看了这堂课后，我深受感动。东京奥运会上运动健儿们用行动诠释了奋发向上，勇攀高峰的精神风貌。回想看冬奥会的那段时候，我常在想，是怎样的精神使得奥运健儿们在几十亿人中脱颖而出，成为世界之最的呢？这堂课给了我答案。

许海峰谈到体育精神时说，要想做好一件事需要热爱，有钻研精神，还要加强学习。更快，更高，更强，更团结的奥林匹克精神与自强不息的中华民族精神是他们的动力源泉。中国从许海峰实现金牌零突破，到现在成为体育大国，运动健儿们用不屈不挠的拼搏精神和自强不息的人生态度，告诉我们没有什么不可能。

东奥会开展之际，看着奥运健儿们在赛场上的傲人成绩，看着一个个获得金牌的优秀运动员，我深深地为自己是一名中国人而骄傲。在今后的学习生活中，我定要向他们学习，不负青春，使命在肩，奋斗有我。