

物理课心得体会 物理培训心得体会(汇总8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

物理课心得体会篇一

我们以往的物理教学中把“掌握基本知识和基本技能”放在教学目的的首位。而新制定的课程标准要求把“激发和培养学生的学习兴趣，使学生树立自信心，养成良好的习惯和形成有效的学习策略，发展自主学习的能力和合作精神”放在首位。同时，提倡教学中要以“实验”为主，培养学生的实践能力，使每一个学生都能达到学以致用目的和增强学生的实践能力。

合作学习前给学生独立思考的时间。提出一个探究性的问题，给学生思维空间。给学生自主学习的时间和空间。在课堂教学中，时间是最重要的学习资源。一个教师对时间如何分配，直接反映这个教师的教学观。探究的问题性、实践性、参与性和开放性决定了探究学习必须有充分的自主学习时间，否则就是一句空话。

学生学习的主动性主要在于老师的调动。在学生消除心理障碍后，就需要老师精心设计教学的各个教学环节，设计模仿、会话、口、笔头操练、提问，激发学生学习物理的兴趣，激活学生的思维，激起学生的情感，使学生全身心地投入到物理教学活动中。

新课程倡导教师“用教材教”，而不是简单地“教教材”。教材只是书面的东西，而且所载的信息是有限的。传统的教学与新课程教学有很大的区别，以往的教学只是要求讲解知

识点，而现在的新课程强调要引导学生学会观察，学会思考，学会如何学习的能力。教师与学生的位置也发生了变化，从教师中心转向学生中心；学生的学习方式发生了变化，从独立学习转向了合作学习；学生的学习态度发生了变化，从接受学习转向探究式学习。

(1) 激发学生在课前准备阶段动起来。

(2) 引导学生在导入新课阶段动起来。如果教师能增加一些新花样，变换一下方式的话，学生的注意力一定会保持集中。如可以小竞赛、小发明、做游戏等等。

(3) 鼓励学生在练习中动起来。在英语课堂上，让学生充分参与，对学生综合能力的提高有一定帮助。在操练中我们不但要学生动口，而且还应让学生动脑、动手、动表情、甚至可以把教室当作舞台让学生去表演。让学生在生动、形象、直观的情景下轻松、愉快地掌握所学的知识。

此次培训为我提供了一个很好的学习机会，开阔了我的视野，增长了我的见识。我发现自身在教学上存在着许多的不足之处，作为年轻教师，作为一线英语教师，我感到肩上的担子更重了，我一定要多努力学习。今后，我会在教材的钻研上多下功夫，在新的课程改革的带动下，转变教育思想改变教学模式，实施真正意义的主体性教学，我会尽量将学到的知识技能运用到中学物理课堂教学中。我会加倍努力，在以后的教育教学中勤于思考，善于分析，争取成为一名优秀的中学物理教师！

物理课心得体会篇二

要学好任何一门课程，都要有适合自己的、良好的学习方法，只有这样才会得到事半功倍的学习效果。

下面就如何学好初中物理提出几项建议：

1. 学会使用物理课本。对于才开始接触物理的初二的同学，从课本了解初中物理课要学习的全部内容是什么？物理课上老师会先讲些什么、后讲些什么？作为学生，是被动地等待答案，还是主动地探求去寻找答案，当然是做后者。

2. 物理学中的概念和规律很重要，在物理课的学习过程中，基本概念和基本规律的学习是重要的，这在学习过程中是非一日能掌握的。同学们在学习每一个物理概念、物理规律时，要使自己由“机械记忆”转为“意义记忆”，最终上升为“逻辑记忆”也就是需要理解记忆。

3. 培养良好的学习习惯，探寻好的学习方法。第一要学会“预习”，第二要学会“有目标、有重点的听课”，第三要学会独立完成作业，这里所讲的独立完成作业，不单纯指不抄他人的作业，而且是指做作业时不对照课本、不对照课堂笔记写作业。是指独立完成作业的能力，是要在同学们在独立完成作业的过程中不断培养自信。基本原则是：学会有意识、有目标地观察，丰富个人的感性认知；把握好学习过的“预习、听课、作业”的三个环节；定期进行所学习知识的小结或总结。

4. 加强训练，需掌握两方面的能力，一是用物理用语表述问题和规范书写物理公式、解题格式的能力；二是物理实验基本操作能力。物理用语是学习物理的语言工具，必须学好。物理用语中专用词、专用符号需要一定的记忆，例如，每个物理量都有它的名称和表示字母；每一个物理规律或定律所有它的陈述原则。但是这些内容也是有规律可循的。比如，每个物理量的表示字母，多数都是用物理名称的英文单词的第一个字母；同样，物理公式的书写、物理计算题的解题格式，都要做到规范和熟练。它们是学好物理的基础。

5、善记忆，会记忆，提高记忆效益

短记忆周期，使知识信息贮存得牢固. 如果能做到科学记忆，

就可以在头脑中建立起一个“智慧的仓库”。在新的学习活动中，当需要某些知识时，则可随时取用，从而保证了新知识的学习和思考的迅速进行。

(1) 理解透彻，记得牢

(2) 语言简炼，记得快

(3) 反复强化，记得准

对有些知识，需反复强化记忆. 即凡涉及到该内容时就不断强化刚形成的条件联系，并及时运用、巩固，以加强记忆。

6、广训练，精练习，提高学习成绩

(1) 遵循由易到难循序渐进的原则，有计划有目的地进行不同程度、不同方式的适量练习. 既要有知识覆盖面，又要有适当的知识梯度。

(2) 进行科学的思维活动，不断探索解题的方法、思路和技巧，以便举一反三、触类旁通. 如解题时要认真审题，抓住关键的词句和物理过程仔细分析，同时应反思解题过程，勇于修正错误，不断提高解题能力和思维效率。

物理学习心得体会【篇2】

物理课心得体会篇三

在学习过程中，认真体会每一位老师思想，认真做好了笔记，并在网上与学员一起交流、合作。使自己无论在思想认识及教育观念、教育理论和方法、教师业务素质及业务修养、新课程改革及教师的教学观等各方面都学到了很多，这对于改进自身的教育教学工作有很大的帮助，也对推动我校的

新一轮课程改革将起到很重要的作用。

一、以人为本的教育观初步形成

传统的以传授知识为重点的教育模式已经不适应现代教育的发展要求，时代的发展、社会的进步对教师提出了新的挑战，教师要通过不断的学习、不断的发展逐步使自己成为专业人才，除了具备较强的专业知识和专业技能外，还要有有促进学生发展的教育观念，特别是在新课程下教师的角色将发生转变，将改变教师原先的拥有知识的权威者的形象，而侧重于对学习过程的组织、引导，并对自己的教学实践进行探索，以取得更好的教育教学效果。

(1) 尊重所有学生，承认学生的知识能力和发展水平不同，能根据学生的不同经历、特长和需要进行相应教育。

(2) 承认每个学生都能学会物理，给所有学生提供学习知识和技能的机会，并能为每个学生寻找学习物理的最有效途径，不断对每个学生以鼓励并给出希望。

(3) 了解每个学生的特长，并指导学生在学习中会运用不同的方法。在设计教学时，考虑学生能力、兴趣、思维等多方面的不同特点，据此进行有针对性的指导，注重分层次教学和因材施教。尽力不让每一个学生掉队，尽量让每个学生都有不同的进步。

(4) 善于通过观察、谈话、家访等形式及时了解学生的心理特点和思想变化，及时适当调整课程教法，进度和教学策略，提高教学质量，完善教学水平。

(5) 充分认识学生的主体地位，引导学生自己多尝试着去观察对比、实验

操作分析思考，亲身经历物理知识的形成过程，掌握物理知

识的基本框架体系与发展变化规律，并从中体会学物理的快乐。

二、进一步实施教育科研，搞好新课程的改革与实践

教师是学生学习的促进者，也应该是教育教学的学习者。我们处于教学第一线，直接面对问题，更有利于开展教育科研。脱离教学研究，对自身发展和教学发展都极其不利。

(1) 认识到教师的任务不仅只是教学，教育科研更不仅是专家们的“专利”。先进的教育理念和教育模式都离不开教师的教学实践，我们在借鉴别人原有的理论和经验用于自己的教学外，通过不断学习，形成一套自己切实可行的体系。

(2) 在教学过程中要以学习者的心态置身教学情景之中，以学习者的眼光审视和分析教学理论与教学实践中的各种问题，结合自身进行反思，对出现的问题进行探究，对积累的经验进行总结，使其形成规律性认识。

(3) 重视问题解决与研究。在教育教学中能及时发现问题、分析问题，并努力探求解决问题的途径与方法，使教育教学过程得到及时的调整，从而有效提高教学的质量和效益。

(4) 要培养学生的创新思维和实践能力，教师应首先具有创新意识、创新能力和实践能力。对教育教学敬业是教师持续进步的基础，是提高教学水平的关键，是创造性实施新课程的保证。

三、不断探讨物理教学理论方法，使物理教学体系不断充实和完善

新的课程改革条件下，教学过程是一个系统工程：教师应进一步有意识的调动和利用各种对自己教学有用的条件和信息，可从以下几点去努力。

(1) 我们要有谦虚的合作态度，积极使家庭和社会参与到对学生的教育中来，最大程度争取他们对教学的支持；积极与他人合作。

(2) 课程资源的开发和现代化技术的应用，认真选择和设计教学材料，充分开发相关经济的人力、物力、财力等资源，有力提高和拓展学生的物理理解力和物理应用能力。认识到教材不是唯一的课程资源，知道如何更好地“用教材”而不是“教教材”。强化科技意识，增强对科学技术发展的敏感性和适应性，学会用计算机技术、多媒体技术以及其他的先进技术来辅助教学，利用先进技术不断改进教学手段和方法，提高教学效果。

(3) 不断的反思、学习，发展完善自己。经常对教学进行自我反思，紧跟物理发展的最新形势，不断学习新的物理知识，使自身素质逐步提高并向高层次发展。教学反思是专业发展和自我成长的核心因素，不断对各种教育观念、言论资料 and 现象进行优劣比较、价值判断或提出改进意见。对自己的物理教学进行经常性的自我回顾与小结，积极推广优秀的教学模式，努力完善物理教学。

善于与同行交流，学习借鉴他人经验。不断学习新知识，加深对物理教学的理解，并把成果应用到教学设计和教学实践，不断吸收、筛选符合学生需要的观念和方法。

设计和使用的各种教法，定期收集有关物理的信息，通过观察学生对教学内容和教学方法的反应、考试结果、观摩同行教学手段，认真检查，反思自己的教学行为；在不断的自我检查中修正教学实践，使自己的教育教学思想不断完善，教育教学水平不断提高。在实践中根据物理本身的发展和教育学理论的发展，不断学习不断创新，以适应时代要求。通过不断学习，顺利解决实践中遇到的新问题。

总之，通过本次骨干教师的培训，自己收获颇多，感受颇深，

但我觉得最重要的是在今后的教学工作中如何把本次培训所学到的理论灵活应用下去，使自己的教学工作不断完善、不断提高，使自己成为一名合格而优秀的物理教育工作者。

物理课心得体会篇四

物理国培心得体会 2013 年秋我有幸参加了物理国培学习。在这期间我每天都坚持上网学习、写作业、发表评论，也可在网上直接与专家交流，互动效果好，克服了以往学习只是专家讲，培训老师听的这种单一的形式。于是在客观条件下自己也开始转变认识和态度，把本次培训作为一件很重要的事来对待。

1、我的确是转变了学习的观念，知道了学习的重要性，只有通过培训才会促进自己的专业知识和理论水平。

2、认识上和学习的自觉性上发生了改变，本次网络培训中的视频和全国各地的老师交流互动，很大程度上体现了网络培训的魅力所在，这种形式从参与的程度可以看出受到广大老师的认可。每个专题讲解的都很精彩，体现了在新的教学理论下，新的教学形式下。如何正确把握教学知识体系，用什么新的教学策略，用什么教学素材，怎样有效的实施课堂教学，从而教学目的。

3、培训内容丰富多彩，生动有趣的案例很多，易于接受，从而也认同了培训的内容，我从内心愿意接受这样的培训。

4、本次培训学习了几位专家的讲座内容，几位专家的讲座可谓：深刻独到、旁征博引、通俗易懂、学了之后确实获益匪浅。

5. 感受最全面的是，重新认识了课堂教学、三维目标，如何鉴定课堂教学三维目标，为学生的科学素养服务。三维目标

分为知识目标、能力目标、情感价值目标，通过学习，我深刻认识到三维目标只有真正落实下来，才算真正完成二节课课堂教学，在我的课堂教学中，经常会只落实知识目标，能力目标和情感、价值观目标基本略掉了。在学习中，学生实验技能的学习是很重要的。换句话说，在书本中学习知识，在实验操作中整合，强化知识体系，从而把能力和知识充分地体现出来。

这次的学习使我明白了许多：有效的学习，应该是会学、会用的学习，总体来讲应该是真正能够促进学生发展的学习；教师的成长离不开自身的素养，人格的魅力，教师要促进学生学习、自身成长就要始终以学生为本，以学生的发展为己任，以爱为动力，以课堂教学为主阵地。此次的学习，形式多样，让我最感兴趣的是在网上与专家与同仁互动式交流、评论，在交流、评论中教师共同探究、集思广益、各抒己见，大家的观点来得更直接、更朴素、更真实。在交流中得到启发，得到快乐，还提高了自身文化素质。老师们的答疑解惑让我在学习上信心百倍，更使我的学习进步很快，教育教学工作有了动力和努力的方向。是网络学习让我体味到了人生从未有过的快乐与欣喜。

初中物理国培学习心得体会

【热门】 国培心得体会

国培心得体会 ·

国培心得体会

教师国培心得体会

物理课心得体会篇五

XXXX年XX月XX日迎来我们物理教师的盛会——XX县物理青年教师基本功比赛总决赛，其中我们工作室有三人（李XX老师、陈XX老师和貌勇盛老师）入围，比赛课题为《8.2研究液体的压强》的新课授课与说课两个环节。我认真听了其他四人的上课和说课，然后听取了评委的精彩点评，收获良多。

第一、大家都备课认真都利用多媒体教学，体现出参赛老师的基本功扎实。5位老师都从细节入手都注重实验来验证每个知识点，也合理地改进实验，让学生更多地动手做实验。例如模拟帕斯卡实验让学生感受液体压强的神奇、用塑料水管或三孔试管包上橡皮膜让学生液体对容器的压强、用保鲜袋套在手中再放入水中让学生感受液体的确存在压强，在探究液体内部压强的特点时几位老师都充分让学生亲自动手探究。特别是李XX老师模拟帕斯卡实验更为成功、直观，现象十分明显。

第二、教学过程衔接好、思路明确注重启发学生。从教学来看，大家都用实验或图片来引入知识点，容易培养学生的学习兴趣。其中李XX老师、陈XX老师和貌勇盛老师都采用了导学案来贯穿整个课堂，提高学生自主学习的能力，起到先导后学的作用。而且贴近生活，很多时候老师都采用生活例子和图片来进行讲解或解释生活现象，源于生活又体现生活。

第三、教师注重科学素养的培养。张剑老师问到学生：“当学生把我们所教的知识都遗忘了，还剩下什么呢？我希望是科学素养。”确实在我们平时上课时并没有多注意科学素养的培养，一味追求实验和所谓的“满堂灌”，对于科学素养的可以说很多时候都没有提及和培养。

第四、我们更加学会了如何进行说课。说课是公开课的一个重要环节，将你的上课目的和设想以及教学过程如何展现达

到怎样的教学效果等等。而且说课的课件不能太过于详细，像我们的说课将所有的内容都板书在课件上，那就变成了“读课文”而不是“说课”，收获不少。

总之，在本次的听课活动中，我对物理课堂的实验教学组织有了更深层次的认识，对课堂进行更多设计使我们的课堂更加有效甚至高效，这些新的教学理念与思想方法也将指引我今后的教学，也鞭策我们每天都进步。

物理课心得体会篇六

要学好任何一门课程，都要有适合自己的、良好的学习方法，只有这样才会得到事半功倍的学习效果。

下面就如何学好初中物理提出几项建议：

1. 学会使用物理课本。对于才开始接触物理的初二的同学，从课本了解初中物理课要学习的全部内容是什么？物理课上老师会先讲些什么、后讲些什么？作为学生，是被动地等待答案，还是主动地探求去寻找答案，当然是做后者。
2. 物理学中的概念和规律很重要，在物理课的学习过程中，基本概念和基本规律的学习是重要的，这在学习过程中是非一日能掌握的。同学们在学习每一个物理概念、物理规律时，要使自己由“机械记忆”转为“意义记忆”，最终上升为“逻辑记忆”也就是需要理解记忆。
3. 培养良好的学习习惯，探寻好的学习方法。第一要学会“预习”，第二要学会“有目标、有重点的听课”，第三要学会独立完成作业，这里所讲的独立完成作业，不单纯指不抄他人的作业，而且是指做作业时不对照课本、不对照课堂笔记写作业。是指独立完成作业的能力，是要在同学们在独立完成作业的过程中不断培养自信。基本原则是：学会会有意识、有目标地观察，丰富个人的感性认知；把握好学习过

的“预习、听课、作业”的三个环节;定期进行所学习知识的小结或总结。

4. 加强训练, 需掌握两方面的能力, 一是用物理用语表述问题和规范书写物理公式、解题格式的能力;二是物理实验基本操作能力。物理用语是学习物理的语言工具, 必须学好。物理用语中专用词、专用符号需要一定的记忆, 例如, 每个物理量都有它的名称和表示字母;每一个物理规律或定律所有它的陈述原则。但是这些内容也是有规律可循的。比如, 每个物理量的表示字母, 多数都是用物理名称的英文单词的第一个字母;同样, 物理公式的书写、物理计算题的解题格式, 都要做到规范和熟练。它们是学好物理的基础。

5、善记忆, 会记忆, 提高记忆效益

短记忆周期, 使知识信息贮存得牢固. 如果能做到科学记忆, 就可以在头脑中建立起一个“智慧的仓库”。在新的学习活动中, 当需要某些知识时, 则可随时取用, 从而保证了新知识的学习和思考的迅速进行。

(1) 理解透彻, 记得牢

(2) 语言简炼, 记得快

(3) 反复强化, 记得准

对有些知识, 需反复强化记忆. 即凡涉及到该内容时就不断强化刚形成的条件联系, 并及时运用、巩固, 以加强记忆。

6、广训练, 精练习, 提高学习成绩

(1) 遵循由易到难循序渐进的原则, 有计划有目的地进行不同程度、不同方式的适量练习. 既要有知识覆盖面, 又要有适当的知识梯度。

(2)进行科学的思维活动，不断探索解题的方法、思路和技巧，以便举一反三、触类旁通.如解题时要认真审题，抓住关键的词句和物理过程仔细分析，同时应反思解题过程，勇于修正错误，不断提高解题能力和思维效率。

物理课心得体会篇七

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。

物理课心得体会篇八

1. 学会使用物理课本。对于才开始接触物理的初二的同学，从课本了解初中物理课要学习的全部内容是什么？物理课上老师会先讲些什么、后讲些什么？作为学生，是被动地等待答案，还是主动地探求去寻找答案，当然是做后者。

2. 物理学中的概念和规律很重要，在物理课的学习过程中，基本概念和基本规律的学习是重要的，这在学习过程中是非一日能掌握的。同学们在学习每一个物理概念、物理规律时，要使自己由“机械记忆”转为“意义记忆”，最终上升为“逻辑记忆”也就是需要理解记忆。

3. 培养良好的学习习惯，探寻好的学习方法。第一要学会“预习”，第二要学会“有目标、有重点的听课”，第三

要学会独立完成作业，这里所讲的独立完成作业，不单纯指不抄他人的作业，而且是指做作业时不对照课本、不对照课堂笔记写作业。是指独立完成作业的能力，是要在同学们在独立完成作业的过程中不断培养自信。基本原则是：学会有意识、有目标地观察，丰富个人的感性认知；把握好学习过的“预习、听课、作业”的三个环节；定期进行所学习知识的小结或总结。

4. 加强训练，需掌握两方面的能力，一是用物理用语表述问题和规范书写物理公式、解题格式的能力；二是物理实验基本操作能力。物理用语是学习物理的语言工具，必须学好。物理用语中专用词、专用符号需要一定的记忆，例如，每个物理量都有它的名称和表示字母；每一个物理规律或定律所有它的陈述原则。但是这些内容也是有规律可循的。比如，每个物理量的表示字母，多数都是用物理名称的英文单词的第一个字母；同样，物理公式的书写、物理计算题的解题格式，都要做到规范和熟练。它们是学好物理的基础。

5、善记忆，会记忆，提高记忆效益

为了使学到的知识牢固地铭刻，必须加强记忆。如图表记忆，顺口溜记忆，理解记忆，类比记忆，系统记忆，形象记忆等，这些巧记、妙记，都能缩短记忆周期，使知识信息贮存得牢固。如果能做到科学记忆，就可以在头脑中建立起一个“智慧的仓库”。在新的学习活动中，当需要某些知识时，则可随时取用，从而保证了新知识的学习和思考的迅速进行。