# 第一次讲课的心得体会报告 老教师第一次讲课心得体会(汇总13篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-01-19

*第一次讲课的心得体会报告一作为一位老教师，在多年的教学生涯中，我一直以来都是站在讲台上给学生们传道授业的角色，经验丰富的我自然对此也十分熟悉。然而，最近我经历了一次特别的经历，那就是我第一次走进一所新学校，为学生们上课。这个经历让我重新领悟...*

**第一次讲课的心得体会报告一**

作为一位老教师，在多年的教学生涯中，我一直以来都是站在讲台上给学生们传道授业的角色，经验丰富的我自然对此也十分熟悉。然而，最近我经历了一次特别的经历，那就是我第一次走进一所新学校，为学生们上课。这个经历让我重新领悟到了一位老教师的责任和挑战，引发了我许多的思考。

首先，第一次走进新学校为学生们上课，我深刻体会到了自己的局限性和不足之处。在过往的教学中，我已经逐渐形成了自己的教学风格和方法，对于相关知识点也已经了如指掌。然而，在新的环境下，我的教学经验和知识储备并没有起到太大的作用。我发现自己并不了解学生们的学习情况、兴趣爱好和学习习惯，这些都成为了我教学中的一种阻力。我的讲课方式虽然有一定的可行性，但并不一定适用于每一个学生。因此，我深刻感受到了自己一定要尊重学生的个体差异，根据不同学生的需求进行灵活调整。

其次，第一次走进新学校为学生们上课，我感受到了自己的学习动力和教育情怀的再次激发。尽管我拥有多年的教学经验，但新学校的学生们对我来说是一张白纸，他们对我一无所知。我希望通过我的教诲，能够激发他们的好奇心和学习动力，让他们在我的引领下迎接新的挑战，追求更高的学业和人生目标。这个过程虽然充满了不确定性和困难，但深深地印证了我的教育情怀和信念。我明白，作为一位教师，我不仅仅是传授知识，更是为学生们带去希望和梦想。

另外，第一次走进新学校为学生们上课，我意识到了教师在角色转变中必须具备的素质。老师不再是一个单纯的知识传授者，而是一位引路人、一位启迪者。我深刻体会到了自身需要通过一种全新的教育方式去塑造学生们的学习态度和价值观。除了扎实的学科知识，我要培养他们的创新思维、团队合作和责任意识。在这个过程中，我不仅需要对学生设立明确的目标，更需要在教学中充分尊重学生的主观能动性，激发他们的自主学习能力。

最后，第一次走进新学校为学生们上课，我对自己的学习与进步充满了信心。这次经历让我重新审视了自己的教学方法和态度，看到了自己的不足之处。我决心通过学习新的教育理念和方法，不断提升自己的教学水平。我将成为一位学习型教师，在教学中加强专业素养的培养，提高自己的教学技能，以更好地服务于学生们的成长与发展。

总之，老教师第一次讲课的经历，让我重新审视了自己的教育角色与责任。我深刻感受到了自己的局限性和不足之处，同时也发现了自己的潜力和学习动力。我将坚持学习与成长，为每一位学生的未来扮演着积极的引领者的角色，帮助他们实现自己的梦想与目标。

**第一次讲课的心得体会报告二**

课堂上的主人。

容隐含的情感，通过自己的加工提炼，以情生情。

“评价”问题重新认识。

4、从他们的授课中可看出，他们都是以学生的发展为主，设计每个教学环节，从而使学生在轻松愉快的学习氛围中达到“思维活跃流畅、创新精神涌动”的最佳境界，真正行之有效地改革了课堂教学，把素质教育真正落实实处。

20xx年11月25—26日，我有幸被学校选派到太原参加了初中数学名师经典课堂教学艺术展示，在紧张的两天学习中，我总共欣赏了4节现场观摩课，聆听了四位名师（江苏南通市中学的符永平老师、杭州文澜中学的王亚权老师、首都师大附中的张文娣老师、江苏无锡西山中学的周荣伟老师）对数学教学的诠释及专家的现场点评。通过为期两天的外出学习使我对如何预设课堂探究活动、如何使学生成为学习的主人、如何提高课堂教学的有效性有了新的认识。“教学的有效性”是教学研究的永恒课题，是实践性很强的理论问题。何为教学的有效性？即在教学活动中，教师采用各种方式、手段，用较少的时间和较少的精力，取得尽可能多的教学效果，实现特定的教学目标。而有效的数学学习活动不能单纯地依赖模仿与记忆。动手实践、自主探索与合作交流是学习数学的重要方式，探究性学习能为每个学生的充分发挥提供广阔空间，从而更为有利于学生独特个性的发展，它是我们实施素质教育，进行教育改革的重要途径和手段，是教育改革深入发展的必然。

学习归来已经一周了，但这次名师教学活动中所呈现的精彩之处深深地印在我的脑海中，并时时浮现在我的眼前。本次活动展示的4节课给我的感受有以下几点：

一、问题的设置具有探究性。

调动学生共同参与是提高探究活动有效性的关键所在，每位老师在问题的设置上不但言简意骇，而且寓于情感，形象直观，善于把抽象的概念具体化，枯燥的知识趣味化，并根据学生的实际情况，注意问题的难度和梯度。激发了学生学习的积极性，提高了课堂教学的效率。正如江苏南通市中学符永平老师在讲“一元二次方程”中所阐述的一样，要结合学生的实际在一节课堂中给学生设计一连串的问题，让学生有想、有说、有动。

二、留给学生充分的自主探索的活动空间学习是一个过程，探究性学习更应是一个充满着观察、实验、模拟和推断的过程，因此教师作为教学的组织者、合作者和引导者，更应为学生的探究活动提供充分的时间和空间，让学生去探索、去思考、去经历探索的过程。在每节课上，一次次的探究活动中，教师都让学生作为\"探究者\"的身份去积极参加到教学活动中去，不断满足学生“希望自己是一个发现者、研究者、探索者”的心理需求，给足学生思考时间，培养学生独立思考的自觉性，让学生在探究中思维碰撞，产生矛盾、发现问题、探讨问题、解决问题。

**第一次讲课的心得体会报告三**

第一段：引言（50字）

作为一名老教师，在讲授学生们数十年的时候，我自然不乏经验和能力。然而，第一次站在教室的讲台上，我依然有些紧张。那种焦虑和紧张，却又多了一份期待和激动。我的第一次讲课，带给了我许多宝贵的体会和触动。

第二段：教学准备（250字）

在上课前的准备中，我深感“万事开头难”。我精心设计课程大纲和教学计划，细致备课，确保讲授内容准确、全面。我还为学生准备了丰富的实例和图表，以便呈现抽象的概念，提高学生的理解和记忆。我翻阅了相关教材和论文，以增强自己的专业素养。说实话，在准备过程中，我感到有些力不从心。这使我对自己的能力产生了怀疑，但我也明白，唯有认真准备，才能建立起对学生的自信和尊重。

第三段：课堂讲授（400字）

当第一堂课开始的那一刻，我发现自己的声音颤抖了一下，但我立即集中注意力，努力调整状态。我遵循着课程大纲，运用所准备好的素材，将知识传递给学生。我以精炼的语言、生动的案例和实用的技巧贯穿整个授课过程。我鼓励学生们积极思考与互动，使课堂气氛活跃且充满乐趣。当学生们提出问题，我会试着给出答案，若无法满足他们的需求，我会许诺下次尽心解答。这种互动使我的讲课更加有趣，加深了与学生们的沟通和交流。

第四段：反思与改进（300字）

在第一次讲课之后，我回想整个过程，对自己的表现进行了反思。我意识到自己在讲课中有些紧张，有时会遗忘一些点滴细节，这付诸于我提前缺乏充分的自信。我也发现自己在某些时候过于讲究刻板的教学方式，未能充分调动学生自主学习的积极性。为了改进，我决定学习教育心理学，提升个人教学技能。我还决定用更多的案例和实例，丰富教学内容，以期引起学生更多的思考和兴趣。

第五段：结语（200字）

第一次讲课经历给了我很多珍贵的启示。我明白，准备充分和充满激情的心理素质是一位成功教师的必备条件。我也明白，不同的教学手法和方法对学生产生不同的影响。我会珍视这段经历，不断反思和改进，以成为一名更出色的老教师，不断进步。希望在今后的讲授中，能够给予学生更多的帮助和启迪，为他们的成长贡献自己的一份力量。

**第一次讲课的心得体会报告四**

我在班里是个很平常的学生，学习并不冒尖，但是，一次讲课改变了我在班中的命运，第一次上讲台讲课。

一次，老师在大家毫无准备的情况下，给我们布置了一个任务：“这堂课，我们请同学们上台讲课。”“啊？”教室里一片惊讶声。

老师让同学们先准备十五分钟。“滴答，滴答”，时间一分钟一分钟地过去了，一位同学大方的站起来，讲起了一道英语题。她讲地很认真，不愧是我们班的“小天才”。

哎，我可不敢上去，虽然已经准备好了，可我还是不敢上去，况且，老师也不会叫到我。我正这样想着，突然，“张再媛！”老师叫到了我的名字。老师温和的望着我，似乎看穿了我的心思。啊，一个平常不爱说话的我，竟会被老师叫到讲台！同学们投来疑惑的目光。我有些迟疑的走上讲台，脑子里一片空白。我悄悄看了老师一眼，老师的眼光里充满了鼓励和信任。于是，我鼓起勇气，讲起了准备好的学习内容。

叮铃铃……，下课了，同学们围着我，对我刮目相看。老师也说：”你讲的真精彩啊！“还对我满意地笑了。

从那以后，我学习的劲头更足了，成绩也越来越好了，成了大家公认的好学生。

真的，我永远也忘不了我第一次上讲台讲课的情景。

**第一次讲课的心得体会报告五**

第一段：介绍

第一次讲课是每个教师从学生到教师的重要转折点，在这个过程中，我充分感受到了教学的挑战和快乐。通过这次讲课的经历，我深刻认识到了教师职业的责任与使命，同时也明确了自己在教学实践中需要不断提升的方面。

第二段：准备与规划

在第一次讲课前，我进行了充分的准备与规划，包括收集与整理相关教材、设计课堂教学内容以及制定教学目标。尽管这些准备工作花费了我大量的时间和精力，但是它们为我的讲课提供了坚实的基础。准备过程中，我逐渐理清了自己对于这堂课的思路与目标，并从中发现了自己对于教学的热情与动力。

第三段：面对挑战

当我站在讲台上，面对学生的目光和期待时，我感到了一股强烈的紧张感。然而，我决心克服这种挑战。在讲课过程中，我发现自己并不是所谓的“专家”，有时候也会遇到一些问题无法解答。但我没有退缩，而是积极地与学生进行讨论，寻求解答。这过程中我体会到了与学生互动交流的重要性，也明白了教学是一个相互学习的过程。

第四段：快乐与收获

虽然初次讲课遇到了很多挑战，但我从中感受到了教学的快乐。起初，学生们对我的教学可能充满了疑惑和不适应，但随着课堂的进行，他们逐渐对我的教学方式产生了认同和接受。当我看到学生们积极参与课堂讨论，思维变得开放，并且对所提出的问题进行独立思考时，我感到了一种成就感。这种快乐不仅仅是学生对我的肯定，更是我自身对于教学工作的热爱和投入。

第五段：反思与展望

通过第一次讲课的经历，我意识到自己在教学中的不足之处。我发现自己在课堂管理方面还需要更多的经验与技巧，也需要更多的针对性的培训与学习。同时，我也明确了在未来的教学实践中需要不断提升自己的专业知识和教学能力。作为一名教师，我认识到自己拥有无尽的发展与提升空间，并且将继续努力成为一名优秀的教师。

结尾：

通过第一次讲课的经历，我深刻认识到了教师职业的挑战与快乐，明确了自身在教学实践中的不足，并且对于未来的教学工作有了更加明确的规划与期许。因此，我将以这次讲课为起点，不断努力学习和提高自己的教学水平，为学生提供更好的教育与帮助。

**第一次讲课的心得体会报告六**

人生有太多的第一次，第一次游泳，第一次上学，第一次写字……这么多的第一次中，我印象最深刻的就属我第一次讲课课啦！

在学校里，我们每天都会听老师讲七八节课。听得烦了，我有时也会说一些小话，心想：“反正老师也没注意我，我只说一会儿，也不会听不懂老师讲的。”可是，自从老师安排我当小老师在班上上了一节生命生活与安全课后，我就发现老师上课要管那么多学生是多么不容易啊！

盼星星盼月亮，终于盼来了周五下午的这节生命安全课，我们五个小老师早就准备好了课件，礼品，道具……万事俱备，只等上课。终于，随着上课铃声的响起，我们五个人的第一次上课之旅就要开始啦！

刚开始上课的十多分钟里，同学们还比较认真，纪律也比较好，我心中一阵狂喜，心想：“哈哈，看来我们五人组织得还可以，但愿同学们能这样一直保持下去！”

可是，谁知道好景不长，事情并不是我们想象的那么简单，刚看完视频，下面的同学就闹得不可开交了，特别是小彭和小李，不停地说，教室里简直炸开了锅。我使劲地拍打着讲台，嘴里不停地大喊：“请同学们安静！”看着下面依然闹哄哄，我可真是力不从心啊。看见同学们自顾自地说不理我的拍桌子大喊，真是把我急得团团转，像热锅上的蚂蚁，毫无办法呀！

虽然闹了一些不愉快，但我明白了老师平时上课的辛苦不易，我们专心听讲才是对他人最大的尊重啊！

**第一次讲课的心得体会报告七**

第一段：引言介绍

第一次讲课可能是每位老师职业生涯中最令人紧张的时刻之一。在这个重要的时刻，我们努力将我们的知识和经验传达给学生。回顾我的第一次讲课经历，我深深意识到了教学中的挑战和乐趣。这篇文章将分享我对第一次讲课的心得体会。

第二段：充分准备

在首次上课前，我花费了大量时间来准备课程内容。我研究了课本，查找了相关资料，整理了幻灯片，并设计了互动活动以吸引学生的注意力。这种充分准备的工作帮助我在讲课中感到更加自信，也为学生提供了一个良好的学习环境。

第三段：沟通与互动

在课堂上，与学生进行有效的沟通和互动对于传递知识至关重要。我鼓励学生提问、参与讨论，并与他们建立了良好的师生关系。与学生的互动不仅有助于他们理解课程内容，还有助于我更好地了解他们的学习需求和兴趣。通过与学生之间的互动，我能够调整讲课策略，使课程更加有针对性和生动。

第四段：适应不同的学习风格

在第一次讲课中，我也发现了学生们具有不同的学习风格和需求。有些学生喜欢逻辑性思维，喜欢运用公式和规则解决问题；而另一些学生可能更偏好视觉化学习，通过图表和实例理解概念。因此，我试图采用多种教学方法，如讲解、示范、小组讨论等，以满足不同学生的学习风格和需求。这让我意识到教学需要因材施教，不同学生需要不同的教学方式和刺激。

第五段：反思与改进

第一次讲课虽然充满了挑战，但也给我提供了一个反思和改进的机会。我回顾了整个讲课过程，发现自己在时间控制和表达清晰度方面仍需要改进。我意识到这些反思对于我的成长和进步是至关重要的。因此，我决定继续提高自己的教学技能，通过不断学习和反思，不断改进自己的教学方法，以更好地帮助学生学习和发展。

结尾：

通过第一次讲课的经历，我深刻体会到了教学工作的重要性和挑战性。准备充分、与学生有效沟通和互动、适应不同的学习风格以及持续反思与改进都是成为一位优秀教师的重要环节。我希望在今后的教学工作中能够积累更多的经验和技巧，不断提高自己的教学水平，为学生的学习和成长做出更大的贡献。

**第一次讲课的心得体会报告八**

我曾听过许多人讲课，但今天的讲课经历让我感受到了不同寻常的体验。这是我第一次聆听一位自己不熟悉的人讲课，而且我认为这将是一个有趣且不一样的经历。所以，我选择了分享这次经历和我的体会。

第二段：认识讲师

我们的讲师是一位名叫玛丽亚的女性。她是一位运动健康领域的专家，这次她为我们分享的是关于心理健康方面的知识。在我第一次和她交流时，我就感觉到她非常亲切，声音也很柔和。她打破了我对一些健康领域专家很严肃和沉闷的刻板印象。在交流过程中，我发现她非常聪明和富有洞察力，这使我更加期待她讲课时的表现。

第三段：课堂内容

讲课的过程非常流畅，玛丽亚总是能够清晰地表达她的观点。她不仅提供了有用的信息，而且还引入了很多有趣的案例和真实的故事，这让我更好地理解了她的观点。重要的是，她总是能够把这些信息联系起来，形成一个有逻辑的故事。

她说话的声音非常舒缓，这使得我很容易专注于她的话语。她还用了很多问答游戏和互动式练习来加强教学效果，这些活动使我充分地投入到了讲课过程中，并能够比较容易地体验到讲师所说的内容。

第四段：我的收获

这次讲课中，我学到了很多有关心理健康的知识。例如，如何在压力下保持平衡，如何培养积极的情绪和态度等。但是，最重要的是，我收获了一些关于如何成为一位优秀的讲师的启示。

玛丽亚的讲课方式非常自然和灵活，她总是能够观察到听众的反应并据此调整内容和措辞。她还将自己的故事和经历与讲课内容联系在一起，这使得学习变得更加有趣。我认为这两点非常重要，可以帮助我在将来成为一名更好的讲师。

第五段：总结

这次讲课经历使我认识到，每当我尝试学习新事物时，关注的不仅是所学内容本身，也有教学方式和技能的因素。同时，我也明白了影响优秀讲师的不仅是他们所掌握的知识，更是如何将这些知识传达给他们的听众。我十分感谢这次经历所带给我的启示，我相信这将在我未来的学习和工作中发挥很大作用。

**第一次讲课的心得体会报告九**

有三个主课老师令我印象最深刻，她们分别为：数学高老师，语文魏老师和英语吉老师。

我与他们三位老师发生了许多趣事，其中令我印象最为深刻的是：魏老师让我与马骁，不，先是马骁，后来是南晋楚讲第二十五课！写出来，你都有可能不信，的确是真的。

这件事发生在昨天的一节语文课下课：魏老师径直走到马骁面前，笑眯眯地跟马骁说：“要不明天25课，你给试着讲吧。”这时，全班同学，异口同声地喊道：“好！同意！”这其中也包括我，并且我都鼓起了掌。让我们当老师，真新鲜！我们这些孩子，最喜欢新鲜、特别的事。这件事对于我们来说就够特别的。

不料，第二天马骁参加区运会了，我匆匆忙忙就把马骁换成了男晋楚。他负责讲字词，我负责讲课文。

上课后，我尽可能用我学主持“即兴表演”的最好程度来讲，可结果还是不尽人意。同学们上课，有的玩，有的发呆。唯一听我课的，只有我的朋友。我让他们起来概括全文主旨，竟然没人举手！我抱着那一丝丝的希望点了全鑫的名字，全鑫竟然听了我的课！而且概括的很好，我心中不免生出感激之情。除了全鑫再没人举手，我算得上很尴尬了。再想想魏老师平常讲课···问一个问题全班都好似一字值千金似得死活不开口。后来，我和南晋楚好不容易上完课，简直比征服一座高山都累！这回我真正体会到了做老师好累呀！唉！

现在我终于明白老师讲课的辛苦了，以后我上课一定会认真听讲，不让老师多费心。

**第一次讲课的心得体会报告篇十**

在我们人生的旅途中，聆听他人的讲课是一种必不可少的技能。居民与亲朋好友之间，也许有时会交换观念或探讨思考，而教师、领导或公共演讲者，也必须拥有一种能够让别人认同接受、相信的技能。作为一个教育工作者，我很高兴能够关心学生和同事的需求，也关注如何更好地传达知识和信念。近日，我第一次听了一位同事的讲座，在分析他的演讲之后，我不禁感受到了一个全新的角度和新领悟。

第一段：课程主题是如何传达知识

尽管我作为一位教育工作者，自认有一定的教学经验与知识背景，但我内心深处依然渴望了解同事是如何通过讲座来传达他的知识和经验的。这次听讲座的过程中，我看到了他有关纵向和横向交流，以及参与式学习的启示，同时也让我感到，掌握有效企业讲解技能是关键之一。

第二段：交互式技能带动学生的参与感

在进行讲座时，教师们总是要想办法和学生直接交流沟通，让学生更有参与感。通过此次讲座，我明白了教师和学生之间的互动可以更顺畅，让教师知道哪些支持他们的学生参与其中，而那些不支持学生即将失去。

第三段：拥有教孩子的思路

在一些特定的情况下，孩子也需要我们的关心维护，成为管理者或者彼此共同生活的同伴。即使在大人看来，问题的答案常常是显而易见的。但是很多时候，孩子需要绕道前有人与他们交流、倾听、理解，并鼓励他们去寻找问题的答案。

第四段：演讲的魅力

演讲是一门艺术。令一组听众深受启发和振奋，需要演讲者从身体语言、语音语调、演讲配合等多个角度出发，掌握丰富的演讲技巧。演讲不仅仅是说话。有时候，默契的身体语言和流畅的语调更容易引起听众的共鸣和参与。听讲座的过程中，我目睹了讲者高超的表现力、强大的感染力，赋予了我全新的思维方式和行为模式。

第五段：沟通是理解的基石

学生的认同感和理解水平也决定了教育的经验质量。教育工作者通过从学生角度出发，理解对其有意义的内容，创造一种学生与教师之间的信任，从而使学生从课程中获取更多的内容，这是一种相互建立信任和沟通的过程。

总结：通过听讲座，我吸收了很多教学的规律和讲解技能，更掌握了很多沟通技巧。在以后的教学教育，我也会把这些技术运用到自己的工作中，为学生和家长创造出更好的教育环境。

**第一次讲课的心得体会报告篇十一**

第一段：引言（字数：200字）

在教育领域中，讲课是教师最常见也是最重要的工作之一。然而，每个人都有第一次讲课的经历，不论是新教师还是资深教育工作者。作为一名新手教师，我刚刚经历了我的第一次讲课的经历，这给了我许多宝贵的体会和教训。在这篇文章中，我将分享我的第一次讲课的心得体会，并探讨我从这次经历中学到的教育教学方面的一些重要观点和策略。

第二段：准备工作的重要性（字数：250字）

在第一次讲课之前，准备工作的重要性成为我经历中的一个重要教训。在准备过程中，我花费了大量的时间和精力，收集有关主题的材料、设计合适的教学大纲以及编写清晰而简洁的教案。通过这样的准备，我在讲课时能够具备更多的自信并有效地传达知识给学生们。我意识到，良好的准备工作是讲课成功的基石，只要在教学前进行充分的前期准备，我就能够更好地应对各种教学挑战。

第三段：与学生互动的重要性（字数：250字）

在我第一次讲课的过程中，我发现与学生进行有效的互动非常重要。通过与学生的互动，我能够更好地了解他们的学习需求和兴趣，从而更灵活地调整我的教学策略。我尝试了一些互动式的教学方法，如小组讨论、案例分析和角色扮演等，这些方法不仅激发了学生的积极性，也增强了他们的学习效果。因此，与学生的良好互动不仅能够提高他们的参与度，还能够加深他们对知识的理解和应用。

第四段：关注学生的学习进步（字数：250字）

在第一次讲课的过程中，我也学到了关注学生学习进步的重要性。除了传授知识，我还要注意学生的理解程度和学习成果。我通过定期组织测验和小组讨论，以评估学生的学习情况，并根据评估结果及时调整我的教学方法。我发现，当我关注学生的学习进步并给予积极的反馈时，他们会更加努力学习，并获得更好的学术成绩。因此，我认为关注学生的学习进步是讲课过程中不可忽视的重要环节。

第五段：成长与反思（字数：250字）

在第一次讲课后，我意识到个人对教育教学的反思和成长是一个持续的过程。通过反思自己的讲课经验，我发现一些可以改进和提高的地方。我可以进一步提高自己的讲课技巧，增加对学生的理解和关注，也可以进一步丰富自己的教学材料和方法。同时，我也意识到，作为一名教育者，我需要不断学习和更新自己的知识，以更好地满足学生的需求。因此，我将继续反思和改进自己的讲课方法和技巧，以提供更优质的教育教学服务。

总结（字数：200字）

通过我的第一次讲课经历，我真切地感受到了准备工作、互动交流、关注学生和持续反思的重要性。我相信，在今后的教学生涯中，我将利用这些经验和教训不断提高自己的教学水平和专业能力，为学生提供更好的教育服务。同时，我也希望通过我的经历和体会，鼓励更多的教育工作者加强自身的教学能力，为教育事业做出更大的贡献。

**第一次讲课的心得体会报告篇十二**

7月5日，我们去丹徒区船艇学院进行了“法制阳光快乐成长”的军训。

来到学校，老师给我们发了矿泉水和帽子之后就上车出发去军训的地方。一路上，同学们在车子里说说笑笑，车厢里成了一片欢乐的海洋，兴致可高了!

来到军训的大礼堂，范干事向我们宣布了军训的纪律后，就开始教我们唱军歌《团结就是力量》：“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁……”。同学们个个昂首高歌。范干事还教了我们拉歌口号：“一二三四五，我们等得好辛苦”等。

练完歌后，同学们在自己排长、连长的带领下来到了一条小路上练军姿，我被分在了四连七排，由向连长、王排长带领。向连长告诉我们立正的要点：表情严肃，双眼平视前方，四根手指弯曲，大拇指放在食指的第二关节，中指贴紧裤缝，脚跟并拢，脚尖分开约六十度，身体微微向前倾。尽管天空中飘下的毛毛细雨打湿了校服，但同学们丝毫没有要退缩的意思，仍然按要求做好。

时间到了，终于到了我最期待的午餐时间了。我们坐了下来，我刚想提起筷子，开始大吃特吃，就听范干事甩来一句硬邦邦的话：“不许吃!”。

过了好一会，我的肚子已经咕咕叫了几次了，范干事终于说可以吃饭了。我才刚吃了不到一半，潘继涛早已吃完了，他可真是“大胃王”啊!

晚上，我们回到学校开篝火晚会，老师给每人发了一根荧光棒，让我们在晚会上挥舞。晚会开始了，同学们个个多才多艺，这真是八仙过海，各显神通。我们在下面挥舞着荧光棒，一片光的海洋。

7月6日，我们去参观了博物馆，看见了许多青铜器、金银器等，让我大开眼界。下午，我们又去观看了3d电影《动物总动员》。

这次军训真有趣，让我知道了要团结协作，我希望以后多参加这样的活动!

**第一次讲课的心得体会报告篇十三**

音乐庄严地响起，众人的眼睛直直地盯着五星红旗冉冉升起。对别人来说，这也许只是普普通通的升旗仪式，可对我来说，他是非凡的，他代表着我的转折，是对我勇敢的肯定，因为，那站在红旗下，操控着红旗的，不是别人，那是我——金哲伦。

“什么，什么，要我当升旗手?这可怎么办啊，在主席台上，一千多双眼睛直愣愣地看着我，再说我胆子又小，到了台上还不得手哆嗦来腿抽筋!那么放弃，不行，这可是别人求之不得的荣誉，就这样拱手让给别人，有点不甘心;那么迎难而进，也不行，就单单那千把人搁那一站，就足以让我望而生畏了!

回到家，我忧郁地坐在椅子上，呆呆地望着窗外，随手拿起一个弹簧摆弄着。看着弹簧不论怎么摆弄都不会变形时，我震惊了，因为困难不就像是那挤压弹簧的外力，而我们，就是那弱不禁风的弹簧，但你只要振奋起来，用坚强的意志去面对他，用顽强的精神去战胜他，即使再弱小的东西，也能绽放出灿烂的光芒。

周一早晨，出会的音乐还没响起，我便早早地来到了操场，开始训练。没过多久，升旗的动作我就就已经很练得娴熟了。当台下已站了人我才停止训练。

主持人一声“令下”，神圣而庄严的歌声在耳畔响起时，我突然没了之前的亢奋，反而沉着冷静，昂首挺胸，雄赳赳气昂昂地走向主席台，而我惧怕的众人的目光反而让我倍感骄傲，使我更加认真努力地完成这一次“工作”。

看着五星红旗冉冉升起，看着旭日的光辉洒在大地上，那颗弹簧又出现在了我的心里——困难像弹簧，你强他就弱，你弱他就强。只要你的心中也拥有了那颗能屈能伸但不变形的弹簧，只要你能真正体会到他的含义，那么，一切神马都是浮云!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！