# 开学第一课心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-04-03

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

**开学第一课心得体会篇一**

“国家有难的时候，做好自己的本分，就是贡献。你们保护好自己，就是保护了身边的人，保护了一线的医生和护士，谢谢你们。”

2月10日，深圳高中如期“云开学”，上午8时，南山外国语学校（集团）高级中学校长冯大学在“开学第一课”的开场中，用简单质朴的话语向学生叙述着这场突如其来的疫情。

在过去的近一个月中，漫天的信息充斥着每一个人，如何将大家从信息洪流中拎出，或许是一件并不容易的事情。如果此刻的你对疫情有着些许焦虑，不妨来看一看这位校长的“开学第一课”。

他说：加长版的寒假给大家带来了别样的感受，很多人从未像现在这样真切地感受到我们不仅仅是以个人的身份生活，而是与所处的时代同呼吸，共命运。

他说：当你们有一天近距离接触到这个社会最真实的伤口时，希望你有治愈它的决心和力量。

他说：直面不可回避的现实，和痛苦一起相处，这是成长很重要的一门功课，或早或晚，我们总要面对。

他说：我们始终要记得自己对抗的是病毒，而非自己的同胞。

他说：遗忘是最不费力再自然不过的选择，可我希望同学们不要走这条最容易走的路。

他说：我们每个人都可以成为一束微光，汇聚起来，就能照亮前路。

他说：当我们不能做什么的时候，请在内心的世界安放一张书桌，潜下心来求知向学……

**开学第一课心得体会篇二**

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、情境辅助教学和实际案例分析等，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。

**开学第一课心得体会篇三**

今天，是9月1号，是开学的第一天，我们在学校里观看了视频《开学第一课》，主题是《幸福》。看了开学第一课，我受益匪浅。

幸福是什么?幸福是感受父母无私的奉献，是真挚的爱，幸福是感恩、是分享、是快乐的传递，对于一个山区的孩子来说，幸福却如同格林童话。

女孩孟佩杰8岁时，母亲瘫痪在床上不能动，然而恶魔并没因此止住脚步，反而变本加厉，不久后父亲便丢下他们，撒手人寰。

生活的重担就无情的落在了佩杰的身上。从此他便每天不到六点钟就起床，开始照顾母亲，喂母亲吃饭，母亲是吃上热腾腾的饭菜了，可他为了上学不迟到，只能一边跑一边啃着凉馒头，一路小跑来到学校。放学时又跑到菜市场去买最便宜的菜，带回家做饭，来回往返，一天不知道要跑多远的路，但这些对他来说都是微不足道的，他只有一个信念，那就是“尽自己最大的努力，照顾好母亲”。

白驹过隙，这样的日子一过就是12年，坚持了4000多个日日夜夜的他，从未有过怨言。想想自己以前的所作所为，突然觉得自己好不孝，但又好幸福。

孟佩杰的事迹让我感动，另一个叫刘浩的小男孩让我佩服。刘浩今年10岁，4岁开始学电子琴，7岁开始学钢琴，也许你觉得这没什么稀奇，但是，刘浩，看不见!虽然是个盲童，但是他很自信、自强不息、不自卑，他这么坚强是因为有个坚强的妈妈。刘浩的妈妈把五线谱翻译成盲谱，一针一针中诠释出母爱的伟大!

看了这一课，我感受到了幸福。幸福是感恩、奉献，有爱就有幸福，帮助别人能让自己更快乐。我高呼着幸福宣言：我要成长，我要乐观，我要自信，我要超越，我要感恩……过好自己的幸福生活。

**开学第一课心得体会篇四**

熟悉的上课铃打响了！三位主持人一边微笑着向大家问好一边宣布节目开始。首先上场的是歌星韩庚，他的歌声不落窠臼，令人印象深刻。第二个上场的是“神九”上的女航天员刘洋，她向诉说了在太空中的感想：“地球在太空看是多么的美丽，它如一叶蓝黄相间的置身于辽阔宇宙中的扁舟，散发着迷人的色彩。他是孕育我们的星球，也是我们唯一的家”

我在短片中看到了姚明，这位身高2米26的巨人呼吁我们保护野生动物。在短片中，我看到了健壮的狮子、巨大的犀牛、矫健的猎豹、敏捷的斑马。这些迷人的精灵正在慢慢灭绝，我们应该好好保护他们。

令我吃惊不已的还有音乐天才刘大成，他给我们表演了吹水管、注射器、花生壳、梳子等等。他的表演让大家惊叹不已，无不佩服得五体投地。我好想悟出了些什么：一个封闭的物体，在上面钻几个空，使里面气流贯通，就能使其发出声音！

出乎我意料的是上的游泳冠军焦刘洋和叶诗文也来到了！她们俩每次训练都要在游泳池里游8000到10000米！我彻底震撼了，奥运冠军每天都要进行如此艰苦的训练，这得多辛苦啊，他们居然把这都当成了家常便饭！叶诗文说她有时会在游泳池里哭，但还是咬咬牙坚持了下来。听到了这些，我陷入了沉思：“如果让我来，我能有这种坚持到底的毅力吗？我能否像他们一样坚持到底呢？”

神九上天、“蛟龙”下海，这是探索美；野生动物们的多样性则代表着生物美；大成用奇特的“乐器”吹出美妙音乐，这则是音乐美美在生活中是无处不在的，只要你有一颗会发现的心。

**开学第一课心得体会篇五**

开学第一课是每个学期中最特别的一堂课。它不同于其他普通的课程，它的目的不是为了教授新的知识，而是为了让我们认识学校的文化、价值观和规章制度，同时也代表了新的开始和新的挑战。在这样一个特殊的场合，我深刻地意识到自己身为一名学生的责任和使命。

第二段：认识学校的文化

在开学第一课中，我们认识了学校的悠久历史和文化传承。学校有着独特的校训和校风，同学们也在其中获得了某些宝贵的经验和教训。我们也了解了学校的发展方向和愿景，我们的素质教育目标是立志于“培养有爱、有责任、有激情、有道德”的现代化人才。身为学生，我们应该学习并拥抱这种文化背景，积极投入到校园文化建设中去。

第三段：了解学校的价值观

开学第一课还向我们展示了学校的价值观和行为准则。学校具有的价值观包括：诚信、敬业、创新和合作等等。这些价值观不仅是我们学习和发展的重要信念，也是我们生活领域里的重要准则。我们还学习到了学校的行为准则，了解哪些行为是不允许的、哪些是需要尊重和遵守的。通过了解这些准则和规定，我们能够更加了解学校的运作方式，帮助我们更好地融入到学校的生活中。

第四段：认识学校的重要制度

开学第一课中，我们还学习了学校的重要制度：包括学生的学籍管理、课堂纪律、通行和承认的中外文教材等等。同时，我们还了解到学校的教师、学生和家长在学校管理中各有分工。我们自己的表现也会影响到学校的整体形象，我们需要珍惜自己所获得的一切资源，让这些资源为我们的学习和发展提供有力的支持。

第五段：个人的体会与反思

在开学第一课中，我得到了许多新的认识和启示。首先，作为一名学生，我应该了解学校的文化、价值观和制度，这有助于我们更好地投入到学校的文化建设中，从而更好地学习和成长。同时，我们需要了解学校的制度规定，从而在学习生活中更加有序、安心。接着，我深刻地感到作为一名学生，我们不仅要关注自己的学业成绩，还要发现自己的兴趣，选拔自己的特点，珍惜自己的青春和时间，尽可能地获取更多的成长和经历。最后，我还意识到要在校园内与多样性文化相适应，尊重他人的权利和差异，互相帮助，形成和谐的社会学习环境。

结论：

开学第一课是一个非常重要的契机，让我们对学校有了更清晰、更全面、更直观的认识。我们要把某些东西变成自己的内化的东西，将思想放到行动，从而巩固我们的信仰和理想，同时，也激发我们对于更多知识和技能的探究和追求。我们要与学校的发展同步，以更有发展，更符合自己价值观的方式自我成长和提升。

**开学第一课心得体会篇六**

“西风烈，长空雁叫霜晨月。霜晨月，马蹄声碎，喇叭声咽。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。从头越，苍山如海，残阳如血。”这首毛泽东的《忆秦娥·娄山关》描写了红军铁血长征中征战娄山关的紧张激烈场景，表现了作者面对失利和困难从容不迫的气度和博大胸怀。

娄山关亦称太平关，位于遵义、桐梓两县交界处，是川黔交通要道上的重要关口。它是大娄山脉的主峰，北距巴蜀，南扼黔桂，为黔北咽喉，兵家必争之地。古称天险。关上千峰万仞，重崖叠峰，峭壁绝立，若斧似戟，直刺苍穹。人称黔北第一险要，素有\"一夫当关，万夫莫开\"之说。1935年2月25日至26日，中国工农红军第一方面军与黔军大战娄山关前，经过反复争夺，歼灭黔军两个团。揭开了遵义战役的序幕。两次娄山关战役保证了遵义会议的顺利召开，是我国重要的\"红色\"基地。

1934年10月，第五次反\"围剿\"失败后，中央主力红军(红一方面军)为了摆脱国民党军队的包围追击，被迫实行战略大转移，退出中央根据地进行长征。

遵义会议以后，在毛泽东领导下，红军声东击西，四渡赤水河，打乱了敌人的追剿计划，然后急行军渡过金沙江。从此，红军跳出了敌人的包围。接着，红军北上，强渡大渡河，飞夺泸定桥，又翻过高耸入云、白雪皑皑的大雪山，通过杳无人烟、一望无际的草地，进入甘肃。1935年10月，党中央和红一方面军经历艰难险阻，终于到达陕甘革命根据地的吴起镇，与陕北的红军顺利会师。第二年10月，红二方面军和红四方面军长征到达甘肃，同前来接应的红一方面军胜利会师。红军三大主力会师，宣告红军二万五千里长征结束。

中国工农红军长征是中国近代史上一个重要事件，具有深远的影响，在一定程度上决定了中国的历史走向。中华人民共和国的主要领导人毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、陈云、邓小平等都经历了长征，十大元帅中有九位(除陈毅)经历了长征。

毛泽东说：“长征是历史纪录上的第一次，长征是宣言书，长征是宣传队，长征是播种机。长征是以我们胜利、敌人失败而告终。”长征犹如一座丰碑，光辉地立在了中华民族复兴的伟大史册中，成为中国人民在中国共产党的领导下，发奋图强，坚忍不拔，积极向上，战胜任何困难的精神力量。

这便是我眼中的长征，不畏艰难，勇往直前，这也是我们生活的写照，激励着我们不懈努力。

**开学第一课心得体会篇七**

《庄子·齐物论》里风吹万窍，声音各异，有呜咽声，有的像鬼哭狼嚎，也有动听的沉吟，“吹万不同”，可风一停，就没了声音，死气沉沉。这个世界中，我们难免会被那些迂腐的事物阻挡了我们前进的脚步，我们想要发挥出我们自己的潜能与极限，就必须要不断的向前，知道我们自己的底线，我们是拥有创新精神的新一代。

这自由的风来得真好。一如自由的说话，别人无话可说处，你依然有话要说，也许是个性的彰显，也许是人来疯，也许是不相信皇帝真穿了新装的质疑，又或者，是创新意识的灵光一现。创新精神就在我们的身边，是需要我们紧紧的把握住的，我们有多少突发奇想的灵感，就有多少能够让我们大开眼界的未来。有多少张牙舞爪的异类，也就有多少“老鱼跳波瘦蛟舞”的诗意，断不可少了这份自由。

别人无话可说，或许后知后觉，不及你聪明。或许是大家畏惧专业，如童话故事里看皇帝的新装，心知肚明，不愿发声，装糊涂。我们这个民族，似乎尤为喜欢沉默为金、韬光养晦。按阿城说法，大概老庄孔孟中的哲学，都是老人做的哲学，我们后人讲究少年老成，与此有关。那么，若为真理而发问，乃至质疑，这种个性的彰显，是“吾爱吾师，但吾更爱真理的”的执着。创新久久再也不是一种精神的传递，再也不是一句口号的弘扬，或许它是越来越多的人们都为之奉献的财富，我们想去追求想去弘扬，终究是可以够得到他们的高度，创，就是有创意，新，就是有新意，我们拥有了创新的精神，就可以拥有我们的未来，或许这就是创新的真正含义了吧！

但是，若一味为问而问，为说而说，彰显个性，便成了张扬个性，是叛逆，是青春荷尔蒙的旺盛，是刷存在感，标新立异。这样的人，如今多了去，网络上随处可见暴跳如雷的键盘侠。许多讲座提问环节，多有怪异的问题，言之无物，不知所云，却赚足了眼球。创新不是让我们去模仿和借鉴之前已有的东西，他是要让我们知道，未来还有更多的遇见，未来的一切都在等着我们不断的前进，需要我们的探索，需要我们的持之以恒，对于未来，我们谁也不能够证明自己的地位与模样，我们只有不断的奉献出自己的一切和努力，去为我们自己赢得属于我们的骄傲就可以了。可我们不会因噎废食，依然宽以待之，由他们各抒己见，因为，不把渠道堵死，才会有精彩之语，才有创新之见。

而创新之人，有时也是彰显个性之人。创新意识，有时也闪现在愣头青的张扬里。今日之彰显，是他日的独树一帜；今日之叛逆，是明日的不落窠臼。木心说：“凡是伟大的，都是叛逆的。”就像黄遵宪写诗：“我手写我口，古岂能拘牵。”他的创新，难免遭人讥讽，可他不在乎。昔日义玄禅师，别人讲的他不这样讲，越发显得他是野狐禅，被骂得扫地出门，好不凄惨。正所谓“一路行遍天下，无人识得，尽皆起谤”。后开临济一宗，法脉延续最久。

当年马云四处游说，描绘网络购物的愿景，也四处碰壁，看上去更像是一个歪瓜裂枣的笑话。谁说当初的他一定能够成功，谁说未来的一切不是掌握在我们的手中，人们总是习惯当事情都随风过去的时候，再来去感到惋惜，再去痛惜自己没有真正的接受别人的建议与意见。一以贯之不易，独辟蹊径真难。他们的个性、叛逆，是创新最初的倒影，可是，未能修成正果前，只是异类罢了。所以，呼唤创新，不妨从尊重个性，甚重一个偏见开始。

钱钟书在《论偏见》里说，假如我们不能怀挟偏见，随时随地必须得客观公平、正经严肃，那就像造屋只有客厅，没有卧室，又好比在浴室里照镜子还得做出摄影机头前的姿态。偏见不是创新的诞生品，它更像是一个敌人，在时刻的打击着创新的内涵。

王国维在《人间词话》里说：社会上之习惯，杀许多之善人；文学上之习惯，杀许多之天才。多少有棱角的后生被磨得合乎所谓的规矩，少有创见，没有创新，察言观色，人云亦云。龚自珍诗说“不拘一格降人才”，这诗现在依旧不会过时。

有人曾批评如今的年轻人暮气沉沉，没有朝气，批评得对，可是，什么环境促使年轻人特有的蓬勃朝气日渐稀薄，更值得商榷。在科技和计算机日益发达的今天，我们青少年们能够拥有最初那的梦想和创新意识。吗？或许是不能的，否则，未来的年轻人依旧暮气沉沉。

《一代宗师》有句台词我很喜欢。八卦掌年事已高，退隐，说：“年轻人要出头，总要给他个机会不是？”世界是属于年轻人的，年轻人要出头，不妨就给他们个机会吧，彰显个性，锐意创新，由他们造反为王去。我们一定要拥有创新精神，因为拥有了创新精神，我们才能够预见未来，看到未来的自己！

**开学第一课心得体会篇八**

开学一般伴随着雄心万丈的计划，新书新气象，却总以开学第一课敲响序幕。 许多同龄人已然走出校门迈入社会，而我们还走在追求知识的路上。那么，开学第一课有何特别之处？它为我们带来了什么？接下来就让我为大家梳理一下个人的心得体会。

第二段：调适情况

那一年，我上高三，教室里空灵的烟雾不时弥漫着。老师在黑板上写出“高三”二字后，大多数人脸上都露出了无法掩藏的紧张。这个时候，老师的第一句话直接撞进我的心里：“高三就是一场长跑，跑的是你们的能力和耐力。” 用一句话，老师让每个人都明白，要想跑过终点，需要身心状态的完美调适。

第三段：目标和信念

当我们意识到自己已经跑不开高三的潮流时，我们才真正意识到自己必须有一个清晰的目标和坚如磐石的信念。我们不是为了别人，而是自己。老师告诉我们思考一个问题：“你想以有什么样的人生回忆结束自己的人生？” 有一个清晰的目标，才能更好地明确自己的方向，让我们真正从内心信念坚定地走过高三这个坎。

第四段：积极主动与勤奋刻苦

“高三需要勤奋，除了勤奋，我想不出还有什么其他办法能够拯救你们。” 老师在讲台上严肃的语气让我听到了她内心的坚定。 勤奋意味着不断努力，将所有的时间精力用在学习上。每天有目的的计划，可以在我想要放弃的时候，让我不断坚持下去。勤奋和坚持可以让我们战胜困难。

第五段：感悟与总结

开学第一课直接刺激了我的思维和思考，让我明确自己的目标和信念。此外，它也让我认识到了学习生活的实际困难和需逐步化解的方法。从那一刻起，我开始写下了自己的清单，反思自己的缺点， 计划自己的未来。在这之后，我也逐步认识到真正的积极主动与勤奋刻苦对于成功的重要性。因此，开学第一课给我上了一堂人生的启蒙课，让我在追求未来发光的道路上更警惕，更坚强，更值得期待。

**开学第一课心得体会篇九**

东奥开学第一课，虽是暑期班的第一堂课，但也是未来学习的开端。在这一堂课上，我收获了很多，提高了对学习的认知，对日后的学习也有了更好的规划和期待。

第一段：开课仪式，一份坚持与负责

开课仪式是这场盛会的第一环，也是一份坚持与负责。东奥教育多年如一的为学员们提供了优质的教育资源和服务，让我们这些参与到学习中的学员深感温馨和感动。他们不仅提供最精湛的授课教师，更搭建了良好的教育环境，从让我们快速认识同班同学到教育某学科，每个细节都极其精彩。

第二段：学习规划，更好认识自我

在规划这部分的教学中，老师让我们深刻认识到规划的重要性，规划使我们能更好的认识自己，让认知更全面。尽管在这之前我都有一个清晰的学习计划，但是在明确计划的过程中仍然让我受益匪浅，让我从很多方面更好的认识自己和自己的学习目标。

第三段：学生分享，通过分享更深入地了解

在这个阶段，我们有机会看到许多成功的学长学姐和他们的经历。他们分享他们成功的经验，与我们分享他们的学习方法和思考模式。通过聆听他们的分享，让我深深地感到学习是一个连续的过程，每个人都有自己独特的方式和成长轨迹。如今，我更加明确学习目标，更懂得自己的时间管理和个人能力的积累。

第四段：教师教授，全新的学科视角

老师的授课非常深入，让我深刻认识到了学习目标和教学方法，同时让我认识到了我可能在未来学习中遇到的问题，帮助我以更好的方案指导我的学习。如，如何更好的挖掘课程的核心思想、触类旁通学习、找到适合自己的学习方法等。

第五段：课程小结，成长体验和思考

在这节课的结尾，我们很幸运地聆听到了教师对这次课堂的总结，让我们更好的领会本次课程的核心，收获更多的知识和思考。在这次体验中，我更全面的认识到一些学习方法和规律，也初步了解了一些学科的基础，为我的未来的学习奠定了坚实的基础。

总之，东奥开课第一课是我人生中难忘的初体验，在这次体验中我获得了新的认知，新的启示，也认识到了自己的潜力与不足之处。在接下来的时间里，我将会为自己制定更清晰和明确的学习规划，努力学习，不断提升自己。

**开学第一课心得体会篇十**

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十一**

2024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。

**开学第一课心得体会篇十二**

时间过得好快，开学第一课又开播了，今年的主题是父母教会我。这是我第二次看这个节目，挺不错的。

每个人的第一个老师都是父母，父母教育我们，教我们做人，教我们做事，虽然没有学校那么知识渊博，但是都是在用他们的经验教会我们。

我的妈妈是一个非常有礼貌的人，这是对长辈的尊重。每次出门遇到长辈都会让我们叫人问好，从小被带着出去，每次妈妈还没说，我都能主动问好了，从小就养成了一个好的习惯，听别人夸我礼貌我也会很高兴。

顶嘴对每一个孩子来说，都会有的，妈妈说，对长辈顶嘴是很不礼貌的，虽然有可能不是你的错，但是你去顶嘴，你就是错了。网上有一段搞笑的段子，一对情侣吵架，本来是女朋友的错，但是男朋友吼她了，错就在男朋友身上了。两人交往，就是要互相尊重对方，就算不是情侣，任何的每一个人都需要尊重对方，小孩子尊重大人是因为是长辈，但是长辈也要尊重孩子听听孩子的意见，只有这样，孩子才会真正体会到什么叫尊重。所以在我们家，父母谈话经常会有，问我们的学习，问问学校的趣事，就算年龄还小，也会跟我们谈谈关于爱情。

现在孩子经常会去看电视剧，会比上一个年代的人早熟，这里指心理年龄早熟。父母是关键。我的爸爸妈妈从来不会干涉我的交友，他们说，那是你的自由，你应该有属于自己的朋友圈，但是他们也会时时刻刻关心着我们，对我们不满的地方都是用说的，一起讨论，只有这样，才能真正做到尊重。

父母教会了我尊重，尊重是互相的，并不是大人都是对的，只有好好的去沟通交流，听取对方的意见，尊重对方的选择，尊重对方做的决定。但是不能一意孤行，忽略了对方无视了对方，这也是不尊重的选择。

**开学第一课心得体会篇十三**

我们得到了一些心得体会以后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来 。这么做可以不断思考不断进步。以下小编在这给大家整理了一些开学第一课心得体会，希望对大家有帮助！

转眼间，又是一个新的学期到来，开学第一课教育专题片随着学生们的开学而即将开播，在这一天里我便早早等待开学第一课的到来。

20\_\_年是一个意义非凡的一年，在这一年发生了很多特别光荣且重要的事情，故今年的开学第一课的主题是理想照亮未来，其中节目主要介绍到了\_\_\_的百岁生日，\_\_\_\_\_\_\_获得者，全面建成了小康社会，脱贫攻坚模仿和抗疫先进人物，时代楷模，英雄航天员，空中梯队代表以及最后的东京奥运会健儿。其实这些我们不难看出，每一个事件都在简介表现出祖国的强大和青少年兴则国家兴的原则。其中《开学第一课》第一篇章以“理想是火，点燃革命热血”为主题，更点燃了百年来无数革命志士追求理想与信仰之火。伴随着主持人一步一步的讲解，我深刻知道着能够为祖国争光，其背后的努力和付出是我当前无法想象得到的，同时也通过节目播放的形式来向我们展示了这些人身上的一些优良品质和为国争光的那种精神，正是当下身为学生时代的我们很有必要学习的一种信仰。

在奥运会场上拥有坚定的理想，能够化为力量与勇气使得重新站了起来，当我们怀抱着自己的理想奋勇前进时，胜利终究将属于我们的。但现在对于我们来说最为主要的便是好好学习，积累更多的知识，在确保每一科学习当中无误时，我们可以多了解一些关于祖国历史文化，不断的充实自己，只有这样，我们才能不会荒废时光。将来希望能够在祖国未来事业发展上做出一份贡献，进而来报效祖国。

每当看完开学第一课后，心情久久不能平静下来，而在往年的开学第一课节目上同样也是无与伦比的精彩，其中最让我印象深刻的便是东京奥运会哪些夺冠的选手一心想为祖国争光，作为新时代的青少年们正是需要这份精神，故他们将会是我们人生当中学习的一个好好榜样。

人就要做到四个字，孝、爱、礼和强。——题记

《开学第一课》教会我很多，教的就是四个字，孝、爱、礼、强。孝敬长辈，爱别人爱自己，讲礼貌，自强不息。这是每个人必须做到的，最基本的道理。

孝，讲的是一位75岁的老人有一个孝顺的儿子。他儿子把家里的一辆旧摩托改造真有后座，而且有靠背的升级版摩托车。儿子说：“趁老人家腿脚还利索，还能走路，带他出去看看外面的世界。”于是，他们父子两坐着摩托车开了几十万公里，去了云南、四川、北京等地方玩。老人说：“我有这么个儿子，真是前世修来的福气啊！”

爱，讲的是摇滚歌手泰勇和他的儿子大珍珠的故事。大珍珠出生时，不幸患上了一种病。这种病使他大脑接受能力变差，别人一天就学会的事，他要用几个月才能学会。泰勇为了儿子放弃了事业。用了十几年的时间教会了大珍珠骑自行车、游泳、系鞋带、写信、弹钢琴等等。泰勇说：“大珍珠就是我的一切，为了他我愿意放弃一切！”

礼，讲的是容祖儿小时候，妈妈就对她严格要求礼仪方面的事。妈妈对她说：“要尊敬长辈，见到长辈要问好。吃饭时，让长辈先入座，让长辈先动筷，尽量只夹自己面前的菜，吃完饭后碗里不能剩饭。要打扮的干干净净。有一次，容祖儿和弟弟在下雨时去路边踩水坑，溅起的水把路人打湿了，妈妈知道后把容祖儿和弟弟教训了一遍。

强，讲的是一帮孤儿去到了一家武术学院学习武术和舞蹈。他们从小父母离异，除了以前孤儿院的院长和他们比较亲近外，就是他们的武术老师了。他们亲切地叫老师“阿爸”。他们没想到父母就哭，无法自拔，是老师在一旁安慰他们，对他们说：“做人要自强，要坚强，这样才是最棒的。”老师用最朴实的话语令他的孤儿学生们发愤图强，自强不息。

孝顺的儿子带老人环游世界，摇滚歌手放弃了事业选择了儿子，用爱教会了儿子一切，严格的妈妈教会了容祖儿礼貌，有爱心的老师用朴实的话语和对他们的关心教会了孤儿们自强不息道理。他们之中绝大多数都是默默无闻的，可他们却学会了人生最重要的道理。他们之中有普通的的打工族，有孤儿，有歌手，有明星，不同的人，却有一样的珍贵的品质。

《开学第一课》教会我很多，最重要的就是做人所需要的品质，也就是那四个字，孝爱礼强。孝敬长辈，爱别人爱自己，懂礼貌，注重礼仪和自强不息的精神。

时间总是在不经意间悄然离去，转眼间，快乐的假期生活已经面临结束，紧接着就是新学期的开始。开学了，同学们满怀欣喜，面带微笑回到了校园，继续上课学习。而新学期的开始，仿佛也是一个新的起点，同学们对于自己都会有所期待，期待新的学期可以收获更多的知识与友谊。

开学了，同学们要重新树立目标，并且为新的目标付出行动，好好努力一把。让自己在新学期里可以获得全新的成绩，这样往后阶段会更加有动力继续前进。虽然人生总是会遇见不少困难与挫折，但同学们还是要保持住乐观心态，勇于面对它们，迎难而上，相信自己，必将会收获成功的喜悦。

每逢开学是同学们最为开心的事情，与此同时教育局也会要求学校收看中央广播电视台播出的《开学第一课》。今年的主题是“\_”，经历了20\_\_年的我们，相信每个人都有着非常深刻的印象，并且内心感悟很多。节目组里面的李宏塔、杨利伟、聂海胜等人都给我们带来不错的表现。

观看今年的《开学第一课》后，心中充满了无限能量，虽然我们不能现在为祖国做出一份贡献，但是身为祖国未来的接班人，目前首要的任务便是好好学习，努力成长着，让我们相约20\_\_年《\_\_第一课》，一起追寻百年光辉足迹，聆听那些关于理想的故事，以史为鉴，开创未来！

秋天，是一个朴实而充实的季节，在这个季节学生们又迎来了一个新的学习时期，漫长并且开心的暑假已经过去了，迎接我们的是开学的日子，开学前的时候都会给我们安排一下有代表性的课，那就是《开学第一课》。

所谓开学第一课就是根据我国每一年发生有意义的事情来变成有趣的节目，让更多的学生和家长更好了解祖国的强大，同时也为学生有一颗爱国的心，乐于奉献的种子，让学生们明白少年强，中国强的道理，树立一个明确的目的，是众多学生们以后努力而成长，这也使得我们人生多一些拼搏。

快乐的暑假假期结束了，又来到了一年一度的开学第一课，开学第一课是每年九月一号央视频道为中小学生创办的大型公益节目，每年的教育主题不同，都是根据当下的热点时讯结合的，今年的\'《开学第一课》由中宣部、教育部、中央\_\_\_和文献研究院、中央广播电视总台联合制作，主题为“理想照亮未来”，将于9月1日（星期三）20：00准时播出，20\_\_年《开学第一课》会通过“云课堂”方式和各地中小学生共上一堂课，生动讲好中国共产\_\_\_为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的故事。

今天是九月一号，开学第一课八点准时开播啦，一到八点，每个学生都会准时在电视前观看，今年是20\_\_年，也是\_\_\_的一百岁生日，《开学第一课》第一篇章以“理想是火，点燃革命热血”为主题，观看开学第一课让我知道了理想是我们人生前进的动力，是我们人生道路上不可避免的目标，没有理想，我们就会在前进的路上迷失方向，看不见眼前的道路，作为一名学生，应该从小学会树立自己的理想，有了理想，才能找到自己想要的未来和方向。有人会问，理想到底是什么呢？而我的回答是理想能给予我们前进的方向、给予我们无穷的斗志、给予我们奋斗的力量。在这个充满理想的年代，作为新一代的青年，我们更应该要知道在未来的道路上要勇于拼搏，敢于奋斗，就像今年的奥运会上的运动员一样，从小树立自己的理想，找准自己的人生方向，在实现人生理想的同时为国争光。

看完这次的开学第一课让我深受感触，也让我更加的清楚作为学生的我们，从小树立理想，才会有不断前进的动力，不管你的理想是科学家也好，是警察也罢，只要你有理想，不怕理想多远大，就怕你没有理想，理想就像是太阳，天亮了才能看清面前的方向，而处于学生阶段的我们，不沾染恶习，努力学习，丰富自身的文化知识，提高自身的道德素养，为自己的理想打好牢固的知识基础，才能距离理想更进一步，让我们为理想点亮未来吧。

金秋九月，转眼间暑假就这么结束了，又是新的一度开学季，在开学的第一天，我期待的央视教育节目——《开学第一课》也在这天晚上八点钟准时播出。我也早早的吃完晚饭，坐在电视机前，期待着属于我们中小学生的节目。

开学第一课是央视和中宣部于20\_\_年联合播出的一档教育类节目，与以往的授课方式不同，通过电视媒介的方式公开授课，这种独特新颖的教学方式大大的提高孩子们的学习兴趣，更利于孩子们对于知识的吸收消化。

今年是\_\_\_的\_\_岁华诞，是极具历史纪念意义的时刻。所以今年的主题是理想照亮未来，节目组也邀请到了从立志用知识建设祖国的核动力专家彭士禄，到三代传承为国守边的拉齐尼一家；从践行初心的闽宁第一批移民谢兴昌，到用教育改变大山女孩命运的“\_\_\_\_\_\_\_”获得者张桂梅校长，以及奋力拼搏、为国争光的航天员、飞行员、奥运健儿等新时代奋进者群像。其中最我最深刻的是杨倩，她是中国国家射击队成员，在东京奥运会为中国队收获首枚金牌，她的故事激励着我，让我获益匪浅。

开学第一课的观看过程中，我懂得爱国是一个永恒的主题。爱国主义是中华民族精神的核心，对于身为新时代青年的我们是立身之本、成才之基。所以我们要观看并学习爱国先烈们的英雄事迹，吸取他们身上不畏艰险光荣品质和大无畏奉献精神化为只用，这样才能不断丰富自身的精神世界，坚定自我的爱国主义信仰。

经过开学第一课两个多小时的学习后，渐渐明白爱国不是口号，不是随口一说，是要付出行动的。因此我们在学习先烈的精神品质的同时，也要不断的学习，提升个人的知识储备，完善自身的能力，如此才能提高自己的社会价值，在将来为了祖国繁荣富强的道路上添砖加瓦。

身为新时代青年的我们，身上肩负着实现中华民族伟大复兴的艰巨任务，这是祖国给我们的社会责任和历史使命，同学们就让我们一起努力奋斗吧！

愉快的暑假结束了，新的学期开始了，一年一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一守着。 每一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，从小学一年级到现在，每一次都学到不少新的知识，所以，每一年九月一日我都非常期待，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一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少年强，中国强，拉上爸妈跟我一起看，有时候我还会拉上比我的妹妹一起看，我会一边看一边跟她讲里面的人物，跟爸妈一起讨论我学到什么新的知识点等等。这个节日一直陪伴我从小学到现在，一直都没有停过，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，跟同学一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。

**开学第一课心得体会篇十四**

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和未来。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。通过这堂课，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和未来，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。

**开学第一课心得体会篇十五**

当我们受到启发，对学习和工作生活有了新的看法时，往往会写一篇心得体会，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。你想好怎么写心得体会了吗？下面是小编精心整理的2024开学第一课心得体会范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

在这堂特殊的“第一课”上，你将见到在抗疫全民行动中最具分量的榜样人物和英雄代表，其中有“共和国勋章”获得者钟南山，有“人民英雄”国家荣誉称号获得者张伯礼、张定宇、陈薇，有陆军军医大学第一附属医院感染病科主任毛青、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏、中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友、航天科技集团五院北斗三号导航卫星首席总设计师谢军。你还将见到奋战在抗疫一线的青年医护代表、坚守在不同岗位的平凡英雄、收获成长的青少年学生代表等。

2024年《开学第一课》由中宣部、教育部、国家卫生健康委、中央广播电视总台联合主办。节目围绕“少年强，中国强”这一主题，以“团结·科学·担当”三个篇章展开生动讲述，彰显“人民至上，生命至上”的崇高理念，弘扬自强不息的民族精神，展现中国少年儿童在这场疫情中的成长和精神面貌。

今年的《开学第一课》创新开启“云课堂”模式，通过实时连线方式让全国多地中小学生同上一堂课，同步互动交流。分别在北京、武汉设置了课堂，北京课堂由康辉、尼格买提担任主持人，武汉课堂由撒贝宁、朱广权担任主持人。武汉课堂所在地为洪山体育馆，这里曾经是武昌方舱医院。两地课堂各设置了一名学生课代表，他们将共同带领大家聆听这堂特殊的“第一课”。

8月11日，国家主席签署主席令，授予84岁的钟南山院士“共和国勋章”，表彰他在抗击新冠肺炎疫情斗争中做出的杰出贡献。在2024年《开学第一课》的课堂上，钟南山将结合个人成长经历和真实感悟，讲述自己在战火中出生、在父母影响下学医从医、在“非典”时挺身而出，以及在新冠疫情发生时奔赴武汉一线的故事，激励年轻一代热爱生命、敢于担当。

“1月23日上午10点，武汉关闭了离汉通道，这座英雄的城市，经历了整整76天、1814个小时的封锁，换来了让中国至少减少感染70万人。这就是我们的国家，首先抓住人的生命是第一宝贵的。”节目中，钟南山掷地有声地说道：“人的命是最重要的人权！我们保住了这么多人的命，这是我们最大人权的表现！”

来自湖北的王睿同学，通过云课堂连线的方式向钟南山表达了致敬，并立志要成为一名向他一样有担当的医生，而钟南山也在节目中向他表达了鼓舞和期许。他表示“中国的医生从来都是好样的，因为越到最艰苦、最困难的时候，就能看出一个医生的本色”，希望以王睿为代表的年轻一代能够“敢医疗，敢实践，敢说话”。8月24日，王睿收到了北京大学医学部的录取通知书，成为了钟南山的大学校友，正式开启了自己的医学之路。

在全国4.26万名援鄂医务人员中，“80后”“90后”约占7成。节目中，北京大学国家援鄂医疗队“90”后党员作为青年医护代表，展现老一辈医务工作者和年轻一代医务工作者之间的医德传承和精神延续。抗疫斗争期间，他们通过书信向习近平总书记汇报自己的成长感悟和工作情况。总书记在回信中肯定他们“彰显了青春的蓬勃力量，交出了合格答卷”，并称赞“新时代的中国青年是好样的，是堪当大任的！”钟南山听完他们的故事后，写下了“一个人也不能少”作为寄语，鞭策年轻一代要勇挑重担，在国家需要时挺身而出。

张定宇：“一定要为我们的国家筑起一道生命的长城！”

“他虽然身患渐冻症，但是他的背挺的笔直，挺起了万家灯火的希望！”课代表陈琪方在节目中这样介绍他。他叫张定宇，是“人民英雄”国家荣誉称号获得者、武汉市金银潭医院院长，也是一个渐冻症患者。从武汉疫情阻击战打响的那一刻起，张定宇就拖着蹒跚的脚步，日夜奋战在一线。也正因如此，他被人们称为“铁人院长”。他的妻子同为医务人员，因感染新冠病毒，那时正在另一家医院接受隔离治疗。张定宇回忆起除夕之夜，当他准备跟妻子视频时，突然收到了紧急通知：“解放军3支医疗队，陆海空450人组成的医疗队已经集结完毕，将搭乘军用飞机，3小时后抵达武汉！”那一刻，张定宇用四个字形容自己的心情：“神兵天降！”他在心中下定决心：“我一定要为我们的病人，为我们的城市，为我们的国家筑起一道生命的长城！”

在《开学第一课》上，张定宇还分享了很多发生在疫情期间的动人故事，充分展现在党中央坚强领导下，全国人民同舟共济、守望相助的团结力量。当谈到生命的意义时，身患渐冻症的张定宇以一种坚强乐观、不屈不挠的态度说：“生命就是我们要珍惜每一刻、每一分、每一秒。”他的“一堂课”让同是武汉人的撒贝宁哽咽，并与他紧紧相拥。

武汉课堂的所在地曾经是武昌方舱医院，曾经是武汉市第三十九中学高三学生付巧治疗新冠肺炎的病房，同时也是她备战高考的教室。疫情期间，全国中小学生停课不停学，坚守在家学习，展现了良好精神风貌。付巧作为他们当中的一个代表，让人们看到了当代青少年学生积极乐观、追求上进的昂扬姿态。在这间“梦开始的教室”里，付巧度过了难忘的十四个日夜，接收到了来自四面八方的关心和帮助，也遇到了许多特别的老师，深深体味到了全国人民互帮互助的温暖与感动。

“疫苗”是战胜疫情的终极武器，也是最有效的科学手段之一。目前，军事科学院军事医学研究院生物工程研究所所长陈薇院士带领团队研制的新冠疫苗已经进入三期国际临床试验阶段，并于8月11日获得国内首个新冠疫苗专利。陈薇院士是“人民英雄”国家荣誉称号获得者，节目中，她分享关于疫苗诞生的故事和知识，以及她与团队在前线与病毒作战的`经历。第一批疫苗在生产线下线的那一天，正好是陈薇的生日，在收到上级领导们发来的生日祝福信息后，她回复了八个字：“除了胜利，别无选择！”

“人民英雄”国家荣誉称号获得者、天津中医药大学校长张伯礼院士为大家讲述中华民族几千年来与疫情抗争的历史。从甲骨文开始，中国历史上有文字记载的大规模疫病流行有大约三百多次。中华民族本着对生命健康的坚守，在一次次的磨难中迎难而上，努力探索着应对疫情的办法。早在《汉书》中就有记载：“民疾疫者，舍空邸第，为置医药”，提出了“隔离”是防疫的重要举措。在今年的抗击新冠肺炎疫情的过程中，我们能够建设性地使用方舱医院这一策略，快速有效的控制住疫情，也正是由于几千年来祖先们与疫病抗争的经验积累和不断的科学探索。正如张伯礼在节目中所说：“我们中华民族是个英雄的民族，它是在磨难中成长起来的。”

节目中，陆军军医大学第一附属医院感染病科主任、军队支援湖北医疗队专家毛青的出现，让张定宇的脸上绽放了笑容。两个人没有拥抱，也没有握手，而是笑着伸出了胳膊互相击肘——他们用抗击新冠肺炎疫情期间最常用的问候方式，表达着重逢的喜悦。谈到如何看待这次抗疫行动时，毛青说：“这不是逆行，而是冲锋！”“武汉就是我们应当奔赴的“战场”！” 从进驻金银潭医院、转战火神山医院到任务完成后撤离，在武汉的整整 84 天，中国人民解放军援鄂医疗队实现了“打胜仗、零感染” 的预定目标。

在我们肉眼看不到的遥远太空，国之重器“北斗”也在为战“疫”行动保驾护航。7月31日，北斗三号全球卫星导航系统正式开通，意味着中国成为世界上第三个独立拥有全球卫星导航系统的国家。疫情期间，在武汉火神山、雷神山医院建设中，北斗高精度定位设备火速驰援，确保工地大部分放线测量一次完成，实现高精度定位、精确标绘，向世界展示实现了“十天建成一所医院”壮举的“中国力量”。“仰望星空，北斗璀璨。脚踏实地，行稳致远。”航天科技集团五院北斗三号工程副总设计师、北斗三号导航卫星首席总设计师谢军，现身《开学第一课》课堂，讲述北斗在新冠疫情防控期间和日常生活中发挥的重要作用，激励同学们为中华之崛起而读书。

8月19日，第十二届“中国医师奖”名单正式公布，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏医生榜上有名。金句频出的他，总是能用通俗易懂的语言为大众进行防疫知识普及，深受网友欢迎。在《开学第一课》的课堂上，张文宏用生动可感的语言，结合简洁直观的动画，为全国中小学生送上了既科学又实用的十大“少年儿童卫生健康宝典”，从日常生活的点点滴滴向孩子们强调公共卫生意识的重要性。其中针对“洗手”，张文宏医生明确提出要“洗手超过二十秒”，并风趣地解释道：“当你唱《祝你生日快乐》这首歌两次，基本上就达到二十秒的水平了。”除此之外，张文宏从睡眠、饮食、运动等方面给孩子们提出了具体的建议。这也是《开学第一课》给孩子们送上的宝贵的开学礼物，希望孩子们认识到身体健康永远是第一位的，就像张文宏最后强调的一样：“健康成长比成绩更重要”。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友在《开学第一课》的课堂上，将着重讲述北京的疫情防控。他提到“西城大爷”在这次的疫情防控中发挥了很重要的作用。病人通过回忆14天内去过的23个地方，为疾控人员根据提供了有效数据。他们通过采集环境标本，在24小时内就锁定了病毒源头所在地为新发地市场。同时，吴尊友还告诉同学们，健康宝、大数据应用为我们及时防控疫情提供了非常重要的新技术，为安全生产、复工复学提供了科技的保障。

2024年是难忘又特殊的一年。自疫情发生以来，党中央高度重视，习近平总书记亲自部署、亲自指挥，全面加强集中统一领导，强调把人民生命安全和身体健康放在第一位，为中国人民抗击疫情坚定了信心、凝聚了力量、指明了方向。习近平总书记指出，在这次全国人民万众一心抗击新冠肺炎疫情的斗争中，广大少年儿童也经历了一段特殊时期，不仅亲眼目睹了中国人民众志成城、迎难而上的伟大壮举，而且听从党和政府号召、以实际行动支持抗疫斗争，展现了我国少年儿童的良好精神风貌。

今年《开学第一课》将主题定为“少年强，中国强”有其深刻和独特的意义。它不仅是指中国少年儿童在防控疫情斗争中的坚强与成长，同时也表达了对于投身祖国未来建设的美好展望。节目紧扣当下人们关注，演讲者阵容强大给力，内容鲜活充实感人，每一个人物故事和知识点都经过精心策划、细致打磨。

让我们共同期待、如约收看2024年《开学第一课》，一起聆听一个一个难忘的抗疫故事！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn