

2023年观开学第一课心得 第一课开学心得体会(实用20篇)

学习心得是一个对自己学习成果的总结和概括，它能够让我们更清楚地认识到自己的学习效果。写学习心得小品文范文：过去的学习心得中，我总结了许多学习方法和技巧，这些方法和技巧在实际应用中获得了很好的效果。

观开学第一课心得篇一

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。

观开学第一课心得篇二

转眼间，这个暑假已经结束了，我们迎来了又一开学日子，可以说心情非常激动。在2021年9月1日晚8点，我准时观看了开学第一课，今年的《开学第一课》主题是“少年强，中国强”。不得不说，今年的开学第一课的主题都让人印象深刻，值得深深地思考，好好感悟自己的人生，勇敢地追逐自己的梦想。

当看完今年的开学第一课后，我的心情久久不能平静，感触良多，脑海里浮现的都是该节目中的一个又一个感人的画面，以及一个又一个励志的故事。在战疫中，是他们用执着和坚守诠释着“爱的奉献”，诠释着“大医精诚”，致敬最美逆行者！让我深深地感受到了一股震撼的力量，为自己生在这样的

一个充满爱和正能量的社会而感到幸运。

虽然我深深地明白作为一名学生，自身还不够强大，但是我一定会努力学习，积累更多的科学知识文化，争取将来能够为社会贡献自己的一份力量。从现在起树立正确的学习观念，明确自己新学期的学习目标，并制定相应的学习计划，然后一步一步地向自己的目标靠近。在学校里，紧跟老师们的脚步，学习更多知识，与同学们和谐相处，共同进步！

非常深刻的一句话，有梦就能出彩，有梦就要拼搏，有梦就要坚持。新学期到来之际，大家要努力争当勤奋学习的好学生，争当全面发展的新时代少年。毕竟“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。”，这昭示着一代伟人奋斗的青春。而如今，青春就在我们手中，我们不能在叹息声中虚度光阴，要抓紧时间好好学习，天天向上，为美好的明天而奋斗！

观开学第一课心得篇三

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。

观开学第一课心得篇四

“红军不怕远征难，万水千山只等闲。”每次听到这首豪迈激昂的《七律·长征》时，我的眼前都会浮现出这样的一组场景：泸定桥边、大渡河畔那英勇无畏的身影；雪山草地、高山峻岭那坚毅执着的脚步；四出奇兵，赤水河上那胜利后的笑容。80年前，先辈用他们的热血和生命谱写了“惊天地，泣鬼神”的长征之歌。

今天，咱们重温悲惨壮烈、史无前例的长征历史，并不是号召大家再次用脚步去丈量那漫长的征途，而是要咱们用心灵去感受去领悟面对屠刀与诱惑，没有丝毫奴颜和媚骨的大无畏精神！去传承去发扬枪林弹雨，雪山草地之间打不烂，拖不垮的硬骨头精神，进而培育咱们为振兴中华而勤奋学习的.新时代长征精神。

坚定的信念和必胜的信心是战胜困苦的精神动力。长征途中，先辈们脚下踏着华夏坚实的土地，手中高擎着民族振兴的大旗，心中升腾着祖国飞翔的梦想。正是这样的信念将他们紧紧地凝聚在一起，筑成一道摧不垮、压不倒的.钢铁长城。正是这样的信念支撑着他们走过艰难，走过凶险，走出希望，走出了一片蓝天。

艰苦奋斗、甘于奉献的革命精神是取得胜利的根本保障。长征途中，在强大的敌人和险恶的自然环境面前，红军正是凭着这种精神，征服千难万险，战胜强大敌人，取得了最终的伟大胜利，为中国革命闯出了一条崭新的道路。今天，步入新世纪的咱们，同样需要坚定的信念；同样需要坚强的意志；同样需要艰苦奋斗的精神；同样需要甘于奉献的精神。有了这样的信念、精神，咱们才能从容地藐视困难、顽强地面对困难、乐观地克服困难，有了这样的信念、精神，咱们才能以蓬勃向上的风貌，激发创新能力，燃烧创业的激情，焕发无

坚不摧的力量。这样的信念、精神是咱们人生走向辉煌的基石。

作为有着鸿鹄之志的新少年，你可曾想过，在新的长征中，咱们肩上负载着怎样全新的责任？少年兴则国兴，少年强则国强。咱们要接过长征精神的光辉旗帜，适应时代发展的要求，锐意进取，自强不息，真正把爱国之志变成报国之行。今天为振兴中华而勤奋学习，明天为创造祖国辉煌的未来贡献自己的力量！“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”同学们，为了民族的伟大复兴，让咱们一起努力吧。

观开学第一课心得篇五

开学第一课，无疑是我们迎接新学期的重要一课。经过一个漫长的寒假，我们又回到了学校的大门，迎接了新的学期。这次的第一课，让我印象深刻，带给我无尽的思考和启示。下面我将以五个部分来叙述我的开学心得体会。

第一部分：课堂的新气象

这次开学第一课给我的感受是课堂的新气象。在以往的学习生涯中，我习惯了枯燥的讲解和无聊的学习方式。但是这次，老师用全新的方式给我们上了一堂生动有趣的课程。他通过丰富的图片、情境辅助教学 and 实际案例分析等，让我们在轻松愉快的氛围中学到了知识。这让我深刻体会到，课堂上真正好的教学方式应该是与学生的兴趣和实际生活相结合，这样才能达到更好的效果。

第二部分：增长知识的乐趣

第一课不仅让我开阔了眼界，还让我感受到了增长知识的乐趣。在平时的学习中，我们经常被大量的知识点压得喘不过气来，但是这次，老师将知识点串成了一个一个的故事，让我感受到了知识的有趣之处。我发现，当知识变得有趣起来，

学习也就不再是一种负担，而是一种享受。这种体验让我明白到，学习应该是一种积极主动的过程，而不是被动的接受。

第三部分：学习的重要性

第一课还告诉了我学习的重要性。在学习过程中，老师给我们讲解了很多成功人士的故事，他们都是通过不断的学习和努力才取得了成功。这让我明白到，学习是我们成长的基石，只有通过不断地学习，我们才能成为更好的自己。从这个意义上讲，学习是一种能力，也是一种态度，只有充满热情和勇气去面对学习，我们才能取得更好的成绩。

第四部分：珍惜时间的重要性

第一课还让我深刻领悟到了珍惜时间的重要性。在课堂上，老师用各种案例告诉我们时间的宝贵和不可复制性。他说，时间就像一粒沙子，一旦流失，就无法找回。这让我明白到，我们应该学会合理规划时间，善于利用时间。只有珍惜时间，我们才能更好地充实自己，不断提高自己的能力。

第五部分：希望与梦想

第一课给我的最大启示是希望与梦想。在课堂上，老师告诉我们，每个人都有自己的梦想，只要我们踏实努力，就能实现自己的梦想。他还通过丰富的案例，告诉我们不要放弃希望和努力。这让我明白到，只有有了梦想和希望，我们才会有追逐的目标，才能勇往直前。

总结起来，开学第一课给我的启示实在是太多太多了。无论是课堂的新气象，还是增长知识的乐趣，亦或是学习和时间的重要性，都让我对自己的学习和生活有了新的认识和理解。我相信，只要我牢记这些启示，将它们融入到我的学习和生活中，我一定能够取得更好的成就，实现自己的梦想。

观开学第一课心得篇六

2020年，因新冠疫情的蔓延，学生们在家待了半年。虽然拥有越来越完备的线上教学资源，但是在家学习与到校实体学习是两种截然不同的感受。开学第一天，我早早地就来到了学校门口等待开门。此时已经是早上七点钟，但是门还没有开。这种等待的感觉，让我仿佛回到了过去的生活中。

第二段：校园换新

进入校园里，周围都是异样的感觉。校园里安静的让人有些寂寞，虽然没有人群拥挤，但是当我荡着秋千的那一刻，我感受到了校园前所未有的恬静与美好。一切在以自己的方式回归了正常，这种正常是来自校园的一种信仰与传承。

第三段：老师的寄语

第一课上，老师给我们留下了深刻的印象。不是因为给我们讲了什么新知识，而是因为老师在课上对我们的期望与寄语。我听到了老师对我们的关心与鼓励，以及对未来无限的期望。正是在这种期盼与鞭策下，让我更加地努力学习。

第四段：班级交流

同学们刚进入课堂，都有些生分与陌生。但是在课堂上，我们进行了轻松的自我介绍，这种交流让我们感受到彼此之间的亲近。同学们在交流中发现了自己的相同点与不同点，同时也做好了相互帮助的准备。

第五段：对未来的展望

开学第一课让我懂得了很多东西，这对于我未来的学习生涯有着非常重要的意义。我感受到了一种新奇感与认同感，并且对自己未来的学习与生活有了新的期盼。在未来的日子里，

我将会珍惜这段时间，努力学习，为自己的未来打下坚实的基础。

疫情的爆发让我们度过了一段比较特殊的时间，但是在这段时间中我们也得到了成长与启示。等待开学第一课，不仅仅是期待着能够再次回到校园，更是对自己未来的展望。在这个瞬间里我们更加珍惜现在所拥有的一切，更加清楚自己未来的目标与方向。这次等待，是我们成长与蜕变的过程，是我们一步步迈向未来的过程。

观开学第一课心得篇七

时间过的很快！转眼间2022年的暑假就过去啦！我们也将迎来秋季新学期的开始。当2022开学的到来时，我们的“老朋友”《开学第一课》，它也在这一天进行播放。作为一名优秀的学生，我很早就坐在电视机旁，等待开学第一课的播出。

2022年的《开学第一课》给我带来了许多感受。2022年秋季《开学第一课》的主题是“我们的国家发展到现在已经xx年了。在我们国家欣欣向荣的背后，有着无数革命先烈为建设今天美丽的新中国而奋斗。

那么我们作为新世纪的学生，我们更加要努力学习，热爱我们的祖国，同时也要学习《开学第一课》里面的精神，以积极饱满的态度面对我们平常的学习，不断努力充实自己，使我们能够为祖国未来的发展做出贡献。

文档为doc格式

观开学第一课心得篇八

要说起《开学第一课》，这是一档大型的青少年公益节目，对于中小學生来说有着重要的教育意义。20xx年的开学第一课主题是：，让学生们观看后，内心甚是感慨万千以及反思良多。

随着时间匆匆而逝，转眼间又是新学期的到来，面对着，寒假的结束，同学们是时候要返校继续求学之旅。也意味着《开学第一课》专题节目如约进行，以下就是本人对这一特殊课堂的感触和体会。

每一期的《开学第一课》给我们带来的都是全新的主题呈现，意义非凡，唯有用心感悟，才能感受到其中的内涵与节目价值。而今年的这一期《开学第一课》，让我们感受到党的伟大以及当下的我们更是要学会感恩党并且付出实际行动。20xx是一个有着特殊意义的年份，皆因今年是，这其中的意义甚是深刻值得我们去感受和铭记。回首中国共产党这年来的风风雨雨，不禁让人感叹党的伟大与坚强，为了中国人民，为了祖国，一直顽强地拼搏，保护着我们，成为我们最坚实的后盾和保护伞。

通过观看《开学第一课》，让我们真真切切地感受到，没有党，哪有新中国？又哪有我们现在的生活？所以在面临党的周年，身为中国人的我们心情除了是感慨更多的是感激。如今祖国欣欣向荣，经济蓬勃发展，人民安居乐业，国际地位空前居高，中国人民正满怀喜悦和希望朝着现代化的宏伟目标迈进，正是党的功劳，在党的带领下才有如今的新中国，幸福的祖国，人民拥有美好生活。因此我们都应该以实际行动感恩党的情义。身为新时代青少年的我们更是要清楚地知道自己的定位，树立正确的人生价值观，努力学习，向着自己制定的目标勇往直前，积极学习科学文化知识，提升各个方面的能力和加强思想素养，这样将来才能做好党的接班人，为党为祖国，贡献自己的力量，也是人生价值最好的展现。

观开学第一课心得篇九

“四渡赤水河”“巧渡金沙江”“飞夺泸定桥”“喜踏岷山雪”等种种战争，死了多少红军，又幸存多少红军。

贺捷生奶奶是生命的奇迹，18天随红军长征，贺炳炎老先生

致辞;唯一一位不用敬军礼的将军。他17岁独自抓回47个俘虏;耿莹奶奶的父亲耿彪也是一位英雄。

如今104岁的老先生秦华礼曾被周恩来任命为南京邮电大学首任院长。1935年，红军长征路上共有三所学校，秦华礼先生就是在这三所学校中的通信学校上学。学校被人们称为三无学校，没有固定场所，没有教材，没有设备。秦华礼老先生说;“在他们上第一堂课时，老师拿着敌人手里缴获的一支铅笔给我们看，谁也不认识。对他们最困难的学习就是英语单词的学习，秦华礼他们想出了一个办法，俩个人一组，在背上挂个牌子，俩个人一前一后，后面人说英文，前面人说中文，不到一年，秦华礼等40余人就都毕业了。就正式踏上了长征队伍，开始了艰难的长征生涯。

信念不移，勇往直前，百折不挠便是几堂课的主题。

低下头看看我们的红领巾，作为祖国的新一代我们还要努力，我们必须继承和发扬长征精神，从前辈手中接过那金光闪闪的火炬，让伟大的长征精神永远存在，让它在实现伟大的中华民族复兴的新长征路上，在谱写出新的奇迹，新的辉煌。

观开学第一课心得篇十

作为一名正在读大学的学生，等待开学第一课的心情是复杂的。在等待的时间里，我总结出了一些心得体会，希望能与大家分享。

第一段：心态决定一切

在等待开学第一课的时间里，我发现自己的心态很重要。如果我有着积极向上的心态，那么即便等待的时间很长，我也会保持耐心，并且会做更多的准备工作，比如准备好每门课程的材料和复习资料。相反，如果我的心态不好，我就会变

得焦躁不安，无法专注学习，并且会错过一些非常重要的信息和学习机会。因此，好的心态是等待开学第一课过程中非常重要的。

第二段：合理安排时间

在等待开学第一课的过程中，合理利用时间也非常重要。我会制定一个详细的时间表，将每个任务的时间分配到不同的时间段，以确保我有足够的时间完成所有的安排。此外，我也会留出一些时间用来休息和放松。这样做不仅有助于提高效率，还可以确保我在等待开学第一课期间保持良好的身体和精神状态。

第三段：精神调整

等待开学第一课的过程中，也将是一段精神调整的时间。因为在暑假和寒假期间，我们可能会陷入一些不健康的生活习惯，包括长时间看电视、刷手机、吃垃圾食物等。因此，在等待开学第一课的过程中，我们应该学会如何摆脱这些不健康的生活习惯，改变自己的行为方式，保持健康和积极向上的心态。

第四段：提前做好准备

等待开学第一课期间，我们还可以利用这段时间来提前做好准备工作，包括准备好必备的书本、文具、复习材料和笔记本。此外，我们还可以尝试花时间了解一些有关课程的内容，了解老师的授课方式、讲义等资料。这样做可以帮助我们更好地适应新的学习环境、提高学习效率和学习成绩。

第五段：焕然一新的开始

当等到开学第一课开课时，我们会感到一种焕然一新的开始。我们要以全新的心态、更高的自我要求和更严格的学习计划，

开启新的学期和新的生活。通过这样的方式，我们可以更好地抓住自己的学习机遇，快速提高自己的学业成绩。

通过上述的五点心得体会，我们可以在等待开学第一课的时间里保持积极向上的心态、合理安排时间，精神调整，提前做好准备，让自己成为一个更好的学生。未来，我们也一定会取得更好的学习成绩，并为自己的未来发展奠定稳固的基础。

观开学第一课心得篇十一

愉快的寒假结束了，新的学期开始了，2022年度的开学第一课开始了，吃过晚饭之后，我跟爸爸妈妈坐在客厅守着。每年的开学第一课我都会有很大的收获，今年也不例外。因为它陪伴了我很多年，从小学年级到现在，每次都学到不少新的知识，所以，每年我都非常期待，总会早早吃完晚饭，守在电视面前等着它开始。也正因为如此，爸爸妈妈都会夸我是个爱好学习的三好学生。

今年也不例外，今年的开学第一课主题是，拉上爸妈跟我起看，有时候我还会拉上比我的妹妹起看，我会边看边跟她讲里面的人物，跟爸妈起讨论我学到什么新的知识点等等。这个节日直陪伴我从小学到现在，直都没有停过，随后我会按照老师的要求，看完之后把自己的学到的东西记下来，然后把自己的感受写下来，跟同学起互相分享彼此的观后感心得。老师说这样的话，我们会记得更加清楚，更加深刻，再往后的生活中不会轻易忘记在开学第一课里学过的内容。

观开学第一课心得篇十二

什么是幸福?幸福在哪里?读《开学第一课》的时候，我学到了很多，对幸福的意义有了更深刻的理解。

“相信自己，幸福就在身边!”这是年仅十岁的盲人男孩刘浩

说的话。他七岁开始学弹钢琴，母亲带他去北京音乐学院当老师学习。她曾经敲过四十多位老师的门，但他们都因为眼神而失望。没有钢琴，他去乐器店弹钢琴。有一次他开了三个小时的枪，最后哭着离开乐器店，告诉妈妈他弹得不够。

刘浩并不认为他用眼睛看不见是不幸的。他认为他只是眼睛看不见。其他的都和别人一样，他什么都能做。我喜欢刘浩乐观、开朗和自信的性格。他最终站在了舒曼国际青年钢琴大赛的舞台上，取得了总决赛的第三名。刘浩的梦想是将来成为一名优秀的钢琴家。他正在努力实现他的梦想。有梦想的刘浩是幸福的。

“多鼓励和表扬孩子。只要他今天比昨天进步，他就是第一！”李娜阿姨激昂的话语深深地刻在了我的心里。是的，有时候父母和老师会互相表扬或赞美，这真的让我们很开心，也让我们感到幸福。

让我们更有自信心，更相信自己一定行，一定能够做得更好。

“坚持梦想，努力去做，你就一定能够成功！”这是邓亚萍阿姨的话，她的个子不是很高，所以一开始练球的时候呢，教练并不看好她，但是阿姨很自信，认为自己就是有打乒乓球的天赋，她坚信只要自己努力去做，付出了，就一定能够成功，最终她成为了世界冠军。后来退役后，邓亚萍阿姨选择了到清华大学去读书，由于她从小训练打乒乓球，所以文化课的基础很差，但是阿姨认为：“任何事情从现在开始去做都不算晚，只有努力坚持，并且坚守自己的理想和梦想，通过一步一个脚印，脚踏实地的去做，自己就一定能够成功。”就这样邓亚萍阿姨坚持自己的梦想，努力去做，最终取得了成功，收获并且体味到了幸福。

《开学第一课》深深鼓舞了我，并且告诉了我，幸福是一份好心情，是积极乐观的生活态度，幸福是多鼓励，多赞美别人，幸福是坚持自己的梦想，并且努力去做……其实幸福它

就在我们身边，需要我们细细地去体会，去感受。

观开学第一课心得篇十三

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。

观开学第一课心得篇十四

每当奥运会来临，世界各地的人们都沉浸在这个体育盛事中。而今年，我有幸作为一名在校学生参加了由学校组织的开学第一课奥运心得体会活动。这次活动让我深深地感受到了奥运精神的伟大与无穷魅力，也给我留下了深刻的体会与启示。

第二段：友谊第一，竞争第二

在参与开学第一课奥运心得体会活动的过程中，我观察到了运动员之间的友谊和竞争，并从中汲取到了很多的正能量。不管是场上还是场下，运动员们都能保持积极向上的态度。他们在比赛中互相帮助、鼓励，并且在赛后能坦诚地向对手表示祝贺和敬意。这无时无刻都在提醒着我们，友谊是奥运会最重要的竞技精神，而竞争只是锦上添花。

第三段：坚韧不拔，永不放弃

参与开学第一课奥运心得体会活动让我看到了运动员们的坚韧不拔和永不放弃的精神。无论面对怎样的困难和挑战，运动员们总能够积极面对，不屈不挠地追求胜利。正是他们的顽强拼搏精神，才造就了无数的奥运的传奇，也给我树立了坚持不懈的信念。

第四段：团结合作，共创辉煌

在开学第一课奥运心得体会活动中，团队合作也是不可忽视的一部分。我看到了每个运动项目都离不开团队合作，只有通过团结一致，才能够创造出最好的成绩。这让我明白到，无论在学习还是生活中，团结合作是非常重要的，只有没有依附在个人利益上的团结合作，才能够成就更为辉煌的事业。

第五段：个人成长，自我突破

通过参与开学第一课奥运心得体会活动，我不仅提高了自己的体育素养，也在个人成长和自我突破方面受益匪浅。在这个过程中，我深刻体会到了运动带给我的快乐和成就感，也明白到了只有通过不断努力和突破自己的极限，才能够实现更大的成就。这样的体验让我对自己的潜能充满信心，也让我更加深刻地认识到只要付出努力，就一定会有回报。

结尾：

总之，参与开学第一课奥运心得体会活动让我对奥运精神有了更加深刻的理解与体验。友谊第一、竞争第二，坚韧不拔、永不放弃，团结合作、共创辉煌，个人成长、自我突破，这些都是我参与活动后的收获和领悟。我相信，在今后的学习和生活中，这些宝贵的经验和收获将继续对我产生积极的影响，推动我不断前进。我也希望通过自己的努力和付出，能够为祖国的体育事业贡献自己的一份力量。

观开学第一课心得篇十五

第一节新学期开始，许多学生都迫不及待地等待着开学第一课。对于许多人来说，这是一个全新的开始，他们可以放下过去，展望未来。对于其他人来说，这是一个机会，他们可以庆祝与好友的重聚，重新开始他们的友谊。因此，我想谈谈关于等待开学第一课的心得体会。

第二段：心情和期望

当我等待开学第一课时，我的内心充满了期待和兴奋。毕竟，我对学习新事物和遇见新朋友感到非常热爱。我还期待着能够在新学期中发现自己的潜力，并成为更好的自己。我相信这是每个学生在新学期开始时期望的东西。

第三段：开学第一课的感受

开学第一课往往被看作是一个展示学校或课程特点的机会。这可能让您感到轻松和令人愉快。但是，确实有时候开学第一课会神经紧张。在这种情况下，我尝试保持积极，让自己有信心，并记住我们只是开学的第一天。此刻，我也会为自己设立一些目标和计划，以确保我在新学期中取得成功。

第四段：新学期的挑战和机遇

每个学期都有自己的挑战和机遇。例如，随着课程的推进，您可能会发现自己在某些学科或主题上遇到更大的挑战。您可能需要额外的努力和更多的时间来理解和掌握这些主题。另一方面，这个新学期也会带来许多机遇。例如，您将会遇到新的人，参加新的活动，并且可以展示自己的才华和技能。

第五段：总结和建议

总之，新学期会带来许多变化，其中包括学术的复杂性，新朋友和新机遇。我们必须保持充满活力和热情，这样就可以迎接新的挑战 and 机会。我建议每个学生在新学期开始时设立一些目标和计划，以便最大程度地利用这个机会。希望在新学期中大家都能取得成功！

观开学第一课心得篇十六

今天是2022年度电视节目《开学第一课》开播的日子，如同往年般，我依旧是准时收看了。而今年的《开学第一课》带给我的依然是很深的感触，今年的主题是“英雄”。而我从节目上学到的，就是“英雄”两字。我所领悟到的“英雄”，跟大家想象中的不样。

所谓的“英雄”，应该是种精神领域上的事物，这种事物可以是爱，可以是友情，也可以是舍己为人等等。

当位母亲含辛茹苦的将孩子养大，她难道不是英雄吗？正是母爱驱使着个女人去照顾个新生的生命，从孩子嗷嗷待哺到孩子长大成人结婚，期间母亲哪点不费心？因此母亲就是英雄，她对孩子的爱就是种“英雄精神”。

这个世界从来都不是和平的，我们之所以能够不受战乱的侵扰，无非就是有人替我们负重前行。这些人对于我们来说，何尝又不是英雄呢？他们的精神就是英雄精神，是需要我们学习的存在。

在现实生活中，其实很多人都是英雄，我们也无时无刻的`在学习着“英雄精神”。当你路见不平拔刀相助的时候，难道不是在学习先辈们抵制邪恶的精神吗？当你有了孩子，并且悉心照顾的时候，难道不是在学习你父母交给你的精神吗？因此不管是在什么时候，英雄总是陪伴在我们的身边，我们也无时无刻贯穿着英雄精神。当你遭遇困难，但是折不挠的继续努力，最后获得成功的时候，你就是自己的英雄。

观开学第一课心得篇十七

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。

观开学第一课心得篇十八

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！

观开学第一课心得篇十九

——《开学第一课》观后感

从1949年10月1日至今，时间已经过去70年了。这70年的时间真的让我们祖国的一切都发生了巨大的变化。

回首这70年，中国人民走得每一步都是步履蹒跚的，每走一步都是突破了巨大的阻碍才能踏出去的。看完这期的《开学第一课》后，我不仅对我们祖国在这70年以来让中国人民的衣食住行变化而感到自豪，我更为我们中国现在在外交方面的变化而感到骄傲！

“弱国无外交”，“落后就要挨打”这一条条血一样的教训折射出了我们中国当年所受到的屈辱，转换至今日，中国已经强大到不容他国轻易欺负了，中国话不会再被忽视，中国在这个世界上已经占有一定的地位了，这70年来的成长让中国看到了世界，也让世界看到了中国！

观开学第一课心得篇二十

开学第一周的星期六早晨，阳光明媚，还带着一丝丝晨风，而我，老早地就坐在电视机前，等着中央频道播出的《开学

第一课》，观《开学第一课》后感。

节目的主题是“我爱你，中国”，我非常专注看完所有的节目，节目内容丰富多彩，这无疑是对我们的一次心灵洗礼。令我印象最深的是一个十四岁的嘉宾主持，名叫马鹏飞的男孩。他在8个月大的时候，父母不幸双双去世了，他和奶奶相依为命，生活非常清苦，每月仅靠200元的补助金维持生活。由于没钱吃药，奶奶的糖尿病进一步恶化，以致双目失明。五岁的鹏飞扛起了家庭的重担，承担了所有的家务。鹏飞每次放学都是跑回家的，因为他要回去照顾奶奶，做家务。七年，整整七年！他都这样来来回回地跑着。看到这我的眼睛湿润了。更令我感动的是鹏飞8岁时，为了给奶奶过生日，他去捡废品赚钱，买了一根粉肠和一条鲤鱼，煮好了端给奶奶并执意要她吃完，自己舍不得吃上一口。听到这我再阻挡不了早已在眼睛里打转的泪珠，泪水夺眶而出。

我觉得对于我们这些“衣来伸手，饭来张口”的孩子，应该好好珍惜现在的幸福生活，因为幸福就像拴在绳上子的轻气球，只要你一不留心，它就会悄悄地从你的手中窜走，怎么抓都抓不回来了。不过，人间的爱就像一颗果实，它会在你苦不堪言的时候，给你蜂蜜般的甜和小桔灯一样的温暖，让我们在幸福的同时，摘一颗爱的果实给失去幸福的人吧！

看了这个节目，让我懂得了什么是爱？爱是分享，爱是力量，爱是承担，爱是荣耀……爱让中国更美丽！