

2023年物理教学工作总结个人(优秀5篇)

金融创新是指通过引入新的金融产品、服务或技术等，推动金融市场的发展和进步。以下是小编为经济师们整理的一些经济总结范文，供大家参考和学习。

物理教学工作总结个人篇一

今年我教物理紧张有序的一年又结束了，作为物理教师，在学校、年级组的正确领导下，我们都相对圆满的完成了高考备考任务，不管成绩如何，一年来平平稳稳、按部就班的贯彻了学校、年级组安排的各项教学管理任务，在期间有得有失，有成功的喜悦，已存在遗憾，下面将一年的工作总结如下：

一、学科组备考方面

1、优化课堂教学，注重双基落实能力的高低，归根结蒂在于对基础知识的掌握程度，这就要求对基础知识和基本技能的教学要夯实，对知识点的学习提出了更高的要求。

我在课堂教学中主要做了两方面：一方面充分利用课本、地图册中的各类附图、插图、图表等，把课本的基础知识落实到图上，以图带文，以文带图，实现图文转换，以及图表之间的变化、转化，从而使学生认识到表象是多变的，本质是不变的，本质即基础知识的落实。另一方面，构建学科知识体系，培养学生学科内的综合能力，理清学科内的知识的层次脉络，使之系统化，形成综合分析比较分类、归纳、演绎、概括推理的能力。

2、做好学生主动学习的引导。

学生在学习的过程中只有掌握了最佳的学习方法，才能使他们的学习具有持续性，并能受益终生。在学习中主要采用引

导学生提问的方法和引导学生反思。引导学生提问。不仅是在学习中提出教材内容中的问题，也鼓励学生自己给自己主动的提问题，从而启发思维方式，使问题得以解决。

3、立足课堂主阵地，把课本内容复习到位，扫清知识死角。

课堂练习一对一进行，讲练结合，既记住了知识，又加强了应用。单元练习每章不少，结合学校考试和学科自考，及时检查了学生的掌握情况。

当然还存在一些不足，希望在今后教学中加以重视：

1、对世界地理部分复习过于简略(时间紧迫)区域特征不够细化，初高中的衔接做的不好。

2、学生作业的检查批改应该更加具体，对目标生应尽量面批面改。

3、单元考试后应该让学生自己做好总结，经过第一轮复习，学生已经掌握了地理学科的基本知识，并初步形成了知识网络，具备一定的学科技能。

第二轮复习重点是进行学科综合能力的培养，使所学知识进一步系统化条理化，提高对地理事物发展规律和内在联系的分析能力。在知识专题中，结合学生的实际情况，内容进行了取舍，主要针对第一轮复习中发现的薄弱知识点进行巩固完善查漏补缺，加强针对性的强化训练，以弥补缺陷。

4、高考既是对所学知识与技能的考察，也是对心理素养的考验，二轮复习中还应注意心理素质的培养。

针对此时出现的问题，引导学生坚定信念，分析反省自己，合理把握高度和难度，恰当安排复习时间，克服考前疲劳。

二、班主任工作方面

印度一位哲人说过这样一句话：“把一个信念播种下去，收获到的将是一个行动；把一个行动播种下去，收获的将是习惯；把一个习惯播种下去，收获的将是一个性格；把一个性格播种下去，收获的将是一个命运”。这句话，不仅道出了教师的教育之要，更精练地说出了一个做人的道理。结合我高三(8)班的具体情况，这一格言成了我这一学期教育工作的指向。

高三以来我们八班的情况大致如下：其一，基本素质悬殊较大。虽说是文科班程度最差的班级，但经过高二一年的科任频繁变换，导致班上同学由于不适应而学习积极性下降。在期末考，该班没有一个成绩较高的同学，又中间各个分数段人数较少，教学操作的难度由此增大；从学生品德看，整个班的同学平常表现良好，这是八班最大的优点。从性别看，男女生比例差异大，女生有30人，而男生仅有12人。需要指出的是这个年龄段的女生多对一个班来讲并不是好打理的事。其二，仍缺乏良好的学习习惯。这应是文科学生最大的毛病！很多同学对各科的学习仍处于很盲目的状态，表现在学习上是无计划性，不会利用时间或时间利用不合理安排不得当等。其三，相当同学缺乏因系统教育而形成的良好道德品行和行为习惯，更无所谓拥有健康的心理状态及人生价值取向。其四，准成人阶段学生所有的问题都存在(特别是女生多!)。青春期的躁动与无奈；生理上的成熟与心理上断乳；个性张扬的欲望与社会压力所形成的反差；玩性十足但又面对高考等。针对以上问题我主要擦去一下措施：

首先，树立正确的教育观念，用于指导自己的教育工作。指导我得经验观念是以下几点：关注学生一生的教育，避免急功近利式的说教；注重学生的养成教育，避免单纯的“智育第一”；公平对待每一个学生，尊重学生的人格与尊严；注重学习方法的教育，养成良好的学习习惯；体现教育的人文关怀，实现与学生心与心的交流；发掘学生的自身教育资源，发挥主体教育功能。

其次，有步骤地循序渐进地开展活动，使相关工作逐渐走上轨道。第一，状态调整。开学后，利用一个休息日，要求全体同学以“我高二的学习与生活”为题，总结高中过去一年的经历与思考，反思自己的经验与不足，并大致勾画一下即将开始的高三年级的学习生活。每一个同学都认真地回顾了自己的过去，我以此为契机，在第一周的班会课上，分析与指导了同学们应怎样进入高三状态，开始新的学习生活。据后来得情况看，效果相当不错。

第二，学习习惯的培养。正所谓“习惯决定命运”！其实，学习习惯也可以决定学习者的学习命运，学习结果。我对同学们学习习惯的培养是从制定学习计划入手、利用好零碎时间入手。组织同学们学习“学习常规”，落实并掌握最基本的学习方法。使得大多数同学都能够学有对策，学有方法，克服了学习上的慌乱于无序。

第三，道德素养教育。为此，我利用班会课这个主阵地系统开展此类活动，收到积极效果，多个家长都有较好的评价。我们组织这方面班会的主题有“面对高三”、“集体荣誉与个人行为”等。从同学们的反应看，我们的班会课是十分有成效的。

这个学期，我一直努力想把这个班带好，但由于这样或那样的原因，特别是我个人的工作能力有限，现在回过头来看，这个班依然存在不少仍需解决的难题：一些个人习惯上问题的存在，尤其是同学们要学习上不够坚持。另外有部分同学还有上课打瞌睡的现象，这也影响了听课的效率、优秀生的培养问题；后进生的转化问题等等。

物理教学工作总结个人篇二

一年的教学工作已经过去，对我来说是收获良多，我在各方面有一定的工作压力，于是我调整心态，适用学校的一切。

本学期我担高一和二的物理教学工作，一年来，本人以学校及各组工作计划为指导；以加强师德师风建设，提高师德水平为重点，以提高教育教学成绩为中心，认真履行岗位职责，较好地完成了工作目标任务，从而提高自己的教学水平和思想觉悟，回顾这一年，忙碌而又充实，付出了，也成熟了。现将本学年的工作做一个小结，总结过去，展望未来。

在教学工作中，我认真备课、上课、经常听老教师的课、和他们一起评课，做好课后辅导工作，努力形成比较完整的知识结构，多挖掘教材，多思索教法，多研究学生。平时上课严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高自己的教学水平和思想觉悟，顺利的完成了教育教学任务。

备课深入细致，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目标时，非常注意学生的实际情况。请教老教师，教案编写认真，并不断归纳总结经验教训。在教学中注意抓住重点，突破难点，借助多媒体完成教学任务。

在作业批改上，认真及时，力求做到全批全改，重在订正，及时了解学生的学习情况，以便在辅导中做到有的放矢。

同时还加强学生良好学习习惯的培养：

1、独立思考是学好知识的前提。学习物理要重在理解，只是教师讲解，而学生没有经过独立思考，就不可能很好地消化所学知识，不可能真正想清其中的道理掌握它，独立思考是理解和掌握知识的必要条件。

2、培养学生自学能力，使其具有终身学习的能力。阅读是提高自学能力的重要途径，能提出问题并设法解决。

3、培养学生养成先预习再听课，先复习再作业，及时归纳作总结的良好学习习惯。一章学完主动地整理所学知识，找出

知识结构，形成知识网络。要指导学生课后及时归纳总结。

4、强调科学记忆，反对死记硬背。

现在学生不重视知识的记忆，或是什么都不记，或是死记硬背，许多学生到了高三才发现高一、高二时学的知识没有记忆造成的困难。所以，要要求学生重视记忆，尤其是对基本概念和基本规律的记忆；要引导学生科学的记忆。准确的记忆是正确应用的基础，理解是物理记忆的关键，对比联系是记忆的有效方法，将所学知识与该知识应用的条件结合起来，形成条件化记忆才能有效地用来创造性地解决问题。要指导学生深入理解概念和规律的物理意义，明确其本质，在此基础上，将易混的概念和规律放在一起加以比较，找出区别和联系，再行记忆。当掌握了一定量的知识后，要进行整理，把零散的孤立的知识联系起来，形成一定的知识结构，形成一定的物理思维过程。

教师是学校长盛不衰的人力资源。我认为学是为了用，学为了自己的发展，学也是为学校的发展。学习是为了自己更好的工作。学校的发展离不开教师个人的发展，而我个人发展又离不开学校。

坚持听课，注意学习组里老师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式，使我了解了现在物理教学的动向和发展趋势。平时积极参与听课、评课，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平。

现在的社会是一个学习的社会，社会科技日新月异，不懂得的东西太多，要学习的东西更多。我每天坚持学习，努力提高自身的素质。结合学校实际情况，选择有针对性、现实性、前瞻性的教育教学理论，进行学习研究，并在自己的工作实践过程中运用理论，优化课堂教学结构，提高教学效益。

新课改的实验有些内容学校的现有的教学实验器材不能满足，

只能根据实际情况来改进和满足新课改的实验内容，在教学中不断总结和提高自己。能更好的服务学生和教学要求，完成教学大纲的要求。

教育是一种爱心的奉献，来不得半点的虚假。因为我所面对的是活生生的一群孩子，是祖国的未来。生命给予我们的只有一次，既然选择了，就踏踏实实的走下去！社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，出色完成教育目标。

物理教学年度工作总结 | 物理教学年终工作总结 | 物理教学个人工作总结

物理教学年度工作总结 | 物理教学年终工作总结 | 物理教学个人工作总结

物理教学工作总结个人篇三

现在不知道学生的中考成绩（本人教初中三年级2、3、4班的物理），估计不会太好，但应该也不会太差。这三个班都是我从把年级就带上来的，他们开始的行为习惯和基础知识都很不好，比如学生对学习的认知态度（无所谓）、学生在课上的精神表现（每节课都有很多学生混混欲睡，甚至是直接睡）等。好在自己有多年的教学经验和自己经常对社会上家长认识态度的了解，我便在课堂上进行系列补救措施，使得他们在学习过程中得到很大的改善，但是，由于劣根性太顽固，在未进行完全改变过来的情况下就毕业了，所以，没有看到直接的中考成绩，但也敢肯定的说，成绩一定和平时一样，与以前有进步，是变好了，但还不会是很好的，只能是居于全县前列而不是居于全县前茅的位置。如果算平均分，由于所教班级物理学科较好的有部分学生去读职高（不记入成绩之内），有可能略有下降。

我在本届学生的平常教学活动中除了和以前一样很卖力的，

想方设法的去做好教学外，更在实际的操作过程中做了如下几件事：

- 1、激励一切有可能可以激励的学生进行学习；
- 2、课程内容上把各个知识点做详实讲解，尽量做到每位学生凡听必懂的程度；
- 3、把课程内容尽量设计得浅显易懂，逐层深入的方式进行教学；
- 6、把近四年的中考题进行逐题逐个知识点进行对比分析，对每年必考知识点在教学中进行强调。

一本校学生现象：

- 1、对学习认识不够，认为学校是耍的乐园；
- 2、是非观念淡漠，说话做事部分场合、对象；
- 5、在毕业时，有钱可以买高一级的任何一所学校读书，知识学的好孬无所谓。

二全县学生现象（只针对阅卷有感）：

- 1、学生做题字迹普遍潦草；
- 2、学生做题思路普遍不流畅，不具逻辑性；
- 3、学生做题态度随意性较强；
- 4、比较好学的学生思路比较僵化，只是严格照抄照搬，没有形成自己的知识与技能印象。

三教师现象（阅卷及平时所感）：

- 1、缺乏求真务实的精神；
- 2、得过且过，敷衍塞责；
- 3、自私主义太严重，不注重团队协作与合作；
- 4、狭隘的小农意识。

四谈家长：

- 1、错误的“生活质量已很高”认识态度；
- 2、读书无用论；
- 3、家庭比较小富有，惯坏孩子一切而不以为然。

虽一直都以朴实的教师心态对待教师应尽应做的一切，但随时要受到各方面的撞击，不过，我内心比较强大，我会依然如故专研教学的各个方面，会依然如故的向全国各地优秀同仁学习各个方面来提升自己。

一第一堂课，适当了解学生情况，教学生写好自己的名字。从进入物理的第一节课开始就规范其行为。

二随时了解学生思想动态，规范其学生应具备的学生意识，使其良好的行为、意识修养在学习活动中得到升华。

三根据学生思想意识，密切联系家长，如果家长思想有失偏颇，敢于正面的，有策略的指出并予以帮助。形成以前对家长态度的“放之任之”为一起共同帮助孩子的模式。

四在学习的各个环节注重学生的细节养成，让自己的学生学有所成，让自己教学真正卓越，让全县的物理会因我的教学而有所不同。

物理教学工作总结个人篇四

作为初三物理教师，写好初三物理教学工作总结也是对自己有很大的帮助的。物理课程不仅应该注重科学知识的传授，而且还应重视技能的训练，注重让学生经历从生活走向物理。你是否在找正准备撰写“初三物理教学工作总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

__年4月17日迎来我们物理教师的盛会，__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__老师、陈__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__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__老师、陈__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内容都板书在课件上，那就变成了“读课”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。

到新课程标准在很多方面都发生了巨大变化，让我对新课程改革后的高中物理教学工作有了更深一层的领悟。从这次远程物理的培训中，给了我许多的思考，深刻地体会到自己有很多东西要去

学习

□

首先作为一名教师，我觉得自己在教学中的付出和感悟，在这次的培训中得到了更好的指导。不仅使我清楚能整体把握高中物理新教材的重要性和常用方法，还能认识到高中物理教学的主要脉络，站在更高层次上来面对高中的物理课程。课堂是实施课改的主要阵地，新的课程理念如何在课堂中完美体现，如何评价好一节课，这个假期的学习让我解决了很多的问题。

的批判思维与创造性思维的培养搭建平台，有利于建构新的教学模式和评价模式。

全国中小学教师继续教育网为我们教师提供了这么个学习补充能量的平台，使我们的业余生活趣味化，充实了我们自己。所以我们要通过这么好的一个平台把知识学到手，完善自己，铺设一条能使自己成为合格人民教师的道路来。

“你是大摆，我们是小摆，你怎么摆我们就怎么摆，我们和你发生共振，学好物理，实现心中的梦想。”这是我在上完共振后学生写在作业本上的话。这使我又一次深刻的体会到：作为物理教师，必须清楚地认识到，要好好利用物理学本身提供的事实与方法，有效的结合辩证唯物主义观点，在物理的课堂教学中，在适当的时候，适当的时机有意识渗透人生观的教育，就会取得良好的效果。

1、共振教学的感悟

发生共振的条件是：当外界策动力的频率与物体的固有频率越接近时，物体的振幅就越大，也就是从外界获得的能量就越多，当外界的策动力频率等于固有频率时，物体的振幅达到最大值，也就是从外界获得的能量的效率是最高的。我们作为教师，要努力对学生学习兴趣，学习的效率进行研究，使我们的教育方法和学生学习欲望达到“共振”，提高学习效率；教师和家长的策动力“频率”要接近学生学习的欲望的“频率”，这里既要搞清楚学生的学习效率最高的“固有频率”，还要搞清楚使策动力频率更加接近学生“固有频率”的方法和途径。在社会生活的方方面面，我们都要研究社会的需要，需要知道工作的目的，努力改进我们自己的工作方法，选择最有效的途径，两者达到共振就能够产生巨大的力量。

2、整体法与隔离法教学的感悟

这种方法在物理的学习中用得很多，当我们要求解外界对一个整体的作用时，就可以把整个物体系看成一个系统，不再区分内部物体之间的相互作用，使我们的研究更有实效性；当

需要研究内部物体之间相互作用时，就需要进行隔离，把需要研究的物体单独隔离出来，研究外界对它的所有作用，从中找出我们所需要的作用。在研究物理问题时我们往往是从宏观到微观，也就是首先从整体着手，再进行隔离分析。这对我们教师的工作和对学生的研究都有指导意义，比如，我们对学生的研究首先是对学生整体的研究，研究他们的整体水平，整体的需要，整体要达到的目标等等。对我们物理学来说，什么是学生最为有用的，我们应该教给学生什么，如何整体把握教材的要求等等。然后才是谈具体的教学研究，每一节课该怎么上，怎么处理等。这也对我们社会生活有所指导，从一个人所处的社会环境来看，他总是社会的一分子，总要对社会方方面面都有看法，这就要有一个首先看整体，再看个体的方法。当然，不同的人需要研究的整体和个体是不同的，比如国家的领导人首先应该考虑国家利益，然后才能考虑集团利益，最后是个体利益。辩证唯物论指出：首先要从整体着眼寻求最优目标；其次搞好局部，使整体能得到最大发挥。

3、建立物理模型教学的感悟

物理学研究问题的方法很多，而建立模型的方法是解决问题最为有效的方法。任何一个物体都会和周围的物体有作用和联系，而且受到或多或少的影响，我们要解决一个实际的问题，不可能考虑完各种因素，总是考虑主要的，影响大的因素，忽略次要的因素。比如我们平时研究匀速直线运动，自由落体运动，抛体运动都忽略了空气对物体运动的较小影响，当然如果物体在空气中高速运动，空气阻力影响比较大，就不可忽略了。把物体的运动抽象成模型，就可以用模型所遵循的规律来解决问题了。物理的学习就是要学会建立模型的方法，解决实际的需要。这一物理学方法对我们的工作和生活有很好的指导意义。对待问题的态度是我们解决问题的基础，我们的生活会面临许许多多，各种问题交错的复杂局面，有时候让我们焦头烂额，无从下手。这时候我们就要用考虑主要矛盾忽略次要矛盾的方法来建立各种模型，用解决模型

的方法来处理问题，不要斤斤计较，把许多次要矛盾考虑进来，使问题无法解决。

辩证唯物论指出：在复杂的矛盾系统中，矛盾可分为主、次矛盾。主要矛盾是指居于支配地位，对事物的发展起决定性作用的矛盾。次要矛盾是指处于服从地位，对事物发展不起决定作用的矛盾。因此，我们在处理问题时应用主要精力解决主要矛盾。

4、临界问题教学的感悟

在物理学习中由量变到质变，由一种规律转变为另一规律的现象普遍存在，水平桌面上放一个物体，水平拉力从小开始慢慢的增大，物体就会从静止变成滑动，从静摩擦力变成滑动摩擦力，经过最大静摩擦力的临界状态变成了滑动摩擦力。被斜面上绳拴着的小球，当斜面体发生加速度运动时，在一个方向上的加速度逐渐增大的过程中，物体对斜面的压力就会逐步的减少，经过压力为零的临界状态，就会离开斜面。从这里看到，要发生质的飞跃，就要经过长期的量的积累。我们要成功的完成一件事情，就要做好充分的准备，进行量的积累。我们想取得好的成绩，就要靠平时认真的学习与积累，这就是一分耕耘一分收获。我们的人生经历也是从知之不多到知之较多，从知之较多到知之甚多的一个积累过程。既然事物的发展都是从量变开始的，为了推动事物的发展，我们做事情就必须具有脚踏实地的精神。“千里之行，始于足下”，“合抱之木，生于毫末”，“九层之台，起于垒土”，“不积跬步，无以至千里；不积细流，无以成江海”。要促成事物的质变，就必须首先做好量变的积累工作。如果不愿做脚踏实地、埋头苦干的努力，而是急于求成、拔苗助长，或者急功近利、企求“侥幸”，是不可能取得成功的。同时，我们既要保持某种物质的相对稳定，又要注意“防微杜渐”，要能够提前防范。

发展观指出：只有经过量的积累才能发生质的飞跃。

5、选择参照物教学的感悟

物理学上选择静止不动的物体作为参照物，选了参照物才能考察其它物体的运动规律，没有参照物就谈不上物体所遵循的规律。只是许多时候我们都默认选地球和与地球相对静止的物体、作为参照物，但这里我们明显看到，任何物体的运动都是相对的，没有绝对的，但选择好了参照物对解决问题提供了更好的途径。比如，一艘在匀速流动的河水中匀速沿河岸航行的船，从船上掉入水中的漂浮物，过了半个小时，船上的人才发现，返回追回漂浮物，问再过多少时间能够追回漂浮物。此题选岸作参照物就比较麻烦，如果选水作参照物，则非常容易解决。这个实例告诉我们，解决问题是要考虑方法的，而且要选择适当的方法，当用一种方法解决问题有困难时，我们要变换一下参照系，从不同的途径寻求解决问题的方法，通常叫殊途同归，这对我们的生活的方方面面都是有相当好的指导意义。

物理学的内容宽广而又深厚，虽然它研究的是自然科学的规律，但是它的许多分析问题方法，解决问题的途径，对社会科学，人文科学是有指导意义的。我们通过自然科学的学习，掌握自然科学规律，应用于我们的生活和社会，对个人和社会都是很有意义的，物理教学的任务，不要仅仅局限于对自然科学本身的传授，还可以发展到一个人的人生方方面面的启迪。

物理教学工作总结个人篇五

当前物理教学改革的核心是培养学生的思维能力，物理教学在培养学生思维能力方面，应侧重于归纳推理为主，实验及其他教学手段为辅，经过高中物理教学工作，那么你知道高中物理教学工作总结要怎么写吗？你是否在找正准备撰写“高中物理教学工作总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

到：作为物理教师，必须清楚地认识到，要好好利用物理学本身提供的事实与方法，有效的结合辩证唯物主义观点，在物理的课堂教学中，在适当的时候，适当的时机有意识渗透人生观的教育，就会取得良好的效果。

1、共振教学的感悟

兴趣，学习的效率进行研究，使我们的教育方法和

学生

学习欲望达到“共振”，提高学习效率；教师和家长的策动力“频率”要接近学生学习的欲望的“频率”，这里既要搞清楚学生的学习效率最高的“固有频率”，还要搞清楚使策动力频率更加接近学生“固有频率”的方法和途径。在社会生活的方方面面，我们都要研究社会的需要，需要知道工作的目的，努力改进我们自己的工作方法，选择最有效的途径，两者达到共振就能够产生巨大的力量。

2、整体法与隔离法教学的感悟

这种方法在物理的学习中用得很多，当我们要求解外界对一个整体的作用时，就可以把整个物体系看成一个系统，不再区分内部物体之间的相互作用，使我们的研究更有实效性；当需要研究内部物体之间相互作用时，就需要进行隔离，把需要研究的物体单独隔离出来，研究外界对它的所有作用，从中找出我们所需要的作用。在研究物理问题时我们往往是从宏观到微观，也就是首先从整体着手，再进行隔离分析。这对我们教师的工作和对学生的研究都有指导意义，比如，我们对学生研究首先是对学生整体的研究，研究他们的整体水平，整体的需要，整体要达到的目标等等。对我们物理学来说，什么是学生最为有用的，我们应该教给学生什么，如何整体把握教材的要求等等。然后才是谈具体的教学研究，每一节课该怎么上，怎么处理等。这也对我们社会生活有所指

导，从一个人所处的社会环境来看，他总是社会的一分子，总要对社会方方面面都有看法，这就要有一个首先看整体，再看个体的方法。当然，不同的人需要研究的整体和个体是不同的，比如国家的领导人首先应该考虑国家利益，然后才能考虑集团利益，最后是个体利益。辩证唯物论指出：首先要从整体着眼寻求最优目标；其次搞好局部，使整体能得到最大发挥。

3、建立物理模型教学的感悟

物理学研究问题的方法很多，而建立模型的方法是解决问题最为有效的方法。任何一个物体都会和周围的物体有作用和联系，而且受到或多或少的影响，我们要解决一个实际的问题，不可能考虑完各种因素，总是考虑主要的，影响大的因素，忽略次要的因素。比如我们平时研究匀速直线运动，自由落体运动，抛体运动都忽略了空气对物体运动的较小影响，当然如果物体在空气中高速运动，空气阻力影响比较大，就不可忽略了。把物体的运动抽象成模型，就可以用模型所遵循的规律来解决问题了。物理的学习就是要学会建立模型的方法，解决实际的需要。这一物理学方法对我们的工作和生活有很好的指导意义。对待问题的态度是我们解决问题的基础，我们的生活会面临许许多多，各种问题交错的复杂局面，有时候让我们焦头烂额，无从下手。这时候我们就要用考虑主要矛盾忽略次要矛盾的方法来建立各种模型，用解决模型的方法来处理问题，不要斤斤计较，把许多次要矛盾考虑进来，使问题无法解决。

辩证唯物论指出：在复杂的矛盾系统中，矛盾可分为主、次矛盾。主要矛盾是指居于支配地位，对事物的发展起决定性作用的矛盾。次要矛盾是指处于服从地位，对事物发展不起决定作用的矛盾。因此，我们在处理问题时应用主要精力解决主要矛盾。

4、临界问题教学的感悟

在物理学习中由量变到质变，由一种规律转变为另一规律的现象普遍存在，水平桌面上放一个物体，水平拉力从小开始慢慢的增大，物体就会从静止变成滑动，从静摩擦力变成滑动摩擦力，经过最大静摩擦力的临界状态变成了滑动摩擦力。被斜面上绳拴着的小球，当斜面体发生加速度运动时，在一个方向上的加速度逐渐增大的过程中，物体对斜面的压力就会逐步的减少，经过压力为零的临界状态，就会离开斜面。从这里看到，要发生质的飞跃，就要经过长期的量的积累。我们要成功的完成一件事情，就要做好充分的准备，进行量的积累。我们想取得好的成绩，就要靠平时认真的学习与积累，这就是一分耕耘一分收获。我们的人生经历也是从知之不多到知之较多，从知之较多到知之甚多的一个积累过程。既然事物的发展都是从量变开始的，为了推动事物的发展，我们做事情就必须具有脚踏实地的精神。“千里之行，始于足下”，“合抱之木，生于毫末”，“九层之台，起于垒土”，“不积跬步，无以至千里；不积细流，无以成江海”。要促成事物的质变，就必须首先做好量变的积累工作。如果不愿做脚踏实地、埋头苦干的努力，而是急于求成、拔苗助长，或者急功近利、企求“侥幸”，是不可能取得成功的。同时，我们既要保持某种物质的相对稳定，又要注意“防微杜渐”，要能够提前防范。

发展观指出：只有经过量的积累才能发生质的飞跃。

5、选择参照物教学的感悟

物理学上选择静止不动的物体作为参照物，选了参照物才能考察其它物体的运动规律，没有参照物就谈不上物体所遵循的规律。只是许多时候我们都默认选地球和与地球相对静止的物体、作为参照物，但这里我们明显看到，任何物体的运动都是相对的，没有绝对的，但选择好了参照物对解决问题提供了更好的途径。比如，一艘在匀速流动的河水中匀速沿河岸航行的船，从船上掉入水中的漂浮物，过了半个小时，船上的人才发现，返回追回漂浮物，问再过多少时间能够追

回漂浮物。此题选岸作参照物就比较麻烦，如果选水作参照物，则非常容易解决。这个实例告诉我们，解决问题是要考虑方法的，而且要选择适当的方法，当用一种方法解决问题有困难时，我们要变换一下参照系，从不同的途径寻求解决问题的方法，通常叫殊途同归，这对我们的生活的方方面面都是有相当好的指导意义。

物体学的内容宽广而又深厚，虽然它研究的是自然科学的规律，但是它的许多分析问题方法，解决问题的途径，对社会科学，人文科学是有指导意义的。我们通过自然科学的学习，掌握自然科学规律，应用于我们的生活和社会，对个人和社会都是很有意义的，物理教学的任务，不要仅仅局限于对自然科学本身的传授，还可以发展到一个人的人生方方面面的启迪。

__年4月17日迎来我们物理教师的盛会，__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__老师、陈__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__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__老师、陈__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”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。

在寒假期间，我参加了普通高中物理课暑期关于“有效评价”远程培训。经过接近两个月有序的培训学习，我除了收看了关于“有效评价”的专题讲座视频，还进行了网上交流与评论。我深深地体会到新课程标准在很多方面都发生了巨大变化，让我对新课程改革后的高中物理教学工作有了更深一层的领悟。从这次远程物理的培训中，给了我许多的思考，深刻地体会到自己有很多东西要去学习。

首先作为一名教师，我觉得自己在教学中的付出和

感悟

，在这次的培训中得到了更好的指导。不仅使我清楚能整体

把握高中物理新教材的重要作用和常用方法，还能认识到高中物理教学的主要脉络，站在更高层次上来面对高中的物理课程。课堂是实施课改的主要阵地，新的课程理念如何在课堂中完美体现，如何评价好一节课，这个假期的学习让我解决了很多的问题。

再者网络为我们提供了丰富的教学情境，淡化了课堂与“真实世界”之间的距离，扩展了教师的学习空间，所谓活到老学到老，在真正意义上实现了教师与真实世界的接触与联系。在网络学习的过程中教师可以通过论坛或者是平台去探讨。还可以为整理与分析学生的批判思维与创造性思维的培养搭建平台，有利于建构新的教学模式和评价模式。

全国中小学教师继续教育网为我们教师提供了这么个学习补充能量的平台，使我们的业余生活趣味化，充实了我们自己。所以我们要通过这么好的一个平台把知识学到手，完善自己，铺设一条能使自己成为合格人民教师的道路来。