# 最新初一心得体会总结(优秀14篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-11-07

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。初一心得体会总结篇一随着新学期的开始，我开始承担初一数学班...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**初一心得体会总结篇一**

随着新学期的开始，我开始承担初一数学班级的教学任务。刚开始任教的时候，自己对于教学工作并没有太多的经验，但通过勤奋学习，总结教学经验，我逐渐获得了一些心得体会和教学方法。在教学过程中，我发现了许多问题和解决方法。教学过程中的困惑和挫折让我更好地理解了学生需求，也提高了我的教学水平。

首先，教师的思路和教学方法至关重要。在初一数学教学过程中，我深刻认识到了良好的教学思路和方法的重要性。最初，我采用传统的教学方法，主讲、练习、布置作业，但发现学生对数学并没有太大的兴趣。为了激发学生的学习兴趣，我开始尝试运用图片、视频等多媒体手段进行课堂教学。通过将抽象的数学概念转化为形象的图案和动态的视频，学生更加直观地理解和掌握了数学知识。同时，我注重培养学生的计算能力和解决问题的能力，鼓励学生多动手实践和思考，通过小组合作和游戏化的方式提高学生的学习兴趣和积极性。

其次，个性化的学习支持对学生的学习效果有巨大的影响。在初一数学教学中，我发现学生的学习能力和学习特点千差万别。有些学生对数学很感兴趣，学习上进，但也有些学生对数学兴趣不高，学习效果不理想。为了满足不同学生的需求，我采用了个性化的学习支持方法。对于对数学感兴趣的学生，我提供更多的挑战性题目，让他们在解决难题中提高自己的能力；对于学习效果不理想的学生，我给予更多的关注和帮助，耐心引导他们理解和消化数学知识。通过个性化的学习支持，学生的学习兴趣和学习效果都得到了明显的提高。

再次，积极的学习氛围是促进学生成绩提升的关键。学习氛围对于学生的学习效果有着重要的影响。在初一数学班级的教学过程中，我注重营造积极的学习氛围。首先，我鼓励学生提问和讨论，激发他们的学习兴趣和思考能力。同时，我注重奖励和表扬学生的优秀表现，每节课末尾，我会选出表现突出的学生进行表扬和奖励。这样的激励措施不仅增强了学生的自信心，也激发了他们对数学学习的热情。在这样的学习氛围下，学生的学习效果显著提高，班级总体成绩也有了明显增长。

最后，与学生和家长的有效沟通是解决教学问题的重要途径。与学生和家长的有效沟通是解决教学问题的关键。在初一数学教学中，我注重与学生和家长建立良好的沟通渠道。首先，我定期与学生进行心灵沟通，听取他们对课堂教学的建议和意见。同时，我也积极与家长保持密切联系，及时了解学生的学习情况和问题，并向家长反馈学生的学习成绩和进步情况，共同促进学生的学业发展。通过与学生和家长的有效沟通，我更好地了解了学生的需求和问题，也能够及时调整教学方法和策略，提高教学效果。

通过初一数学教学的实践和总结，我认识到了良好的教学思路和方法的重要性，个性化的学习支持以及积极的学习氛围对学生的学习效果的巨大影响。同时，与学生和家长的有效沟通也是解决教学问题的重要途径。通过不断的实践和探索，我相信我会不断提高自己的教学水平，为学生的学习和发展做出更大的贡献。

**初一心得体会总结篇二**

数学作为一门学科，在初中阶段尤为重要。我所在的初一专业班级，对数学教育给予了高度的重视，通过一学期的学习和实践，在数学教育中积累了一些心得体会。在这里，我将结合自身经历和感悟，总结初一数学教育的特点以及对学生的影响，希望对今后的教育实践提供一些启示。

初一数学教育有其独特的特点。首先，数学知识的内容相对简单，主要涉及到基本概念、运算和几何图形等。其次，教学目标明确，注重培养学生的计算能力、抽象思维能力和解决问题的能力。再次，教学方法灵活多样，注重培养学生的实践能力和思维能力。最后，初一数学教育注重学生的学习兴趣和学习态度的培养。

初一数学教育对学生的影响深远。首先，数学教育让学生掌握了基本的数学知识和技能，打下了坚实的数学基础。其次，数学教育培养了学生的逻辑思维能力和抽象思维能力，提高了学生的思维水平。再次，数学教育锻炼了学生的解决问题的能力，让学生能够运用数学方法来解决实际问题。最后，数学教育激发了学生对数学的兴趣，培养了学生的学习动力。

在我们班级的数学教育中，有一位同学的故事令人深感震撼。这位同学原本是数学成绩相对较差的学生，但通过一学期的努力学习，他在数学方面取得了重大突破。这位同学在数学考试中的成绩稳步上升，不仅在班级中脱颖而出，还在区级的数学竞赛中荣获了奖项。通过这位同学的成功案例，我们看到了初一数学教育在学生成长中的重要作用。他的成功充分证明了初一数学教育的有效性和可操作性。

通过对初一数学教育的总结和分析，我们得出了一些关键的启示。首先，数学教育需要关注每个学生的个体差异性，注重因材施教。其次，数学教育应该注重培养学生的实践能力和思维能力，让学生在解决问题中体验到数学的魅力。再次，数学教育应该着重培养学生的学习兴趣和学习态度，激发学生的学习动力。最后，数学教育需要与现实生活联系起来，让学生理解数学的应用价值和意义。

综上所述，初一数学教育是一个关键的阶段，对学生的成长和发展有着重要的影响。在初一数学教育过程中，我们应该充分利用数学教育的特点，注重培养学生的实践能力和思维能力，激发学生的学习兴趣和学习动力，并与现实生活联系起来。只有这样，我们才能真正发挥数学教育的作用，培养出优秀的数学人才，为未来的社会发展做出贡献。

**初一心得体会总结篇三**

初一生活即将画上一个完美的句号，回想起这段时间的点点滴滴，我不禁感慨万分。初中生活是人生的一个重要转折点，它不仅给了我们锻炼自己的机会，也给了我们成长的空间。在这个过程中，我收获了很多，并从中领悟到了许多道理和原则。下面是我对初一生活的总结和心得体会。

首先，初一生活让我学会了独立。刚进中学时，我还是一个没有独自处理问题能力的孩子，总是依赖家长和老师的帮助。但是，随着初中生活的展开，我逐渐学会了自己解决问题，学会了独立思考和独立行动。例如，在作业方面，我现在能够独立完成自己的作业，不再需要家长或老师的提醒。这样的经历，让我明白到，独立是成功的一种前提条件，只有自己独立解决问题，才能取得自己的成就。

其次，初一生活使我更加了解了友情的重要性。初中的同学不再只是玩伴，更是陪伴我成长的伙伴。在初中的班级中，我结交了很多好朋友，我们一起度过了许多开心的时光，也一起面对了许多困难和挑战。在这个过程中，我深刻体会到，朋友的支持和关心是无价的。每当我遇到问题时，总有朋友伸出援助之手，给我建议和鼓励。友情让我感受到了温暖和力量，并从中学会了珍惜和维护友情。

第三，初一生活教会了我如何合理规划时间和管理自己的学习。初中生活充满了各种各样的任务和活动，所以合理规划时间成为一项必要的技能。在我初中的第一年，我掌握了这门技能，并懂得如何合理安排作息时间，如何利用零散的时间来学习和预习。此外，我还学会了如何制定学习计划并坚持执行，这有助于提高我的学习效率和自我管理能力。这一次的初中生活，让我明白到，时间是最珍贵的财富，只有合理利用时间，才能获得更多的收获。

第四，初一生活锻炼了我的责任心和团队意识。在初一的班级中，我担任了班级的纪律委员，负责维护班级的秩序。这个角色让我学会了如何履行责任，如何对班级的大事小情负责。在班级活动中，我积极参与并与同学们合作，这锻炼了我的团队合作意识和沟通技巧。通过这些经历，我发现，团队合作的重要性远比个人的能力更为重要，只有团队协作才能实现更大的目标。

最后，初一生活给我带来了许多宝贵的经验和教训。我明白到，只有不断努力和坚持，才能取得进步和成功。我也懂得了困难和挫折是成长的必经之路，它们是我们前进的动力。比如，在初一的期末考试中，我没能取得理想的成绩，但我没有放弃，而是从失败中吸取教训，制定了更加科学的学习方法。这次经历，让我明白到，只有勇敢面对挑战，并从中吸取经验，才能不断提高自己。

初一生活虽然只是我人生道路上的一个起点，但它是我成长的源泉和动力。在初一的这一年里，我学到了很多，也变得更加成熟和自信。这段时光是一本厚重的教科书，不断启迪着我前进的方向。我相信，只要牢记初一时的努力和收获，我一定能在以后的日子里，迎接更大的挑战并取得更大的成就。初一的生活，注定会在我心中永远留下美好的回忆和宝贵的经验。

**初一心得体会总结篇四**

在军训期间，我听教官说过一句话——“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪!”下面就是学习网小编给大家整理的初一。

希望对你有用!

开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浃背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。

在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利!

在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，\"功夫不负有心人\"我们初一(2)班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。

虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

军训是艰苦的，但我们是快乐的。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严.多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景.我骄傲我是其中的一员.

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头;跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤.我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们劳记”流汗流血不流泪”.

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚.军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”.

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏.军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”.

”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训.军训中，我们正在长大.

军训是艰苦的，我们是快乐的。

那次我们到团泊洼红太阳基地的时候，我哭了。

那次，我们要从团泊洼红太阳基地回家时，我的泪水再一次莫名奇怪的流了下来……。

又过了一天，我们该回家了，当指导员年优秀营员、优秀宿舍和优秀班级的时候，我听到优秀营员里有我的时候，我非常欣喜，因为我做到了我想做的事。可是就在上车以后，我的眼泪又流了下来，因为恐怕我以后再也见不到我们的张教官了，在车上的十多分钟(车子还没有起程)，我看了看，我们班的女生有小声哭泣的、有泣不成声的。还有的哭着说想要下车去找张教官，可是老师不同意，就这样，车子在我们的抽噎和哭泣声中慢慢的开动了，当走出\"团泊洼红太阳基地的时候，我们看到了张教官，这是有的女生哭泣声更大了，好似雷电，一声比一声响，我们班的声音甚至赛过了汽车的笛声，就连我们的张教官敬礼时都摸了摸眼泪，这时，我旁边的同学--王梦瑶已经是泣不成声了，我问她：\"你有没有因为没有得到优秀营员而伤心呢?\"她擦了擦眼泪镇静的回答说：\"不会的，因为我已经努力争取了，什么事情不需要一次就成功，更多的是失败，但在失败中，只要你努力了，才是最好的!!!\"

以后再做一些困难的事情时，不要因为失败而半途而废，要相信有失败才会有成功，因为暴风雨过后，总会出现美丽的彩虹!!!

在这次军训中，我懂得了什么是成功与失败，由此，在军训中，不要因为孤独和苦累而流下无助的泪水!

。

**初一心得体会总结篇五**

。

随着一轮明月渐渐落下，太阳缓缓的升起，鸟儿叽叽喳喳叫了起来，人们也都苏醒了。

在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：“山东大学第二附属中学。”我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：“这里教练非常严，军训起来非常苦”。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严……等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

不就是两分钟吗?站一会儿就可以了，真简单!我想到。可是说起来简单，做起来难;那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：“终于完了!”我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着娘的体操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休……苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，唯美的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

**初一心得体会总结篇六**

军训的日子里我们大家团结一心、勇敢奋斗我们大家心往一处想劲往一处使，让我们的班级让我们的愿望与梦想一同实现。下面是本站小编为大家收集整理的初一。

总结，欢迎大家阅读。

虽然军训只有那么短短五天，却给我留下了最难忘的记忆，短暂的五天我们从陌生到熟悉到友好虽然在那里很累、很辛苦但是离开的时候还是非常的舍不得，舍不得严厉教官、舍不得五天的军训生活，太多的舍不得、太多的回忆让我无法忘记这一次军训的旅程。

军训的日子里有阴、有晴月有阴晴圆缺，但是这五天的生活里过的非常充实五天来我们身上穿着同样一套军服，军服湿了又干干了又湿，汗如雨下的场景身上的皮肤奇痒无比，但是我们克服了这一切困难，我们迎刃而上在五天的军训生活里学到了学校学不到的知识，虽然是短暂的五天、虽然是严格的军训我们全班同学团结一心克服了这一次的军训。

军训里的日子大家都非常热、非常的辛苦，但是我们没有把这个作为借口、作为理由去逃避这一次的军训。

7天的军训生活就这样结束了。坐在车上的时候，看到教官们整整齐齐地站着，敬着军礼，在雨中渐渐远去的身影，身边的同学都不由自主地哭了，我也哭了。在这短短的7天里，我们有欢笑，有泪水，有辛酸，我们虽然终究离开了，可是我们留在这片土地上的，是无尽的回忆与成长。当我们离开的时候，我们每个人，仿佛都经历了一场盛大的洗礼，带着破茧而出的新生的美丽，昂首向前。

现在细细回想，临近军训的那几天，自己是怀着一种有些期盼的忐忑心情的。等到了基地，看到整齐站列着的教官们，就傻了眼。觉得教官们都很凶的样子，心里就有些害怕了。

可是尽管如此，大家都活跃的不行，在教官们清点人数的时候，带到宿舍的时候，都嘻嘻哈哈的。可是到了最后，我觉得我们每个人都懂事了许多，成长了许多。

在这里，给我带来最大触动的，是营长和我们8方队的陈教官。

在刚刚开始的几天里，营长对我们真的好严厉，心里好怕他。

结束了这一次军训之旅意味着我们将要把学习放在重心上，要为我们的学习和梦想努力了。

军训旅程的结束了、告别了那五天严格训练的地方、告别了五天的岁月、告别了五天炎炎烈日的训练，军训的日子里我们大家团结一心、勇敢奋斗我们大家心往一处想劲往一处使，让我们的班级让我们的愿望与梦想一同实现。

一分耕耘一分收获我们付出多少就一定会收获多少，相信自己一定行、相信自己是最棒的，在艰辛、在困难的军训我都熬过了，还有什么过不了的军训的生活让我们体会到做军人的辛苦，也体会到他们的不如意。

军训里的五天虽然是非常的让人回忆，非常的热我们把一个个动作都做标准了，也得到了应有的回报军训虽苦、虽累、这些苦、这些累变成了一首首优美的歌曲，这一些场景变成了一幅幅精美的图画，这些歌曲、这些图画永远保留我们心里，纹丝不动的军姿、刚硬的军步、五颜六色的军服让我想起军训中的我们，再见了军训、再见了那曾经湿了又干干了又湿的军服、再见了严格的教官、再见了五天的生活，当结营仪式的广播声响遍了整个体育场，那个时候的我们为了最后一次的比赛、为了送给老师第一份教师节礼物加以练习我们的军姿、军步，结束了比赛、也结束了这一次军训的旅程当大巴在路上行驶的时候回头看看那五天的生活、回头想想这一次难忘的军训，告别了教官、告别了五天的生活、告别了这一次军训。

。

**初一心得体会总结篇七**

八月，一缕缕金色的阳光洒在了双十中学的跑道上，我们有幸成为了这座校园的新主人，与此同时，我们还要经受一次严峻的考验——军训。

在小学学习期间，我有过两次前往军营接受军训的经历，军训的滋味对我而言早已不再陌生和畏惧。甚至，我仍然向往着能从这次的军训中收获与以往不一样的感受，以此好好提醒自己收拾心情迎接紧张又精彩的中学生活。

“立正!稍息!后面的男同学，速度慢了，大家重新再来…………”只见两位身着白色海军服，表情严肃、不厌其烦、掷地有声地向我们发出一道又一道的指令，只要大家动作不规范，他们就会一而再，再而三地示范给我们看。一个动作，一声口号，不停的重复又重复，一天下来是一身的疲惫，可我们依然坚持去做好每一个动作，忍着酷暑顶着烈日继续每一天的训练。倾刻间，感到脸上，颈上，背上有无数汗滴在涌动，我们却不能用手去擦掉，依旧纹丝不动、昂首挺胸。要是对自己哪些动作做得不够满意的，我都会利用晚上时间在家里继续练习，精益求精，不敢懈怠。军训的课堂是严肃的，但这种严肃并非板直着脸，而是一种自信满满的威武的姿态;军训的课堂需要坚韧，这种坚韧并非对肉体的摧残，而是一种精神意志的自我磨砺。

**初一心得体会总结篇八**

作为一名初一英语教师，我在过去的一年里收获了许多宝贵的经验和体会。在与学生的互动中，我深刻意识到教师在学生成长中的重要作用，同时也意识到自己在教学过程中存在的不足。通过总结教学实践中的经验和反思，我从中学习到了许多教育教学的智慧。以下是我在初一英语教学中的心得体会总结。

第二段：提高学生兴趣的策略。

培养学生对英语学习的兴趣是提高教学效果的关键。我通过引入丰富多样的教学资源，如图片、视频、音频等，将英语学习与学生的日常生活紧密结合，激发了学生的学习兴趣。我还注重利用游戏化教学的方法，通过英语角、语言竞赛等形式，提高学生的参与度和学习积极性。此外，我也将互动教学作为常规教学方法，鼓励学生发表自己的观点，积极参与课堂讨论，培养他们的自信心和口语表达能力。

第三段：个性化教学的应用。

每个学生都是独一无二的个体，他们在英语学习方面的基础和能力各不相同。因此，我在教学中注重个性化教学，根据学生的特点和需求进行差异化教育。我会定期进行学生兴趣和学习能力的调查，然后有针对性地调整教学内容和方法，为学生提供更好的学习体验。在进行学业指导时，我注重帮助学生发现并充分发挥自己的潜力，鼓励他们树立正确的学习态度和信心，让每个学生都能得到个人化的关注和指导。

第四段：培养学生综合能力的重视。

英语学习不仅仅是掌握语法和词汇，还需要培养学生的听、说、读、写和翻译等综合能力。在我的教学中，我强调提高学生的语言运用能力和实际应用能力。我设计了各种听说读写训练的活动，例如将学生分组演绎英语话剧、制作英语海报、参加朗读比赛等，鼓励学生主动参与，锻炼他们的英语运用能力。此外，我还注重培养学生的独立思考和解决问题的能力，通过给学生提供实际情境的应用题目，引导他们运用所学知识解决问题，提高他们的综合能力。

第五段：与家长的沟通与合作。

家长是学生成长过程中不可或缺的一部分，与家长的良好沟通与合作尤为重要。我注重与家长建立起双向的沟通渠道，定期与家长进行面谈或电话交流，向家长介绍学生的学习情况，听取家长的意见和建议。我鼓励家长积极参与学生的学习，提供学生在家的学习环境和资源，共同促进学生的全面发展。与家长的紧密合作，不仅可以促进学生在学业上的进步，还能为学生成长中的问题提供及时的解决方案。

总结：

通过一年的教学实践，我体悟到了教师的责任和使命，也认识到了自身的不足之处。通过不断地努力学习和实践，我不仅提高了自己的教学水平，也取得了一定的教学成绩。我将以此为新的起点，继续追求教育教学的卓越，为学生的成长与发展尽自己最大的努力。

**初一心得体会总结篇九**

初一是每个学生新的起点，也是进入初中学习生活的第一步。在这一年里，我经历了很多新鲜事物和有趣的体验。通过综合教育，我不仅学到了各个学科的知识，而且还培养了很多实用的技能。在这篇文章中，我将分享我在初一综合教育中的一些心得和体会。

首先，初一的综合教育让我更加熟悉各个学科的知识体系。在小学时候，我们只接触了最基础的学科知识，而初中的综合教育则更加全面和深入。通过学习语文、数学、英语、物理、化学、生物等多个学科，我逐渐了解到不同学科的联系和相互作用。这让我对学习的整体框架有了更清晰的了解，并且培养了我对综合思考和解决问题的能力。

其次，初一的综合教育让我学会了合理规划和安排时间。在初一，我们面临着课业的增加和学习压力的增大，因此，学会合理规划和安排时间非常重要。通过老师的指导和自我实践，我学会了定期制定学习计划，并按照计划完成作业和复习。这样不仅可以提高效率，还能够让我有更多的时间去参加兴趣班或自主学习。通过这样的规划和安排，我感到时间过得更加有序和充实。

此外，初一的综合教育培养了我的团队合作意识和沟通能力。在以往的学习中，我更多地是一个独立学习者，很少与其他同学合作。但在初一，我们经常需要和同学们一起完成作业和项目。通过团队合作，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的观点，合理分配任务，同时也学会了与同学们良好地沟通和协商。这让我更容易与人相处，理解和尊重不同的意见，并且培养了我解决问题的能力。

最后，初一的综合教育让我更加注重实践和动手能力的培养。在初中的实验课上，我有机会亲自动手操作，观察和记录实验现象。这让我更深刻地理解和记忆学科知识，并培养了我的实践能力和动手能力。在做手工和绘画的课上，我也有机会发挥创意和想象力，并将自己的想法变成实际的作品。通过这些实践活动，我不仅加深了对知识的理解，还养成了实践、动手和创造的好习惯。

总的来说，初一的综合教育让我得益匪浅。通过学习各个学科的知识，我对学习的整体框架有了更清晰的了解，并且培养了我对综合思考和解决问题的能力。同时，我还学会了合理规划和安排时间，养成了实践和动手能力的好习惯，培养了团队合作意识和沟通能力。这些经验和能力将对我的未来学习和生活起到重要的指导作用。我相信，只要继续努力学习和实践，我一定能够在综合教育中取得更大的成长和进步。

**初一心得体会总结篇十**

短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

曾经看到整齐、威武的军队走路过，振奋人心的踏步声让我激动不已，强劲有力的动作更让我心潮起伏，而这一切正是正步的魅力。可谁知今天真练起正步来，竟如此让人痛苦。

空中荡着大火球，骄阳似火，真热啊!操场上走着一个个队列，正步操练，真累啊!我的腿都快软了，但我们都挺过来了，坚持住了。我们战胜了骄阳，战胜了疲劳，我们自豪极了!在汗水中，我们脱去稚嫩，渐显成熟;在军训中，我们扔掉脆弱，变得坚强，我们成长着!

“稍息、立正、向右看、敬礼、礼毕……”这些声音依然还在我耳边游荡!对了我们军训还有比赛，我们初一的六个班都在加倍的练习一遍、两遍、三遍……大家都希望各自班能得到第一名。

但我觉得名次并不是那么的重要，重要的是：我们班的心都紧紧“结和”在一起，说明我们大家是团结的。

我坚信只要大家团结一致，我们就会得到我们想要的“成绩”。

**初一心得体会总结篇十一**

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍得离开了培养我六年的母校，敬爱的老师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我理想中的七十五中学。

在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心情，开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浃背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。

但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利!在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，“功夫不负有心人”我们初一(2)班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

光阴似箭，岁月如梭，这是每一个对时光感叹者惯用的。

开场白。

我亦如此。为期七天的军训在比赛的欢呼、激动中拉下了帷幕。

仰望天空，回想起军训的点点滴滴，有泪水，有辛勤，甚至我还做了一次逃兵，但我庆幸的是，到最后，我坚持了下来，没有被困难所挫倒。

“稍息，立正……”一声声掷地有声的军令，随着我们一步步的姿势，显得庄严肃穆，只准严肃，容不得半点吊儿郎当。顶着炎炎烈日，我坚持着，大家坚持着，教官亦坚持着，就连只是看着我们的班主任，她也坚持着。

素不相识的我们来自四面八方，彼此之间却没有隔阂，也许建立友谊非常容易。七天的军训，让我学会了独立，以往在家衣来伸手饭来张口早已不复存在，而那独立的新生活已经来临，学会了自己料理自己，学会了不让父母担心。

七天的酸甜苦辣，我都尝到了。第一天，我感到酸酸的，父母离开了我，我接受着成长的洗礼，父母离开了我，自然换做谁，第一次总是充满惆怅。接下来的几天，顶着烈日，可真是苦透了。第六天，转眼就到了比赛的前夕，我们更是勤奋，以至于忘记了休息。

左等右等等到了比赛，我们虽然没拿到一个好的名次，但我们至少尽力了，我们尝到了甜的滋味。

这一次军训，我体会到了许多许多，甚至学到了做人的道理。

望着天空，画出一个完美的弧度，初中，我来了。

金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战!

在这之前，我总以为军训是多么令人厌恶的事情：每天喊着重复的“一二一，一二一”;每天做着单调的“立正、稍息”;每天弄的满身汗如雨下;每天大家腰酸背疼……不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢?其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢?是按兵不动?还是立即撤退?为了炼就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去!毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的?毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了!没有毅力，许多事情是办不成的。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力的时候，你要抓住这个机会!珍惜这个机会!

共

2

页，当前第。

2

页

1

2

。

**初一心得体会总结篇十二**

初一的。

军训。

生活并不像我想象的那样轻松自在，而是需要付出艰辛的汗水，需要有坚强的意志品格，需要严守钢铁般的纪律。下面是本站小编为大家收集整理的初一的军训总结。

开头，欢迎大家阅读。

记得军训的第一天，我们来到了学校的操场，看见了我们班的教官，他站得笔挺，在太阳晒得黑黑的脸上，有一对炯炯有神的眼睛，一身蓝色的军服，腰间扎着宽大的皮带，在阳光下闪闪发光。“真有中国军人的风采啊!”我内心情不自禁的感叹道。让我体会最深的是站军姿，教官严肃的对我们说：“站军姿要做到抬头，挺胸，收腹，双眼平视前方，大拇指靠在食指的第二关节，中指紧贴裤缝线，双手夹紧，脚跟靠拢，脚尖分开约60°，身体前倾。现在站20分钟军姿”。话音刚落，我们便赶紧按照教官说的，一动也不动地站在操场上。我暗暗高兴的想着：“不过20分钟罢了这么简单，看来不是我想象中的那么可怕啊。”时间一分一秒地流逝，平时过得飞快的20分钟在今日似乎长如20天，我的双手都已经累极了，腿脚也站麻了，灌了铅似的难受极了。我很想放松一下自己的身体，那时候就算一两秒的活动，也会觉得舒服和享受。想到这里我的双手慢慢的就放松了“哇，真轻松。”我心想着，忽然耳边传来一声大吼“手夹紧了!”把我吓了一跳，我以为我被发现了，呼，原来是别人啊，顿时我不由自主的把双手夹紧了，心想：“看来不能怀着侥幸心理啊!”想到这里我咬着牙，终于坚持到训练结束。

军训，教会了我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去煅炼，去磨砺。通过5天的军训使我深深的体会到：做什么事都要严格要求自己，对自己不能放松，要做到有始有终。

上初中了!我们必须需要军训，不禁想起那些因为军训而中暑的学生们，自己有一些隐隐的后怕，怕自己也会中暑;怕自己也会丢面子。我们第一天学习的内容是“站军姿”，我们大家一听“站军姿”就会觉得特别简单，但是，你们这次真的错了，“站军姿”是在原地站一小时甚至时间更长，我就是在此事件中，寻找到了一个秘笈，就是我们大家脚后跟不要着地，稍微翘起一点来，这样“站军姿”就不回太累了!

终于挨过了第一天，接着就是第二天的内容立正、稍息，这一个内容不是太累，是这些内容里最简单的了，我也就不太过多的向你们介绍了。

我们军训了五天，但是这五天我我们都很累，回到了家里，我们都累得不知所措，不知如何是好。

我就说到这里了，大家不要忘了我和大家说的秘笈啊!还有，别忘了顶我哦!!!

“一、二、一，一、二、一，!”操场上响起了嘹亮的。

口号。

声。在浅蓝的天空下，没有一丝的风，------那就是鸡西市第四中学的初一新生，正在进行紧张的军训。

在我想象中军训就像是魔鬼训练营：持续性长跑，无情地惩罚等等。但是我却在军训中体验了苦于乐，双重感觉。你一定会说：“军训也会有乐，怎么可能。”但是我真的体验到了。

首先说苦。每天天刚亮，我们匆匆赶到操场集合，做简单的操练。每当我们训练完时，个个都筋疲力尽，惨啊!军训真苦，虽然苦，但我们要有吃苦的勇气和精神。记得有一次，这时，我挠了一下痒，正好被教官看见了，，把我揪出来，狠狠地说了一顿，脸都丢光了!操场的一个角落上，一个方队正训练着，这就是我们班的队伍。我们不停地操来操去，虽然中间有短暂的休息，可我们还是累得不成样子;腰酸腿痛。

再来说乐。我们的教官总说我们：“有什么好乐的”，其实，当我们成功地合作完大笑起来的时候，他也会面带笑容。有时我们偶尔会犯错误，但我们总能及时地更正。看着边上那么多同学在认真军训，我们当然也会自觉地提起精神。这就是乐在其中呀。“一、二、一，一、二、一!”这是多么嘹亮的口号声。让我们真实地感受到一个小军人的尊严，辛苦，神气和快乐!

苦与乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。俗语都有云：不经历风雨，怎能见彩虹?我们要好好体会军训的苦与乐。军训在严格庄重的氛围中进行。

军训，是告别小学阶段的仪式;军训，是迎接中学生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验;军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣;或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……盼啊、盼啊，终于盼来了这令人朝思暮想的军训。

军训生活并不像我想象的那样轻松自在，而是需要付出艰辛的汗水，需要有坚强的意志品格，需要严守钢铁般的纪律。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。

经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

六天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力;练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

。

**初一心得体会总结篇十三**

在过去的一年里，我有幸成为一名初一英语教师。这是我人生中一个新的挑战，也是一个不断学习和成长的过程。通过与学生们的互动和教学实践，我获得了许多宝贵的经验和体会。在本文中，我将分享和总结我在教学中所得到的一些心得。

第二段：充分准备。

作为一名初一英语教师，我深知充分准备是成功的关键。在每一节课前，我会花时间准备教案和课件，确保教学内容的有序和连贯。我会提前阅读教材，为学生解答难点和疑惑。此外，我也会从学生的角度思考和准备一些互动活动和游戏，以激发学生的兴趣和参与度。通过充分准备，我能够更好地应对各种教学情境，并且有效地传授知识。

第三段：积极互动。

在初一英语教学中，积极互动对于提高学生学习效果至关重要。在课堂上，我鼓励学生主动参与，并且给予他们充分的表达和展示的机会。我引入小组活动和合作项目，让学生在团队合作中互相帮助和学习。我还鼓励学生提问和思考，培养他们的创造性思维。通过积极互动，我发现学生们更加投入和主动，他们的学习效果也明显提高。

第四段：个性化教学。

每个学生都有自己的特点和学习方式，因此个性化教学对于提高教学质量和学生学习兴趣至关重要。在初一英语教学中，我尝试使用多种教学方法和策略，以满足不同学生的需求。例如，对于对口语表达有困难的学生，我会加大口语训练的比重；对于对阅读感兴趣的学生，我会提供更多的阅读材料和讨论机会。通过个性化教学，我发现学生们更加有动力和兴趣学习，他们在学习中也取得了更大的进步。

第五段：成就感和反思。

作为一名初一英语教师，最令我骄傲和满足的是看到学生的成长和进步。当他们自信地用英语交流，当他们在课堂上积极参与，当他们在考试中取得好成绩，我感到自豪和开心。然而，我也会定期进行教学反思，不断改进和提高教学质量。在与同事的交流和专业培训中，我不断学习和汲取新的教学理念和方法。通过不断的努力和反思，我相信将来我会成为一名更好的初一英语教师。

总结段：展望未来。

通过这一年的初一英语教学，我收获了许多宝贵的经验和心得，并且取得了一些成就。然而，这只是一个开始，我相信未来还有更多的机会和挑战等着我。我将继续充实自己的教学知识和技能，不断提高自己的教学水平。我愿意倾听学生的声音，与学生共同成长，为他们的英语学习提供更好的支持和指导。我相信，通过不懈的努力和坚持，我将成为一名更加优秀的初一英语教师。

**初一心得体会总结篇十四**

军训。

伴着微凉的清风，我们的军训生活已经告一段落了。但我每当路过操场时，我便会下意识的看一个地方——那是我们军训的地方。

军训生活已经过去5天了，但我每当走过操场便会想起那教官给我们示范的动作;那同学们在烈日炎炎下汗流浃背的身姿。

回想几天前，我们还在操场上练习，仔细的听着教官的话，生怕落下一句话。几天后，我们还在这里只是没有了那教官严厉的话语。

我的学习生涯就像一个沙滩，我们生活中发生的事就像沙滩上的贝壳。每个贝壳里都有声音，有的声音是甜美的，有的是阴郁的;有的是开朗的……在这些美丽的贝壳里，有很多难忘的贝壳，正如这几天的军训一样，永远在我的心中，永不忘记。

期盼已久的军训终于到来了，我们兴高采烈的换上了迷彩服，开始了小小军人的生活。列队整齐后，一位教官走了过来，他个子不高，黝黑的皮肤，英挺的眉毛，不大的眼睛却很有神，整张脸给我们的感觉就是威严，他对我们说：“你们守纪听话，我对你们是很好的，我的网名就叫‘恰似你的温柔’，但如果你们做得不好，那就不要怪我。明白没有?”这几句话，响度不大却铿锵有力，令我们一下子严肃起来，不再嬉皮笑脸。

一天下来，最大的感觉就是：好累啊!但我觉得，我们这些90后正需要经历这些磨砺才能够改掉自我娇惯的坏毛病。相信：以后的几天，我们会一步步爱上这里，爱上“规矩”。

小学六年毕业了，我们也要离开母校踏上属于我们的初中生涯!到了初中，并不是想象中那么好，而是迎来了最让我难忘，最让人不想进行但是一定要进行的活动那就是军训!

刚刚开始是听老师们的介绍，简单的来说就是站在那听原本我以为没什么大不了的，可以是还是有的同学晕倒在地，一些中暑，他们在家肯定是爸爸、妈妈的小皇帝、小公主!

终于到了军训了，虽说是5天，但是也够让我们好受的了!刚刚开始教练教我们练军姿，我想：“不就是站个军姿嘛，没什么大不了的看我的!”可是没过几分钟大家都不行了，原本站的笔直的我变的东倒西歪的，和我想的完全不一样，同学们也和我一样，也是东倒西歪的!我想：“这哪是人做的训练啊，明明是魔鬼训练啊!随会受得了啊!”可是过了一会我发现有个人站的笔直的，一直在坚持，我见了说：“我不能输给他，我要加油!”说完我就坚持到底，无论是刮风、下雨、还是大晴天的都不可能把我打倒!

时间过的真快，短暂的5天过去了，有些同学觉得很累，当时我觉得我从中悟出了一个人身道理!那就是坚持就是胜利!

刚踏进初一的校门，我们就开始了严厉的军训，教我们的教官姓韩，他将陪我们度过1天半的时间并教会我们许多有关军姿的练习。

刚开始教官让我们站军姿：双手紧紧贴紧自己的裤子，两脚后跟靠在一起，两脚尖打开60度，脖子紧紧靠着后衣领，目视前方。就这样，我们站了大约半小时，对面有一个女同学吃不消，往后退了2步，只听“砰”的一声她晕倒了，老师把她带走后，我们班也有同学吃不消，晕倒了。接着，天暗了，下雨了，我们以为不用练了，可以回教室了，个个都在拍手，欢呼雨来的及时，没想到教官让我们在雨里继续练，真倒霉!

。

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！