

# 2023年第一次上公开课的心得体会(优质9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？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。

## 第一次上公开课的心得体会篇一

俗话说：“身体乃革命的本钱”。只有把身体素质训练到一定程度，才能以更高的效率、更饱满的热情来投入学习。所以，学校为了不让我们变成只会读书的“书呆子”，特意开展了“军训”这一活动。

“军训”有三天。所谓“军训”，顾名思义，就是像军人一样训练。我想，这一定很艰苦吧！

在这三天里，我们主要学习的是列队时的基本动作。虽然太阳很大，但我们即使满头大汗也不觉得热——因为我们已经被军训深深吸引住了，无暇顾及这些了。我们时常一练就是一个上午。虽然有休息，我们还是疲惫不堪，每次教官说：“休息结束，开始训练”时，我都很想再坐一会儿，再喝一口水，但是我一想到真正的军人比我们要艰苦得多的时候，又只能走去训练。

这三天里，七年级有很多同学都晕倒了，我庆幸我没有成为其中的一个。

内务训练是我印象最深的一项训练，教官在这之前对我们说：“我可以把这床被子叠得像砖头一样！”话刚说完，同学们之间便传出了一片嘘吁声，我迫不及待地想看教官的绝技。正想着，教官便开始了，他用简洁的语言搭配熟练的动作向我

们讲了叠被子的方法。我踮起脚，发现教官叠的被子真的像砖头一样，有棱有角，很是逼真!后来，教官又请了两位同学去叠，过了好久，才在教官的帮助下，叠出了歪歪扭扭的被子。教官又重新示范了一遍，看着那床被子，再一想我在家叠的被子，我真是自愧不如。

好不容易到了最后一天了!我们要在校领导面前表演了!我们激动不已!排着整齐的队伍坐在操场上，偷偷站起来，环顾四周，是一片又一片令人眼花缭乱的方阵。终于轮到我们了!我心里又是激动又是兴奋更是紧张。结果，我们没有发挥好，只拿了两等奖，但我们并不因此而灰心丧气。

## 第一次上公开课的心得体会篇二

牙齿是人类的重要器官之一，牙齿的健康程度直接关系到我们的身体健康，所以我们应该关注并保护好自己的牙齿。而洗牙是牙齿保健的必要步骤之一，今天我来分享一下我第一次洗牙的心得体会。

### 第二段：预约洗牙过程及准备

在预约洗牙的时候需要提前和诊所联系，并了解洗牙的注意事项。我在洗牙前也格外注意了牙齿的清洁，特意使用漱口水及牙线将牙齿清洁干净，避免对诊所过度依赖。

### 第三段：洗牙过程

在进入洗牙诊室前，医生会先进行口腔检查，检查牙齿是否存在牙结石和牙菌斑等问题，并根据检查结果决定使用哪种洗牙器具和洁牙液进行清洁。整个洗牙过程分为超声波洗牙和手工洗牙两个步骤，需要耐心配合医生。在洗牙过程中，我虽然感到不适和痛苦，但是忍耐了下来，发现有很多不好清洁的细节，也感受到了牙齿的舒适感。

#### 第四段：洗牙后感触

洗完牙后，我感觉牙齿亮了许多，口腔中的异味也消散了很多。经过和医生的沟通，我得知了很多保护牙齿的小贴士，比如定期洗牙、减少吃糖、及时修复龋洞等。这些都是我们平时容易忽略的问题，因此更应该注意。

#### 第五段：结尾

总的来说，第一次洗牙让我对牙齿保健有了全新的认识和体会。通过洗牙，保护好牙齿的重要性更加显而易见，也更加重视日常口腔卫生的管理。希望像我一样的人也能够把洗牙作为一种习惯，时刻关注口腔健康，保护好我们的牙齿。

### 第一次上公开课的心得体会篇三

自从开始军训，所做的每一件事，都让我们知道我们不是被疼爱的小公主、小皇帝，以后只有靠自己，不可再有任何的依赖。

军训，或许就是考验一个人吧，考验他的独立性、自觉性，还有吃苦耐劳的精神。如果真是那样，我一定要完成教官说的每一个动作，做个真正的独立、自觉、能够吃苦耐劳的人。“吃得苦中苦，方为人上人。”为了自己美好前途，吃这么一点苦又算得了什么呢？我一定要拿自己的行动来证实自己，证实自己不平凡，绝对不会输给任何人。我是最棒的，我对自己充满信心，永远永远都会。

鸦雀无声的球场上同学们整齐的站着，组成了十几个方阵，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背，看着同学们那湿透的衣服，都可以拧出水来。

七天的军训生活虽然短暂，但我们仍然受益匪浅。当我们站在军训营地上训练时，我才真正体会到什么是严。寒风不留情地迎面扑来，我们不能喊冷，更不能动一动，就这样凭着顽强的毅力，默默坚持着，“好的开头是成功的一半”但要获得成功，其实还要好好地坚持到底。坚持意味着忍耐，最终，我们还是坚持到底了，也笑到了最后。因为我们有信心，有实力，所以优秀的成绩便是给我的最好回报。

最后我们班非常幸运的或的了1等奖。7天的军训，在脑子里刻上了辛苦2字，在皮肤上涂上黑色的颜料，再心理上赠予毅力的奖品。

## 第一次上公开课的心得体会篇四

第一次雕牙，是一种新的体验，对许多人来说，它可能是一种令人不安和不确定的过程，但对于那些需要恢复美丽笑容、提高自信心的人来说，雕牙则是一种必要的选择。我今天将与大家分享我的第一次雕牙心得体会，希望可以帮助那些要进行雕牙的人更好地应对自己的情况。

### 第二段：前期准备

在进行第一次雕牙前，我先去了牙医诊所预约，并提前做了一些准备。医生告诉我自己需要在修复牙齿之前彻底清洁和洁牙，以确保过程能够安全、有效地进行。在正式进行雕牙前，医生还为我计算了出最佳修复方式，选择比较适合我的材料，并做了相关的检查。医生的专业性和周到服务，让我感到非常安心。

### 第三段：实际操作

然后是实际操作，这是我最关心的部分。为了减轻我的紧张感和恐惧感，医生很耐心地说明了整个流程，告诉我什么时候需要张嘴和伸舌头，什么时候不需要动。在雕牙过程中，

医生的手非常轻，很快就完成了。当然，其中一些不适的感觉仍然存在，但如果你配合医生，并听从他的建议，就能克服这些困难。

#### 第四段：术后护理

完成操作后，医生向我详细介绍了术后护理要点。它包括如何照顾牙齿，如何避免食物附着在修复的部分，以及需要注意的其他事项。在每次吃东西后，我都会仔细刷牙，并注意咀嚼食物的方式和位置。在几个月内，我逐渐适应了新的牙齿，感觉自己的新牙齿比以前好看、自然、更加完美。

#### 第五段：结论

在总结这次体验后，我可以自信的说整个过程还是比较成功的。虽然在整个过程中，我经历了一些困难，但是我相信这将在以后的治疗中越来越容易。对于那些正在寻找需要雕牙的人，我想说的是选择一位非常专业的牙医是非常重要的。另外，感觉有口腔保险是一个不错的选择，因为它可以在必要的时候为你提供额外的经济帮助。最后，不要害怕去检查自己牙齿的健康状况，因为这是维护自己身体健康的必要步骤之一。

## 第一次上公开课的心得体会篇五

每个人都有自己的第一次，第一次买菜，第一次做饭……今天我就有一次锻炼的机会，独自一人去买菜！第一次买菜！

一斤黄豆芽，半斤毛豆，两根黄瓜。

到了，我把车锁在门外，然后就走进菜市场，哇，菜市场的菜可真多啊！有红得像红宝石一样的西红柿，有绿得像快乐豆一样的毛豆……刚走几步就看见了买毛豆的，我买了半斤毛豆两块二，我走了半个菜市场，才找到了黄瓜。我买了两根

黄瓜八毛，然后我又走了整个菜市场都没有找到黄豆芽，我有点灰心第一次买菜！，但又想了想：“这是我第一次买菜，只许成功，不许失败！”想到这，我又走了一遍菜市场，黄天不负苦心人，我终于找到了！我买了一斤黄豆芽七毛，任务完成，我差点高兴的跳起来，第一次买菜！我把菜放进了篮子里，打开车锁，骑着自行车走了。

这件事会给我留下深刻的印象！

## 第一次上公开课的心得体会篇六

星期天，我和爸爸到菜市场去买菜。

为什么爸爸要带我去呢？爸爸告诉我：你现在也不小了，应该懂得一些生活知识啦，不要到时别人问你这是什么，你张口答不上来，那就会让别人说你是白痴啦，我不想做白痴，我要去实践一下。

进入菜市场，就看见里面分别摆着各种蔬菜瓜果、副食品，各类鱼、蛋、禽，真是品种丰富、应有尽有。菜市场里到处是人，可能是周末的原因吧，叫卖声、讨价还价声此起彼伏。

我们先转了一圈，我想自己真的见识很少，好多都不认识，我要抓紧机会多看看多学学。这时爸爸对我说：“磊磊，今天你自己试着买一些菜，锻炼一下！”我点了店头，说：“yes,sir!”爸爸就远远的站在那儿看着我。

那些卖菜的小贩还没等我走近就远远的叫道：“小朋友，要买什么菜啊？我这里什么都有，又新鲜，又便宜，过了这个村就没有那个店啦。”那些小贩表面越是热情，我心里越是犯嘀咕。我常常听大人讲：小贩笑里藏刀，表面笑嘻嘻的，暗地里却坏透了，一直坏到骨头里，像注水猪，注水鸡，化肥鱼等都是他们的“杰作”。而卖菜不是短斤少两，就是乱抬菜价。

忽然，我发现靠门口有一位看起来诚实的老大爷在卖菜。于是我走过去，老大爷微笑地说：“小朋友你要买啥？”“给我称一颗大白菜吧！”“好的”。说完，老大爷就手脚麻利的称起来。“瞧，五斤足足的。”我一想，大人还说过“姜是老的辣，人是老的精啊”。这些卖菜的常常短斤少两，可我不认识秤，怎么办呢？算了，不管他，我也要学学大人的样子，装模作样地看了看，反正有老爸在我身后为我撑腰呢！而且还有公平秤为我“保驾护航”呢！

第一次买菜锻炼了我的胆量，增长了见识，使我知道任何事情只要努力，就一定能做好。而且，我也明白社会虽然处处是陷阱，但人与人之间也有诚信存在。

## 第一次上公开课的心得体会篇七

作为一个女人，怀孕并成为母亲是我一生中最重要的角色之一。当我第一次当上妈妈的时候，我体会到了前所未有的喜悦、担忧和成长。这是一个全新的旅程，让我意识到了母爱的伟大和自我奉献的重要性。下面我将分享我在第一次当妈妈期间所体会到的五个重要的心得体会。

首先，我意识到母爱的伟大是无与伦比的。当我第一次看到我的孩子时，我的内心充满了无尽的爱和喜悦。我立刻明白了，作为母亲，我愿意为我的孩子付出一切。我愿意为他们的幸福和安全放弃自己的一切。我愿意为他们提供最好的教育，为他们的成长和发展尽一切努力。通过体验母爱的伟大，我认识到自己内心深处有着无尽的力量和奉献精神。

其次，我体会到当妈妈需要学会自我调节和平衡。作为妈妈，我必须时刻保持镇定和耐心。无论是面对婴儿哭闹、孩子的情绪问题还是面对困难的时刻，我需要学会保持冷静，并找到最佳解决方案。同时，我也认识到，作为妈妈，我不能忘记自己。我必须找到平衡自我和照顾孩子的方式。这意味着我需要时间和空间来照顾自己的需求和兴趣，以便更好地照

顾孩子。

第三，我学会了更好地管理时间和组织生活。作为妈妈，时间管理和生活组织变得尤为重要。为了满足孩子的需求，我需要安排好自己的时间表，确保每个家庭成员的需求都得到满足。这也意味着我需要更高效地完成日常任务，比如洗衣、做饭、打扫和购物。通过这个过程，我提高了自己的组织能力和时间管理技巧，这对我在工作和生活中都非常有帮助。

第四，我发现沟通和理解在家庭生活中是至关重要的。作为妈妈，我意识到家庭成员之间良好沟通是维系家庭和谐的关键。我需要和我的伴侣共同分担和解决问题，互相支持和理解。我也需要和孩子建立良好的沟通渠道，倾听并理解他们的需求和想法。通过良好的沟通，我能够更好地了解自己的家庭成员，并在他们成长过程中提供支持和指导。

最后，我学会了更加珍惜生活中的每一个瞬间。作为妈妈，我深知时间的宝贵和瞬息万变的现实。我明白孩子的成长是如此迅速和宝贵，我需要珍惜每一个与孩子相处的时刻。无论是他们的第一次笑声、第一次爬行还是第一次说话，我都要将这些宝贵的时刻牢记在心，并让他们成为我们生活中最美好的回忆。

总结起来，第一次当妈妈的经历是一个令人兴奋和挑战的旅程。通过这一过程，我意识到母爱的伟大、自我调节和平衡的重要性、时间管理和生活组织的技巧、沟通和理解的关键以及珍惜生活的每一个瞬间。这些心得体会让我成长为一个更强大、更关爱和更有耐心的母亲。我期待着未来的旅程，继续学习和成长，为孩子的成长，为家庭的幸福做出更多的贡献。

## 第一次上公开课的心得体会篇八

在生活中，我必然会经历很多“第一”。我尝试第一次，勇



敢迈出第一步。第一阶段表演让我流连忘返！它留下了我的第一个脚印！

主持人清脆洪亮的声音飘着优美的旋律。我立刻打起“12分”的精神，笑着走到台上，舞蹈开始了。我认真做好每一个动作，节奏跟得上。感觉这支舞好像比以前的任何一支都强。我在心里为自己加油：加油，加油，好！观众的热烈掌声和欢呼声此起彼伏。跳了很久，终于结束了，观众一阵欢呼。老师在台下比了个“很棒”的手势，我就放心了。突然，一颗悬着的心终于落了下来，我之前的努力没有白费！

台下，老师夸我动作标准。心里比吃蜂蜜还甜，有一种轻飘飘的感觉，有点成就感！

耶！珍惜每一次第一次，让它永远激励你，鞭策你，让你做得更好！我爱“第一次”。它教会了我成功的秘诀，就像一个新芽破土而出，给了我向上的力量！

## 第一次上公开课的心得体会篇九

第一次买药，对于很多人来说是一件陌生的事情。当我们生病或者不适时，去药店买药成为了现代人不可避免的选择。然而，药店中各种各样的药品琳琅满目，如何选择正确的药品，如何正确服用药品，成为了大家比较关心的问题。在这篇文章中，我将分享我的第一次买药的心得和体会。

### 第二段：选购药品

在开始买药前，我先上网查询了相关的资料，以便有个基本了解。接着，我到了附近的大药房。药房里有各种各样的药品，我有些眼花缭乱。为了选出适合我的药品，我先根据自己的症状了解自己的病情，然后再向药店的医师请教。通过了解，我得知了我目前的病情和哪些药品适合我使用。药店提供了各种类型的药品，如：中药、西药、保健品、补品、

减肥品等等。最终，我选择了一种适合自己的感冒药。在这个过程中，我学到了有选择有区别地买药的重要性。

### 第三段：服用药品

在我购买了药品后，药师还详细地告诉我如何正确服用药品，药品的用法、剂量和服用时间等。我也在网上查询了相关的资料，并认真阅读了药品的说明书。这个过程需要我们仔细地了解和记忆每个药品的具体情况，必须正确的重视每个药物的服用过程，并按照规定剂量和时间进行服用。在这个过程中，我体会到了明确使用药品的重要性，对我的身体非常有益。

### 第四段：口服遵医嘱

在服用药品的过程中，我对于药品的味道和口感感到了一些不适，但是，为了治好自己的疾病，我还是选择按照医生的指示进行口服。同时，我也记得了“口服遵医嘱”，如按时服药，不能随便中途停药等。这个过程不仅需要我们有耐心，还需要我们有自控力和对身体的自重。我学会了“服用药品需自制力”的道理。

### 第五段：总结

在这个过程中，我学到了很多关于买药和使用药品的经验。买药不仅是纯粹地花费金钱购买一种“补品”，而是需要我们有了一定的药物知识，了解到自己的病情和药品的用法，才能更好地保障我们的健康。买药并不是件容易的事情，但是做好每一个步骤，保障自己的身体健康是至关重要的。我将始终坚守“合理用药，科学用药”的道德准则，更好地为自己的身体保驾护航。