

# 2023年名师学案七年级数学 心得体会七 年级寒假(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 名师学案七年级数学篇一

寒假是一个让人分外期待的时间，七年级的寒假更是如此。在这个假期里，我度过了许多难忘的时光，也经历了一些宝贵的体验。通过这七年级的寒假，我深深地感受到了学习与生活的关系、家庭的温暖、时间的珍贵，以及成长的重要性。

首先，我认识到了学习与生活的关系。寒假期间，我参加了许多学科的补习班，进行了充实的学习。与此同时，我也积极参与了一些兴趣班的活动，如绘画、音乐等。在这个过程中，我意识到学习和兴趣爱好之间并不矛盾，相反，它们是相辅相成的。不仅可以让我提高学习成绩，也能够丰富我的人生经验，使我更全面地发展。学习是生活的一部分，只有认真学习，才能过上丰富多彩的生活。

其次，寒假让我更加感受到了家庭的温暖。在平时的学习中，我经常感受到来自父母的关心和鼓励，但由于忙碌的工作和学习，我很少能花更多的时间和他们交流。然而，在这个寒假里，我有了更多的时间和父母在一起，与他们亲密的交谈，并且和他们一起做饭、旅行。这让我更加感受到了家庭的温暖和幸福，也让我更加明白，家庭是我成长的一个重要支撑，家人的关心和陪伴是我最宝贵的财富。

第三，寒假让我体会到了时间的珍贵。常言道：“时间就是

金钱。”而在寒假里，我更加感受到了时间的宝贵与可贵。每天早上，我会给自己制定一个合理的作息计划，安排好学习、休息和娱乐的时间。通过这样的规划，我发现我能够更好地安排时间，减少无效的活动，提高学习效率。在这个寒假里，我学到了合理安排时间的重要性，也让我看到了自己的成长和进步。

最后，寒假让我体会到了成长的重要性。七年级是人生中一个重要的阶段，我有许多知识和技能需要学习和掌握。在这个寒假里，我进行了大量的学习，不仅巩固了以前所学的知识，也学到了一些新的知识。通过不断努力，我在学习各个科目的过程中收获了一些进步，这让我更加坚定了学习的信心和决心。同时，我还通过参加一些社会实践活动，锻炼了自己的动手能力和团队合作意识。寒假是我成长的一个重要阶段，我将用积极的心态和努力付出，不断实现自己的成长和进步。

通过这七年级的寒假，我深深地感受到了学习与生活的关系、家庭的温暖、时间的珍贵，以及成长的重要性。这个寒假不仅让我得到了知识和经验的丰富，也让我更加明白了自己的目标和方向。我相信，在未来的学习和生活中，我将继续努力，为自己的成长付出更多的努力。

## 名师学案七年级数学篇二

大千世界，无处不有乐趣。我要用自己的双脚走过五彩缤纷的大千世界，这就是旅游的真正乐趣。

### 赏美景

我去过风景最美的地方就要属张家界，当刚刚上山四五分钟就可以发现这里大树成荫，或许还要穿一件外套，远处的山峰模糊的漏出那无比壮丽的轮廓，近听，哗哗的山泉在流淌着，走在山间的林荫道上，耳边掠过的清凉的风，嘴里喝的

是清甜的山泉水。

往上就到了张家界的招牌景点：“江山美人”了，以前在网上看过江山美人的照片，但都觉得没有多漂亮，但这次去才知道那江山是多么刚毅，美人是多么秀丽，既有江山的粗犷也有美人婀娜多姿的身段，真是号称漂亮的“人间仙境”。楚霸王项羽曾说过：“力拔山兮气盖世，时不利兮。雅不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何。”这就是江山美人的别样风采，也让我见识到中国河山的鬼斧神工，真是既开眼界，又长见识。

## 品美食

去年的黄金十一，我们一家人一起去了武汉，当然我们也不会错过武汉的特色美食：热干面啦！我们来到一家老字号面馆，透过玻璃窗可以清楚地看到制作热干面的全部过程，做面的师傅先把面盆发好的面就出一坨，然后用灵巧的双手把面团拉成又细又长的面条，然后把拉好的面条放进一个煮面的簸箕里，烫个一分钟左右把拉好的面条从水中捞出来。哇！看起来金黄金黄的面条，真的好诱人啊！师傅把烫好的面条装进大瓷碗里，由于瓷碗比一次性碗更加充分的保留下面条原来的味道，再用小勺浇三到四勺的芝麻酱，再放上点盐和咸菜，撒上一撮小葱，一碗色香味俱全的面就做好了，挑起一筷子放入嘴中，那好吃的无与伦比了，芝麻酱已经与面条分不开了，那醇香，真不愧是“中华五面”之一啊！

这就是旅游的快乐。旅行，不理睬繁杂的琐事，自由自在地，去体验一个城市，一段故事，留下一片欢笑。也是旅游的真谛！

## 名师学案七年级数学篇三

健康对于一个人来说是非常重要的，它关系着一个人的身心健康和生活质量。在我七年级的生活中，我通过各种方式学

到了许多关于健康的知识和经验，并养成了一些良好的健康习惯。在这篇文章中，我将分享我对健康的理解和体会，以及我在健康方面所取得的进步。

在我进入初中阶段的时候，我开始了一系列关于健康的学习。我明白到，健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社交健康。于是，我开始注重自己的心理健康。我学会了通过读书和写日记来舒缓压力，还学习了一些放松和冥想的技巧。这给了我一个更好的心态，让我能够更好地应对学习和生活中的困难。

除了心理健康，我还开始关注饮食健康。在过去，我爱吃垃圾食品，常常会选择吃快餐、零食和碳酸饮料。但是，在学校的一次健康教育课上，我了解到这些食物对身体是有害的。我意识到我需要改变我的饮食习惯。于是，我开始选择吃更多的蔬菜水果，少吃油炸食品和甜食。我还认识到饮食的多样化也是非常重要的，因此我开始尝试各种不同的食物，以满足身体的各种需求。

此外，我也开始注重运动健康。在过去，我常常因为学习忙和懒惰而缺乏运动。但是，我意识到缺乏运动对身体是不好的，而且会导致生活中的许多问题，比如体重增加和体力下降。因此，我开始每天参加体育活动，做一些简单的锻炼。这不仅有助于提高我的身体素质，还让我感到更加精力充沛和快乐。

在日常生活中，我也学会了如何预防疾病并保持卫生健康。我明白到，洗手和勤清洁是预防感冒和传染病的重要方法。因此，无论是在学校还是在家，我都坚持保持良好的卫生习惯。此外，我还定期去医院检查身体，以确保自己的身体健康。

通过这一年的学习和实践，我在健康方面取得了很大的进步。我变得更加关注自己的身心健康，并且养成了一些良好的健

康习惯，比如读书、饮食健康、运动和保持卫生。这些习惯使我在学习和生活中更加积极和健康。我也意识到，健康是一个长期的过程，需要不断地努力和坚持。因此，我会继续保持这些习惯，并且尝试更多的健康生活方式，以保持自己的健康。

总之，七年级是我开始关注和学习健康的重要一年。通过学习和实践，我明白到健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社交健康。我也通过改变饮食习惯、增加运动和保持卫生，养成了一些良好的健康习惯。这些经验和体会将在我的今后的生活中起到重要的作用，帮助我更好地维护自己的健康。

## 名师学案七年级数学篇四

从前，有一个很穷的家庭，只有父子两人，父亲眼睛也瞎了。

有一次，儿子带父亲到一家小餐馆吃饭。儿子一进门就大声说：“来两份牛肉面。”老板刚想去烧两碗牛肉面，却被儿子叫住了，儿子小声说：“只要1碗牛肉面和一碗清汤面就行了。”原先，他这样说给他父亲听的。

面端上来了，老人一向往儿子的碗里放牛肉，儿子总这样悄悄的放回去。店主被感动了，端上了一碟花生，说：“这这样送的。”儿子笑了笑，剥花生给父亲吃。

过了一会，父子走了，店主收拾东西的时候发现碗下方放着10元钱。

如果人间如果没有爱，太阳也会灭。

## 名师学案七年级数学篇五

今天我和姐姐一起去看漫展。

进去以后姐姐变戏法似的拿出两套汉服，换上衣服后姐姐又把我的头发编成辫子，插上发簪。我们从换衣间出来以后，就像古代里的小姐。

姐姐听说今天的漫展有卖《魔道祖师》的周边，然后拉着我一起去了，我和姐姐一人买了一支笛子。（都是姐姐付的钱。）我们拿着笛子逛起来。我看到有一个个小哥哥cos魏无羡，那个小哥哥长得特别好看，于是我和小哥哥合了一张影。

之后有人上台表演，一些小哥哥和小姐姐，有的弹古筝，有的弹琵琶，有的弹扬琴，她们弹奏的是古风歌曲《权御天下》。

接着又有一群人上台弹了奏许嵩的新歌《绝代风华》。

不知不觉间，漫展已经结束了，我和姐姐开心的回家了。