# 2024年初中物理心得体会(精选13篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-04-23

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。初中物理心得体会篇一同学们都知道做课堂笔记的重要性和必要性...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**初中物理心得体会篇一**

同学们都知道做课堂笔记的重要性和必要性，但在实际操作时又不明白记什么和怎样记，要使物理课堂记录明晰而实用，应侧重以下几个方面。

1、记好提纲

课堂上，老师讲的内容那么多，全部记下来没有必要，上课时又疲劳又紧张，根本没有时间去思考老师讲的问题，其实提纲是一堂课的骨架和脉络，它反映了课堂教学内容的结构、系统和要点，老师一般都要板书出来，记提纲可以条理知识，巩固记忆、笔记时要边记边体会，力争不重不漏。

2、记录实验现象及其本质

物理学是以实验为基础的学科，教材中有许多演示实验和学生实验，这些实验能直观地反映物理规律，因此，观察并认真记录实验中的正常现象，有助于迅速正确地理解物理规律。当然，实验中的意外现象也不可忽视，它或许是你迸发灵感的基点。同时，力求认识现象的发生本质，沟通和理顺各现象间的联系，明确记录其实验结论。

3、记录重点、难点和疑点

每节物理课都有学习的侧重点、难点和疑点。因此，应注意老师的启发诱导、分散讲解和设疑讨论，根据教师的阐释和板书，有条理、有针对性地整理在课堂笔记中，同时，要把课堂上一时没听清或没听懂的内容记下来，课后和老师商榷，这将有利于拓宽自己的思维空间。

4、记录注意、说明和要思考的内容

在物理课堂教学中，老师常会说“注意”，提醒学生易上当、易错、易误解和易产生错觉的问题，通常用“说明”二字交待特殊形式和现象、特定条件和结果、特别问题及原因，以及以课外作业的形式留给学生讨论、思考、观察的问题，这些都是透彻理解和全面掌握物理规律的关键点。

5、记录思路、方法、小结和内容之间的联系

在物理教学过程中，老师会不断地介绍一些解决问题的思路和方法、技巧。笔记时要侧重记下分析的关键依据和思路、解答的步骤，并归类掌握，使解题有“规”可循，有“法”可依，便于总结各知识点、各部分知识之间的联系，使知识、思维网络化，这对综合复习、提高解题能力大有益处。

除了以上几点外，同学们还应提高自己的笔记速度，学会用最简单的缩略句表达一个复杂的内容。一堂课后，抽一点时间整理一下笔记，该补充的就及时补充，该提炼的就提炼。

**初中物理心得体会篇二**

物理作为一门自然科学，是人类认识和探索宇宙的重要工具。在初中学习物理的过程中，我获得了很多的收获和体会。在这1200字的文章中，我将从实验观察、实践应用、科学思维、学科综合和培养兴趣五个方面来分享我在初中物理学习中的心得体会。

首先，通过实验观察，我学会了运用观察和实验的方法来探索物理现象。物理实验是我们学习物理的重要途径之一，通过实验，我们可以亲眼目睹物理规律的实际运行。比如我们在学习光学的时候，曾经做过光的折射实验，通过观察光线在空气和水中的折射角度，我们可以发现光的传播符合虎克定律。实验的结果不仅仅是课本上那些文字和公式的概念，而是真实且鲜活地展现在我们眼前，这让我更加深入地理解了物理知识。

其次，物理学习也培养了我们实践应用的能力。物理学习不仅仅是记住公式和定义，更重要的是学会将物理知识应用到解决实际问题中。比如物理在工程领域的应用，通过学习物理原理，我们可以了解到机械、电力等行业的基本原理和应用技术。在初中物理学习中，我们也会通过一些设计实践，如制作简单的电路、测量物体的质量和体积等，这些实践任务不仅能够检验我们对物理知识的掌握情况，还能够培养我们的实际动手能力和解决问题的能力。

第三，物理学习也重要培养了我们的科学思维能力。物理学习强调逻辑思维，我们要通过观察、实验、分析和推理来解决问题。物理的解题方法是有一定规律可循的，不同的问题往往有相应的解决方法。学习物理，我们不仅要注意掌握物理知识，更重要的是培养和锻炼我们的科学思维能力，这有助于我们培养逻辑思维、分析问题的能力。

第四，物理学习是一门综合性很强的学科。在物理学习过程中，我们会遇到数学、化学、生物等其他学科的知识。比如在学习机械运动时，我们不仅要运用物理知识，还要运用数学知识来计算力、速度、加速度等。在学习光学过程中，我们还需要了解一些化学领域的知识，如光的反射、折射和分光等。物理学习使我们更好地理解和巩固其他学科的知识，提高了我们的学科综合能力。

最后，物理学习还能培养我们对物理的兴趣。物理解释了世界的规律，让我们对自然界充满了好奇。初中物理学习是物理知识的开端，当我们能够深入理解和应用物理知识，解决实际问题时，会对物理产生更大的兴趣。物理学习不仅能够培养我们的好奇心，还能够培养我们的观察力和发现问题的能力。物理学习让我们对未知事物充满了追求和探索的欲望。

总之，初中物理学习是一次丰富和有意义的经历。通过实验观察、实践应用、科学思维、学科综合和培养兴趣五个方面的学习体验，我对物理有了更深的理解和认识。希望未来，我能够继续保持学习物理的热情，探索更多未知的领域，为人类的科学发展贡献自己的力量。

**初中物理心得体会篇三**

我们学习物理，几乎都是掌握知识点，然后用知识点分析推理物理现象，从而到达融会贯通。那么我们应该不要着急，按部就班做几件事情：

第一，要整理学过的知识点，把知识点分门别类记录在本子上，便于查询和复习。知识点的整理对于任何一个人都很重要，越整齐摆放的东西，找起来才越快。

知识点也是一样，为了便于查询和复习，以及以后考试的时候回忆，我们一定要整理好知识点。

第二，对知识点的联想学习，就是强迫自己对每个知识点都举出至少3个现实生活中的现象，并且用该知识点解释。这个刚开始做起来比较困难，不过思考多了你会上瘾的。

到时候你看见扔石头就能想到万有引力和力学分解，看到开水沸腾就能想到气化和温度的关系。

雨天路滑就能想到摩擦力对我们行走的重要性。

第三，信心。自我暗示我们能学好物理。

因为只有相信自己能做到，自己才能真的做到。

不断告诉自己，我能学好，那么就不怕物理了。

我就是这样学习物理，让我在初中，高中 物理 经常考第一的。

还有数学和化学，也可以用同样的方法学习，很好学的。

研究发现，别人对你的认同能让你在某个方面做得异常好。

比如当所有同学都认为你物理学得好的时候，你就会特别容易学好。你也就更有动力去学好它。

因为别人对你的认同，比自己的心里暗示还要管用。

所以成绩好的人会持续成绩好。而成绩不好的人能难摆脱做差生的命运。

但是我们不是每个人一开始就得到别人的认同的，那么先从自我心里暗示开始吧，让自己的学业进入良性发展。

当别人惊讶于你的成绩突飞猛进了，那么你就是被同学认同了。

到时候，你得好好把握好同学们对你的认同，并且继续下去，做个成绩优秀的学生吧。

**初中物理心得体会篇四**

物理是一门研究自然界物体的运动规律和能量转换的学科，是一门极具挑战和趣味性的学科。回想起初中学习物理的岁月，我可以说物理课给我带来了许多启发和收获。在这篇文章中，我将分享我的物理心得体会。

首先，物理教会了我观察和思考的能力。物理学涉及许多实验和观察现象，通过实验我们可以得到数据和规律，然后通过推理和分析来理解现象背后的原理。在学习物理的过程中，我经常被鼓励去观察和思考，培养了我的思维能力和逻辑思维能力。例如，当我们学习物理光学时，我曾经观察到一只银质勺子在杯子中看起来弯曲，但实际上并没有弯曲，这是折射现象造成的。通过观察和思考，我理解了光在不同介质中传播的规律，这让我惊叹于自然界的奥妙。

其次，物理教会了我实践和动手能力。物理学中实验是非常重要的一部分，通过实验我们可以验证理论和规律。在实验中，我们需要亲自动手操作仪器，记录数据，分析结果。通过这样的实践过程，我学会了如何使用实验仪器，培养了我的动手能力和实践能力。还记得当我第一次在物理实验室里进行实验时，我感到非常激动和兴奋。经过一段时间的实践，我逐渐熟悉了各种实验操作，提升了动手能力和实践能力。

第三，物理教会了我解决问题的方法。在物理学中，我们经常遇到各种各样的问题，这就需要我们运用物理知识去解决。例如，当我们学习力学时，我们需要运用牛顿三大定律去分析和解决问题。这需要我们熟练掌握物理知识，并且善于运用知识解决实际问题。通过这样的实践，物理教会了我怎样分析问题、归纳规律和解决问题的方法，在我的生活中起到了积极的作用。

第四，物理教会了我团队合作的重要性。在物理学习中，我们经常需要与同学一起进行实验和讨论。在合作中，我们可以分享不同的想法和观点，相互帮助和补充。通过与同学的合作，我学会了如何与人合作，培养了我的团队合作精神和沟通能力。例如，在一次力学实验中，我与同学一起进行实验并进行数据记录和分析，通过合作，我们取得了良好的实验结果，这让我意识到团队合作的重要性。

最后，物理给我带来了很多乐趣。学习物理不仅仅是为了应试和考试，更重要的是培养了我的科学兴趣和研究精神。当我们学习到一些奇妙的物理现象和规律时，我总是感到非常兴奋和激动。通过学习物理，我不仅仅明白了世界的运行方式，也发现物理学的深度和美妙之处。这激发了我对学习探索的兴趣和热情。

总而言之，初中学习物理给我带来了很多的启发和收获。从观察和思考的能力到实践和动手能力再到解决问题的方法和团队合作精神，物理让我受益匪浅。通过学习物理，我不仅仅掌握了一门学科知识，更重要的是养成了科学的思维方式和研究的兴趣。我相信这些物理心得体会将继续在我的学习和生活中发挥重要作用。

**初中物理心得体会篇五**

近年来，物理作为一门重要的自然科学学科，已经被广泛地纳入初中课程之中。在物理学习的过程中，我积累了许多宝贵的经验和体会。物理学的学习过程不仅培养了我的逻辑思维和动手能力，而且促使我更加热爱科学。在此，我将结合我个人的学习体验，谈谈我对初中物理学习的一些心得体会。

首先，物理学习需要良好的基础知识。理论的知识点是物理学习的基础，对于初中生来说更是如此。从简单到复杂，抓住基本概念和定律，是我们学习的重点。例如，从平面的静力学开始，我们需要掌握力的大小和方向、物体平衡的条件、杠杆原理等基本知识。只有掌握了这些基础知识，才能顺利地学习后续内容。因此，我认为在初中阶段，我们要注重夯实基础，理解和掌握基本的物理概念和定律，为将来的学习打下牢固的基础。

其次，物理学习需要实践和动手能力。物理学习过程中，我们不仅要理解概念和原理，更要通过实践和动手操作，提高自己的动手能力。例如，在学习光学的过程中，我们可以通过实验使用凸透镜来验证光的折射规律；在学习电学的过程中，我们可以通过实验搭建电路来研究电流、电压和电阻之间的关系。只有通过实践，我们才能真正地理解物理定律和原理，而不仅仅停留在书本上的理论知识。实践和动手能力的培养，不仅可以加深对物理知识的理解，也能提高我们的动手能力和实践能力。

再次，物理学习需要培养逻辑思维能力。物理学作为一个严密的科学，要求我们具备良好的逻辑思维能力。在物理学习中，我们需要善于分析和思考问题，提出合理的观点和推理。例如，在学习牛顿第二定律的过程中，我们需要通过自己的思考和推理，得出加速度与外力和物体质量之间的关系式。通过物理学习，我们可以发展出自己的逻辑思维能力，加强分析和解决问题的能力。这不仅对物理学习有益，也对我们在其他学科和生活中的发展有着积极的影响。

此外，物理学习需要培养创新精神。物理学作为一门科学学科，不仅具有重要的理论基础，更是经过不断创新和发展的学科。物理学习的过程中，我们不仅要学习已有的知识和理论，还要积极思考和探索新的问题。在我个人的学习中，我喜欢通过解决一些实际的问题来发展自己的创新精神。例如，在学习力学的过程中，我尝试用弹簧来制作一个简单的减震装置，以减小自行车骑行时的颠簸感。这样的实践不仅加强了我对物理原理的理解，也培养了我的创新能力和实践能力。

综上所述，初中物理学习是一个培养学生综合能力和兴趣的过程。通过良好的基础知识、实践和动手能力、逻辑思维能力和创新精神的培养，我们可以更好地理解和应用物理知识。初中物理学习的过程虽然困难，但它也给我们带来了乐趣和启发，让我们更加热爱科学，更加了解我们所处的这个世界。

**初中物理心得体会篇六**

新课标强调的教学是教与学的交往、互动。我认为在今后的教学中应该做好以下几点：

教师在设计教学方案时，针对教材和学生状况加以分析，对比新旧课程理念，尽可能多角度、大范围地预测学生可能的思维方向和教学过程中可能随机出现的问题及应对策略，这样既能确保教学过程的开放，又能提高教师对整堂课的驾驭能力。

在新课程的实施中，创设情境，精彩导入是课堂教学中不可忽视的\'一个重要环节，它能如磁石一般吸引住学生，并快速地将师生的情感融合在一起，从而放飞学生的思维，让学生主动地、全身心地参与进科学探究中来。

新课程提倡科学探究式的课堂教学，这种探究式教学给了学生更加宽松的思维和活动空间。

总之，我们的物理教学功在今天，利在明天。

**初中物理心得体会篇七**

20xx年xx月xx日，湖北省特级教师讲学团来黄石十六中开展了初中物理学科的讲学活动，受学校委派参加了这个活动，受益非浅。

上午听了三位教师三节精彩课内教学，下午听了省教研员的主题演讲，总的感想是：强化自主学习，构建高效课堂。

三位教师教学风格虽各不相同，但他们有一些共同特点：

（1）从老师讲解为主转向引导学生自己领悟为主。

（2）从教师发问为主转向学生提问为主。

（3）从题海战术、重复训练为主转向以指导学生运用知识解决实际问题为主。

（4）从教师演示为主转向学生独立操作为主。

（5）从纪律约束、强制管理为主转向科学、民主管理为主。

构建高效课堂的核心在于充分发挥学生的自主性，通过学生的自学与探究，将课堂还给学生，让学生从繁重的负担中解脱出来，真正体验到学习和探索的乐趣。但是在构建高效自主学习的教学中，我们常发现学生自主学习的动力不足，目的性不强，甚至不知道如何学习，这样就达不到我们的教学目的，使自主学习优势很难体现出来，效果得不到保证。为了培养学生良好的学习习惯，提高自主学习的能力，我们觉得优化每一个教学环节是很关键的，同时也是实现课堂高效的保证。在学习展示过程中离不开教师的指导和激励。虽然我们倡导把课堂还给学生，但绝对的放手是不可能的，传统的讲授法也是必要的。

通过这次活动，我们清醒地认识到，农村教育与城市教育的差距，不仅是教学设施，学生个体方面的差距，更是教学理念层面的差距。我们将认真总结和反思自己的教学行为，不断学习，努力提高自己的教学业务水平。

**初中物理心得体会篇八**

物理作为一门基础学科，贯穿了整个中学阶段，是培养学生科学思维和实践能力的重要课程之一。我在初中三年学习物理的过程中，积累了不少心得体会。下面，我将结合自己的学习经验，谈谈对初中物理的感悟与理解。

首先，初中物理的学习给了我一个“看得见”的世界。在物理课堂上，我逐渐认识到物理是研究自然界的规律和现象的学科，它关注的是我们身边发生的各种现象及其背后的原理。通过物理实验和观察，我们可以亲眼见到一些看似神奇的现象，比如光的折射、声音的传播等等。这种直观的感受让我对物理产生了浓厚的兴趣，我希望通过学习物理，能够更加深入地了解自然界的奥秘。

其次，初中物理的学习培养了我的观察和实验能力。在物理实验中，我们需要仔细观察和记录实验现象，同时要掌握一些基本的实验方法和技巧。通过反复实验，我逐渐培养了观察和实验的能力，并学会了如何运用物理知识解决问题。在实验中，我不仅学会了专注和耐心，还充分发挥了自己的创造与思考能力。这些能力的培养不仅在物理学习中起到了作用，对于其他学科的学习和生活中的问题解决也大有裨益。

再次，初中物理的学习加深了我对科学的理解。物理作为一门科学，强调的是对自然现象的科学解释，以及通过推理和实验来验证和发展科学理论。在学习物理的过程中，我逐渐明白了科学是一种探究真理的方法，是一种不断发展和完善的知识体系。通过物理课程的学习，我不仅学会了一些具体的物理知识，更重要的是掌握了科学研究的思维方式。我懂得了理性思考和实证验证的重要性，学会了怀疑和质疑的态度，以及勤于探索和跟进科学进展的精神。

最后，初中物理的学习培养了我的问题解决能力。物理课程中充满了各种问题和挑战，有时候需要运用多个物理概念和原理进行综合运用，有时候需要通过实验和观察来验证结论。在这个过程中，我逐渐养成了善于思考和解决问题的习惯。物理知识的学习帮助我理清问题的本质，找到解决问题的方法，从而培养了我的逻辑思维和创造力。同时，初中物理的学习也教会了我坚持不懈和勇于迎接挑战的品质，让我在面对各种困难和问题时能够克服困难、勇往直前。

总之，初中物理的学习让我受益匪浅。它不仅开阔了我的视野，培养了我的观察和实验能力，加深了我对科学的理解，还锻炼了我的问题解决能力。这些都是我在物理学习中获得的宝贵财富，将对我的终身发展产生积极影响。我相信，在未来的学习和工作中，通过不断探索和学习物理，我将能够更好地理解和改造世界。

**初中物理心得体会篇九**

多媒体作为一种有效化的教学工具，其对于教师的教学展示进行有着十分重要的作用。为了教学的.有效推进，实现当前新课标做出的教学优化要求，教师在实际的教学过程之中就要能将多媒体的作用有效地认识起来，并对其有效应用的方法进行研究。

作为初中物理教师要能针对于多媒体的应用方向进行研究，明确多媒体在教学的哪些方向可以实现有效的教学展现。这样一来，在教师明确了应用方向之后，自然就可以找到教学优化的方向。

例如，在进行“声音的特性”这一课的教学时，就可以借助多媒体教学工具的展现来达成教学内容的有效教学。在其中教师可以借助多媒体来为学生展示声波的波形，这样一来，原本肉眼不可见的声波就可以形象地被展示出来，学生就可以更好实现对本课内容的理解与分析。

**初中物理心得体会篇十**

初中物理是我们学习科学的一门重要学科。通过学习物理，我们可以更好地认识自然界，了解物质和能量的本质，培养我们的观察和实验能力。在整个学期的学习中，我收获了很多心得体会。

首先，物理学习需要和实践相结合。在课堂上，老师给我们讲解了很多知识点，但如果只停留在理论上，我们难以真正理解和掌握物理知识。因此，我们必须密切结合实际，积极参与实验。通过实验，我们可以亲自动手操作，观察现象， dedao实践出真知。我还记得我们做的一个实验：用小磁铁吸引钢片。通过这个实验，我深刻理解了磁力的作用原理，同时也锻炼了我观察和实验的能力。

其次，学习物理需要关注实际应用。物理知识并不是脱离实际的纯理论，它与我们的日常生活息息相关。比如，在学习力的单位时，我们知道功等于力乘以路程，这个知识点对我们来说可能有些抽象。但当我们看到瑜伽老师举重的时候，就可以将这个知识点与实际应用相结合。同样的，在学习到浮力时，我们可以联想到游泳的时候，我们身上的浮力是如何帮助我们浮在水面上的。通过将物理知识与实际应用相结合，我很好地理解了很多概念。

第三，学习物理需要多思考。物理是一门逻辑性很强的学科，它需要我们进行大量的思考和推理。在解题过程中，我常常遇到不懂得如何下手的情况。但是坚持思考和推理，我逐渐找到了解题的方法。通过多思考，我能够更好地理解物理的内涵，同时也培养了我的逻辑思维能力。通过解决物理题目，我还学会了分析问题的能力，这对我在其他学科中也有很大的帮助。

第四，物理学习需要培养好奇心。其实，物理知识在我们的日常生活中随处可见。例如光线的杂知识点。在我们生活中，光的反射的原理可以帮助我们找到迷路的路，渡过安全扫过.这由在低幼给人户外活动的阻滞性成为外费事的，所以我由学会了这样的知识点。所以说，学好物理的关键是要培养好奇心，主动思考与发现。只有对物理的好奇心和求知欲，我们才能更好地学习和掌握物理知识。

最后，物理学习需要持之以恒。有时，物理知识比较抽象，需要我们付出更多的努力去学习。在学习物理的过程中，曾经遇到过各种困难和挫折，但是我没有放弃。相反，我坚持不懈地学习，终于有了明显的进步。通过个人努力，我成功地解决了许多难题，这为我坚持学习物理以及其他科学知识奠定了坚实的基础。

总之，初中物理学习给我带来了很多收获。通过实践，关注实际应用，多思考，培养好奇心和持之以恒，我渐渐对物理学产生了浓厚的兴趣。我相信，在今后的学习中，我将继续努力，不断提升自己的物理水平。

**初中物理心得体会篇十一**

物理是一门探索自然规律的科学，它以实验为基础，通过观察和实践来揭示自然界中的各种现象。初中物理作为我们初步接触物理的课程，不仅为我们提供了基础知识，更培养了我们的实验能力和科学思维。在学习初中物理的过程中，我有了许多的体会和收获。

首先，在初中物理学习中，我深刻体会到实验的重要性。物理实验是物理学学习中非常重要的一个环节，它能够帮助我们验证理论，提高我们的动手能力和观察能力。在进行实验的过程中，我亲手观察到了很多有趣的现象，例如：光的折射、声音的传播等。通过实验，我深入了解了实际问题，触摸到了科学的本质。实验是物理学学习的灵魂，没有实验，就无法真正理解和应用所学的知识。

其次，初中物理学习使我对微小事物产生了极大的兴趣。在初中物理学习中，我们接触了许多微小的概念和现象，如原子、分子、电流等等。这些微小的事物与现象以及它们之间的联系让我着迷。我曾在实验中亲眼看到过电流在导线中流动的现象，也了解到了原子和分子的奥秘。这些微观世界的探索使我意识到身边的一草一木都蕴含着科学的道理，世界是如此的宏大而有趣。

另外，学习初中物理还锻炼了我观察和思考问题的能力。学习物理不仅需要我们掌握基本的知识，还需要我们善于观察现象，发现规律，并能够通过逻辑分析得出结论。从学习初中物理之后，我对事物的观察能力得到了提高，能够发现问题中的细节，提出科学的解决方法。同时，我也懂得了思考中的批判性思维，在面对问题时不仅要了解现象，更要深入思考背后的原因，这使我对其他学科也有了积极的影响。

最后，在学习初中物理的过程中，我了解到物理学知识的广泛应用。初中物理知识不仅可以解释日常生活中的现象，还可以应用于解决实际问题。比如，通过运用力学知识去设计桥梁，应用热学知识去改善冬季供暖问题等。这些实际应用带给我极大的成就感，并促使我更加热爱学习物理，将来更好地为人类社会贡献自己的力量。

总之，初中物理学习给我带来了很多的收获和体会。通过亲手实验，我深入了解了物理学的本质；通过对微小事物的探索，我对科学产生了浓厚的兴趣；通过锻炼观察和思考问题的能力，我变得更加机智和敏锐；通过了解物理知识的广泛应用，我明白了物理学对于社会发展的重要性。初中物理不仅开阔了我的视野，还让我对科学产生了无限的渴望。我希望在今后的学习中能够继续深入学习物理知识，为科学事业的发展做出自己的贡献。

**初中物理心得体会篇十二**

本学期9月11日至11月9日我有幸参加了“20xx国培计划——甘肃中小学骨干教师置换研修培训”。通过本次国培学习，使我的教育观念得到了洗礼，教育教学理论水平和学科知识得到了提高，对于师德的理解有了新感悟。作为教师要树立终身学习的理念；教师要拥有幸福感。通过教育教学理论和学科知识的学习，使我懂得了怎样设计好、备好、上好、评好一节课；对怎样成长成为一名科研型的教师有了具体的方法指导。历时一个多月的学习，感受深刻，学习收获很大。在学习过程中，我认真听取专家讲解，细心做好学习笔记，用心记下随时获得的学习感受，及时交流、讨论学习中遇到的问题。下面谈谈我对参加国培培训的几点感想：

一、新课程理念的认识得到升华。进入新世纪，我国开始进入课程改革以来，在工作期间也学习了许多新课程的理论知识，这个“国培”研修，新课程理论学习还是我们学习的重要方面。学习期间，有幸聆听了西南大学廖伯琴教授解读新课程的讲座，对新课程理念的认识得到了进一步的升华。

课程是关注我们实施教育教学中“教什么？”的问题，教学内容大于教材内容，我们通用的教材只不过是教学内容的一个重要组成部分而已，不是唯一的。教学内容还应该包括学生学习习惯的培养，学习方法的指导，特别是学生不良行为的矫正等等。作为教育实施者的教师，自身认知素养、教育能力也是隐形的课程资源，这一点对我感触很深，也正是我们往日教学中所忽视的问题。

二、教育学生，从爱出发。平等的爱，理解的爱，尊重的爱，信任的爱，这些都是老师爱的真谛。不论在生活上，还是在学习上，都要给予学生必要的关心和帮助。只要有了问题时及时处理，处理的方法得当，注意和学生沟通，学生就会信任你，喜欢你。爱学生，还表现在老师对学生的尊重和信任，以及对学生的严格要求，又要注意对学生的个体差异，区别对待。对成绩比较差的学生，我们老师要采用不同的教育方法，因材施教。师爱要全面、公平。

三、如何使我们的物理课堂愈发显得真实、自然、厚重而又充满着人情味，作为物理老师的我更要关注的是蕴藏在物理课堂中那些只可意会、不可言传，只有身临其境的教师和孩子们才能分享的东西，要关注那些伴随着师生共同进行的探究、交流所衍生的积极的情感体验。我们不但要传授知识，而且要善于以自身的智慧不断唤醒孩子们的学习热情，点化孩子们的学习方法，丰富孩子们的学习经验，开启孩子们的学习智慧。培养孩子们物理的思想。

四、高效课堂的认识。科学的课堂教学需要有教育教学理论，认知心理学，以及系统理论、传播理论等的支持，在这方面，不同的专家也提出了自己的一些思考。兰州十一中学的谢小俊老师，把物理教学当成一门艺术；师大的何述评教授则推荐“思维导图”在物理教学中的应用，通过建构主义理论来指导教学。

课堂能否高效，最终还是归结到学生的学习上来，学习兴趣才是学习的动力，而首先老师得让学生学得懂，才能培养他们的兴趣，目标是达到热爱的程度，能独立思考，并且及时约束帮助兴趣转移较快的学生；基于学生成长中有自我表现的欲望，课堂应利用互动来帮助学校把新知识建构至自身的知识体系中，最终将知识提升到与生活、科技、现实的联系上来。不接触联系自己的学生，师生之间缺少情感的交流，是无法让学生能主动投入到学习中来的，这也是很多专家和教师的看法。

而如何发挥学生学习的主动性，关键还是在老师。多位专家和一线名师都提到一个说法，“三不讲”，也就是“学生已经会的不讲、自己能学会的不讲、讲了学生还不会的也不讲”。现在的学生接触面广，诸如社会、各种媒体等，如果老师一再讲他们会的就的炫耀之嫌了，而学生的生活和社会经验中已经知道的，如摩擦生热的许多现象，也就没有再次演示的必要了，以上两方面过多的讲述，学生会如此嚼蜡，没有趣味，也就没有动力了。而后者，教师刻意拔高，学生不能理会时，也会因此而推动信心。长此以往，也就磨灭了学生学习的动力。因此，高效课堂也需要教师了解分析自己的学生，真正做到“因材施教”。

必要基础。二是：关注物理。抓住物理的本质进行教学，注重物理思维方法的渗透，让学生在观察、操作、推理、验证的过程中有机会经历物理化的学习过程，使学生真正体验到物理，乐学、爱学物理。此外，我认识到：一节好的物理课，不要有“做秀”情结，提倡“简洁而深刻、清新而厚重”的教学风格，展现思维力度，关注物理方法，体现物理课的灵魂，使物理课上出“物理味”！而教师的“装糊涂、留空间”也是一种教学的智慧和方法。国培学习的过程，也是我不断成长的过程。学习过程中我会自觉的联系自己的实际，哪一点我应该改正，哪一点我应该继续发扬。做到心中有数，今后的教学中少走不少弯路。经验的积累不在牺牲学生，这也许就是最大的收获。通过这次培训，让我如沐春风，受益匪浅。我得到的不仅仅是更多的知识，更重要的是一种教育理念的提升。通过这些天的学习，我从中学到了很多，不仅拓宽了我的视野，还丰富了我的实践经验，更让我的思想得到了升华，使我对物理教学有了更新的认识，更加热衷于教育事业。“教师的一天，学生的一生”，这句话道出了教师的工作对学生人生的巨大影响。因此，我们一定要抓住此次“国培”机遇，再学习、认识、反思，把学到的知识技能与理论知识运用于教学之中，善于捕捉教育良机，发掘学生学习过程中的积极因素，让学生真正能领悟教师言行中传递的真诚、情感、智慧，并将教师的理解、期待、鼓励内化为努力学习的动力。关爱每一位学生，激发学生的学习动机，让我们的课堂更具有生命活力。今后，我会更加努力学习，为教育事业贡献自己的一份力量。

**初中物理心得体会篇十三**

经过这次的物理培训，教师要热情关怀，严格要求，对待学困生要有耐心和爱心，消除学生学习上心理阴影，使他们自尊、自信，让潜藏在内心的热情激发出来，兴趣才会产生，在此分享心得体会。下面是x为大家收集整理的物理培训心得体会，欢迎大家阅读。

今年，县组织了物理教师的培训活动，在培训后，我深的体会，现将体会

总结

如下：

一、自主、合作、探究

在听课中，我深刻体会到课程应该是：学生在老师的指导下，通过自己亲自去体验、尝试，来逐渐打下学会生活、学会学习的基础，从各个方面来培养学生探究事物的兴趣和积极的态度，以学生为主体，教师尽量只起到指导的作用，以培养学生的能力为中心，为重点。开课的教师自身素质较高，驾驭课堂能力强，对于学生错误性的认识，教师能够及时通过实验等方法予以讲解。如：李永林老师的课中，学生得平面镜所成的像是实象的错误结论，教师马上利用简单的实验，纠正了学生的错误想法，

教学

的机智性真是非常不错。课堂设计新颖，体现了自主、合作、探究的教学方式。凌晓东老师的公开课中，桌上实验器材先只给出平面镜、跳棋，没有玻璃，然后在实验中逐步引导让学生发现用不透明的平面镜很难找到像的位置，而应该用透光的玻璃。这样就让学生大大加深了对实验器材的印象。

在确定像的位置时，让几组学生上台展示自己的方法，再让学生讨论找出其中最简单准确的一种。这样在实验中让学生自选器材，自己探究多种实验方法，并且能够再让学生讨论验证寻求最佳的解决方法，每一组同学都争先恐后，课堂气氛非常活跃。另外教师善于运用启发，教师引入新课、提问题时有针对性，让学生有的放矢;幽默、流畅、优美的语言也很有吸引力。给我印象很深的还有教师设计游戏环节，让学生在游戏中掌握知识。开课教师非常注重学生探究能力的培养，让每个学生都有展示自我的机会。让学生自己起来谈自己的想法，学生积极性很高，纷纷举手发言，上前演示，这样的设计可谓独具匠心，恰到好处。

二、教师能灵活地运用教材，处理知识点，与信息技术其他学科整合，提高课堂效率。

充分利用多媒体，搜集生动的素材，让学生感受，降低了教学难度。以计算机网络为主的信息技术为新课改提供了机遇，要把多媒体信息技术与物理学科教学有机地融合在一起，达到传统教学模式难以比拟的效果，也能加快新课程改革的进程。从他们身上，可以学习很多东西，但是美好中也存在着点滴不足。诸如教师的鼓励手段应该及时、多样;在给予学生展示自我风采的机会时，应该让学生充分、彻底的进行思考、讨论，而不搞形式主义;再是教师在课前与学生交流的时间太长，影响了听课的效果;有些教师在设计上还是以问题作为引线，让学生顺着教师的思路走。

这次的培训学习，我的确感到长了许多见识，教学思路灵活了，对自己的教学也有了新的目标和方向：首先作为新课改教师，在课堂的设计上一定要力求新颖，讲求实效性，不能活动多多而没有实质内容;教师的语言要有亲和力，要和学生站在同一高度，甚至蹲下身来看学生，充分的尊重学生;再者在课堂上，教师只起一个引路的作用，不可以在焦急之中代替学生去解决问题，那样又成了“满堂灌”的形式;在引领学生理解物理概念、实验时，教师可以设置问题引导学生，但是不能全靠问题来牵引学生，让学生跟着老师走，这样便又成了“满堂问”的形式;另外教师的个人修养和素质也尚需提高，要靠不断的汲取知识，学习先进经验来作保证。

上学期的教学工作紧张而忙碌，作为一名新老师，我认真执行学校教育教学工作计划，积极探索，把新课程标准的新思想、新理念和物理课堂教学的新思路、新设想结合起来，收到很好的效果。但刚从师范院校毕业走上讲台的我，刚开始以为对付中学物理知识性问题不在话下，只是经验不足而已，其实不然，在这一年来深入教学实际中，才发现，有些物理概念在中学时没有搞清，在大学也未认真思考过，要教好书，必须认真钻研教材，查阅资料。诚然，中学物理不需要那么深入的理解，但作为教师，必须具有更透切的理解和更渊博的知识，才能在组织教学内容，选择教学方法和指导学生学习诸方面居高临下，运用自如，避免一叶障目的现象。这一年来体会最深的是各位老教师的不断提携。教研组老师第一次查看我的教案时就指出，要多看别人写的教案，多总结别人教案的优点，特别是教案中的教学后记的记录。其实，认真及时地写好教学后记，是教师责任心强、教学积极进取的表现，也是教师课堂教学自我反馈的一种好形式，其目的是总结本节课的经验教训，为后一轮教学提供最佳方案，教学后记写什么，可根据具体情况而定。对于例题课，可记问题的多种解法和比较，物理现象的延伸变换，问题的延伸变换，答案的引伸变换，学生思想的独特点、创造性、认知偏差、错误思路和思维障碍等。

理论课，可记教学方法的优劣所在，改进方案，学生疑虑点和认识偏差等。另外，学校领导提倡我们多听课，多听老教师的课，多听好课。教学经验是教好书所必需的，但一个人的经验和才干毕竟有限，这就必须吸取他人经验以补己之短，主要有两条途径：一是多听一些富有教学经验和讲课艺术的老教师的课，二是多阅读有关物理教学的书刊。把人家先进的教学方法，处理教材的艺术性、心得体会，引进到自己的教学中去，采百家之花，酿自己之蜜，形成自己独特的教学风格，绝不可生搬硬套。若真的这样做了，并持之以恒，就能做到“人无我有，人有我优”。从而在教学内容的安排组织上、教学方法的选择处理上，指导学生学习的技能上都技高一筹。

下工夫，这是因为：多媒体辅助教学的应用，能激发学生的学习兴趣。著名的特级教师于漪曾说过：“课的第一重锤要敲在学生的心灵上，激起他们思维的火花，好像磁石一样，把学生牢牢地吸引住。”这就需要激发学生的兴趣。由于多媒体教学有着良好的界面、良好的交互性和生动活泼的素材，学生可以按其掌握的情况进行自我选择、自我安排学习内容和学习进度，从而体现了教学的自主性。学生普遍地从中感到这一教学形式的吸引力，就能提高学习的兴趣，从而，真正体现“兴趣是最好的老师”这一句话。多媒体辅助教学的应用，能调动学生的积极性，激发学生的创造力。多媒体的应用，学生是最大的受益者，他们完全被鲜艳的色彩、活动的画面、有趣的情节所吸引，从而进入到一种自觉的学习状态。这时可能连平时内向的学生也会活跃起来，发展了他们的观察能力和表达能力，也使教学内容更为丰富，从而激发出他们的创造力。

拟出来，使物理更贴近现实生活。另外，在演示实验方面也可以帮助学生更好地理解，对有些实验，虽然能在实验室中做，但因为各种因素达不到理想的效果，这样就可以把现实和虚拟的东西对比起来学习，还可以把部分实验室做不出来的实验模拟到多媒体课件中来，帮助同学们进一步认识。这样就提高了教学效益，有利于我们教师因材施教，所以，多媒体教学是我们教师的新式武器，也是未来发展的必然。

进入初中后，有一门新的功课叫做物理。很多孩子对于物理的学习都感到很困惑，怎么学都学不会。为了帮助同学们轻松学好物理，x给出以下指导。

一、初中物理学习中学困生的表现和分类

学困生具体表现为：

1、对物理知识的学习缺乏主动性，积极性。

2、对物理知识概念不能用自己的思维去理解。

3、对课本知识找不到重、难点，不能理解。

4、对物理知识知其然而不知其所以然，不积极思维，学习困难，持消极态度。

5、不能理解、掌握简单的物理实验操作，不能迁移旧

知识、旧技能，去解决新问题。

总体表现为缺乏自主性、自信心、目标性、久而久之，先是厌恶后是放弃。将学困生分为以下几种类型：

1、学习暂时困难型;该类型学生主要是学习基础能力较好，学习中所遇问题，主要由非智力因素造成。

2、学习能力缺乏型;这类学生主要特点为：思维能力、语言、表达能力、解题能力，都较低，但学习行为习惯较好，意志比较坚强。

3、学习动力缺乏型;这类学生的能力总体水平处于中等或偏上水平，但学习习惯、学习意志低于上述两类学生，主要由于自身学习动力不足而导致学习困难。

4、学习整体困难型;这类学生的思维能力、语言能力、动手能力、分析能力均较差，求知欲低，意志和好胜心不强，所以总体能力和个性发展水平均较低。

二、学困生形成的原因

学困生形成的原因是多方面的，有学生自身因素、学校因素、家庭因素，还有社会因素造成，这里仅谈教学过程中的失误或缺点所致的三个原因。

1、教学思想有偏差导致教不得法，学生学习情感难于建立。

学精力主要集中在培养学优生上;师资力量主要集中在重点班级;注重统考学科而忽略常识科目，使学生的爱好特长得不到发展和培养;忽略了学生的德育、体育及美育，身心得不到全面发展，精神面貌和身体素质也受到影响，这样一来学生学习的愿望重视不够，无法调动学生积极性而失去学科吸引力，学生丧失学习信心，产生厌学、弃学心理，学习情感无法正确建立，最终成为学困生。

2、教学过程中缺乏适应学生发展规律的教学手法和教学艺术，从而导致学生学困方面的最终形成。

(1)教学过程中，缺乏感性材料的铺垫，使学生未形成或形成不完整的理体抽象物理感念或规律的情景。

使抓不住新知识，生长点和支撑点，不能从学生已有的知识基础和事例寻求联系点，会造成新旧知识脱节，不能使知识更加系统化，会造成新知识的学习和接收造成困难。例如：讲“电流的形成”内容时，可以对比水流的形成,加强知识概念铺垫，迁移和形成。欧姆定律公式的讲解时i=u/r可以与速度公式v=s/t联系讲解。

(3)教学节奏过快或教学要求过高，使学生学习知识兴趣冲减。

高质量的物理课是高效率、高密度的，这并不代表节奏快则效率高，如果片面追求教学进度，欲速则不达。使学生思维无法与教学内容同步，学生学习过程中的主体地位和作用不能真正发挥，学习不求甚解，囫囵吞枣，思维受到压抑，久而久之，丧失学习物理兴趣，学困生也会随之而生，同理，若忽略学生认识水平，凭借教师对知识掌握程度，拔高教学要求，增大知识容量，使多数学生无法达标，结果是个别优生表演，多数学生当观众，严重挫伤多数学生积极性，使其丧失学习兴趣，演变为学困生。

3、教学中缺乏正确了解学生个体发展了解忽略学生自身因素

学模式，为考试、为做题而学习、而教学，禁锢了学生创造思维的发展，使学生成为考试的工具，缺乏开拓钻研精神。这样既有悖于大纲培养学生综合能力的要求，又造成学生思想僵化，观念淡泊，反应迟钝，因而成为学困生。

(2)学生未正确树立学生观、知识观，容易产生自卑心理

教师对学生的不平等对待，反差强烈，偏爱学优生，歧视学困生，对学困生少提问少过问，指导缺乏耐心，使学生对教师产生逆反意识，并逐步对学习物理丧失信心。缺乏克服困难勇气，丧失学习乐趣，最后放弃对物理的学习，成为学困生。

三、

学困生如何进步

在实际物理教学中立足教学实际，实现学困生转化。

(2)锻炼学困生的意志，培养良好的学习习惯，增强学习物理的信心，学困生学习过程中，情绪波动大，意志薄弱，缺乏毅力、畏惧困难与挫折，学习本身就充满了困难挫折与挑战，因而要引导学困生战胜困难，压倒挫折，在练习中克服重重阻力，在情景中循序渐进，不断磨练，逐步养成习惯，提高自我克服困难能力，逐步提高学好物理信心。

(3)教师要热情关怀，严格要求，对待学困生要有耐心和爱心，消除学生学习上心理阴影，使他们自尊、自信，让潜藏在内心的热情激发出来，兴趣才会产生，同时鼓励同学们亲近、信任、关心、热情帮助，要动之以情、晓之以理，突出人文关怀特点，形成教学相长的和谐发展氛围。

综上所述从教学角度分析，学困生形成的主要原因是教学过程的某些失误或不当而造成的，而预防学困生的产生是一个长期而又复杂的艰巨工作，要求物理教师不断地改进自身的教学方法和教学艺术手段，注重教学小节，才能最大限度地减小学困生形成与发展，为教育学生素质整体提高努力做出自己的贡献。

x提醒，不仅仅是物理，各个学科都可能有学困生存在，这就是所谓的“偏科”。同学们遇到这种情况不要害怕，应该分析原因并找出解决方法。如果自己无法解决，就要及时向家长和老师寻求帮助。

物理学科培训心得体会

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn