

最新开学第一课心得体会(大全13篇)

教学反思是对教学过程的回顾和思考，可以帮助教师发现问题、改善教学方法。下面是我整理的一些军训心得范文，供大家参考和借鉴，希望能帮到你们。

开学第一课心得体会篇一

开学的第一节体育课，让我异常兴奋。作为一名女足队的成员，我在比赛中总是充满激情和活力。体育课上，我们进行了一场激烈的女足对抗赛。这场比赛让我有了更多的收获，不仅是体能上的提升，更是对团队合作和奋斗精神的理解。在这一课上，我深深体会到了女足的魅力和力量。

首先，女足让我明白了团队的重要性。在比赛中，我们需要紧密配合，共同完成比赛的目标。无论是传球、射门还是防守，都需要队友们的默契和配合。只有团结一心，才能加强我们的实力，改变比赛的局势。在这一课程中，我深深体会到了团队精神的力量，它让我们变得更强大。

其次，女足让我明白了坚持不懈的重要性。在比赛中，我们的对手非常强大，不断给我们制造困难。然而，我们没有气馁，反而更加努力地战斗，不断尝试。在比赛的最后一刻，我们终于打入了制胜球，取得了胜利。这种坚持不懈的努力，让我明白了只要努力不放弃，就一定会有收获。

除此之外，女足让我明白了相互支持的重要性。在比赛过程中，每一个队员都扮演着重要的角色。我们鼓励和支持彼此，帮助队友克服困难。每个人都付出了很多努力，无论是在进攻还是防守方面，互相支持成为了我们取得胜利的关键因素。这让我感受到了团队氛围的温暖和力量。

最后，女足让我明白了战胜困难的重要性。比赛过程中，我

们遇到了各种逆境和困难。然而，我们没有退缩，而是挑战自我，克服困难。无论是体力透支、对手进攻还是场地的不利条件，我们都全力以赴，奋力战斗。这种勇敢面对困难的精神，让我深受鼓舞，也让我明白了坚持不懈和勇气的重要性。

总结起来，开学第一课女足对我来说是一次难忘的体验，也是我对团队合作、坚持不懈、相互支持和战胜困难的深刻领悟。女足教会了我如何成为一名团队的优秀成员，如何在困难面前永不放弃。我会在以后的训练和比赛中继续努力，不断提升自己的能力，为女足荣誉而努力。我相信，在女足的道路上，我会不断成长，收获更多。

开学第一课心得体会篇二

今天是9月1日，我观看了《开学第一课》公益节目，内心有比较多的感慨，在新学期开学，能够通过这样的方式来增长见识，也是我们作为学生的主要学习方式之一。

开学第一课的目的，就要让我们接触课堂上学习不到的知识，让我们在愉快的氛围中度过。

这次的主题是关于抗疫的，看到所有人都在为抗疫做贡献，我认为新时代的青少年，我们不仅要当追梦者，也要肩负祖国建设未来的重任。

虽然我们现在年纪小，还不能完全独当一面，但我们要抱有远大的志向，决不能辜负祖国的栽培。

俗话说：少年强，则中国强；少年富，则中国富。

在这场民族复兴的接力棒比赛中，需要我们每个人共同完成，让我们一起迎接未来的挑战吧！

开学第一课心得体会篇三

每个新学期开始时，都有开学第一课。这一课通常都是政治课，强调了一个时代、一种精神、一种宏伟的目标，让我们感受到我们的学习与奋斗的意义。开学第一课的学习，就是让我们更加明确自己的人生规划，找到自己为之奋斗的目标。

第二段：团委的责任

作为学生组织的代表，团委需要负起更多的责任。首先，团委要时刻代表全体学生的利益，听取学生的意见和建议，及时反馈问题并提供解决方案。其次，团委要积极开展活动，提升学生的综合素质，扩大学生的社会视野。最后，团委还要加强与其他校内外组织的合作，促进各方面资源的共享。

第三段：团委的行动

为了更好地服务学生，团委要实现以下几个方面工作。首先，加强组织建设，做到权责明确、团队协作。其次，建设完善的网络平台，利用科技手段加强与学生之间的互动。最后，不断探索与创新，开拓团委的工作领域，提供更多优质的服务。

第四段：加强团队协作

团队协作是团委工作中不可或缺的一环，成功的团队需要团队成员之间的互信、互相配合、共同进步。要实现团队协作，首先需要明确每个成员的职责，建立分工化的工作机制。其次，要加强沟通与交流，及时解决问题，彼此之间要提高敏感性和对问题的处理能力。最后，团队需要不断提升自己，做到学以致用，脚踏实地，为学生创造更好的服务效果。

第五段：展望未来

在新的学期里，团委不仅要保持原有的工作模式，还需要及时调整与优化自己的工作流程。要找到适合自己的工作方法，继续推出有影响力的活动，并坚定地维护学生权益。在实践中，团委要把握所拥有的优势，加强团队建设，提高服务质量和水平，为学校和学生做出更大的贡献。

总结：

开学第一课，为学生提供了新的启示，让我们明确了自己的人生规划。团委要保证为学生提供最优质的服务，通过建设团队机制，加强沟通和协作，实现团队的协同效应。团委在将来的工作中，要不断探索与创新，积极适应时代的变化，不断提高自己的综合素质和服务能力，为学生创造美好的未来。

开学第一课心得体会篇四

开学第一课是一个特殊而庄重的时刻，它标志着新学年的开始。今年我班的开学第一课很特别，我们邀请了一支女子足球队来给我们上课，让我们在体育馆里体验足球运动。这节课不仅让我们感受到了足球运动的魅力，还教会了我们许多重要的道理。接下来，我将分享一下我的心得体会。

第二段：享受足球运动的快乐

在足球场上，女子足球队的队员们给我们展示了她们出色的球技和团队合作精神。我们跟着她们一起进行了一系列的训练和比赛。踢球的过程中，我们尽情享受了奔跑、射门、传球等活动带来的快乐。不仅如此，女子足球队的队员们还热情地教导我们一些基本的足球技巧和战术，如传接球、盯人防守等。通过亲身体验，我们深刻理解了足球运动的魅力与乐趣。

第三段：重要的合作精神

在女子足球队的带领下，我们体会到了团队合作的重要性。足球是一项需要团队合作的运动，每个人都发挥着自己的能力，通过传球、跑位等方式与队友合作，最终完成进球。这让我深刻认识到，只有与队友相互信任、相互支持，才能取得更好的成绩。在以后的学习和生活中，我们也需要学会与他人合作，共同解决问题，取得更好的成果。

第四段：坚持不放弃的品质

足球是一项需要毅力和坚持的运动。在比赛中，女子足球队的队员们展现了顽强的拼搏精神，不管遇到多少困难和阻碍，她们都不放弃，坚持到底。她们的表现鼓励了我们，让我们明白只有坚持不懈，才能取得成功。这种品质不仅在足球场上有用，也适用于我们的学习和生活。只有坚持学习，才能取得优异的成绩；只有坚持努力，才能实现自己的梦想。

第五段：体育精神和品德修养

参与女子足球队的训练和比赛，让我们感受到了体育精神和品德修养的重要性。女子足球队的队员们在比赛中展现出了公平竞争、互助友爱、团结合作的优良品质。她们的精神鼓励了我们，让我们深刻理解到在体育活动中，不仅要追求胜利，更重要的是通过团结和友爱的方式去实现。这对我们的成长和发展有着深远的影响，使我们懂得了什么是公平竞争，如何与他人和平相处。

总结：

通过开学第一课女足的训练与比赛，我们享受了运动的快乐，体验了合作的重要性，学会了坚持不懈的精神，认识到体育精神和品德修养的重要性。这是一堂别开生面的开学第一课，让我们在快乐与收获中开始了新的学年。我们会将女子足球队的表现作为榜样，努力学习和成长，成为更好的人。

开学第一课心得体会篇五

“那里有友爱，那里有分享，还有那无数温暖的鼓励，欢笑写在脸上，自信写在心里，幸福在无私的奉献里！”我跟着电脑里的歌声一齐唱。我正在看“开学第一课”，听到这美妙的音乐，我情不自禁的跟着唱了起来。

今年“开学第一课”的主题是“幸福”。这个主题让我有了疑问：幸福是什么？幸福在哪里？，这两个问题一向困扰着我。当我看了一个小短片，我明白了幸福在哪里，幸福是什么；幸福是战争时代孩子们想要的和平，幸福是现代孩子们想要的一切完美的东西；幸福其实一向都在我们的心中。其实幸福也能够是一段旋律，在“开学第一课”中，十岁的刘浩给我们演奏了一段充满幸福的旋律。

让我惊讶的是“开学第一课”中竟然还有成龙，这让我觉得不可思议。“开学第一课”中的班会小结说：幸福是用心地生活态度，幸福是一份好情绪，快乐成长比成绩更重要！自信、乐观、努力、超越；只要这天比昨日有进步，你，就是第一！

更让我惊讶的是，“开学第一课”中的一段视频，在重庆市偏远的笃坪乡一位姓王的老师，竟然教学生们跳迈克尔的舞蹈，迈克尔是世界舞王，没想到在那种地方也有人崇拜他。

除了这些，就连中国达人秀总冠军卓君也来了，这让我无话可说，“开学第一课”很好看。卓君出场时跳的机械舞，当时我就惊呆了，卓君实在是太厉害了，不愧为中国达人秀的总冠军。

“开学第一课”中班会小结的时间到了，班会小结说：幸福是温暖的关爱，幸福是真诚的赞美；在幸福的世界里，要珍惜身边人、身边事，懂得对生活说感恩。敞开心扉去沟通，世界也会变开阔；用宽容的心待人，让自我更快乐！

杨利伟叔叔也来到了“开学第一课”的现场，杨利伟叔叔说：“无私奉献，帮忙别人能让自我更快乐！”这句话我深深地记在了心里。接下来又到了班会小结：幸福是快乐的分享，幸福是无私的奉献；给予越多，得到越多；分享越多，快乐越多！同学少年，胸怀广阔，幸福中国，未来有我！

最后，我欣赏了“开学第一课”的主题歌——第一课！“第一课”为我们带来了一个完美的结束，明年，我还会看——“开学第一课”！

在“开学第一课”中我得到了许多知识，这让我很高兴，“开学第一课”不仅仅是让我们看的一个节目，更是一个让我们学习的节目！

大钢琴陪我睡了一夜。醒来，那黑白键还在，那古朴的红还在，我对梦想的执着与追求也还在。

开学第一课心得体会篇六

这一次开学第一课的主题是“父母教会我”，父母是我们人生最初的榜样，他们言传身教，教会我们孝顺家长，教会我们文明礼貌，教会我们热爱生命，教会我们坚强勇敢。父母是我们的第一任老师，相信也是影响我们最多的老师之一。父母教会我们的每一件东西都体现在了我们的生活当中，细细思量，我们从小养成的习惯，我们的一言一行，可能都是父母教给我们的。

就如同节目中第二讲，容祖儿讲的自己的故事一样。容祖儿说有礼节有礼貌的孩子才会受欢迎。她的妈妈教导她要把自己打理得干干净净，吃饭夹菜要有规矩。家里等长辈来了才能吃饭，不能翻来翻去。很多小习惯令容祖儿受益终生。在我家，也是一样很重视礼仪，起床之后就好把自己收拾好，不能乱七八糟穿着睡衣就到处乱晃；吃饭的时候不能发出声音，要用公筷；要尊重长辈，遇到长辈要先问好……很多东

西都是从小耳濡目染养成的习惯，这些习惯就这样影响我们的一生。

开学第一课教会我们思考更多，我相信更多家长也更加懂得了言传身教的重要性，而同学们能够回忆起更多父母教自己懂得的点点滴滴。我们和我们的爸爸妈妈在一起成长，他们在不断学习如何教育子女，而我们正在不断学习如何成长成一个爸爸妈妈所期盼我们成为的人。

开学了，我们全国中小学生共同收节目里说到的最美老师邓丽老师、最美司机吴斌叔叔、最美战士高铁成……他们用勇敢、正义以及无私为我们筑起一道最美的风景，他们的故事让我们非常感动。

在第二课创造美中，听到焦刘洋老师分享她xx年的游泳生涯的心路历程，让我非常惊讶，原来冠军背后隐藏着那么多不为人知的艰苦，想到自己刚刚到兴趣班学画画、书法时是多么的热情和认真，但是没去多久就越来越没劲了，虽然爸爸、妈妈经常鼓励我要坚持下去，但是我还是会推三阻四的，跟起焦刘洋老师相比，我真是惭愧得无地自容。焦刘洋老师说：“兴趣也许是最大的动力，却不一定是持久的动力”，这句话提醒了我为了达到一个美丽的高峰，达到一个美丽的目的地需要付出很多的努力和汗水。坚持才能实现自己的梦想，只要我们坚持就一定会成功！

在第三课传递美里，我认识了最美司机吴斌叔叔，他是一个普通的大巴司机，却做出每一个人都做不到的事情，成为了杭州人民心中的“平民英雄”。虽然他离开了我们，但是他那种高尚的心灵美永远留在我们心中。在我们生活中，虽然做不到像吴斌叔叔那么伟大，但是我们可以从身边的小事做起，例如：下雨时给没带伞的同学撑伞，或者过马路时我们可以当爷爷、奶奶的“拐杖”……这些都是体现我们的心灵美。其实在我们身边，美有很多种，道德行为也是一种美的体现，而且美也没在大小之分，我们从珍惜发现小美开始滋

养一个大美的生命，时刻准备着把它传递出去给别人。

在第四课和谐美里，陈一冰老师的一句话“没有一个人的完美，只有一个完美的团队”，让全场陷入深思中，同时也让我回想起我们班宣传小组出黑板报时，总是听到同学之间的一些埋怨声，画画的同学会说写字的同学字体写得不够端正，而写字的同学又会说画画的同学画得不够生动，反正每次的出黑板报都是在吵吵闹闹中完成的。现在听了陈一冰老师的话，真的要我们好好学习：一个集体应该有鼓励、支持与沟通的团体精神，尽管每一个人都不是很完美，但集体里的所有人汇聚起来，就能展现集体的和谐美和力量。

美是一座山，美是一片海，美是一缕清香，美还是一弯清泉，美特别需要一双善于发现它的眼睛，其实只要我们处处留意，美就在你身边□20xx年开学了，就让我们从这里启程，一同播下爱的种子，一同踏上美丽的人生。

开学第一课心得体会篇七

新学期开始了，每年开学都会看《开学第一课》今天是开学第二天的上午，我又怀着期待的心情等待着《开学第一课的》的开始。

在这次的《开学第一课》中，令我印象深刻的有两件事。

秦勇，以前是黑豹摇滚乐队的主唱，在舞台上金光闪闪，而如今却从摇滚歌手变成了全职老爸，到底是什么让秦勇有这样的改变呢？是“大珍珠”，他的儿子“大珍珠”，他那患有影响大脑发育症状的儿子“大珍珠”。在“大珍珠”四岁那年，被查出患有那种症状，如果过了十二岁，就错过了最好的治疗时期。于是，秦勇放弃了自己的大好前途，回家全心全意的照顾儿子，陪伴儿子。他教儿子学骑自行车，学游泳，系鞋带，唱歌，说“谢谢”□“we”□我们）……“大珍珠”学任何事都得比别人多花上百倍千倍的时间。秦勇所做的的

一切，都是为了自己的儿子。“大珍珠”说：“下辈子我还要做您的儿子，好吗？”

他们父子间的这种依赖，关爱，朋友般的亲情，真让人羡慕。我们也要像父母爱我们一样，去爱父母。

之后，还做了一个游戏，是要妈妈和孩子配合完成。妈妈指挥，孩子攀爬。在这个游戏中，体现了父母对我们的爱。在你危险的时候，父母会第一时间冲上前来保护你；在你遇到困难的时候，父母会帮你推开一切障碍。

好好珍惜和父母在一起的点点滴滴吧！父母永远是爱我们的，我们要用我们的孝心来回报父母！

开学第一课心得体会篇八

今年开学第一课是围绕“英雄不朽”的主题展开的。

节目主要内容一共分为4个主题：1. 爱国；2. 勇敢；3. 团结；4. 自强。

让我感触颇深的是第二个主题——“勇敢”王二小是很多少年英雄的化身，史林山老人为我们讲述了“王二小”的故事。

9月16日那天早上，敌人向一条山沟扫荡，昏头昏脑地迷失了方向。抓住小英雄二小让他带路走。勇敢的二小把敌人带进我们的埋伏圈，后来二小被敌人用枪摔下了山涧。从此牺牲了。

听这个故事让我十分震惊，一个年纪小小的孩子居然这么勇敢，让我倾佩万分。敌人虽然挫坏了英雄的肉体，但磨灭不了他们的意志。

通过这一档节目可以让现在的孩子更加明白和了解以前的事

迹。就像节目里所说的。

在战火中，勇敢就是不怕牺牲的奉献精神，今天，不怕困难，勇于担当，就是一个勇敢的人。

爱国，更加勇敢，更加团结，更加自强。

我们要牢记先烈，珍惜来之不易的和平！

开学第一课心得体会篇九

开学第一课是每个学年的重头戏，每个学生都期待着这个特殊的时刻，因为它代表着新的开始和可能性。这次我参加了由团委主持的开学第一课，这是我在大学生活中第一次参与团委组织的活动，给我留下了深刻的印象。在本文中，我将分享我在这个活动中的体会和感受，强调团队合作和项目管理的重要性。

第一段：活动准备

在这项活动之前，我们的团队做了大量的准备工作。为了确保一切顺利，我们从人员调配开始，每个人都有自己的职责分工。我们的团队认真制定了日程表和指令手册，并一如既往地遵循着我们的计划，一遍又一遍地审查。另外，我们还根据开学第一课内容和主题，策划并准备了一些激励性的活动和讲座，确保我们的参与者能够充分体验到这次活动的意义。

第二段：现场体验

到了我们团队实操的时候，我意识到了团队工作的重要性和挑战性。在当天早上，我们要提前到场布置现场，确保每项活动的流畅和准时完成。在活动中，我们与参与者互动并提供相应的服务。感觉很棒的是，我们的任务得到了其他人的

认可和鼓励，这也是我们对团队工作的奉献和热情的证明。

第三段：团队合作

这次活动让我明白了团队合作是如何涵盖方方面面的，每个人的贡献都是非常重要的。从活动策划、项目管理到现场执行，每个人的角色是不可替代的。因此，协商和沟通是团队合作的核心要素，它可以建立好的团队协作和项目成功的基础。我从本次活动中看到了团队的力量，认为我们的团队是成功的，也感觉到我们团队的信任和尊重，很自豪。

第四段：项目管理

运营本次活动时，我们团队很注重项目管理的细节和质量。通过与参与者沟通、收集反馈和计时，我们不断改进和优化每项工作。这让我们吸取更多的经验和教训，建立我们的标准操作。在整个项目的过程中，我们非常注意质量管理的问题，希望能够确保参与者们能够拥有一个难忘和愉悦的体验。

第五段：总结

总体来说，参加团委组织的开学第一课活动让我学到了很多。其中，体验和感受最深刻的两个方面是，团队合作和项目管理。团队合作的重要性体现在团队成员之间的协调和沟通上，项目管理则体现在项目最终质量的提高上。这次活动让我了解到，只有在团队协作的基础上，我们才能够优化我们的项目管理，提高项目执行的质量和效率。最后，我秉持着这些结论，相信我们的团队还将有更多的突破和成功的经历。

开学第一课心得体会篇十

开学第一课一直是每个学生期待的时刻，作为大学生活的开端，它承载着无数的希望和期待。而在我们的校园里，开学第一课不仅是向所有新生的欢迎仪式，也是团委会课的主要

场合，由团委老师领导，给同学们上一堂别开生面的团课。在这课堂上，我们不仅学到了许多有关团组织的基本知识，更深刻地领悟到了团委会在我们日常生活中的重要性。

第二段：团委会课的内容

在开学第一课上，团委老师首先向我们介绍了团委会的组织结构和工作内容。我们了解到团委会是一个为全校学生服务的组织，它分为学生会、团委和社团三个部分，各负不同的职责。学生会主要负责校内活动的策划与组织，团委则主要负责学风建设和团队建设，社团则是以兴趣、特长为特色，让同学们更好的发掘自我潜力和展示自我风采。

第三段：团委会在我们日常生活中的重要性

团委会虽然作为一支学生组织，但其作用却远远不止于此。团委会不仅承担着为同学们提供各种服务和支持的职责，更是我们大学生活的缩影。在团委会的引领下，我们可以更好地发挥自我潜力，展示个性魅力，也可以在这里结交志同道合的朋友。同时，团委会也时刻关注着我们的学业、生活和发展等方面，为我们提供方便、指导和支持。

第四段：团委会的工作成绩

在开学第一课上，团委老师详细介绍了团委会的工作成绩。以学风建设为例，团委会针对大学生生活中存在的学风不端、作风不正等问题，采取了一系列有力有效的措施，包括开展“优良学风文化月”、“道德模范评选”等活动，旨在引导同学们树立正确的人生观、价值观和做人的底线，为实现高质量教育打下坚实的基础。

第五段：总结

团委会是我们大学生生活中最重要、最特别、最富有意义的组

织之一，其作用是不可忽视的。在学校的四年时间里，团委会将陪伴着我们，为我们提供支持和服务。我们要珍惜这样的机会，积极参与各种团组织的活动，展示自我个性和深化自我认识，让团委会成为我们学习、成长、沟通和探索的重要平台。让我们共同努力，扬帆起航，迎接新的挑战 and 机遇。

开学第一课心得体会篇十一

第一段：引言

开学第一课，对于每一个学生而言，都是一个新的起点。它不仅带给我们新的知识和技能，更重要的是培养我们的品格和思维方式。通过开学第一课，我们可以深刻地感受到学校教育的力量，从而激发出学习的热情和动力。

第二段：积极态度的培养

在开学第一课中，老师常常强调培养积极的态度。积极的态度是成功的基础，也是学习的动力。在第一课上，我明白了的一件事，那就是只有拥有积极的态度，才能克服困难，取得进步。遇到困难时，我们应该挑战自己，勇敢地面对。只有这样，我们才能在学习道路上不断前行。

第三段：团队合作的重要性

开学第一课让我深刻认识到团队合作的重要性。在这课堂上，老师组织我们进行了一次团体活动。我们分成几个小组，每个小组负责一部分内容。通过各小组的努力和互相帮助，整个活动进行得非常顺利。这个过程让我懂得了集体智慧的强大，也让我深刻体会到团队合作的力量。只有与他人合作，我们才能从不同的角度去看待问题，发现问题的更多解决方法。

第四段：自我管理能力的培养

开学第一课还培养了我们的自我管理能力。通过这门课的学习，我们明白了时间的宝贵，也明白了良好的学习计划的重要性。我们需要合理规划时间，合理分配精力，才能更好地完成学习任务。在开学第一课的引导下，我学会了如何帮助自己更好地管理时间，养成良好的学习习惯，提高学习效率。

第五段：对未来的期望

通过开学第一课的学习和感悟，我对未来充满了期望。我希望自己能够在学习中不断进步，努力实现自己的梦想。我相信，只要保持积极的态度，不断学习和成长，我一定能够取得优异的成绩。我还希望通过团队合作，能够培养更多的合作能力和创新能力，从而为自己的未来打下坚实的基础。

总结：

开学第一课是我们学习生涯中的一个重要时刻。通过这节课的学习，我们不仅学到了知识和技能，更重要的是培养了自己的品格和思维方式。希望大家能够积极对待学习，培养良好的态度和习惯，努力追求进步，创造美好的未来。

开学第一课心得体会篇十二

“遇地震，先躲避，桌子床下找空隙，靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去，远离所有建筑物，余震蹲在开阔地。……”在开学第一课的课堂上，“学生”们齐声朗诵了朗朗上口的关于遭遇地震、火灾、洪水、台风等十大灾难时守护生命十大黄金法则。

国家体育总局举摔柔运动管理中心主任马文广率领陈燮霞、张湘祥、刘春红等8名奥运冠军，篮球运动管理中心副主任胡加时带领姚明、易建联、王治郅等中国篮球队队员，以及女子帆板冠军殷剑，和来自灾区的孩子们一起，通过互动、讲述等寓教于乐的形式，将奥运精神和抗灾精神紧密结合，让

应急避险教育深入人心。

歌曲演绎、知识传授、互动游戏、现身说法……这样的教学方法，不仅生动活泼，增强了教学的吸引力，而且更有利于在这种生动活泼的互动中让孩子们懂得怎样去认识生命、尊重生命、守护生命。

“这样的教学方法我很爱看！通过这次学习，自己的安全意识更提高了，以后要更加强安全方面的知识补充。”这是一堂特殊的生命课。为我们讲述的是用知识守护生命的道理。

还有一个14岁的小女孩（忘记名字了）拿着妈妈给准备的饭盒去上学，结果她一天都没有上学了，老师打电话给她的父母，父母得知后，非常着急，和村民用了3天的时间去找她，结果没有找到，原来女孩脚滑，掉入长达40米的坑里面的，一场雨水把她淋醒，她得知自己已经昏睡了3天，错过亲人寻找的机会，女孩饥肠辘辘，找到了父母准备的饭盒，打算从40米的坑里爬出去，但是爬上去的时候碰到了许多苔藓，结果无数次掉了下去，……最终女孩抱着一定要活着出去的精神，爬了出去，晕倒在同学家，……（结尾）潜能需要激发，人在遇到危险的时候第一反应，恰恰就是潜能支配肢体的行为，生命的力量在于坚持！如果每个学生像那个受惊的同学一样！没能逃出教室的话！那么，等待的将是死亡……如果女孩没能爬出坑，等待的也将是死亡，一定要用知识守护生命！

开学第一课心得体会篇十三

开学第一课是我们回到学校的第一课，同时也是新学期开始的第一课。在这一堂课上，老师会给我们带来一些关于新学期、新目标、新计划的内容，并鼓励我们做好准备，为新学期的学习奋斗不止。在这堂课上，我深深地体会到了学习的重要性，也对未来的发展有了更加明确的目标。

第一段：开心地迈入新学期

每年开学的第一天，校园里都会充满着开心和兴奋的氛围。我们戴着被夏日阳光晒得有些泛黄的帽子，背上放着全新的书包，和朋友们互相问好，互相分享暑假经历。走进教室，看到熟悉的老师和同学们，心情格外愉悦。而开学第一课就是为我们带来了学期的第一缕阳光，给我们带来了对新学期的期许和激动。

第二段：认识目标，明确方向

在开学第一课上，老师会告诉我们新学期的目标，希望我们在各个方面都有所进步。在这课堂上，我意识到制定目标的重要性，只有明确自己想要达到的目标，才能有针对性地制定学习计划和行动。我思考了自己未来的职业规划，明确了自己想要成为一名优秀的医生，为人类健康做出贡献的方向。同时，我也明确了学习上的目标，希望能够在各个科目上有所突破，不断提高自己的综合素质。

第三段：制定计划，有条不紊地前进

开学第一课告诉了我每个人都需要制定计划，只有有条不紊地进行学习，才能更好地实现自己的目标。我认识到小时候那种靠兴趣和动力瞎折腾的模式已经不适用于现在，要想在学业上取得更好的成绩，就得用更加科学和有效的方法。所以我制定了学习计划，合理安排每天的学习时间，制定详细的学习目标和具体的学习计划，保证每个科目都能有足够的时间和精力去学习，以提高学习效率。

第四段：珍惜时间，抓住每一分每一秒

开学第一课也教会了我要珍惜时间，努力抓住每一分每一秒。时间是宝贵的，我们不能浪费它。开学第一课上，老师带着我们回顾了上学期的学习和成绩，告诉我们一点点时间的积累会引来巨大的进步。我跟着老师的思路，明白了刻苦学习对于未来的重要性。于是我决定要珍惜时间，把每一分钟都

用在学习上，努力追求进步。

第五段：鼓励与期望，迎接新挑战

开学第一课给了我许多鼓励与期望，鼓励我要有信心，相信自己的潜力与能力，期望我们能够迎接新学期的挑战，取得更好的成绩。我感受到了老师的关心和关爱，也明白了老师对我们的期许。这样的期望是我前进的动力，也是我努力学习的源泉。我决心要为了自己的梦想，更加努力地学习，迎接新学期的挑战，并争取在各个方面取得更好的成绩。

总结：

开学第一课是新学期中非常重要的一节课。在这课堂上，我们迎来了学习的希望和激情，也明确了自己的目标和方向。通过制定详细的学习计划，珍惜时间，努力学习，我们可以更好地迎接新学期的挑战。同时，老师的期望和鼓励也成为了我们学习的动力。开学第一课在我的心中留下了深刻的印象，激励着我不断进步，追求卓越。