# 最新初中心得体会范文通用

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-04-20

*最新初中心得体会范文通用一也许大家在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历初中军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很...*

**最新初中心得体会范文通用一**

也许大家在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历初中军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很难去想像那些鏖战沙场，兵戈相交，甚至来不及备置灵柩而马革裹尸的军人战士们，有着怎样的非凡气质与逼人气魄，我们只能循借着九年前那次举国关注的阅兵仪式，去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜!

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数几十人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势;一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果!原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊!

简单的见面仪式让我们相识，而在训练时的言传身教中，彼此间又迅速建立起良好的友谊，慢慢便形成了默契。军训期间的军事化管理，让我们过着军人的生活，渐渐习惯着军人的起居，训练中的苦累病痛，我们学会了在谈笑风生中咬咬牙咽下，顺颊而下的汗与泪，我们学会了用坚毅的脸庞去承载去面对。

凛冽的寒风裹挟着雨滴而来，教官们依然身着一套笔挺却单薄的的军衣，为我们示范表演，每个军训归来的傍晚，他们总会亲自陪伴同学们迈着齐步直至寝室楼下，讲评完毕，整整军帽，锐利的眼神瞬间无踪，取而代之的，是温存如水的目光，道一句：天气凉了，注意保暖。有些羞涩，却不表露，他们的眼睛被低垂的帽檐遮住，没有发现我们疲惫蒙尘的脸上，最真挚诚恳的感激!

时光荏苒，弹指即逝，军训的时限即将来到，我们能够真正作为半个军人站立在这片土地上的时间不多了，也许我们人生短暂数十载，没机会经历血火梦魇，瀚海黄沙的军旅生涯，但是，教官们身正心纯，勇者无畏的教导必将永远铭记于心!

物理课是初二年级的一门新学科，这对刚接触这门课的学生来说，往往有一种新鲜感。许多学生对此学科表现出极大的兴趣，但这种兴趣仅仅是停留在表面的一种新奇，如不及时深化，“热”的时间是短暂的。这就要求教师在上序言课时，认真设计教案，上好第一堂课。比如象通过演示“三棱镜分解白光”、“被纸片封闭在倒转的玻璃杯中的水不会流出来”等操作简单、现象明显的实验，引起学生的疑问，激起他们求知的欲望。为今后的奋发学习打下良好的开端。

初中物理是所有学科中最具有科学性的学科，每一个概念和规律、公式，都是通过物理实验得出。物理概念和规律是在大量的观察、实验的基础上，运用逻辑思维的方法，把一些事物本质的共同特征集中起来加以概括而形成的。所以在物理新课实验中，我真正体验到，新课程强调的教学是教与学的交往、互动，师生双方相互交流、相互沟通。在物理实验课上我是从以下几方向来做的：

课本要求的每一个演示实验、学生实验在课前我都要反复地做几遍，认真分析实验成败的关键因素，排除干扰。

例如：动能和弹性势能的相互转化，由于发生弹性形变和恢复形变的时间非常短，学生不易观察，课件就能够让学生较好地观察这一过程。再比如：日食、月食的成因，分子的运动，导体容易导电与绝缘体不容易导电的原因等都可以通过课件起到很好的教学效果。

例如“导体和绝缘体”一节中，我先是让学生思考设计一个电路来检测哪些物质是导体哪些物质是绝缘体，当检测到水、人体、铅笔芯（较长的）时，小灯泡不发光，于是先把它们归为绝缘体。之后，我指着那堆导体问：这些物体一定都是导体吗？（是）又指着那堆绝缘体问：这里面一定都不能导电吗？马上就有学生说：不一定，有可能是电流太小了，小

灯泡不会发光而已。此时我就给学生介绍了我自己去买的发光二极管的特点，发光二极管被作为各种用电器的指示灯，学生很容易理解只要很小的电流就可以使它发光。于是我又用发光二极管检测了一遍，学生自己得出了人体、水、石墨是导体。也体会到了导体的导电能力是不同的。

教会学生学习和总结物理学科解决问题的方法。

在实验教学之初，我们往往会遇到两难的局面：一方面，教师若指导过度，则学生无法实现真正意义上的自主学习和自主探究；另一方面，若教师若指导不到位，学生的探究和学习活动又会杂乱无章，盲目无序，从而无法完成学习任务，两者仿佛形成了一个“解不开”的“结”。如何处理教师指导和开放式教学之间的关系呢？如何在教学过程开放的同时尽量减少探究活动的盲目和无序呢？针对这些问题，我们展开“课题”研究，在一线不断的教学尝试中，集体攻关，初步摸索出以下一些行之有效的做法：首先教学方法上“循环探究，逐步深入”。先将新课内容划分为几个大问题，再将每一个大问题分为若干个环环相扣的小问题。

在复习中，要时刻注意“信息反馈”。通过反馈信息来了解已设计的教学内容与预期目的是否符合，学生对知识理解和掌握。所以我在每个阶段复习教学中，除了注意来自学生方面各式各样的反馈信息外，还特别重视每次测验和考试的信息反馈。坚持做到按时、按量、按评分标准，科学分析试卷，评价试卷，并注意各层次的学生学习状况和掌握知识的程度。要求学生对测验情况进行知识点、面、掌握情况及学习上的主观因素和客观因素进行分析，寻找存在不足的原因。

初中物理虽然需要注意培养思维能力，但同时也要重视记忆，不要死记硬背绝对不是不要记，不要背，而是更加强调在理解的基础上进行记忆。

以上是我从事物理教学工作的一点体会，还有许多问题需要今后进一步的学习和总结。

**最新初中心得体会范文通用五**

我今年刚刚上初中，还没有正式上课学校就组织了为期5天的“初中生军训训练”，通过这次军训我有不少的心得体会，对我还没有正式开始的初中生活都有无限的憧憬和动力，我们那位教官给大家留下了深刻的印象，尽管他是一个威严正气的教官，可我们大家都很喜欢他，深受同学们的欢迎。

教官姓肖，只比我们大两岁，刚开始他那威严的形象早已树立在我们心中。他有一张严肃而又稚气的脸庞，一声口令可以让我们势气大震。训练时，他与我们一起流汗，一起奋斗。我们的教官可是所有教官中最好的一个了，训练并非很严格，当我们累了时，总会让我们休息、喝口水。带领我们拉歌时，他激情澎湃;和同学谈话时，他善于沟通;带领我们训练时，他正经严肃。在第四天的文艺晚会上，他独自表演了一段武术，动作有力到位，使得全年级所有人目瞪口呆，每做一招，下面掌声一片，我们全班都为这位教官而感到自豪。结束时，大家对教官大喊：“你好帅!”他害羞似的低下头，接着又拿出军人的风范带领我们回宿舍

今天军训结束了，上午教官在教室中发表了自己的感想体会。他说自己第一次带学生军训，还说我们与他永远都不会再见面了，听了此番话，我很伤感，毕竟分别就在眼前了。于是班长把全班所有同学的签名合集递给教官，他也很感动，说会永远保留，并想我们敬礼表示感谢。我们再次将掌声送给他!相信我们也会永远记住教官的。真的很难过与他的离别……

初中生军训心得范文篇3

今日是军训的第一天，同学们很早就兴高采烈地来到了教室，大家讨论着军训的趣味和教官的威严。在升旗仪式上，我就改变了军训很好玩的看法，从升旗时的站姿，我就隐约感到了军训的艰苦。升旗仪式过后，我已经腰酸背痛，可是，我明白真正的军人的训练比这要艰苦无数倍!带领我们的郑教官，他很体贴我们，让我们站在树荫下，能够少受太阳的折磨，我在心中很感激他，他是善解人意的个好教官。

我们的第一个学习项目是站军姿，练习过后，全校同学在太阳下统一用军姿站15分钟。刚开始，我感觉还很精神，慢慢地我便有些力不从心，感到重心不稳，直想往前倾，我用两眼的余光扫了一下左右两边的同志们，他们都在坚持，我怎能退缩，怎能当孬种?更何况以往的军训都是烈日当头，炙烤大地，我们今年算是异常幸运的了，遇上了好天气。以往的哥哥姐姐都能做到，我为什么不能做到?于是，我开始重新调整自我的站姿，脚，成60度，手，紧贴着裤缝，昂首挺胸、收腹，我咬紧牙关，在心中不停地告诉自我：你是一个女兵，要坚强，更要坚持，绝不能退缩!最终，漫长的15分钟在一片哀呤声中结束了。可是，真正的考验与挑战还在后面，我只能勇敢地迎接挑战，因为李教师告诉我们，军人的天职就是服从!

午时的训练稍微简便一些，我们还举行了拔河比赛，虽然我们输给了七班，但重在参与，我们不灰心。只要我们团结互助，就必须能取得胜利。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。相信在以后几天的训练里，我会更加努力地训练，让自我成为一名真正的女兵!

**最新初中心得体会范文通用六**

今天，区教研室在实验小学组织了初中英语新教材听评课活动。听了三位年轻老师的三节课，我受益匪浅。我从中体会到各位老师上课的独到之处，感受到她们上课的不同魅力和风格。回顾这几节课，整体而言，我认为有以下这几方面处理的相当到位：

一、教师们上课节奏清晰、明快，整个课堂驾驭能力非常强。尤其是\_\_老师的课，整个课堂有张有弛，学生始终处在高度兴奋、高度思考运转的状态。

二、教师上课立足点高，目标把握明确，整堂课重在文本，然又不局限于文本，而是根据学习知识掌握情况，合理开发和生成课堂资源，让学生的学习在把握文本的基础上，有效的扩展开去。学生有效的从“学英语”水到渠成的转变成“用英语”。教师着力培养学生的综合语言的运用能力，切实让学生“活”用英语，用“活”英语。

三、 上课时，教师很注重与学生的情感交流。每节课，教师的情感到位，激情饱满，在情感处理上，又不象演员那样只注重自己的情感渲染，而是通过自己与学生的情感交流，给学生学习的安全感和开口表达的欲望，达到有效激活课堂气氛和同学之间默契配合的效果。

四、 课堂上，教师节奏控制得当，紧紧抓住学生的注意力，让学生没有松懈的机会。整节课教学内容充实，学生学习紧张、明快而且轻松、活泼。传感给每位听课教师的是这种感觉。学生不是被“逼”着学，被“牵引”着学，而是学生切实想学，想表达。

五、 另外，从这几节课中可以看出教师的职业道德也很高，在教学中能真切感觉到教师与学生之间的平等和互相之间的理解与尊重。他们都是在用心教，用心与学生交流，所以学生积极性高，学习很有热情。

六、从课堂组织来看，教师对最新的教学理论的理解是深刻的，尝试是大胆的。在此次观摩中，可以感受到情景教学，任务教学，合作探究性教学以及“先学后教”等教学理念。让我对这些新的教学理论在实践中的合理应用有了进一步的体会与理解。

不过，通过这次听课我觉得，还有几点不足：老师的课堂用语一定要简练，尤其是用英语组织课堂教学的能力还要进一步提高。还有，就是在带领学生学习的过程中一定要把学生能自己解决的问题大胆，放心的放给学生。不要放心不下。

另外，这次还有几位教师的评课，也让我学习到很多实用的的教学理念和教学方法。。教学真的是用心、用脑的大胆实践过程。并且教学生，重在培养学生学习的良好习惯，良好的学习品行。事实上，课堂教学重在课堂成规，与教学目标的有效完成，也并不是我们一线教师无法达到的目标，关键在于提升自身专业素质和综合素质，在每一个教学环节中多动脑筋，多实践，多反思，大胆用新的教学理念去指导实践。

在今后的教学中，我会积极地运用在此次听课活动中学到的好的教学方法，不断丰富，完善自己的英语教学工作。

**最新初中心得体会范文通用七**

中学生人际关系包括师生关系、亲子关系、同伴关系等等。其中，同伴关系是中学生人际交往的主体，也是其之后能否适应社会生活和顺利成长的关键和人格、性格形成的前提。初一的学生刚刚脱离小学单一而直接的同伴交往，转到初中相对复杂而多变的人际交往状态。在此过程中，许多学生由于环境不适应，容易引发同伴交往不适应，进而影响其生活、学习。

在进行个别辅导的过程中，我遇到了多例初一学生关于同伴交往问题的案例，在进行总结、分析的前提下，我对初一学生的同伴交往问题提出以下几点看法：

初一学生的同伴交往现状令人担忧，而造成同伴交往中人际关系不良的成因有以下几点：

1.性格因素：以自我为中心，性格过于内向、敏感，性格中的“完美主义”，对朋友要求苛刻。

2.缺乏交往技能。

3.学业负担的影响：学业太差，自卑的包袱过重，其突出的特点就是畏缩、怕受伤害，不愿与人交往。而成绩优异的学生心高气傲，也容易“鹤立鸡群”，“知音”难觅。

4.社会偏见的影响：由于家庭背景、社会地位的差异，使有些学生产生了很强的偏见，交朋友挑三拣四，有很强的小团伙意识，也限制了自己的活动范围。

鉴于以上因素，我设计并实施了本次心理辅导活动课，针对初一学生的同伴交往问题进行交往意识的培养和技巧训练。

(一)认知

使学生认识同伴交往的重要性；

知道几种同伴交往的技巧。

(二)情感

能够乐于、主动地与同伴进行交往；

体验有效沟通带来的乐趣、成就感和愉悦感。

(三)行为

学会认识并分析自己同伴交往存在的问题；

能够掌握几种同伴交往的技巧。

学会分析他人和自身同伴交往所存在的问题，掌握几种同伴交往的技巧。

游戏、心理剧、讨论。运用多媒体教学手段。

教室内学生位置按照预先安排好的6\*8的分组排位就坐。

多媒体课件。

放置案例的信封。

一、暖身活动：心有灵犀

1.指导语：

你试过与别人之间“心有灵犀”的感觉吗?你跟朋友之间有过异口同声的默契经历吗?今天，我们就首先来看看你与朋友间的默契程度。

要求：

与搭档面对面坐好，左手置于身后，右手四指勾握，大拇指顶住，闭上双眼，不准出声。当教师说停止交流的时候，也要保持这样的状态。

2.教师导语：

现在请用大拇指来交流确定，双方哪位为帽子，哪位为袜子。给大家5秒的时间予以确定。

交流

3.结束语：

停止交流，现在请大家将双手置于身后，同样不可以说话和睁开眼睛，现在请认为自己是左的同学举手。

双手不要动，睁开眼睛。

看，你发现了什么?

请学生回答

4.分享：

刚才游戏进行时，你有怎样的感觉?

游戏中，你们是怎么沟通的?

学生回答

二、女生小阳的故事

1.过渡语：

看来，我们有时候总会与自己的朋友意见相左，甚至各执己见，有时候也难免出现矛盾和不愉快。

前几天，女生小阳就遇到了一件令她郁闷至今的事情。(配音乐)

女生小阳的故事：

我是女生小阳，虽多愁善感却善良可爱，小学时，我每天都过着无忧无虑的生活。因为大家都愿意来找我聊天，我也从来都不用愁没有朋友。

时间过得很快，快乐的童年已离我越来越遥远了。现在，我已经是位初中生了。在新的时期里，我也希望自己有一个新的开始，可是事情却没有我想象地那么顺利。由于我不会主动交往，所以一个学期结束了，我还是形单影只。同学们成群结队地从我面前走过，我却只能用羡慕的眼光注视他们远去，仿佛我是生活于另一个世界之中。

最近，我感觉大家都用奇怪的眼光看我，他们似乎在说我的什么事情。当我想加入的时候，他们却根本无视我的存在。而我也不知该怎样去面对他们。

这几天，因为这件事情，我一直很郁闷。尽管外面艳阳高照，可是我的世界却阴雨绵绵。早上醒来，想到又要去学校面对这些，我想到的只有：逃??

(音频播放)

2.分享：

小阳怎么了?

她为什么会这样?

3.方案讨论：

如果你是小阳，你会怎么做?

小组讨论

代表发言

4.追问：

如果我们身边出现这样的同学，作为同学，你会怎么做?

个别发言

三、人际攻略

过渡语：

小阳在大家的帮助下，已经理出了问题的头绪，可是在人际交往的路上，她还只是一个蹒跚学步的婴孩。所以，她今天同时也希望向大家请教一些同伴交往的技巧。

每个小组拿出信封里的纸，请大家根据纸上所提供的人际交往情境，想一个解决的办法，然后用合适的方式进行表达，可以表演或者说明分析。准备：

每个小组一个信封，每个信封内装有一个情境。各组根据情境实际内容进行排演，再到台上进行表演。

情境：

1.(赞美——真诚)运动会上，小a夺得了100米跑的冠军，并且打破了学校的记录。周一回到学校，同桌的小b很想赞美一下小a，可是却不知道该怎么说。

2.(道歉——关注)昨天小a误会小b把他的书藏起来，当时还说了几句重话。今天小a发现书原来就在自己的抽屉里，他想跟小b道歉，却不知该怎么说?

3.(关心——真诚)小a这次期中考试没有考好，他坐在自己的座位上伤心的哭了。旁边的小b看了也高兴不起来了，他该怎么办呢?

4.(倾听——关注)小a今天心情很不好，总是闷闷不乐，善良的小b终于看不下去了，他该怎么办呢?

5.(微笑——真诚)小a转学来到了一所新的学校，一个星期过去了，他也渐渐认识了班里的同学。今天，走在大街上的他忽然看到一位班里一位不是很熟的同学小b正迎面走来，怎么办呢?

6.(善意的提醒——关注)小a以前的学习成绩很差，行为习惯也不怎么好，经常违反纪律。最近，他努力改变自己，学习成绩取得了很大的进步，可是还是经常违反纪律。小b是他的好朋友，很想帮助他，提醒他，那么他要怎么说呢?

7.(提出合理的要求——自我表达)小a平时十分爱看书，最近小b买了一本新书，这本书刚好是小a很想看的。他很想向小b借，可是又怕小a不愿意借，他该怎么向小b提出借书的请求呢?

学生讨论

技巧展示

(当一个小组表演或者说明之后，教师请其他同学来回答这是什么交往技巧，请学生归纳。最后一个情境全班一起讨论，解决。)

过渡语：

刚才大家展示的这些技巧都很实用，那这七个情景都体现了哪些沟通技巧呢?

请学生回答

接下来，让我们来揭开他们神秘的面纱!

展示归纳

四、真心力量

小结：

在我们的生活和学习中，与朋友之间良好的沟通具有无穷的力量。要成为真心朋友，就要从沟通做起。你知道朋友之间哪些沟通可以带来无穷的力量吗?

学生回答

屏幕呈现

沟通的无穷力量来自于朋友之间的真诚与关注!

用真诚与关注架起沟通的桥梁，释放真心的力量，因为桥的另一端是你的伙伴!

结束语：

最后，让我们一起来朗诵一首名为《朋友》的诗歌，体会真心朋友的幸福。

朋友

朋友是春寒料峭中的新绿给我带来生机和活力

朋友是酷夏的清凉茶

给我开启一份清凉与快乐

朋友是秋风瑟瑟中的披风为我送来默默的守护与关怀

朋友是冬雪迷漫时的暖阳给我浸入温暖和希望

朋友

你是我四季中的调剂生命旅途中的圣者因为有你

我能笑着面对生活因为有你

我能跃过沟壑

走向光明

朋友

我亲爱的朋友!

**最新初中心得体会范文通用八**

20xx年11月24~25日我有幸参加了为期两天新丰县中学英语老师教学技能的培训活动。通过这两天的短暂而紧张培训活动，使我受益匪浅。

从刘欢教授的《学科核心素养观下的英语课程标准》到郑南辉教授的《浅谈初中英语听说课教学设计》，再到陈丽虹教授的《初中英语教材分析》；每一个讲座都内含丰富，浅显易懂，精彩纷呈；每一个建议都很实际受用，每一个分析点评都精准到位。使我作为一名新时代的英语老师深深地感到自身知识的不足及肩上责任的重大！以下是我的一些心得体会：

通过这两天的学习使我的思想有了一个新的转变，让我给我自己的身份重新有了一个定位，英语老师不仅仅只是教英语的老师，也不只是能用英语进行教学的老师，更应该是能用英语帮助学生学习英语，为学生全面成长打下基础的老师。因此，我将在以后的教学的过程中一定要不断学习，努力提高自己的专业知识。打破传统的教学模式，要以学生为主体，引导学生自主学习英语的主观能动性，并激发学生们强烈的学习英语的欲望，使学生积极参与教与学的活动中。在学习英语的道路上成为学生的良师益友。

通过郑南辉教授的英语听说课的教学设计及技能的讲解，使我认识到教学设计的重要性。要使学生能在课堂40分钟能集中精力投入到学习中，那么课堂设计对学生的视觉及听觉的冲击力是必不可少的。只有这样才能充分调动学生学习英语的兴趣，提高老师的课堂教学效果。课堂板书是教学过程中必不可少的一部分。合理地利用黑板，把课文以及单元思维导向图展示在黑板上，巧妙地突出教学课程的重点难点，增强学生对知识的记忆一定会起到意想不到的效果。合理的课堂设计及优美的板书这也是作为一名合格的英语教师应具备的基本素质。

通过陈丽虹教授对初中英语教材的分析，使我更清晰的明白不但要让学生掌握语篇、短文中的重点或难点，还要让学生能揣摩作者的写作的意图以及自己对文章中一些观点的看法，引发学生的思考和讨论。通过这样的教学方式，对学生的写作能力的提升带来极大的好处，当学生写作时就会知道应该要写什么（what），怎样写（how），为什么要写（why），写谁或要写哪些人物（who），事情发生的时间（when）以及写在哪里发生的事情（where），最后写出自己对相应事件的情感表达。这样学生对写作文就不再迷茫或者束手无策，就会觉得有话可说，有事可写，有情可表。

作为一线教师，要想上好一堂课，使重难点突出且生动有趣，教学有效果，那么教师对教材的把握就显得尤为重要。不但要熟习教材内容，还要创造性地使用教材，围绕课标有选择性地取舍，并且还可以根据实际情况对教学的先后顺序进行调整。灵活的使用教材，使教材更好的为我们的教与学提供服务。

通过这次培训使我感到作为一名英语教师的责任重大，觉得肩上的担子更重，非常感谢县教育局举办这样的培训活动，感谢我校领导给我这样一次学习的机会，我会在今后的工作中更加努力，勤于思考，善于分析，突破自我，抓住一切学习的机会不断提升自己，争取成为一名合格的用英语进行教育，帮助学生全面成长的英语教师！

**最新初中心得体会范文通用九**

回忆，是心酸的。\"最美好的回忆往往是在最苦最累的时候留下的\"。一句话，一段情。这句话让我认识了这个美丽的军事训练营。

神气的军装，着在自己身上。用美丽的橄榄绿，展示着它的威严。永远铭记，烈日下训练站姿;永远铭记，一遍遍的走齐步;永远铭记，三伏天下漫长的徒步行军;永远铭记，酷热难耐的一个又一个不眠之夜……军训是苦与累的象征，整齐的队伍背后是顽强与拼搏。

军训的第一课是练站姿。挺直腰板，五指并拢，中指贴于裤缝线处，身体稍稍向前倾斜，双脚分开六十度。这一站就是一早上，皮肤晒得生疼，却也不能动。好不容易熬到中午了，早已是双脚酸痛，两腿无力。因为站军姿要全身绷紧，不能放松，所以肌肉也是酸疼得很。吃过午饭，回到宿舍，一上床，就像散架了一样，再也不想动了。不过，这也只是军训的开始，更苦更累的还在后头呢。

第二天，练的是齐步。一个班了六十个人，要想统一并不是件易事。摆臂、步伐都要一致，立定跺脚要响，口号也要喊起来。就这样走来走去了一个多小时，好不容易休息会，坐却也要练坐姿。刚刚因跺脚而发麻的小腿要垂直于地面，指尖不能超过膝盖，腰挺直，目视前方。虽说是坐，却也不轻松。

第三课，是跑步。跑步与齐步是一样的，不同的是齐步立定时是两步，跑步是四步。最后是练军体拳，在烈日下，一练就是一天。很苦很累。

最令人头疼的，还是内务卫生。一床被子，在教官手下就变成了有棱有角的\"豆腐块\"，可我一叠，它就塌了。真是头疼。但是，军营就是锻炼、挑战自我的地方。一床被子，也算一个挑战，最终我还是叠出了\"豆腐块\"的效果。不过，代价就是一个中午未午休。虽然，中午没休息，但却掌握了叠被子的窍门，还是值得的。

军训，苦于累是必然的。犹记得，训练营雪白的墙壁上，用鲜血的颜色，写上了\"流汗流血不流泪，掉皮掉肉不掉队\"的字样。炫目的火红色，代表了军队的意志、军队的顽强。他有打不垮的精神，无私奉献的力量。这，才是军队，一支永恒的力量。

初中七天的军训之旅，转瞬即逝。回到了阔别七日的家，怀念教官的严格，怀念橄榄绿的美丽……

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！