

2023年物理研修心得感悟(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

物理研修心得感悟篇一

近期，我参加物理学领域的研修活动，通过一系列培训和实践，我对于物理学的理解更加深刻和全面了。在这次研修过程中，我学到了许多新知识和技能，也不断反思和总结，从而在深入探究学科本质的同时，更进一步提高了自己的综合素质。本篇文章将分享我在这次物理学研修中的个人心得体会。

第二段：理论知识的获得

在研修中，我深入学习了物理学的基本原理和概念，同时也了解了先进的实验技术和研究方向。理论基础的学习为我的实验操作打下了坚实的基础，同时也拓宽了我的学科视野。学习物理学的实验技术也让我深入了解科学智慧的传统和现代技术手段的发展，加强了我对于科学理论与实践的整体性认识。

第三段：实践实验的收获

研修中，我还有幸参与了一系列的实验操作，感受到了科学研究的切实过程，并通过自己实际的操作来加深对理论知识的理解。例如在测量实验中，我需要注意实验器材的使用，人眼的视觉和定位等方面的细节，这些也都让我不断地反思和总结。从实际操作中认识到制定合理的实验方案和进行准

确的实验操作对于科研的重要性。

第四段：交流合作的体验

研修期间我们还尤其重视交流合作，通过小组研究和讨论形式，让大家围绕物理学的相关问题进行深入交流，既加深了彼此之间的了解，也丰富了心智内涵。同时，对于长达数个交流研讨会，我观察到很多来自不同文化背景的同学有着独特的思维方式，通过交流互动，我也更能理解并接纳不同的观点和看法。这种交流与合作模式也有助于加强团队精神的培养，同时也有助于提高自己的表达能力和思考能力。

第五段：总结体会

总而言之，通过这次物理学研修活动，我不仅对于物理学本身有了更难以磨灭的印象与理解，同时也主动拥抱了不断学习、反思、总结和探索的态度。这样的体验成为了我的内在滋润，也将精神打造得更加硬朗和稳定。我相信，深入探究物理学的奥秘，不仅能够助力我在未来更深入的科研道路，同时还有助于促进自身成长并进一步提高综合素质，我将继续努力奋斗，为物理学研究和科技创新做出自己应有贡献。

物理研修心得感悟篇二

20_年x月x日，我有幸参加了“国培计划”中学教师初中物理研修班研修。与来自全省各市县的中学物理学科带头人、骨干教师一起学习和交流，聆听来自吉林大学和各大高校的专家、博导的精彩讲座。我能来到吉林师大，不仅是一种学习的机会，也是荣誉，更是责任，因此我非常珍惜这次难得的学习机会。

通过十天的学习，共听取了七位专家报告，其中有黑龙江省教育学院冯丽老师讲座《教师专业标准的理念解析与行动跟进》、北京师大教授博导于海波讲座《初中物理教学知识深

度挖掘与探究性教学体验》、北京师范大学李春密教授博导讲座《物理课例教学与实验探究分析》等等。学校还请来当地有名的中学物理教师介绍教学经验、交流。通过教授们几天来的精彩讲解和同行的学习，对我的启迪很大，我应该把这些思想内化，进行反思整理，依托这个研修的舞台，努力造就自己、提升自我，力争做一个研究型的物理教师。下面谈谈自己的体会：

一、更新观念，树立现代教育思想

生的积极参与，就不可能有自主、探究、合作学习。学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果，同时也为我们追求的高效课堂、优质课堂指明了实践的方向。

每一次讲座，每一次听课都有不同的感悟，和专家教授的每一次互动交流成为我们每位研修者提高自己教学业务水平的一条捷径。新新形式下，有了新思想，我们教师不会人云则云，人退我亦退的简单化，使得我们教师保有自由意识和独立的人格。

在研修过程中，我积极尝试与其他学员之间的交流，在交流过程中，了解到各学校的新课程开展情况，并且注意到他们是如何处理新课程中遇到的种种困惑，以及他们对新课程教材的把握与处理。在研修中，我们不断地交流，真正做到彼此之间的“相长”。

二、不断进取，提升自身业务水平

学习期间，我仔细浏览了我国现行的初中物理“北师大”版、“沪科”版、“人教”版、“苏科”版、“教科”版、“粤教沪科”版六套教材的电子课本，通过对比，明确了六种初中物理教科书的编写意图，熟悉了各个知识点在不同版本教材中的体现和各自的特点。义务教育的物理教科书，无论是

什么版本，它们都有各自的特色。即使它们的编排顺序或编排结构有所不同，但只要我们能创造性的使用教材，认真对照课程标准，合理整合教材资源，我们一定能让我们的教学达到预期的效果。

清楚了自己的双重任务，那就是学习课程内容和掌握辅导方法。专家的理论讲座为我的头脑增添了不少新的教育理念，让我收获了一份快乐心情。每位专家教授的讲座和专家的互动应该说是我们最快乐也是最紧张的时候，各位专家用自己的自信、率真、真实、真诚和热情，向我们展示了一位位名师的风采，让我明白了做老师的快乐。

三、终身学习，力争成为研究型物理教师

在听了沈阳师范大学杨薇教授《中学物理教师专业发展》报告后我有一种茅塞顿开的感觉。我们也许都应该在学习策略指导方面下点功夫。

学生的学习就是信息的接收与加工过程，教师的教学就是要在使学生能够接收正确的学科信息并加工运用的过程，其过程与目的很明确，我们实际工作中往往很重视学科信息的正确性按照事先设计好的程序进行教学，对学生如何获得相关信息以及如何加工信息就考虑得很少，很多时候是一厢情愿的认为自己的教学已经使学生对学科信息已经掌握，并且理应能够运用，直到批改作业或者测试时才发觉并非如此，于是就通过强化训练不断强化学生僵化的知识，加重了学生的学业负担。学生学得累，教师教得更累。

我在今后的教学工作中一定得把这次学习的成果运用到教学实践中去，在信息选择策略、信息记忆策略、信息组织策略、信息精加工策略、元认知策略上对学生进行有计划、有针对性的指导，使学生在学习中真正成为学习的主体，通过有效的学习体会到高效学习与快乐学习的乐趣，喜欢上学习。

而要想成为研究型的物理教师，更应具备一定的研究能力。学校发展靠教师，教师发展靠科研。作为骨干教师，更应通过学习来提升自己，并引领同行老师一起进步。我觉得要想成为研究型教师，就一定要让自己成为一个关爱学生、严谨笃学、淡泊名利、自尊自律，以身作则的教育工作者，以高品质的人格魅力和学识魅力教育感染学生，做学生健康成长的指导者和引路人。

回顾这些日子的学习研修，感觉既忙碌又充实，收获颇多。研修期间，我经过专家老师的指导解决了许多的问题；得到了许多的教学经验和教学技巧；在与其他教师交流时，结识了许多志同道合的优秀教师，特别是我听了两节优秀教师的教学示范课，他们灵活的教法，深厚的知识功底，把学生引入到胜景，把课堂引入到新境的高超水平都非常值得我学习。从这一过程中我接受了许多优秀的教学思想。这些思想不一定都能在我的教学实践中马上收到立竿见影的成效，但这些优秀的教学思想一定会在我今后的教学发展中，起到持续的指导作用。

虽然研修结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。我将带着收获、带着感悟、带着感恩、带着满腔热情，在今后的教学中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，让自己在教学实践中获得成长，使自己的教学水平和教学能力更上一个台阶。

物理研修心得感悟篇三

在过去的一个月中，我参加了一次物理研修，并将我的经验记录下来。在这段时间内，我学到了很多东西，同时也感受到了学习和成长的过程。本文将概述我在物理研修期间的心得体会，并探讨我对于学习物理和应用知识的看法。

段落二：对理论知识的理解

在物理研修中，我们学习了基础理论知识，并深入探讨了力学和热学领域的知识。通过实验和模拟演练，我们了解到了许多看似简单的现象背后的复杂科学原理。比如说，我们通过先进的仪器和设备，观察了热辐射的实验现象，深刻理解了热传递的规律性和物理原理。能够掌握基础理论知识和其应用的方法，是学生在学习物理和科学的过程中应该掌握的必要技能。

段落三：实践应用的能力提升

物理研修的重点之一是实践应用，我们在各种实验操作中学习、探究、体验和思考。例如，在学习动量守恒定律时，我们进行了弹性碰撞实验，并记录下实验结果。通过这种实践操作，我们得以不断观察变量，并调整实验流程，从而深入探究物理现象的各个方面和细节。这为学生的实践探索和创新性思维提供了有益支持，促进了学生整体的科学素质提高。

段落四：交流与合作的重要性

在物理研修中，我们需要与小组成员合作，通过交流和讨论学习并解决问题。而小组成员的构成和组织对于学习的成功与否都起到了至关重要的作用。在我的经验中，我遇到的小组成员都很棒，大家互相支持，相互学习，合作顺畅，进步显著。这种合作与交流所带来的成果，不仅限于物理知识的学习，也在学生日常生活和工作中起到巨大作用。因此，我们应该时刻关注和珍惜小组成员之间的合作关系。

段落五：总结与展望

总之，我非常珍视这一次物理研修，它为我未来的学习和个人成长奠定了坚实的基础。通过实践和探究，我深入理解了许多看似复杂的科学原理，同时也提升了我的实践操作能力和交流与合作能力。我相信，这些学习经验和成果，将在未来的学习和工作中不断被应用和发扬光大，为自己和社会带

来更多的价值。

物理研修心得感悟篇四

我是去年十一月份接手九年级的物理教学的，在教学过程中总有一些把握不好的地方，很是犯愁，尽管我在平时的教学中也会向其他的老教师取经，可毕竟所学的不全面，所以一直很希望有一个系统的全面的学习。终于在今年四月份为我们教师提供了学习的机会国培。我欣喜若狂，便认真的学习起来了。在这两个月的研修学习中，我看了教程中所有名师的视频讲座、查阅了一些讲师的

物理研修心得感悟篇五

这次研修我深刻体会到网络研修对我们的帮助，网络研修通过讲座、看视频、研讨等这样的形式使我们知道了新的教学思路、新的教学方法、和技巧等；通过这次研修会不仅提高了自己理论水平，了解了当今教育现状和发展方向，而且使我深深地体会到应彻底改变过去传统的教学理念，要采用一种新的教学模式去进行教学，要以激发学生的兴趣、培养学生的能力为主。这次研修开拓了我的视野，也开拓了课堂教学的新思路，增长了育人的技巧，驾驭课堂的能力。

首先使我懂得了人生要有目的，科学文化知识是社会文明进步的前提。完善美好的生活来源于教育，从教师的工作职责中，我体会到，教师的付出，学生的成长，教师才算是幸福。要当好一名人民教师，不仅具备常规的教学能力，而且还要懂得学生成长的规律，发展的规律，为学生的成长提供可靠的条件。

其次我通过学习也懂得了要使自己得专业成长，要有专家的引领，自我的反思和同伴的互助。教师的专业成长是建立在教师个人成就基础上的。是一种个人的主动发展，如果没有个人的成才动力，真正的教师发展机制是建立不起来的。长

期以来，人们对教育的认识使得社会并没有将教师作为一种真正意义上的专业工作人员来对待，以往往往教师自己缺乏对岗位成才的认识，缺乏专业发展的意识。教师参加教学改革，不断提高自己教学技能的动手不足，教师成才动力不足已经成为阻碍当前教育改革与发展的重要因素。因此，经过这次的学习，教师能提高了认识，对教师的专业成长起到了推动的作用。

第三，当好一名教师还应该具备良好的师德尊严，只有这样，才能尽其职责，做好自己的本职工作。因为课堂教学既是教师工作的主阵地，更是展现教师职业道德的舞台。教师自身的知识、生活经验、人格素质、理想信念、人生观、价值观、工作方法乃至兴趣、爱好都是课堂教学内容不可分割的重要内容。“学高为师，身正为范”，就是教师的师德，正是这些“师德”构筑成教师的人格魅力，也正是这种魅力，使课堂教学闪烁出奇异的光彩。因此，教师要走进学生的心灵，做学生发展的促进者。这就是教师在课堂教学中最明显、最直接、最富有时代精神的角色特征。一方面教师是学生学习能力的培养者，不能把知识传授为自己的主要任务和目的，不能把主要精力放在检查学生对知识的掌握程度上，而应把教学的重心放在如何促进学生“学”上，从而真正实现教是为了不教；另一方面，教师是学生人生的引路人，这要求教师在课堂上不能仅仅是向学生传播知识，更要引导学生沿着正确的道路前进，不断地在他们成长的道路上设置不同的目标，引导他们不断地向更高的目标前进，成为学生健康心理、健康品德的促进者。这就是我在学习中得到的体会。

第四创新教学模式的实验构建教学的新飞跃课程改革的关键是教学的改革。按照新的教学理念和新的课程标准的要求，教学要关注学生情感、态度和价值观的发展，教法的变革，不可能一蹴而就。只有在新课改的道路上，坚持不断地实践、不断地探索、不断地创新，才能真正构建出完全符合新课改所需要的创新教学模式，推动我国教育事业的发展。对于创新教学模式的探索不能只讲在嘴上、写在纸上，而在行动上

不落实。特别是韩立福教授提出的有效课堂模式“先学后导，问题评价”触动很大，受益匪浅，并决心运用于实际教学中去。“先学后导—问题评价”教学模式是一个贯穿教学过程的综合性的教学模式，可以说是中观层面的教学模式，主要适合单元教学和主题教学。要想使该模式取得更加理想的教学效果，必须创新传统课型，使原由“自习课”、“新授课”、“复习课”变为“问题发现课”、“问题生成课”、“问题解决课”、“问题拓展课”和“问题综合解决课”等。其教学设计也要满足和适应这五种新的课型。从“先学后导，问题评价”教学模式的实施进度来看，基本上分为两个阶段：起初阶段建构的是“教师支持型有效课堂教学”，在“问题发现”环节中，学生在教师指导下学会发现问题，完成《问题发现单》；在“问题生成”环节中，由教师提出问题，组织学生对话，并设计具有任务驱动性的《问题生成单》，让学生完成《问题生成单》；在“问题解决”环节中，由教师呈现问题、创设情境、规范指导、科学评价，组织学生训练问题，让学生完成事先设计的《问题训练单》。经过一段时间实施以后，教师和学生基本适应该模式，学生的自主合作探究学习意识得到调动，逐步养成了善于发现问题、生成问题、解决问题的学习习惯。这时便进入第二阶段，即“学生支持型有效课堂教学”。达到这个阶段以后，学生在真正意义上能够进行自主合作探究学习，不论哪个环节学生不在完全依靠教师的监督和管理，而是自主、自觉、自愿地完成《问题发现单》、《问题生成单》和《问题训练单》，学科教师的任务是提供有效课程资源，对于学生困惑的疑难问题提供智慧性的指导和服务，及时评价学生学习表现和质量，提供有效的学习策略，帮助学生个性化发展，促进学生全面、和谐、健康发展。所以，实施“先学后导—问题评价”教学模式，将产生两种课堂教学形态：即“教师支持型有效课堂教学”和“学生支持型有效课堂教学”。

第五、通过学习，对物理课程标准有更深刻的认识，解决了教学中的一些困惑。本次研修学习，通过聆听廖伯琴、赵保钢、谢德胜、贺晓霞几位专家对物理课程标准的解读，对物

理教材的剖析等。几位专家的讲座可谓：深刻独到、旁征博引、通俗易懂、生动有趣、发人深省。学了之后确实获益匪浅。讲座的专家都是深入教学或来自一线教师，案例分析贴近教学实际，分析切中时弊，指导得法，有实际的指导作用，解决平时教学实践中的苦恼与困惑。课改，中考制度的改革，如何教会学生学习，力求事半功倍，永远是教师最关注的内容，也是教师最值得寻觅探求的地方，更是教师一生追求所在。培养学生健全的人格，突显其个性发展，是我们每一位教师的责任，教师要通过课堂教学，创设情景，给学生提供一个思维，创新的平台；通过选学内容（例如课本上的拓展视野）的教学，使学生的兴趣，个性等得到发展，为社会培养合格人才作好铺垫。这也是研修学习给我的启示。

近两个月的研修过程中，网络给我们打开了一个神奇的新天地，专题内容涵盖了教学工作的方方面面。每个模块的内容充实，丰富，经过学习，教育教学理念上完成了一次洗礼，教学知识上得到一次强劲的“充电”，特别是一些同行理论联系实际的做法，更让我的眼睛为之一亮。虽然研修即将结束了，但思考没有结束，行动更是没有结束。我将带着收获、带着感悟、带着感恩、带着满腔热情，在今后的教学中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，让自己在教学实践中获得成长，使自己的教学水平和教学能力更上一个台阶。