劳全面发展。在提升自身的知识的同时，也要丰富自我的精神世界，所以我们也要学习大无畏的革命精神和突破自我的奥运精神，这样更好的成为一名合格的社会主义建设者和接班人。

作为新时代新青年的'我们，身上肩负着实现中华民族伟大复兴的任务，所以就让我们的青春在不懈奋斗中绽放绚丽之花，抒写着属于自己的中国梦。