

# 新人自我介绍简单大方文字(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 高一物理教学反思篇一

紧张忙碌的一学期即将结束。回首一学期来的物理教学工作，可以说有欣慰，更有许多无奈。工作20年，各方面都积累了一些经验。然而随着教育的发展、高中扩招等诸多问题使得我们的生源质量在下降，很多时候我感觉高中物理越来越难教了。

我所任教的四个班都是平行班，每个班的特点不同。4班因为本人是班主任，很多同学有着不敢不学、不得不学的心理，因此历次考试平均分在平行班中名列前茅。然而从上课的状态来看，我感觉大部分同学没有对物理真正产生兴趣，也就不能真正学好物理。而且一部分同学虽然也想学好物理，也很认真、很努力，然而由于基础薄弱、理解能力差，始终不能真正掌握学好物理的方法。2班是所有任课教师公认的上课气氛比较活跃的班，因此在上课时需要花费一定时间维持纪律，纪律保证了才能让那些想听课的学生有所收获。1班是四个班中上课的感觉最好的一个，有相当一部分学生对物理很感兴趣，也肯动脑思考，接受能力比较强，只是课后的功夫不足，有的同学凭借小聪明课后从不看书看笔记复习，作业也要催着要才能交上来。

四个班的学生总体来讲都存在“懒”的特点，懒得动笔、懒得动脑懒得总结。针对这种情况，我尽量做到以下几点：

1. 课堂纪律要求严格，决不允许任何人随意说话干扰他人。这一点虽然简单但我认为很重要，是老师能上好课、学生能

听好课的前提，总的来说，这一点我做得还不错，几个“活跃分子”都反映物理老师厉害，不敢随便说话。

2. 讲课时随时注意学生的反应，一旦发现学生有听不懂的，尽量及时停下来听听学生的反应。

3. 尽量给学生最具条理性的笔记，便于那些学习能力较差的同学回去复习，有针对性的记忆。

4. 注重“情景”教学。高中物理有很多典型情景，在教学中我不断强化它们，对于一些典型的复杂情景，我通常将其分解成简单情景，提前渗透，逐步加深。每节课我说得最多的一个词就是“情景”，每讲一道题，我都会提醒学生“见过这样的情景吗？”“你能画出情景图吗？”“注意想象和理解这个情景”。

5. 重视基本概念和基本规律的教学。首先重视概念和规律的建立过程，使学生知道它们的由来；对每一个概念要弄清它的来龙去脉。在讲授物理规律时不仅要让学生掌握物理规律的表达形式，而且更要明确公式中各物理量的意义和单位，规律的适用条件及注意事项。了解概念、规律之间的区别与联系，如：运动学中速度的变化量和变化率，力与速度、加速度的关系，动能定理和机械能守恒定律的关系，通过联系、对比，真正理解其中的道理。通过概念的形成、规律的得出、模型的建立，培养学生的思维能力以及科学的语言表达能力。

6. 重视物理思想的建立与物理方法的训练。物理思想的建立与物理方法训练的重要途径是讲解物理习题。讲解习题时我把重点放在物理过程的分析，并把物理过程图景化，让学生建立正确的物理模型，形成清晰的物理过程。物理习题做示意图是将抽象变形象、抽象变具体，建立物理模型的重要手段，从高一一开始就训练学生作示意图的能力，如：运动学习题要求学生画运动过程示意图，动力学习题要求学生画物体受力与运动过程示意图，并且要求学生审题时一边读题一

边画图，养成习惯。解题过程中，要培养学生应用数学知识解答物理问题的能力。

一学期来，我也遇到很多困难。由于课时有限，没有足够的课堂练习时间，高中物理对学生的思维习惯和学习能力要求又比较高，很多时候物理课后没有作业或者作业很少，但是是一些概念、规律及情景需要学生在课下加深理解，然而很多学生所欠缺的正是课下的功夫，导致很多学生反映“一听就懂，一做就不会”。这一点是我教学中遇到的最大困难。在今后的教学工作中我将继续研究探讨这个问题。

## 高一物理教学反思篇二

物理是一门理科性学科，在初二我们开物理课之后，我们就要好好学习物理!对于物理老师来说，就要正确引导同学们走进物理的世界!以下是高一物理教学反思总结，请参考!

新课程改革从去年新学期开始到现在已将近一个学年，在教学工作中，我通读教材，查资料，听课，请教，精心编写教案，落实教学目标，上好每一节课，倾注了大量的时间和精力。

可是新课上下来，常感觉效率比较低，很是困惑。

如今再回过头教高一，翻开以前的教案，反思当初的教育教学方式，感触颇深。

### 1对高一新生引导的反思

高中的物理是一门很重要的学科，同时高校要求选考物理学科的专业占的比例相对较多固然是个有利条件，但是“物理难学”的印象可能会使不少学生望而却步。

客观地分析，教学的起点过高，“一步到位”的教学思路是导致学生“物理难学”印象形成的重要原因之一。

高一年级的物理教学首先是要正确的引导，让学生顺利跨上由初中物理到高中物理这个大的台阶，其次是要让学生建立一个良好的物理知识基础，然后根据学生的具体情况选择提高。

例如，关于“力的正交分解”这一基本方法的教学就是通过分期渗透，逐步提高的。

这不仅是一个遵循认知规律的需要，其意义还在于不要因为抽象的模型、繁琐的数学运算冲淡物理学科的主题，通过降低台阶，减少障碍，真正能够把学生吸引过来，而不是把学生吓跑了，或者教师一味的强调物理如何如何重要，学生就硬着头皮学，学生处于被动学习的状态甚至变成了物理学习的“奴隶”。

如果我们老师有意识地降低门槛，一旦学生顺利的跨上的这个台阶，形成了对物理学科的兴趣再提高并不晚。

学生如果对物理失去兴趣，对基本概念搞不清楚、对知识掌握不牢也就不足为怪了！我们不妨再举一个例子，有的老师在教完“力的分解”后，马上就去讲解大量的静力学问题，甚至去讲动态平衡问题，试想这时学生对合力的几个效果尚难以完全理解，对平行四边形法则的应用还不够熟练。

学生解决这类问题的困难就可想而知了，这种由于教师的引导方法不当，导致学生一开始就觉得物理如此之难，怎么能怪学生认为物理难学呢？我们教师不应该把教学目标选择不当的责任推向学校的考试，推向市场上的参考书，这实际上是站不住脚的，应该多从自身的教学思想以及从对教材的把握上找原因。

如果我们作为引路者有意识的降低高中物理学习的门槛，先将学生引进门，哪怕先是让学生感觉到“物理好学”的假象，我们都是成功的。

## 2对教学目标的反思

首先，知识、能力、情意三类教学目标的全面落实。

对基础知识的讲解要透彻，分析要细腻，否则直接导致学生的基础知识不扎实，并为以后的继续学习埋下祸根。

譬如，教师在讲解“滑动摩擦力的方向与相对滑动的方向相反”时，如果对“相对”讲解的不透彻，例题训练不到位，学生在后来的学习中就经常出现滑动摩擦力的方向判断错误的现象；对学生能力的训练意识要加强，为了增加课堂容量，教师往往注重自己一个人总是在滔滔不绝的讲，留给学生的思考时间太少，学生的思维能力没有得到有效的引导训练，导致学生分析问题和解决问题能力的下降；还有一个就是要善于创设物理情景，做好各种演示实验和学生分组实验，发挥想象地空间。

如果仅仅局限与对物理概念的生硬讲解，一方面让学生感觉到物理离生活很远，另一方面导致学生对物理学习能力的下降。

课堂上要也给学生创设暴露思维过程的情境，使他们大胆地想、充分的问、多方位的交流，教师要在教学活动中从一个知识的传播者自觉转变为与学生一起发现问题、探讨问题、解决问题的组织者、引导者、合作者。

所以教师要科学地、系统地、合理地组织物理教学，正确认识学生的内部条件，采用良好的教学方法，重视学生的观察，实验，思维等实践活动，实现知识与技能、过程和方法、情感态度与价值观的三维一体的课堂教学。

### 3对物理教学前概念教学的反思

前概念是学生在接触科学知识前，对现实生活现象所形成的经验型概念。而由于中学生的知识经验有限，辩证思维还不发达，思维的独立性和批判性还不成熟，考虑问题容易产生表面性，且往往会被表面现象所迷惑，而看不到事物本质。所以易形成一些错误的前概念。这些错误概念对物理概念的正确形成极为不利，它排斥了科学概念的建立，是物理教学低效率的重要原因之一。

在伽利略和牛顿以前，人们对生活经验缺乏科学分析，认为力是维持物体运动所不可缺少的。由此古希腊哲学家亚里士多德提出了一个错误命题：必须有力作用在物体上物体才运动，没有力作用，物体就会停下来。这个错误一直延续了2000多年，由此可见前概念对人们认识影响是巨大的。

在物理教学中，不能忽视学生大脑中形成的前概念，对正确的应加以利用，对错误的要认真引导消除，否则正确概念难以形成。

一、加强实物演示，丰富感性认识，有利于消除错误前概念，确立正确概念

中学生的抽象思维在很大程度上属经验型，需要感性经验支持。因此教学中应了解学生的实际，通过实物演示消除错误概念。

太阳曝晒下的木块和金属块的温度如何？学生最容易根据自己的感觉，认为金属块温度高，形成错误认识。所以只有通过实验测定后，使学生认识到自己感觉的错误，才能消除错误前概念，否则任何讲授都是苍白无力的。

由于学生思维带有一定的片面性和表面性，他们往往以物质外部的非本质的属性作为依据，形成错误认识。如学生认为马

拉车前进是马拉车的力大于车拉马的力，从而对牛顿第三定律产生怀疑. 所以教学中针对这种问题设计一个实验：2个滑块，2个轻质弹簧秤，使一个弹簧秤两端分别固定在两滑块上，用另一弹簧秤拉动连在一起的木块，去演示使一物块前进时，另一物块同时前进，通过弹簧秤显示两物块之间相互作用力，这样就可以排除学生形成的错误认识，进一步理解牛顿第三定律.

在“自由落体”一节教学中，学生对任何物体做自由落体运动从同一高度竖直落下时，不同的物体将同时落地很难想象. 因此教学中应强调“自由落体运动”是指在只受重力作用下的竖直下落运动，但在实验中，不可避免地受到空气等阻力影响，结果当然不会完美. 当然，更重要的是做好演示实验也就是要重复“伽利略斜塔实验”，使学生建立密度和重力都不相同的物体在空气中，从同一高度落下，快慢几乎一样的事实，然后对自由落体运动加以分析、研究.

所以，抓住中学生学习物理的思维特点，充分利用实物演示及创造条件进行实物演示，积极消除学生的错误前概念，对提高物理学习效果是重要的.

## 二、重视物理模型的运用，培养学生逻辑思维能力，消除学生思维障碍

物理模型是物理学中对实际问题忽略次要因素、突出主要因素经过科学抽象而建立的新的物理形象.

通过运用物理模型可以突出重点，抓住本质特征和属性，可以消除学生思维方面的片面性和表面性，提高学生思维的独立性、批判性和创造性，从而使学生能够对自己从生活中形成的朴素物理概念分析区别。

抛弃错误概念，形成科学概念. 如：伽利略在研究运动的原因并指出，亚里士多德观点的错误时，设想的

“理想实验”就是建立了一个没有摩擦的光滑轨道的物理模型. 在建立物理模型后，问题便简洁多了。

这是我在新教材教学工作中对以上三点的一点教学反思。

在以后的教学工作中还要继续坚持与写好课后小结与反思笔记，把教学过程中的一些感触、思考或困惑及时记录下来，以便重新审核自己的教学行为。

通过这半年的教学实践我感悟到在新课程下，平常物理教学中需要教师课后小结、反思的地方太多了……。

在以后的教学工作中还要继往开来，做好教学反思，写好课后心得，促使自己成长为新时期研究型、复合型的物理教师。

紧张忙碌的高一结束了。

回首一年来的物理教学工作，可以说有欣慰，更有许多无奈。

工作10年，教了4年高三，各方面都积累了一些经验。

然而随着教育的发展、高中扩招等诸多问题使得我们的生源质量在下降，很多时候我感觉高中物理越来越难教了。

我所任教的三个班都是平行班，每个班的特点不同。

4班因为本人是班主任，很多同学有着不敢不学、不得不学的心理，因此历次考试平均分在平行班中名列前茅。

然而从上课的状态来看，我感觉大部分同学没有对物理真正产生兴趣，也就不能真正学好物理。

而且一部分同学虽然也想学好物理，也很认真、很努力，然而由于基础薄弱、理解能力差，始终不能真正掌握学好物理的方法。



5班是所有任课教师公认的上课纪律很难保证的班，因此在上课时需要花费一定时间维持纪律，纪律保证了才能让那些想听课的学生有所收获。

6班是三个班中上课的感觉最好的一个，有相当一部分学生对物理很感兴趣，也肯动脑思考，接受能力比较强，只是课后的功夫不足，有的同学凭借小聪明课后从不看书看笔记复习，作业也要催着要才能交上来。

三个班的学生总体来讲都存在“懒”的特点，懒得动笔、懒得动脑懒得总结。

针对这种情况，我尽量做到以下几点：

1. 课堂纪律要求严格，决不允许任何人随意说话干扰他人。

这一点虽然简单但我认为很重要，是老师能上好课、学生能听好课的前提，总的来说，这一点我做得还不错，几个“活跃分子”都反映物理老师厉害，不敢随便说话。

2. 讲课时随时注意学生的反应，一旦发现学生有听不懂的，尽量及时停下来听听学生的反应。

3. 尽量给学生最具条理性的笔记，便于那些学习能力较差的同学回去复习，有针对性的记忆。

4. 注重“情景”教学。

高中物理有很多典型情景，在教学中我不断强化它们，对于一些典型的复杂情景，我通常将其分解成简单情景，提前渗透，逐步加深。

每节课我说得最多的一个词就是“情景”，每讲一道题，我都会提醒学生“见过这样的情景吗？”“你能画出情景图

吗？”“注意想象和理解这个情景”。

## 5. 重视基本概念和基本规律的教学。

首先重视概念和规律的建立过程，使学生知道它们的由来；对每一个概念要弄清它的来龙去脉。

在讲授物理规律时不仅要让学生掌握物理规律的表达形式，而且更要明确公式中各物理量的意义和单位，规律的适用条件及注意事项。

了解概念、规律之间的区别与联系，如：运动学中速度的变化量和变化率，力与速度、加速度的关系，动能定理和机械能守恒定律的关系，通过联系、对比，真正理解其中的道理。

通过概念的形成、规律的得出、模型的建立，培养学生的思维能力以及科学的语言表达能力。

## 6. 重视物理思想的建立与物理方法的训练。

物理思想的建立与物理方法训练的重要途径是讲解物理习题。

讲解习题时我把重点放在物理过程的分析，并把物理过程图景化，让学生建立正确的物理模型，形成清晰的物理过程。

物理习题做示意图是将抽象变形象、抽象变具体，建立物理模型的重要手段，从高一一开始就训练学生作示意图的能力，如：运动学习题要求学生画运动过程示意图，动力学习题要求学生画物体受力与运动过程示意图，并且要求学生审题时一边读题一边画图，养成习惯。

解题过程中，要培养学生应用数学知识解答物理问题的能力。

一年来，我也遇到很多困难。

由于课时有限，没有足够的'课堂练习时间，高中物理对学生的思维习惯和学习能力要求又比较高，很多时候物理课后没有作业或者作业很少，但是一些概念、规律及情景需要学生在课下加深理解，然而很多学生所欠缺的正是课下的功夫，导致很多学生反映“一听就懂，一做就不会”。

这一点是我教学中遇到的最大困难。

在今后的教学工作中我将继续研究探讨这个问题。

因为高中物理对学生的要求，从定性走向定量，从形象思维走向抽象思维，大量数学工具的使用，以及对学习主动性的更高要求，物理量从标量走向矢量，从而使高中物理难学也难教，这是人们的共识。

就高中物理教学工作，现谈谈自己在教学中的感受和做法，主要有以下几点：

### 一、用好教材

课本，是根据教学大纲或课程标准系统阐述学科内容的教学用书，它也是联系师生的重要媒体。

尤其是物理教材，物理现象、概念、规律、公式、实验、包括一些扩展学生知识面的阅读小材料无不包含其中。

特别是现在的新教材，可阅读性更强。

其中有很多精美的物理图片、课外补充材料、小实验、物理学史等等。

这些内容既能加强学生对物理概念和规律的理解，又常是出题的热点。

所以引导学生阅读教材是很重要的。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”

一个合格的教师一定要引导学生认真研读教材。

教师在课堂上应有意识地将教材转变成“学材”，使学生主体作用的发挥有丰满坚实的基础。

那么，如何将教材转化成“学材”呢？我认为通过“教材+学法=学材”的模式便可实现这种转化。

教师应体现出以教材为依据和依托，教会学生如何会“学”，使学生掌握开启知识宝库的钥匙，以期尽早地独立获取知识。

例如，对于“光电效应”和“原子能级跃迁”，很多学生难以理解，我就及时给学生以方法指导，用浅显的通俗的实例解释微观领域中的问题，帮助学生与宏观领域中的规律作区别和比较。

光电效应发生时间极短用爱因斯坦“光子说”是很容易解释的，一份光子能量只给一个电子，而不是给所有电子平均分配，这也符合一代伟人邓小平的理论，“打破大锅饭，让少部分人先富起来”。

一份能量只给一个电子，这个电子就迅速获得能量，“脱颖而出”了，学生听起来非常容易接受，再开句玩笑，邓小平能提出“让少部分人先富起来”的理论是否是学好了物理中的“光子说”呀！这样学生就饶有兴趣精神倍增了。

只要多方面善于思考善于联系，物理就会变得很容易学习。

在课堂教学中“学法”本身也是重要的知识和技能。

学生掌握了正确的学法才能充分发挥其主导作用，运用“学法”进行自学。

这时，教材就具有了可读性、可思考性，也就转化成了学生的“学材”。

这恰恰就是素质教育的基本要求。

有些教师忽视了教材的重要性，而片面强调了练习册的重要性，这是极其错误的。

我感觉原因有以下几点：

- 1、不利于物理学习思维的培养！
- 2、不利于学生自主学习和创造性学习的培养。
- 3、更不利于教师业务提高和成长。

## 二、和学生处好“关系”

21世纪的教学，不再是教师的高高在上，师道尊严；而是在业务专长引领学生学习，在生活方面做学生朋友和玩伴！真正意义上的“良师益友”！表现在：

- 1、放下老师的架子，你的目的是传道解惑，在某种层面上是平等的！又是不平等的！
- 2、尊重学生体现在你要善于在学生面前充当一个听众的角色，了解学生学习和其他方面内容。

一句话：沟通很重要。

特别是年轻教师要善于和学生沟通，从某种意义上讲，这方面能力不亚于业务能力。

## 三. 教学上循序渐进，降低梯度

泰山虽高，但一般人都可以翻越；悬崖峭壁虽不是很高，但一般人如没有特殊的工具和一定的训练是翻不过去的。

也就是说只有不可逾越的台阶，没有不可翻越的高山。

所以搭好台阶，降低梯度，在教学中显得很重要。

降低梯度关键在于教师应当切实了解学生已经掌握了哪些知识，帮助学生完成知识的同化。

只有这样，才能选择恰当的教学方法，达到使学生把旧知识同化新知识的目的。

为此，要求备课时细致捉摸高中教材所研究的问题跟初中教材曾研究的问题在言语、方法、思维特点等方面进行类比，找出存在的差别和内在的联系，明确新旧知识之间的联系与差异，确定课堂教学中如何启发与指导，使学生顺利的利用新知识来同化旧知识。

如讲弹力，在初中阶段只提弹簧伸长与外力的关系，也讲了压力的大小，但都没有涉及产生弹力的原因。

而高中教材讲弹力，不仅要分析产生的原因，而且要讨论弹力的大小以及他的方向。

这就比初中学习的知识抽象，难度也大。

那么如何促使知识的同化呢？教师在教学中必须考虑学生原有的知识，在课堂上再现弹簧伸长与压缩的形式，分析弹力产生的弹力原因和方向然后演示其它物体产生形变而产生弹力的现象。

目的是利用旧知识巩固新知识。

最后作微小的形变的试验最终得出物体之间产生弹力的条件。

这样的教学方法及过程跟初中教学衔接起来，又满足了高中教学的要求。

#### 四、充分驾驭课堂

新课程的改革不仅是教材的改革，更是教学方法的改革，与传统教学相比，对老师的综合素质能力要求提高了。

那么教学效果的好坏，课堂是关键!1。

认真备课2。

不要忘情于教，更要动情于管!

#### 五、培养良好的分析问题的习惯

学生中常存在“一听就懂，一看就会，一做就错。

”所以培养良好的解题习惯，也是我们教师不可忽视的问题。

我觉得这里应注意以下几点

1、不可过分关注解题的特殊方法，应重视解题的一般性问题。

一般性的分析方法更便于起广泛的指导作用。

2、重视解题的解前和解后的分析。

特别是解后分析，要关注解的合理性，要看模型的运用是否合理，结果是否符合客观实际等。

3、讲解习题过程中从定性分析到定量计算不要处理太快，以免学生顾此失彼，没有建立起自己的物理思想。

#### 六、及时总结和反思

每上完一节课，总感觉改进的地方很多，如板书、新课的引入、例题的选择、课后小结等等，这就需要在需要改进的地方做好总结和批注！“一个教师写一辈子教案不一定成为名师，一个教师如果写三年的教学反思有可能成为名师，”就是这个道理！

另外，我认为，物理教学方法的选择上应从教学实际出发，具体情况具体对待，关键是要博采众长，综合运用，合理组织，并在教学全过程中贯彻启发式，让物理教学过程始终处于一定的问题情境之中，使之成为一个不断提出问题、分析问题和解决问题的过程，从而利于学生理性思维的培养。

以上是我对自己物理教学的反思和总结，总结的很片面。

在今后的教学中，我将不断提高自己的能力水平，使自己自己能胜任各个层次的物理教学，做一名优秀的物理教师！

## 高一物理教学反思篇三

上节咱们复习了弹力的一部分，我们继续复习，现在看图1-11，金属丝的扭转形变，用体态表演：把身体进行扭转，然后不用力的时候，身体会自然的向回转，学生的反映是，气氛活跃。这实质也是分子间距离发生变化，在宏观上的表现为恢复原状。

第四节摩擦力，这一节的知识点较多，第一个知识点是产生摩擦力的条件：接触，压力，粗糙，相对滑动或有相对运动趋势。第二个知识点是摩擦力的方向的判断：摩擦力的方向与接触面相切，并且，一个物体受到的摩擦力的方向与它相对于和它产生摩擦力的那个物体的运动方向相反，或运动趋势的方向相反。



以上的内容，我已经给大家编成了顺口溜，谁能把关于以上知识点的那几句背一下，请关超同学试一试，关超说不会，又叫王丛，王丛起来背，背得很流利，如下：两物体间有摩擦，就要接触还得(dei)压，表现光滑是白搭，以上三条全具备，还需外因成全它，方向相切又相反，找好对象人人夸。

概念性的问题有，什么是滑运动摩擦力，两物体间相对滑运动时产生的摩擦力叫做滑动摩擦力。

提问，静止的物体有没有可能受到滑动摩擦力？同学们答的很好，七嘴八舌地说出了，可能。

什么是静摩擦力，两物体相对静止时，产生的摩擦力叫做静摩擦力。

提问，运动的物体有没有可能受到静摩擦力？同学们答的也不错。

同学们把书翻回到第6页，看左上角的图1-7的甲图，如果砝码与车能一直保持相对静止，则在这情景中，砝码受几个力的作用？同学们有的说两个力，有的说三个力。三个力是正确的，砝码是运动的，其摩擦力是静摩擦力。如果变化一下，把砝码用水平绳拉住，使其保持静止，则此时砝码受到几个力的作用，有说三个的，有说四个的，四个的是正确的，水平方向上砝码受到的摩擦力是静摩擦力。

大家知道静摩擦力的大小最不好掌握，需要的静摩擦力如果不超过最大静摩擦力，则能够提供，如果超过了最大静摩擦力，两物体就会发生相对滑动，就会由静摩擦变成滑动摩擦，静摩擦力的大小取决于外因，根据平衡或运动状态改变来求，静摩擦力的大小可以在一个范围内取得某个值。这个知识点编成顺口溜，编了4句，找同学来回答一个，同学们答的不错：“静摩擦力不好弄，外部因素来决定，超过最大静摩擦，滑动摩擦才适用。

滑动摩擦力的大小公式  $f = \mu n$ ， $\mu$  是滑动摩擦系数，也叫动摩擦因数，是没有单位的，并且小于1，是由接触面的粗糙程度和两物体的材料决定的。 $n$  是两个物体间的垂直作用力，这个知识点编成了5句顺口溜，“滑动摩擦有道理，大小与压力成正比，比例系数小于1，粗糙材料决定的，没有单位没关系。”

两物体间的滑动摩擦力的大小与两物体相对滑动的快慢有没有关系？

没关系。

现在我们再来研究一个平衡的问题，是有关弹力的，我们看练习二，看左上边的图，是一个布娃娃，用水平绳拉着，斜向右上方的绳拉着，处于静止状态，物体受到三个力的作用，这三个力的特点是，一个是竖直向下的，一个是水平的，另一个是斜向上的，如果已知重力和斜绳与竖直方向的夹角，就可以分别求出这两个拉力的大小。

这个题大家还有没有印象了，期末考试考过，结果还记得吗？有的同学说记得，期中考试也考过。不信的话拿出卷子看看，这个题型非常重点，不但现在是重点，到高二还是重点，比如水平的这个力可以换成电场力，斜着的这个可以换成洛仑兹力，再加上重力，这三个力平衡。跟这个题就是类似的。

现在大家拿出笔和纸，再把这个题认真画一画图，这里还要用到什么知识呢？是这一章第二单元的内容，是力的合成与分解，遵循的法则是平行四边形定则，要注意的是实线，虚线，还有箭头。两个力相加，是不是直接大小相加，这不一定，这可能对，也可能不对。如果是同方向的就对了。如果成某一角度，就不对了，比如成90度角，应当是用平行四边形的关系来算。

给同学们一定的时间，让同学们在本上画图解这个题，过一

会在同学们中找有画错的，在黑板上按照学生所画，呈现给全班同学看，并强调大家以后不要再犯同样的错了，同学们有的虚线画成实线，有的箭头方向不对。我说：“看看同学们犯的错，看似简单的问题，同学们仍会出错的，我对同学们的还是比较了解的，知道你们还会犯这些错，我这是有的放矢。同学们听了后有点不解，什么是有的放矢呀？我对有的放矢又解释了一翻。

这一题目是最基本的，它也是平衡问题中动态问题的基础，比如我们做过的另一个题目，竖直光滑的墙面与一个光滑的档板通过轴相连，上面放一个光滑的球，当档板缓慢放下直到档板处于水平状态这一过程中，档板受到的压力，和墙受到的压力大小是如何变化的。

同学们现在做这道题，请两位同学到黑板上来画图。

结果做得都不是很好。

过一会做了总结，我在黑板上把这个题的图用大尺寸画了一遍，并看同学们的表情，发现他们较高兴，又问：谁还不理解，请举手，我再解释解释。没有同学发言。这节课到此结束，还剩半分钟，稍后下课了。

注：查看本文相关详情请搜索进入安徽人事资料网然后站内搜索高一物理弹力教学反思。

## 高一物理教学反思篇四

高一物理是高中物理学习的基础，但高一物理难学，这是人们的共识，高一物理难，难在梯度大，难在学生能力与高中物理教学要求的差距大。高中物理教师必须认真研究教材和学生，掌握初、高中物理教学的梯度，把握住初、高中物理教学的衔接，才能教好高一物理，使学生较顺利的完成高一

物理学习任务。

高一物理教学中遇到的困难

- 1、习惯于浅显的定性研究，不肯动脑进行深入的定量探究。
- 2、不认真看教材，不习惯对教材上的知识进行深入的思考和理解。
- 3、不肯花功夫记忆知识，基本概念、公式、原理不去熟练掌握。
- 4、做作业时图完成任务，过分的依赖教材、参考资料或同学，独立完成作业的意识不强。

相应措施及设想：

课堂上尽可能的把定量探究的实验交给学生去完成，强化探究意识，培养科学、严谨的探究态度；课堂上进行教材阅读训练，先是由老师就教材内容提问，让学生讨论回答，逐步过度到要学生对教材内容质疑，学生讨论、老师指导解决，从而培养认真阅读、深入钻研的学习品质；为了强化学生对基本概念、公式、原理的理解和记忆，课堂上增加一些小测验，用几分钟的时间对上一堂课学过的重点知识进行检测，并请成绩优劣不同的学生上台展示，练习中增加一些对概念的判断、公式的推理、原理的一解多题训练；为了增强学生独立完成作业的意识，除了从道理上讲清独立完成作业的重要性之外，还适当布置当堂练习，在老师督查下完成。

- 1、描述物理现象、表达物理概念和规律、解答物理问题时，文字表达能力差，不能较准确的使用物理语言。
- 2、解题素养差：不规范、不严谨，缺乏条理和逻辑。

3、数学运算和推理能力太差，必备的数学知识如函数、方程、平面几何等掌握不好，给学习物理造成很大障碍。

相应措施及设想：

课堂上尽可能多的让学生去描述物理现象并通过自己的抽象、归纳出物理概念，练习中增加问答题和论述题的份量，还布置课外探究实验，要求学生对实验的原理、设计思路、操作过程、数据处理方法、实验结论、实验误差分析和反思进行详细的记录，从而培养他们的文字表达能力；为了培养学生的解题规范，课堂上进行案例分析时，先让学生上台板书他们的解答过程，然后对其进行分析讲评，指出其存在的问题，应该怎样表达更规范；督促学生复习巩固相关的数学知识，当课堂上要用到某一个数学知识点时，课前提醒学生做好准备。

虽然在36个课时内能勉强完成一个模块基本内容的学习，但缺少时间在课堂上进行训练和解题指导，难于达到熟练掌握知识形成技能的目的。

相应措施及设想：

尽力提高课堂教学效率，课堂上把主要精力放在重点知识的掌握和难点的突破上，挤时间进行解题方法的训练和指导。

几点建议

正如高中物理教学大纲所指出教学中“应注意循序渐进，知识要逐步扩展和加深，能力要逐步提高”。高一教学应以初中知识为教学的“生长点”逐步扩展和加深；教材的呈现要难易适当，要根据学生知识的逐渐积累和能力的不断提高，让教学内容在不同阶段重复出现，逐渐扩大范围加深深度。例如，“受力分析”是学生进入高一后，物理学习中遇到的第一个难点。在初中，为了适应初中学生思维特点（主要是

形象思维），使学生易于接受，是从\*\*常生活实例引出力的概念，从力的作用效果进行物体受力分析的，不涉及力的产生原因。根据学生的认知基础，高一在讲过三种基本力的性质后，讲授受力分析方法时，只讲隔离法和根据力的产生条件分析简单问题中单个物体所受力；在讲完牛顿第二定律后，作为牛顿第二定律的应用，再讲根据物体运动状态和牛顿第二定律分析单个物体所受力；在讲连接体问题时，介绍以整体为研究对象进行受力分析的思路。这样从较低的层次开始，经过3次重复、逐步提高，使学生较好地掌握了物体的受力分析思路与分析方法。

根据教育心理学理论“当新知识与原有知识存在着较大梯度，或是形成拐点时；当学生对知识的接受，需要增加思维加工的梯度时，就会形成教学难点。所以要求教师对教材理解深刻，对学生的原有知识和思维水平了解清楚，在会形成教学难点之处，把信息传递过程延长，中间要增设驿站，使学生分步达到目标；并在中途经过思维加工，使部分新知识先与原有知识结合，变为再接受另一部分新知识的旧知识，从而使难点得以缓解。”

所以，高一物理教师要研究初中物理教材，了解初中物理教学方法和教材结构，知道初中学生学过哪些知识，掌握到什么水平以及获取这些知识的途径，在此基础上根据高中物理教材和学生状况分析、研究高一教学难点，设置合理的教学层次、实施适当的教学方法，降低“台阶”，保护学生物理学习的积极性，使学生树立起学好物理的信心。

律的得出、模型的建立，培养学生的  
的思维能力以及科学的语言表达能力。

在教学中，要努力创造条件，建立鲜明的物理情景，引导学生经过自己充分的观察、比较、分析、归纳等思维过程，从直观的感知进入到抽象的深层理解，把它们准确、鲜明、深

刻地纳入自己的认知结构中，尽量避免似懂非懂“烧夹生饭”。

建立和应用物理模型的能力，实现知识的迁移。

物理思想的建立与物理方法训练的重要途径是讲解物理习题。讲解习题要注意解题思路和解题方法的指导，有计划地逐步提高学生分析解决物理问题的能力。讲解习题时，要把重点放在物理过程的分析，并把物理过程图景化，让学生建立正确的物理模型，形成清晰的物理过程。物理习题做示意图是将抽象变形象、抽象变具体，建立物理模型的重要手段，从高一一开始就应训练学生作示意图的能力，如：运动学习题要求学生画运动过程示意图，动力学习题要求学生画物体受力与运动过程示意图，等等，并且要求学生审题时一边读题一边画图，养成习惯。

解题过程中，要培养学生

应用数学知识解答物理问题的能力。学生解题时的难点是不能把物理过程转化为抽象的数学问题，再回到物理问题中来，使二者有机结合起来，教学中要帮助学生闯过这一难关。如在运动学中，应注意矢量正、负号的意义以及正确应用；讲解相遇或追击问题时，注意引导学生将物理现象用数学式表达出来；讲运动学图象时，结合运动过程示意图讲解，搞清图象的意义，进而学会用图象分析过程、解决问题。

小结：通过一学期的教学，我反思我在教学中存在的很多问题。比如，再有就是教学过于死板，平时让学生参与的机会较少，总是满足于自己一言堂。不给学生机会出错，而学生从自己的错误中得到的认识会更加深刻。

因此，在今后的教学中，只有不断的充实自己提高自己，不断的向周围的人学习和请教，为早日成为一名优秀的教师而努力。

## 高一物理教学反思篇五

物理学是认识物质世界，反映物质世界，正确地揭示物质世界结构及其运动规律的科学，是具有基础性和应用性的重要学科。中学物理新课改强调是以科学探究为主线，以物理现象、概念和规律为载体，强调实验和科学方法，以提高全体学生科学素养为目标。

1、对于三维教学目标（a.知识与技能 b.过程与方法 c.情感、态度与价值观）大部分时候是对a比较重视，形成一套具有自己风格的教学方式。对于b正在引起重视，但往往一笔带过。对于c却比较忽视，围绕这一目标而设计的教学手段有些贫乏，甚至缺失。

2、传统的教学观念，尤其是长期以来形成的应试理念还在左右着教学思维。对教材编写意图缺乏一定程度的认识，对某些内容的教学赶进度或类似走过场，注重短期效应，务实与务虚的统一性不好把握。另外，对教材中以资料卡片形式呈现的内容，在教学的过程中应该给与多大程度的关注也不好把握。

3、配套的辅导练习资料编排内容上基本上还是旧思路，内容旧、题型老，还是以模拟现行高考题为主，繁、杂、难、偏的现象仍存在，甚至还会出现教材中已被删除的内容。

4、新课改中有不少研究性、探讨性课题，这与有限的课时似乎很有矛盾，所以这部分内容很难落实。