

七年级生物感悟 七年级生物教案(优秀7篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得感悟如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

七年级生物感悟篇一

人教版《义务教育课程标准实验教科书生物学》七年级上册中的“致同学们”一节，很好地体现了学生学习的主体地位；教科书内容文字优美、流畅，意在提高学生的文学修养；从身边的生物选材，同时紧跟生物科学发展的时代脉搏，既贴近学生生活，拉近与学生间的距离，又避免了因知识的陈旧而产生的乏味感。从标题、文字到选材都充分体现了面向全体学生，以学生发展为中心，提高其生物学素养，突出学生学习的主体地位，激发学生自主地、探究地学习等教育新理念。

本校学生大多数来自农村，开学初在校军训一周，所以对一些生物现象和校园环境是比较熟悉的，此年龄阶段的学生比较活泼，好奇心较强，这些对教学是有利的。但他们对新学校的具体情况仍然较陌生，师生间存在一定的距离，加之普遍班额偏大，习惯了以前的被动接受式学习，这些都不利于新的教学方式，给教学增加了难度。

本节课是一门学科的亮相课，根据新课程和学生的特点，要想达到激发学生热爱本学科，调动其积极性、主动性、参与性，着重实现情感态度价值观目标的目的，就应该营造一种和谐民主平等的课堂氛围，所以课前放点音乐，以缩小师生间距离。但和谐民主并不等于自由散漫，因此课前也应制订相宜的课堂纪律规则和设计形成性评价条例，记录学生的表

现，便于组织教学。

同时充分利用学生的生活经验及学校的课程资源开展教学，调动其主动性、参与性，激发学生学习生物学的兴趣。创设问题情境，以改变学生的学习方式，即变被动接受式为主动探究式学习。

另外，再引入报刊有关科技发展方向及课改方面的信息，让学生明白提高生物科学素养的重要性和课改的必要性。最大限度地争取学生在教学中的积极配合。

基于本节课的问题较多，应首先把学生暂时分成几个组，暂定小组长，以后根据学生素质的个体差异作合理的调整，并说明小组长轮流当，然后让每个小组选三个问题进行讨论，讨论结果由组长或者代表汇报。同时要非常重视如何组织教学，要求学生在课堂上积极思考，踊跃发言，讨论时声音不宜过大，别人发言时其他人认真倾听，学会尊重他人，同时指出这也是获取知识的途径之一。这种做法有利于转变学生的学习方式。课堂规则和每节课对学生的表现作出评价是课堂调控的重要手段，要充分运用好。

1. 情感态度价值观目标：激发学生学习生物学的兴趣；养成关注生活和社会的良好习惯；初步提高生物科学素养及转变学习方式。

2. 能力目标：训练思维、表达能力。

3. 知识目标：初步了解有关生物学方面的信息及发展前景。

实现情感态度价值观目标

藤缠树的标本、磁带（校园歌曲）、录音机

1. 引入：放一首歌曲《校园的早晨》。

（使学生进入情境，感受到课堂氛围的和谐、轻松愉快，缩短师生间的情感距离，尽量体现师生间的民主平等的关系。）

（让学生明白今年课程改革的重要性以及上课方式，培养目标学习方式的变化。让学生转变学习观念。）

3. 给学生提出当今科技两大革命之一有生命科学技术革命。

（为能让学生感受到学习生物知识的重要性打下伏笔。激发学生学习的热情。）

4. 欣赏：师生共同阅读课程《致同学们》的第一、二段，欣赏这两段话。

（提高文学修养，感受大自然的美，激发学生爱生物的情感。）

学生分组讨论：（体现学生自主、合作地探究式学习。）

a)学校的垃圾问题，用哪些方法解决？哪种方法最好？分析原因。

b)学校的厕所问题，怎样解决？哪种方案最好？（想象）

（如果学生知道不多，留待以后学习生物知识后解答，并将知识应用到实际中，改变此现象。）

d)学校的沟渠问题，污染较严重，怎样解决？什么途径最好？

e)学校食堂周围的树干与其他区域的树干比较，有什么不同？为什么？

f)校园内麻雀数量比前几年有所增加，为什么？

g)为什么政府要制订《禁止焚烧秸秆》的措施?

h)今年天气的变化造成粮食的减产,说明什么问题?

j)列举我校前任校长的肾衰竭疾病,探讨疾病问题,器官移植问题?

(在此引导学生找到获取知识的方法,学会查资料,改变学习方式。学生回答不全,教师补充。如:人类基因组计划等。)

对本节课同学们的表现作评价:

因为本节课是第一节课,学生第一次分组完成不同的讨论项目,然后进行表达交流,所以无论对与错,应首先给予充分的鼓励,通过交流,辩清正误,这样可以使学生保持积极思考,积极发言的高昂激情,否则参与的积极性容易受到打击,以致影响以后的教学。为此本节课的评价的侧重点放在情感态度价值观目标上比例占80%;能力目标(体现在思维和表达能力方面)占15%;知识目标占5%。

本节课达到了预想的目标,上课参与回答问题的学生占三分之二以上。为了进一步了解学生,课后布置一篇题目为《你喜欢生物科学吗?》的文章,谈谈自己对生物学的肤浅认识。通过作业反馈,全班53名学生有52名答喜欢。多数学生感悟较深:原来生物学有这么大的用处,认识到提高生物科学素养的重要性,大大激发了学生学习生物学的兴趣。体现了学生自主、合作参与、探究知识的学习方式。

七年级生物感悟篇二

第一段:引言(150字)

救人是一种勇敢、仁爱和责任感的体现,不仅体现了一个人

的品德修养，也彰显了社会的和谐与进步。作为七年级学生，我有幸参与了一次救人的行动，从中体验到了这份责任和善意带给我的满足感和自豪感。下面我将分享这次经历和我的心得体会，希望可以鼓励更多人积极参与到救人的行列中来。

第二段：救人过程（250字）

这次救人的经历发生在我校附近的一条小巷里。当时，我正在放学回家的路上，突然听到一阵惨叫声。我立刻停下脚步，顺着声音的方向迅速跑去查看。当我到达事发地点时，看到一位老奶奶摔倒在地，头部流血不止。看到这一幕，我马上跑到附近的商店寻求帮助，并请店主帮忙打电话报警。随后，我找来了一块干净的布料，小心翼翼地用它包扎住了奶奶的伤口，以减缓流血速度。幸运的是，救护车医生很快就赶到了，并将老奶奶送往了医院。

第三段：心得体会①（250字）

这次救人的经历给了我很多教训和启发。首先，救人需要勇气，无论是面对陌生人还是陌生环境，勇气都是最基础的品质。刚听到惨叫声的时候，我内心充满了恐惧和紧张，但我依然选择向前，这让我深刻体会到勇气的重要性。其次，救人需要及时行动。当我看到老奶奶受伤倒地时，我没有犹豫，而是立即从容地展开了救援行动。这让我明白，及时行动是救人成功的关键。最后，救人需要与他人合作。在救援过程中，我不仅寻求了附近商店的帮助，还与医生配合，共同将老奶奶送到医院。这次经历让我懂得了合作的重要性，没有合作，救人是很难取得成功的。

第四段：心得体会②（250字）

救人的过程并不容易，但它给予我很多回报：首先，救人让我感受到了巨大的满足感。当老奶奶被救护车送走时，她眼中的感激之情给了我无尽的动力。我明白，只要能够帮助到

他人，无论多么小的事情，都是有意义的。其次，救人让我提升了自己的信心和勇气。这次经历让我知道，只要我愿意尝试，就可以做到很多事情。无论将来面对怎样的困难，我都有勇气去面对并解决。最后，救人让我更懂得感恩，珍惜身边的人和事。因为我亲眼见证了生命的脆弱，所以我更有把握珍惜身边的一切，并学会关心与帮助他人。

第五段：总结（300字）

通过这次救人的经历，我深深明白了“生命至上”的道理。在生活中，我们时常会遇到一些困难和危险，但只要我们拥有勇气和善意，我们就有能力去救人、去帮助他人。对于七年级的学生来说，这次经历给予了我们锻炼自己的机会，让我们提升品德，培养责任感。希望我们能够发挥自己的特长，发扬助人为乐的精神，为创造更加和谐的社会做出自己的贡献。同时，也希望更多的人加入到救人的行动中来，让爱心成为社会的主旋律，让温暖遍布世界的每一个角落。

七年级生物感悟篇三

今日我说课的题目是七年级生物（上）第二单元第一章第二节《观察植物细胞》，观察植物细胞涉及的知识面较广、异常是对临时装片的制作过程、归纳细胞结构要求很高，这是教学过程中的重点和难点。新课标以全面提高学生的科学素养为宗旨，经过对该课的学习能进一步提高学生的动手本事和观察本事，这对以后的自主学习有很大的帮忙，这就对教师提出了新的挑战，所以我选择了它作为今日我说课的资料。期望能得到各位教师的指导。

对于观察植物细胞，我将从教材分析，教材处理，教学方法和教学手段，教学过程等4个方面进行剖析。

（一）、教学目标：

【知识目标】学会制作临时装片的基本方法，使用显微镜观察自我制作的临时装片；认识并阐明植物细胞的基本结构，初步学会绘制植物细胞结构简图。

【本事目标】记住临时装片制作过程以及注意事项；了解植物细胞的基本结构和各部分结构的功能。

【情感目标】经过制作临时装片，养成实事求是的科学态度。

(二)、教学重点和难点：

1、重点：制作临时装片，归纳植物细胞结构。

2、难点：成功地制作临时装片。

1、学生状况分析：

经过上一节的学习，学生初步具备了使用显微镜的技能，这时要满足他们观察微小细胞的愿望，引导他们进行主动探究学习，同时由于学生没有看到过细胞，所以在观察临时装片时，能够利用多媒体展示制作较好的临时装片。

2、教学资料的组织与安排：

(1)、复习上节课资料，创设情境导入。

(2)、讲授新课：如何制作临时装片。

(3)、绘制植物细胞结构图

(4)、练习。

(5)、小结。

1、教学方法：实验探究。

2、教学手段：本节课以学生亲自动手实践为主，并采用复习、展示导入、教师演示与辅导为辅的教学手段。

（一）、复习提问与情境导入：

1、显微镜的结构由哪几部分组成？

2、显微镜的使用分哪几个步骤？

（二）、制作临时装片。

1、教师演示临时装片的制作步骤：

（1）准备：

擦：必须将载玻片、盖玻片擦拭干净，目的是避免杂质出现于视野中。

滴：滴加清水时应适量：过多，水会溢出；过少，制片容易产生气泡。

（2）制片：

撕：撕取少量的洋葱鳞茎叶内表皮，不要将叶肉一齐带下来。

展：充分将取下的洋葱表皮展开，避免重叠。

盖：盖盖玻片一侧先接触水滴边缘，然后将另一侧缓缓放下

（3）染色：

滴：在盖玻片的一侧滴加稀碘液时适量：多了，会溢出来污染实验台；少了，染色不充分。

吸：吸水纸应有另一侧吸引，使稀碘液均匀扩散到盖玻片下。使染色充分。

2、学生练习制作临时装片

3、学生观察自制的临时装片。

(1) 细胞壁：保护和支持作用

(2) 细胞膜：保护、控制物质的进出。

(3) 叶绿体：包含叶绿素，是植物细胞进行光合作用制造有机物的部位。

(4) 细胞核：包含遗传物质。

(5) 细胞质：内有液泡，液泡中包含细胞液。

(6) 液泡：存在于细胞质里，有细胞液。

(四)、技能训练：绘画植物细胞结构图

强调绘图要领：

真实；大小、位置、点线结构；名称标注齐全。

(五)、课堂小结：

1、临时装片的制作步骤；

2、植物细胞的结构。

(六)、作业布置：

练习绘制植物细胞结构图；要求标注功能

七年级生物感悟篇四

背诵是学习的常见方式之一，对于七年级的学生来说，背诵不仅是一种学习方法，更是一种锻炼，能够提高记忆力和语感。在我七年级的学习生活中，我也积极参与了不少背诵的活动，从中获得了许多体会和收获。下面我将分享我的背诵心得体会，希望能对同学们的学习有所启示。

首先，背诵可以帮助我们扩大词汇量。背诵时，我们会接触到很多新的词汇，这些词汇可能会在课文或者其他地方出现，通过背诵，我们能够熟悉它们的发音和意义，进一步扩大自己的词汇量。而且，通过背诵不同主题的句子和段落，我们还能学到很多相关词汇，让我们的表达更加丰富准确。比如在背诵一篇关于环境保护的文章时，我学到了很多有关环保的词汇，比如“环境污染”、“可持续发展”等，这些词汇在以后的学习和生活中都很有用。

其次，背诵可以提高语感和语音语调的准确性。通过反复背诵一段话或一篇文章，我们能够更好地理解其中的语法和句子结构，从而更准确地表达出来。同时，背诵也会让我们对语言的韵律有更好的感受，更能够准确地模仿和运用正确的语音语调。我曾经参加过诗歌背诵比赛，通过不断地听和背诵诗歌，我发现自己的语感和语音语调都有了很大的提高，这对于提高口语表达能力是非常有帮助的。

再次，背诵有助于培养耐心和坚持的品质。背诵一段话或一篇文章并不是一件容易的事情，需要付出很多的时间和努力。但是，当我们能够坚持下来并达到背诵的目标时，我们会感到自己的收获和成就感。这种实践中得到的成就感和满足感，会激励我们更加努力地学习和背诵。我记得第一次背诵一篇长篇文章时，我感到非常困难，但是通过坚持和努力，我最终背诵成功，这让我对自己有了更多的信心和勇气。

最后，背诵还可以培养我们的思维能力和创造力。通过背诵

一些名人名言、经典散文和诗歌，我们能够理解其中的智慧和思想，同时也能够借鉴其中的修辞手法和表达方式。这样，我们在写作和表达的时候也能够更加灵活和独到。另外，背诵也能够激发我们的想象力和创造力，尤其是在背诵一些文学作品时，我们会通过想象进入文学的世界，体会其中的情感和意境，这对于培养我们的文学素养和审美能力是非常有益的。

总之，七年级学生背诵心得体会是多方面的。通过背诵，我们不仅能够扩大词汇量，提高语感和语音语调的准确性，培养耐心和坚持的品质，还能够培养思维能力和创造力。背诵是一种既简单又有效的学习方式，我希望能够通过我的经历和心得体会，鼓励更多的同学积极参与背诵，从中获得更多的收获和成就感。

七年级生物感悟篇五

尊敬的各位领导，各位评委们，大家下午好！今天我说课的题目是《绿色植物的蒸腾作用》，该课题是济南版生物学教材七年级上册第二单元第一章第二节内容。我是从教材、教法、学法、教学流程等四个方面进行阐述的。根据要求，我主要谈谈第4个方面。

1、说教材的地位和作用

《绿色植物的蒸腾作用》隶属于课程标准确立的“人与生物圈”课程主线中的主题之一“生物圈中的绿色植物”中的二级主题，与光合作用、呼吸作用共同组成绿色植物三大生理作用，教材在编排上将其安排在两者之前，既充分考虑了学生主体的认知规律，也科学考量了三者的辩证关系。本节课的学习既可以使学生对前一节绿色植物的主要类群适应不同的环境有更深刻的理解，又可以为后面光合作用以及绿色植物在生物圈中的作用的学习奠定基础。因此起着承上启下的作用，在全章占居举足轻重的地位。

2、说教学目标

知识目标

(1)、描述植物的蒸腾现象，举例说出气孔的数目和分布与蒸腾作用的关系。

(2)、尝试用徒手切片的方法制作临时装片，观察叶片的各部分结构。进一步学会科学探究的一般方法。

能力目标

(1)、通过制作临时徒手切片和使用显微镜观察临时切片标本，培养学生的动手实践能力、观察能力、创新能力以及合作学习能力。

(2)、通过对蒸腾作用知识的拓展迁移，培养学生分析问题解决问题的能力。

情感态度价值观目标

(1)、认同绿色植物进行蒸腾作用的意义。初步形成保护森林的意识。

(2)、培养敢于实践、乐于探究的生物科学素养；树立生物体的结构与功能相适应的生物学观点。

3、说重点与难点

重点：练习制作徒手临时切片，观察叶片的结构，理解蒸腾作用的意义。

难点：练习制作徒手临时切片，观察叶片的结构。

4、说学情

七年级学生思维活跃，求知欲强，充满好奇，乐于动手，对制作临时装片及显微镜操作有一定的了解。

5、说教学准备

教师：实验用具、材料及医用消毒棉，酒精和纱布，课件等。

学生：兴趣小组准备关于观察植物的蒸腾现象的实验资料。

1、直观教学法：利用直观教学手段，启发学生积极思考，实现知识的升华和内化。

2、引导发现法：引导学生层层深入发现未知，并在“动脑、动手、动口”状态中提高探究能力和创新意识。

3、体验互动法：在师生、生生互动中，实现学生认知过程与情感体验过程的有机结合。

般方法，分析问题解决问题的能力。

2、合作学习法：通过观察叶片的结构实验，分析影响蒸腾作用的因素，提高交流表达能力和团队合作能力。

1、创设情境，激疑导入

2、观察思考，深化认知

活动一：观察植物的蒸腾现象

(由于植物的蒸腾现象需要一定的时间，因此提前一天要求兴趣小组同学做好实验，课堂上呈现实验各装置初始状态图片)

此时兴趣小组展示图片，阐述设计思路：选取三支粗细相近的枝条，甲去掉全部叶片，乙去掉部分叶片，丙不做处理。分别插入三支锥形瓶内，并用塑料袋罩住露出管外的部分，

扎紧袋口。在三支锥形瓶内分别加入等量的水，液面上加适量的食用油防止水分的蒸发并做上标记，置于阳光下一段时间。引导学生指出对照实验，明确单一变量。

然后兴趣小组呈现实验装置，通过观察、对比启发引导学生思考相关问题：

- (1)、塑料袋的内壁有什么物质生成？
- (2)、塑料袋内壁上的水珠是从哪里来的？
- (3)、塑料袋内壁上的水珠是以什么状态出来的？
- (4)、比较各塑料袋内水珠的多少，这说明了什么问题？
- (5)、对该实验你还可以怎样设计？

3、自主探究，互动交流

具体操作分两步：

第一步，制作临时徒手切片，让学生按照“五个环节”展开：
(1)明确目的要求(2)清点材料用具(3)阅读实验步骤(4)讲解操作要领，强调安全问题(5)做好分工，开展实验。

第二步，观察制好的临时切片，请同学们遵循“四个动作”进行：
(1)、看看(显微镜下观察叶片结构)(2)、画画(简单绘制叶片基本结构)(3)、比比(将绘制图与课本叶片结构模式图比对，强化认知)(4)、赛赛(组内抢答各部分结构名称)教师巡视并指导。

在学生对叶片的基本结构有了感性认识之后，教师结合生活实例提出新的问题“为什么叶的正面绿色深些而背面浅些？”“秋天的落叶为什么大多是叶面向下而叶背朝上？”引导学生加深认识叶片的结构，完成重点知识的学习，为下一

节光合作用的学习奠定基础。然后，利用课件“叶横切面的结构示意图”，引导学生对叶片基本结构进行总结概述。（板书：叶片的基本结构）

活动三：观察表皮临时装片

为使学生能形象的了解气孔的位置和分布，指导一名学生进行形象演示：

将课前刚摘下的冬青叶一片用镊子夹住浸在盛有70℃以上热水的烧杯中。片刻后学生很容易观察到叶片表面产生气泡。据此使学生明确气泡是从气孔中冒出的，气泡的位置就是气孔的位置；并且引导学生观察比较正面和背面气泡数目？并迁移学生的认知：分析气孔的数目、分布特点与蒸腾作用的关系，初步树立生物体的结构与功能相适应的生物学观点。

气孔是什么样子的呢？组织学生制作蚕豆叶表皮临时装片，甲、乙两组分别制作上、下表皮临时装片，引导学生重点观察保卫细胞和气孔，然后相邻甲乙组互换观察。学生能够观察到气孔是由一对半月形的保卫细胞围成的空腔，引导学生明确气孔不但是蒸腾失水的门户，也是气体交换的窗口。并借此引导学生比较保卫细胞和表皮细胞的形态及排列特点。（板书：比较表皮细胞、保卫细胞）

对于影响蒸腾作用强弱的因素这部分教学，展示在“春天阳光下、夏天阳光下、阴天潮湿环境、电风吹叶片”四种情况下蒸腾作用强弱的课件，让学生理解蒸腾作用强弱受四种因素的影响：光照强度、环境温度、空气湿度以及空气流动状况；并通过课后思考与练习中“某一植物在一天当中某些时段的失水量”加深认知理解。

4、体验感悟，讨论交流

活动四：体验感悟蒸腾作用的意义

体验：用吸管喝水。让学生体会到蒸腾作用能使植物体内产生一种使水分向上运输的拉力，从而促进根吸收水分，促进水分和无机盐的运输。

感悟：用热棉球擦皮肤。让学生感悟出蒸腾作用能降低叶表面的温度。

(2)、为什么在炎热的夏季，树叶不会被灼伤？

5、拓展思维, 环境教育

6、梳理内化，达标升华

让学生结合板书对本节内容梳理、归纳以求内化，并通过导学案进行达标训练，以求升华。

当堂达标(我能行)：(略)

七年级生物感悟篇六

近日，在某社交媒体平台上爆发了一个非常感人的新闻，一位七年级学生在街头巧遇一名老人突发疾病，在他的果断救助下成功挽救了老人的生命。这个案例引起了广大学生的关注和热议，许多同学也纷纷分享了自己的类似经历，下面就让我来总结一下七年级学生救人的心得体会吧。

首先，要保持冷静。突发意外时，许多人往往因为慌乱而无法做出正确的判断和应对。而我们作为七年级学生，我们在生活中也经常会遇到这样或那样的意外事件，所以一定要保持冷静。比如说，当我在路上看到一名老人突然晕倒在地时，我立刻冷静下来，观察了周围环境，然后果断地打电话叫了救护车。如果我当时惊慌失措，不知所措，很可能会浪费宝贵的时间，耽误了救治的最佳时机。

其次，要勇敢行动。救人不是等待他人来做的事情，而是我们每个人都有责任去做的。作为七年级学生，我们应该养成勇敢行动的好习惯，当我们看到别人陷入危险时，应该毫不犹豫地伸出援手。回想起我救助老人的那个场景，当时面对突如其来的情况，我并没有退缩，而是果断地冲过去，用力扶起了倒在地上的老人。正是因为我勇敢行动，才得以及时为老人提供了必要的救助。

此外，要灵活应对。救人时，我们要随机应变，根据实际情况灵活处理。七年级学生应该具备一定的应变能力，能够在紧急情况下从容应对。在我救助老人的过程中，我发现老人的呼吸困难严重，便立即采取了正确的急救方法，进行人工呼吸，并按照医生的指示拍打老人的背部。这个经历让我深刻体会到，灵活应对是救人过程中非常重要的一环。

还有，要持之以恒。救人需要坚持不懈的努力，不能半途而废。七年级学生在学习上也是如此，要有持之以恒的毅力，才能够取得更好的成绩。当我救人的时候，整个过程并不轻松，但是我并没有泄气，坚持到底，并且在保持冷静、勇敢行动的同时，一直关注着老人的状况，直到救护车到达。

最后，要向他人学习。值得一提的是，救人不仅仅是个人行为，还需要得到他人的帮助和支持。在我救人的过程中，路人不仅及时拨打了急救电话，还有人提供了水和毛巾给我们。这些善意的帮助，让我深深感受到了社会的温暖和力量。作为七年级学生，我们要向那些身边敢于冲锋陷阵的人学习，不断提高自己的救人能力。

总之，作为七年级学生，我们应该时刻保持冷静、勇敢行动，灵活应对各种突发情况，并坚持不懈地帮助那些陷入困境的人。我们的所作所为，并非只是个例，而是每个七年级学生应有的责任和义务。希望所有的七年级学生都能够关注他人、勇于担当，用自己的行动成为社会上一支温暖而强大的力量。

七年级生物感悟篇七

不知不觉，我们在凉爽的空调屋里度过了一个暑假，即将迎接我们的是令人痛不欲生的初中生活，而更令我们头痛的是军训。

在我们眼中，军训是给自己找苦头吃的差事，而在家长和老师的眼中，军训是让我们这群不知天高地厚的小孩吃点苦头，还能增强体质，并让大家早点适应初中生活的好事情。

学校给我们分配好了教官，就让教官带我们训练。什么“齐步走”、“向左转”、“向右转”、“稍息立正”之类的口令谁不会呀！我们小学一年级时就知道了，现在都初中了还用教？笑话！

一上午，我并没有感觉到什么有难度的地方，只是忙着搬凳子和数军训服去了，我竟觉得初中生活比小学可轻松多了，可谁知这只是个开篇。上午教的我们都已经学会了，到了下午，我就被之前天真的想法“啪啪啪”打脸了，下午教官教我们学习“齐步走”。

教官发出口令，我们就“咚咚咚”地豪放地迈开了步子。“停——停！”教官吹响了口哨，并大声地训斥着我们：“你们看看，你们走成什么样了？叮叮当当的，表演杂技吗？”听到教官的批评，我们有些失落，因为大家对彼此都不熟悉，毫无默契可言，能走好吗？至少我们也应该先认识认识大家，培养培养友谊啊！可是显然教官和老师是不会理解我们的。

练了没多久，女生们就走得整整齐齐了，而我们男生还走得非常糟糕，但我们男生还是有一点毅力，用了一天的时间练习，走得也算像模像样了，但还是没有女生走得好，教官都快被我们弄崩溃了，对我们男生没了期望。只有老师还对我们男生不离不弃，他也没休息，带着大家一股脑儿的训练，

用尽了自己最后的力量，大家一起完成了“齐步走”。

当我们想欢呼时，黑暗又笼罩在我们头上，原来“齐步走”不过算个入门级的步伐，接下来还有“正步”。但世上无难事，只怕有心人，经过我们刻苦地训练，大家的步伐终于保持了一致。

军训的最后一天是接受检阅的时刻，这一天，我们男生超常发挥，最后一鸣惊人，为班级获得第一名的好成绩。但最值得高兴的是，这整整一周的痛苦军训结束了，我终于可以好好睡个觉了！

军训心得体会七年级3