

2023年开学第一课心得体会(大全10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

开学第一课心得体会篇一

随着新学期的到来，开学第一课也是同学们迎接新学期的重要日子，这一节课通常由班主任主持，对同学们展开了新学期的规划、目标和要求，同时也给同学们带来了许多启示和反思。下面我将分享我对开学第一课的一些心得体会。

首先，这节开学第一课许多班主任都强调了同学们的努力与付出，他们强调了相信自己、不放弃的态度，唤醒了我们的内心激情和自信心，是我们迎接新学期的良好状态。

其次，在这个学期里，班主任要求我们要更加注重自己的心情状态，注重身心健康，不要过分沉迷于学业、考试而忽略了自身的状态。他们让我们要学会自我调节、保持情绪稳定，这对于我们这些学子来说，尤为重要。

此外，班主任还倡导我们积极参与各种活动，努力把自己的个性优势发扬光大，同时也要增强自己的交际能力，拓展自己的社交圈子。这一方面，可以帮助我们拓展视野、增加人脉，另一方面也可以增强我们的沟通能力与表达能力。

同样重要的是，班主任在开学第一课也提到了要强化我们的学习能力。他们鼓励我们要更加努力，积极学习，不怕吃苦，要牢记班主任的教导，勤勉于修身、进德、助人、自立，这样才能在今后更好地拥有未来。

最后，开学第一课还提到了班级的集体荣誉，班主任希望我

们能够团结协作，互相尊重与理解，并且诚实守信，维护班级的良好形象与名誉，这样才能够更好地发挥我们自己的团队优势，共同推进班级的进步与发展。

总之，开学第一课虽然短暂，但是对于我们同学来说，它是一次非常重要的启示。班主任在这一节课中，给了我们有关努力学习、关注自己的身心健康、增强个人特长与交际能力、班级团结协作与维护班级荣誉的非常实用与有益的指导与建议。我们要从中汲取力量、收获希望，认真践行，让我们在新的学期里获得更大的进步与收获！

开学第一课心得体会篇二

20__年，我们都感受到愈加浓烈的冬奥气氛，我一直在等待着开幕式的到来。2月4日，是立春的日子，也是冬奥会开幕式开始的日子，晚上我早早的就坐在电视机前等待，我心里默数着5、4、3、2、1开始了，大屏幕上出现一个个震撼人心的节目，简直是冲击我的视觉细胞，到现在我感觉都历历在目，而我的心中更是感慨万千。

让我印象最深的就是少年儿童将国旗展开交给一百多个来自各行各业的人们，手递手，传递着五星红旗，这传递的是奥运的精神。听着我们都熟知的《我和我的祖国》的旋律，我瞬间被感动了，我感到祖国母亲的伟大。伴随着《义勇军进行曲》的响起，出现在眼前壮观的场面是我们伟大的中国红队，我心中自然而然感到非常骄傲，我生在中国，我是中国人！

今年的冬奥会在北京和张家口举行，共设置7个大项，102个小项。北京负责承办冰上项目，张家口负责承办雪上项目。而北京也将成为奥运第一个举办夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会的城市，我不仅感到更加自豪，让中国的体育发出更亮的响声，祝愿中国队的每一位队员都取得好成绩。

我还明白了许多精神:不到最后一刻永不放弃、努力拼搏、坚持就是胜利等等,我想这就是奥林匹克的精神。这就是举办奥林匹克运动会的原因之一。

作为小学生,我们应该做的是继承奥林匹克的精神,传承中国文化,为冰雪运动员加油助威!

立春观冬奥,一起向未来!

开学第一课心得体会篇三

每年开学,学生们都满怀期待地走进新的教室,迎接新的学期。而这其中,总有一道特殊的课程,是学生们格外重视的——院长开学第一课。这节课通常由学校的院长亲自授课,旨在为学生们解读学校的读书信条、理念和期望。今年,我有幸参加了我所在大学的院长开学第一课,并于此刻感悟到了许多。

第二段: 学校使命与个人责任

在本次院长开学第一课上,院长首先从学校的使命和价值观入手,向我们强调了学校的宗旨是培养优秀的人才,通过教育引导学生们发展综合素质,为社会进步做出贡献。这一点,让我意识到了作为一名学生,我有着不可推卸的责任。作为大学生,我们不能仅仅满足于课堂上的知识,更应该通过课外的学习和实践,培养自己的创新能力、批判思维和团队合作精神。同时,我们还需要积极参与社会活动,关注社会问题,以实际行动回馈社会,为社会的进步贡献自己的力量。

第三段: 自我定位与职业规划

除了明确学校的使命和个人的责任外,院长还鼓励我们积极探索自我,进行自我定位和职业规划。作为大学生,我们正处于人生的十字路口,我们需要慎重思考和选择我们未来的

道路。这让我深刻地意识到，现在就是我规划未来的开始，只有积极主动地思考和探索，才能找到适合自己的方向。我们应当努力发掘自己的兴趣和优势，将其转化为自己的专业和事业，努力实现自我价值和目标。同时，为了顺利实现自己的职业规划，我们还需要不断学习、努力提升自己的能力，不断适应社会的发展和变化。

第四段：权衡取舍与坚持信念

当然，人生的道路上不会是一帆风顺的，我们需要时刻做出权衡取舍、面对困难和挑战。院长开学第一课上，院长特别强调了坚持信念的重要性。在人生选择的过程中，我们可能会面临许多困难和诱惑，但我们要有自己的信念和原则，在逆境中坚持不懈。同时，我们也需要学会权衡取舍，明确自己的需求和目标，知道放弃某些东西是为了得到更好的。只有在不断努力和坚持的过程中，我们才能达到自己的目标，并成为更好的人。

第五段：感悟与行动

通过这次院长开学第一课，我深刻地认识到了学校的使命和个人的责任，我也对自己的职业规划有了更明确的思考。在今后的大学生活中，我将更加积极主动地参与各类学术和社会活动，提升自己的综合素质。同时，我也将努力发掘自己的兴趣和优势，并将其转化为自己的职业和事业。在人生道路上，我将坚持我的信念，不畏困难和挑战，勇往直前。相信只要我坚定信心，积极行动，我的大学生活将会充实而有意义。

总结：通过参加院长开学第一课，我深刻体会到了学校的使命和个人的责任，启发了我对职业规划和自我定位的思考。同时，坚持信念和权衡取舍也成为我面对困难和挑战的重要准则。我相信通过个人的努力和改变，我能够成为一个更好的人，实现自己的目标和人生价值。

开学第一课心得体会篇四

今年的冬奥会格外引人瞩目，不仅因为它在北京举行，更因为冬奥会和夏季奥运会不同，冰雪上的比赛更具观赏性和偶然性。不到最后一刻，输赢就未定，赛场上一个小差错就可以改变最后的结果，让人的心情总是随着比赛的发展跌宕起伏。

第四局开始了，范苏圆和凌智转变战术向美国冰壶位置发起撞击。冰壶从范苏圆手中推向美国冰壶的站位，凌智用冰壶刷使劲在冰壶前不停地“擦冰”，好减少摩擦力，让冰壶朝理想的方向滑行得更远。眨眼之间，中国队的红色冰壶撞到对方黄色冰壶，紧接着又反弹把另一个黄色冰壶撞出界限。“好一个双飞，两分！”这一步，为中国队赢得了来之不易的两分，两队比分在第四局追平！后面的赛程发展并不好，最后一局，中国队的两位选手做出了放弃最后一投的决定，保留力气为下一场做准备。

虽然中国队输了，但冰壶这项冬奥会项目，让我感悟到在冰壶这项运动中，心态、理智、谋略、技术都是取得胜利不可或缺的一部分，而“更快、更高、更强、更团结”的奥运精神也在运动员每一次投掷时体现得淋漓尽致！

开学第一课心得体会篇五

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。

开学第一课心得体会篇六

昨天，老师让我们看了冬奥会的开幕式，昨天晚上介绍了几十个国家参加奥林匹克运动会，那壮观的场面真是让人激情澎湃啊！

这是一个让人热血沸腾的开幕式。一个个运动员们都具有团结、健康、活力、欢乐的精神，营造出庄重、热烈、友好的冬奥会庆典氛围，展现了冰雪运动的特色。

看到中国运动员代表团的出场，顿时让人心中有了万分敬意，中国人民一定能在北京为世界奉献一届精彩、非凡、卓越的冬奥会！

中国运动员代表团总人数为378人，看到他们满带自信笑容的脸上，中国人民一定会在冬奥会上取得成功。北京冬奥会是中国人民体育代表团上参赛规模最大的一届冬奥会。成功在何你们走来，不要因为失败或成功而放弃，只要努力，你们就可以成功。

20__年中国北京申办到了奥运会，对于所有中国人民来说都是既激动又骄傲的。因为，这是我们中国人心中的“中国梦”。眼下，北京已经申办成功20__年的冬季奥运会，我想，这又是一次展现中国的辉煌和进步的时刻。中国人绝不能错过这样一个难得的机会。同时，这也是一次千万人心中“中国梦”的实现。这次的冬奥会和冬残奥会，像以往每一次体育赛事一样，将进一步促进中国与外国的合作交流。

中国运动员代表团的出场。真是让人激情澎湃，热血沸腾！如果信念有颜色，那一定是中国红！

开学第一课心得体会篇七

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。

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！

开学第一课心得体会篇八

有一种英雄，人生轨迹注定不同。年少成名却谈不上“成功”，实力超强却一直没有站上巅峰，但他们从来没有放弃自己的冠军梦，一直沿着崎岖陡峭的山路攀登。

“四朝元老”齐广璞就是这样一个人。2月16日晚，崇礼，男子自由式滑雪空中技巧决赛，中国名将齐广璞夺冠。世界男子难度5.0，整套动作近乎完美，拿下129分。从温哥华到北京，经过12年的坚持，在所谓的“职业生涯的末期”，终于站上了领奖台。

在齐广璞决赛的这天，妻子赵姗姗给他写了一封家书，真是写的，用笔写的。娟秀的字迹里倾诉着妻子对丈夫的浓浓爱意，一笔一划里充满了对丈夫的信任和支持。妻子在信中说，这是齐广璞期待已久的一次圆梦：“我激动着、为你高兴着。你是我们全家人的英雄。这个项目很苦、很危险，每一跳的精神压力都很大。你坚持到今天，真的不易！加油去展现的自己，我们都等着你回来！”没有抱怨，只有体谅；没有压力，只有鼓励。

妇女能顶半边天，军功章里各占半。为了让丈夫安心训练比赛，妻子孩子不仅要忍受长时间见不到一面的相思之苦，还要扛下家里大大小小的事情，哪怕是电话中、视频里也不提任何让丈夫分心的事。为了备战北京冬奥会，齐广璞已经一年多没有回家了。齐广璞妻子的一封信，展现出了运动员家人的不易，也不经意间透露出齐广璞战绩辉煌的一个“秘密”。齐广璞的整个赛程发挥能那么稳、空中飞得那样高、姿态那么舒展，除了齐广璞自身的坚持与努力，也得益于妻子为他撑起了一半的天空，而且也是在替妻子圆梦。

赵姗姗练过二十多年自由滑雪，曾经是齐广璞的队友，在备战20__年温哥华冬奥会时因受伤遗憾退役，因此她在信里说：“你带着你的梦想，同时也带着我的梦想站在这个舞台上！”齐广璞的这一枚金牌，算是完成了他们夫妻两个人的共同梦想。妻子赵姗姗的这封家书，看哭了无数网友，可谓“抵万金”。

“单方的守候，试探的温柔，还是少了点什么，遥远两端，爱挂在天空飞，风停了也无所谓……”赛场上的钢铁直男，

也是爱情里的柔情暖男。夺冠后的齐广璞在电视镜头里，深情地给妻子演唱了这首歌。齐广璞在赛后接受采访表示，这些年很感谢妻子、女儿的支持和理解。这些年，也缺席了女儿的成长，但是女儿真的非常理解，她知道爸爸是在为国争光。妻子的家书，丈夫的表白，两个人的感情，在这个夺冠的夜晚，秀得那样真、那样暖。

“其实对妻子、女儿有很多想说的，但是我想把这些话都留到回到家里再对她们说吧。”是啊，家书可贵，但回到家里，守着家人，才是更幸福的。

开学第一课心得体会篇九

开学第一课是每个新学年必不可少的环节，它不仅是对新生和老生的迎接，更是一种教育意义上的启示和启发。在这个过程中，我不仅和我的同学们一起感受到了新学期的气氛，也更深入地认识了自己，同时也更加明白了自己在这所学校的角色和职责。

第二段：认识自己

在开学第一课中，在老师的演讲和问答环节中，我给自己定下了新学期的目标，更加清楚地认识到自己的缺点和优点。老师的话让我明白了，不论是在学习还是在人际交往方面，重要的是要保持谦虚、学习和进步的态度。

第三段：认识同学和教师

开学第一课也是一个认识新同学和教师的好机会。在这个过程中，我结交了许多新的同学，学会了与不同人相处的方法，并建立了更多的人际关系。同时，我也认识到了我们的教师们是一群富有耐心、与我们共同成长的人。

第四段：明确角色和职责

通过这样一次开学第一课的体验，我更加明确了自己在这所学校的角色和职责。我认识到，学生应该以积极的态度学习，负责完成自己的任务，并提高自己的成绩和能力，同时还要洁身自好，积极维护校园文明。

第五段：总结

总之，开学第一课是一次充实而美好的体验，这个过程让我认识到了自己，并更好地了解了我的同学和教师，同时也明确了自己在这所学校的角色和职责。我相信，在今后的日子里，我会一如既往地保持自己的积极态度，不断提高自己的知识和能力，迎接更加美好的未来。

开学第一课心得体会篇十

五千年的积淀，百余年的奋勇，多少兴衰成败，多少荣辱悲欢，成就了如今的涅槃。今天，冬奥会将首次在我国举办，亦使北京成为首个同时举办过冬、夏奥运会的城市，今日之成就离不开十四亿海内外同胞的全力奉献，不是我们在中国之中，而是，我们就是中国。

冬奥会的举办不仅仅是让世界了解冰雪，更是让世界认识中国。作为拥有上下五千年历史的主办方从徽章到场馆，从冬奥标志到吉祥物，所有设计无不彰显我国从古至今的传统文化。这我不禁想到了2008年的那场奥运会，它们都令人心潮澎湃，更让我们感受到传统文化之力量、优美。

当世界各地的年轻人缓缓走过场地，画开的是一幅幅生活画卷，年轻人成为了这个世界发展的中坚力量。

当来自阜平山区的儿童唱起奥运之歌时，当广场舞在奥运会场跳起来时，我感受到了伟大祖国的人民信仰，中国是人民的中国。当火炬开始传递，代表了中国的奋起之路，从全国冠军，到世界冠军，再到世界记录保持者，最后到新的运动

员点燃奥运之火，这是中国体育的艰辛崛起之路，这是所有中国人的期盼与荣光，这更是需要中国的青年人当仁不让接力的下一棒！因为世界终究是我们这代青年人的！最后的奥运之火没有过去的熊熊燃烧，而是像火种一样插在了每一个参赛国家的点火台上，这是史上绝无仅有的，这是新意、这是团结，这印证了我们所倡导的世界新主题：人类命运共同体。

忆十四年惊涛骇浪，九万里风鹏正举，苔花似的人们必然还是那般百折不挠！十年饮冰，难凉热后，清澈的爱，只为中国！

预祝北京冬奥会圆满结束！