

2023年初中物理心得 物理学习心得体会 会(大全10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

初中物理心得篇一

的科学态度。

本身的理解和知识意义的建构，在知识获得的初期十分重要。

题的能力等，只有真正做到既能理解又能应用的程度，才能达到知识与技能、过程与方法的教学目标。

，在教学中做到游刃有余，举重若轻。引导学生加强知识的横向联系，从不同角度解读所谓的旧知识，达到灵活运用的程度。

础知识和基本技能教学不应弱化。因此，教学中避免那些大题量，高难度，怪方法等做法，要求低不求高。

细：通读课本，牢固掌握基本原理、概念、方法、技能、不留死角、消灭盲区。

训练，力争以最少的投入获得最大效益。

调动学生积极性，体现师生互动、生生互动。

活，提高学生运用知识分析问题和解决问题的能力，三是强化训练，提高学生快速解题的能力。

不对”。

地重组，优化知识结构。第一阶段复习是中考能否取得成功的关键。在第一阶段复习中，应注意避免以下几个问题：

- 1、所选的题目难度太大，扔掉了大块的基础知识
- 2、复习速度过快，学生心中无底
- 3、对学生要求过松，或者有要求无落实，大量的复习资料，只布置不批改，不讲评。

- 1、题目重复过多，造成时间精力浪费。
- 2、过多地让学生做综合练习及中考模拟题，拔苗助长。

第二阶段复习：突出重点、专题复习。如果说第一阶段复习是以纵向为主，顺序复习的话，那么，在第二阶段就是以横向为主，突出重点，抓住热点，深化提高。（知识的第二次覆盖）

- 1、第一阶段中的弱点。（兼顾共性与个性）
- 2、教材及课程标准要求中的重点。
- 3、中考试题中的热点。
- 4、中考题型的创新点。（情景题、应用题、开放题、操作题、探究题等，体现出“经历、体验、探究”的过程性目标）

- 1、防止与第一阶段复习机械重复
- 2、以题论题，不是以题论法，满足于解题后对一下答案，忽视解题规律的总结。

3、防止过多地搞难题。

通过此次研讨会，我有了更深刻的理解和把握，对备考有了更清晰的认识，我要和学校同科教师加大研究力度，精心设计习题，做好第一阶段全面系统复习、第二阶段专题复习、第三阶段模拟套题训练和回归课本。改变教学模式和方法，为xx年中考取得更优异的成绩奠定基础。

初中物理心得篇二

20xx年11月16日—17日，我有幸参加了义务教育课改初中物理培训，此次的培训精神是“学好新课标，用好新教材”落实到教学实践中，经过这次培训我得到了许多启发。下面谈谈我在这次培训过程中感受最深的一些体会：

主要内容：

（一）16日上午由黔东南州教育局教科所吴作周主任专题讲座：

- 1、《课程标准》的修订进程；
- 2、《课标标准》解决了哪些教学实践问题：
 - （1）调整了内容，以减轻学生的课业负担；
 - （2）明确了要求，使教学心中有数；
 - （3）微调条目，优化三维目标；
 - （4）正确实施科学探究；
 - （5）评价促进学生发展。

3、落实《课程标准》要求提高物理教学的有效性：

- (1) 知识与技能当今已不是目标的唯一要素；
- (2) 从“过程”和“情感”目标思考教学的有效性。

4、人教版初中物理教材修订简介：

- (1) 总的原则；
- (2) 教材结构的设计；
- (3) 各章修订情况（略）。

(二) 下午听了凯里二中陈继华老师主讲“20xx澄迈县初中物理新课标、新教材全员培训专题专题讲座”。

(三) 17日凯里市教育局教研室杨林老师作了《八年级物理上册教材解析》专题讲座：

1、教材修订的背景情况

- (1) 教材中存在的问题
- (2) 课标修订，教材相应修订
- (3) 教材使用已十多年多，需要进行较大的修改

2、教材修订的指导思想与目标

3、修订版教科书的显著变化

4、修订版教科书的主要特点

(一) 教师如何落实“三维”目标，我们要变化回顾教学目

标，认识到知识的地位，技能和情感态度价值观的培养，注重过程提高教学的开放度。

（二）学生主体地位与学习方式多元化

1、现代教育是主体性教育、多元化教育，学习方式多元化十分重要。

在课堂教学中正确把握探究学习方式十分重要。学习方式不是万能，也不是唯必须用好：七阶段；六要素。

2、教师的引导作用：有效启发

（1）明确启发目标（针对什么、）

（2）注重启发策略

（3）遵循思维规律

（4）营造和谐氛围

3、组织作用：依托科学合理的课堂教学结构

（1）科学而合理的课堂教学结构的重要性

（2）设计科学合理的课堂教学应考虑：教学目标；师生关系；课堂结构；学习方式；心理需求；教学方法；教学手段；训练活动；资源整合。必须要在新课改的要求，提高自己的教学素质。

经过这次培训，我认识到了新课程标准的教材的整体结构与每个章节内容的关系，也深深体会到学习的重要性，也认识到继续教育的重要性。树立了终身学习的目标，我一定在课改的实践中找准自己的出发点和位置。并不断的学习中提升自己，完善自己。

初中物理心得篇三

作为一名物理爱好者，我一直对物理竞赛充满热情。最近我参加了一次学校组织的物理竞赛，得到了一些宝贵的经验和体会。在比赛中，我遇到了许多挑战，也学到了很多知识，这些都让我深刻认识到了物理竞赛的重要性。

第二段：赛前准备和心态调整

参加物理比赛前，充分的准备是非常重要的。我们需要学习理论知识和技巧，并做足策略准备。另外，良好的心态也是至关重要的。比赛中遇到问题时我们需要沉着冷静，保持头脑清醒。同时，对于可能出现的失败，我们也需要做好预期并保持自信和积极态度。

第三段：比赛中的挑战和收获

比赛中，会出现各种各样的问题和挑战。我记得在一道难题上，我花费了很长时间却毫无进展，总是陷入死胡同。但是，在坚持不懈地尝试和思考之后，我终于找到了解决方法。这种挑战和突破让我深感满足，也让我更加意识到物理学习的乐趣和挑战。

第四段：团队协作和合作精神

在比赛中，我还认识了许多志同道合的伙伴，也充分感受到了团队协作和合作精神的重要性。我们在共同交流和讨论中，相互支持和互相提醒，共享经验和知识。这种协作精神不仅在物理竞赛中 useful，在工作和生活中也同样重要。

第五段：总结和感受

通过这次物理比赛，我不仅学到了许多物理知识和技巧，也培养了自己的心理素质和团队协作能力。我对自己的能力和

潜力也更加有了信心。同时，比赛中的失败和挑战也让我更加深刻地认识到了物理学习的意义和价值。我相信，在未来的学习和生活中，这些经验和体会都会为我提供有力的支持和指导。

初中物理心得篇四

第一段：引言（大约200字）

物理作为自然科学的一门重要学科，研究了物质及其运动的规律，为人类认识世界提供了重要的工具。在学习物理的过程中，我深深体会到了物理知识的巨大价值。通过学习，我将物理知识应用到日常生活中，不仅能够解释许多现象，还能够培养我的逻辑思维和解决实际问题的能力。下面我将分享一些我在学习物理知识过程中的心得体会。

第二段：理论指导实践（大约200字）

物理知识的学习不仅仅是为了掌握一些公式和概念，更重要的是将这些知识应用到实际中。学习物理的过程就是理论指导实践的过程。通过课堂上的实验和习题练习，我学会了如何用理论知识解决具体的问题。比如，在学习电学时，老师给我们讲解了电路的基本原理，我们也从实验中亲自验证了欧姆定律和基尔霍夫定律。这些理论知识的应用不仅让我对物理有了更深的理解，也让我觉得自己学到了有用的东西。

第三段：培养逻辑思维（大约200字）

物理学习的过程需要运用逻辑思维，这对于培养我的思维能力和解决实际问题的能力非常重要。在学习物理的过程中，我学会了运用归纳、演绎、推理等思维方式进行分析和解决问题。比如，在学习动力学时，我们需要根据牛顿运动定律推导出各种力的作用关系，这就需要我们运用逻辑思维进行推理。通过学习物理，我发现逻辑思维能力得到了很大的提

升，这对我今后的学习和工作都有很大的帮助。

第四段：揭示万物本质（大约200字）

物理是探索自然界的一种方式，它通过揭示万物的本质规律，让我们更加深刻地认识世界。通过学习物理，我不仅了解到了物体的形状、质量和运动等方面的规律，更深入地了解到了微观世界和宏观世界的关系。比如，学习光学时，我了解到光是如何产生、传播和反射的，同时也了解到它是由许多微粒组成的。这些知识使我对光的认识更加深入，也让我对自然界有了更加深刻的认识。

第五段：应用于实际（大约200字）

物理知识不仅仅停留在学科知识层面，它还可以应用到实际生活中。通过学习物理，我能够更好地理解日常生活中许多常见现象的规律，比如，为什么天空是蓝色的？为什么火车经过时会发出“咚咚”的声音？这些问题在物理中都有明确的解释，理解了这些知识后，我们就能够更好地观察、分析和解释现象。此外，物理知识还在现代科技领域发挥着重要的作用，它是许多创新和发明的基础。因此，学习物理知识不仅能够拓宽视野，还能够培养实际能力，让我更好地适应社会的快速发展。

总结（不计入字数）

通过学习物理，我认识到物理知识的巨大价值。它不仅帮助我了解自然界的规律，并且能够培养我的逻辑思维和实际操作能力。物理知识不仅仅停留在课本上，它还可以应用到实际生活中，让我们更好地认识世界并解决实际问题。我相信，在未来的学习和生活中，我将继续运用物理知识，不断拓展自己的专业能力，为实现个人价值和社会进步做出贡献。

初中物理心得篇五

11月20日我有幸参加了教育局组织的全市初中物理课堂教学培训学习，与来自全市从事物理教学的学科带头人、骨干教师等200多人一起学习交流，聆听了佛山市于老师上的一节九年级关于《欧姆定律的应用》的课，佛山市教研室周老师教学中考专题讲座，让我开阔了眼界，增长了见识，更多地收获了好的教学方法、中考教学经验，现将培训体会总结如下：

细、精、新、活、实细：通读课本，牢固掌握基本原理、概念、方法、技能、不留死角、消灭盲区。精：紧扣《课标》和《考试说明》，突出学科主干知识精讲精练、详略得当，在答题规范、准确、速度、书写四个方面强化训练，力争以最少的投获得最大效益。

总之，这次外出观摩学习，使我更深刻地体会到了课改的重要性与紧迫感。在以后的教学过程中，我一定更新观念，以人为本，钻研教材，积极投身于课堂教学改革的实践中，不断探索和实践，博采众长，踏著名师的足迹，亮丽自己的教学生涯。

初中物理心得篇六

物理是一门探索自然世界的科学，涉及到物质、能量、力和运动等方面的知识。学习物理既需要理论的把握，又需要实践的验证。在学习和探索物理知识的过程中，我积累了许多心得体会。下面我将从学习方法、物理实验、实际应用、思维培养和团队合作这五个方面进行阐述。

首先，学习方法是掌握物理知识的基础。通过我的学习和实践，我发现物理具有一定的逻辑性和系统性。在学习物理的过程中，要注重理论基础的打牢，理解各个物理概念的内涵，掌握它们之间的关系。同时，要善于将抽象的理论知识与具体的实际问题相结合，进行思考和实践。此外，还要勤于思

考和总结，解决物理问题时要善于抓住问题的关键点，建立物理模型，运用数学方法进行分析和计算。

其次，物理实验是学习物理知识的重要手段之一。在进行实验过程中，我深刻地体会到实验数据和理论分析相辅相成的重要性。通过对实验现象的观察和实验数据的处理，我对物理定律和规律有了更深入的理解。同时，实验也让我感受到了科学探索的乐趣，培养了我观察、思考和创新的能力。因此，我们在学习物理知识时要注重实验的开展，通过实验验证理论，加深对物理的认识。

第三，物理知识的实际应用是学习物理的重要目的之一。物理知识贯穿于现实生活的各个方面，它与我们的日常生活息息相关。比如，我们的居所、交通工具、通讯设备，都是基于物理原理制造和使用的。此外，物理知识在解决社会和环境问题中也起到关键作用。比如，物理学在能源的开发利用和环保问题的解决中发挥着重要的作用。因此，学习物理不仅仅是为了考试，更重要的是应用物理知识解决实际问题，为社会、人类做出贡献。

第四，学习物理还需要培养批判性思维和创造性思维。物理学是一门在不断变革中的科学，新的物理理论和观点不断涌现。培养批判性思维，要善于质疑和思辨，不以表面现象为准，要有自己独立的思考和判断能力；同时，要培养创造性思维，善于发现问题，独立思考解决问题的方法与途径。通过批判性思维和创造性思维的培养，能够更好地理解和应用物理知识。

最后，团队合作在学习物理方面也是非常重要的。物理学涉及到许多实验和探索，这些活动往往需要团队合作来完成。在团队合作中，我们可以相互交流、合作解决问题，加快学习进度和提高学习效果。通过合作，我们可以发现不同成员之间的优势，互相借鉴和学习，发挥集体智慧的力量。同时，团队合作也能培养我们的合作意识、沟通能力和组织能力，

这些都是物理学习与实践中非常重要的素质。

总之，物理知识是广泛应用于现实生活和科学探索中的重要学科。通过学习物理，我深刻体会到了学习方法、物理实验、实际应用、思维培养和团队合作的重要性。这些心得体会将帮助我更好地掌握物理知识，拓宽我的视野，并为将来的科学研究和工程实践奠定坚实的基础。

初中物理心得篇七

物理竞赛是学习物理知识的一种重要方式。参加物理竞赛可以检验自己的物理水平，激发自己的科学兴趣。我曾参加过多次物理竞赛，每次我都从中得到了很多启示，收获了许多体会。

第二段：准备工作很重要

准备充分是参加物理竞赛的基本要求。在竞赛前，我要认真阅读竞赛书刊、专业书籍和科普读物，了解竞赛的出题方式和要求。在备考中，我还需要及时进行模拟测试，强化自己的知识点和技巧，积累解题经验。这些准备工作都可以帮助我们更好地应对竞赛。

第三段：竞赛中注重合作

参加物理竞赛不是仅仅考察我们的物理水平，还要考察我们的合作能力。在团队竞赛中，团队成员之间要相互配合，完成各自的任务，切记单打独斗。只有团结合作，才能在竞赛中取得好成绩。

第四段：重视分析思考

物理竞赛的题目往往涉及大量的计算和分析思考。因此，在参加物理竞赛时，我们需要注重自己的分析思考能力。分析

思考能力不仅能帮助我们更好地掌握解题方法，还能提高我们的创新意识和解决实际问题的能力，这些都是非常有价值的能​​力。

第五段：竞赛成绩不是唯一的成果

物理比赛的成绩固然重要，但并不是唯一的成果。参加竞赛能让我们更深入地了解物理学科，加深我们对物理的认识，激发我们对科学的兴趣。同时，参加竞赛也可以让我们结识同好，扩展我们的人脉圈，凝聚我们的集体凝聚力。

结论

总之，参加物理竞赛的难度比较大，但是如果我们能够充分准备，注重合作，重视分析思考，相信我们一定能够在竞赛中取得好成绩。更重要的是，在参加竞赛中积累的知识、经验和体会，以及激发的科学兴趣和成长，都将不会被遗忘。

初中物理心得篇八

一转眼，这个学期已经快过去了，在这个学期中我们做了六次物理试验，在这六次试验里我学到了很多，每次亲手调节机器，完成试验都有一种成就感，获得了很多书本上学不到的知识，明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”这句话的意思。

虽然在课堂上老师几乎给我们讲完了所有的知识和要点，那些公式也一字不漏的给了出来，但是当自己去做的时候才明白实际操作的困难，一个实验往往影响的因素很多，有些只有在真正做的时候才会发现，或者连做的时候都发现不了。比如说在做《光栅衍射法测光波波长》实验时，分光计有一点震动都会导致实验不准确，或者游标卡尺没固定好的话也会导致实验出错，而且如空气会导致光折射，也可能影响实验；在测量角度时，如果我们稍微分心或者粗心了，就可

能导致全部重来；还有在做《用牛顿环测曲率半径》的实验时，如果不是很小心的话，前面测得的十几个数据可能就没用了，所以做实验十分考验我们耐心和细心，在实践中提高了我们自身的能力。

学习最快的方法就是通过实践学来的，所以通过做实验我们更加深刻的了解了老师在课堂所讲的内容，这更有利于我们的学习。在独立做实验的时候，我们学会了独立思考，发现问题解决问题，这不仅有利于现在的学习生活，也让我们以后出去工作在遇到问题时更容易发现问题的所在。记得物理老师也说过，我们要学的最重要的不是那些知识，而是学习的方法，这是一辈子都有用的。

在这么多次的物理实验中，我也明白了预习的重要性，这能让我们更快的知道该怎么做，不会一头雾水，因为做实验的时间有限，如果没预习好就可能不够时间做实验了。而且有些实验比较复杂，一些仪器按钮很多，一下子不可能记得住那么多，事先预习就显得很重要了。每次做完实验都要进行数据的处理，这是很重要的一环，虽然有点繁琐，特别是很多数据的时候，但是每次算完都有一种很轻松的感觉，因为那是自己学习的成果，确实值得开心，每次做完我就会觉得前面的辛苦没有白费。

物理实验看上去很好玩，但是它并不简单，做好一个物理实验需要很好的心理素质，要经得起失败，而且对实验要抱着一份严谨的态度，不能草草了事。不过，虽然物理实验要求很高，但是它对我们自身能力的提高也是很明显的，它让我们学会如何独立思考，发现问题。让我们在以后的学习工作中更加出色。

初中物理心得篇九

20xx年10月，我在参加了初中物理新课程培训学习，此次培训的指导思想是为了进一步提升我们中小学教师课改理念，

转变教学方式，加强教师对新课程的理解，掌握新课程的教学要求，提高教师驾驭新教材的能力，提高课堂教学质量，进一步深化课程改革。经过这次的培训令我感触很大，下面将谈谈我的一些感受：

本次培训由安达市教师进修学校主持，由安达市教师进修学校物理教研员刘丽英老师主持，

首先由安达一名较优秀的物理教师高金凤老师主讲。

- 1、修订后的课标和教材主要变化及在教学中的基本对策；
- 2、在课堂教学中存在的问题及对策；
- 3、在新课标新教材的背景下如何提高教学的有效性。

接着由安达市教师进修学校物理教研员刘丽英老师主讲。

- 1、《课程标准》的修订进程；
- 2、清楚课标修订的主要原则和内容
- 3、《课标标准》解决了哪些教学实践问题.；
- 4、落实《课程标准》要求，提高物理教学的有效性；
- 5、对课标修订后的教学和评价思考；
- 6、我市初中物理教学中的主要问题及思考

通过这次培训使我了解到：

- 1、课标在哪些方面做了修订？为什么？
- 2、如何准确把握课程标准修订的精神？

3、如何把课标精神贯彻在课堂教学中？

1、初中物理新教材修订原则、目标是什么？

2、新修订教材与原教材有什么区别？

3、如何把教材修订精神落实到课堂教学中？

在这次培训中让我触动很大，新教材更体现出物理的魅力，更激发了我对物理教学的兴趣和信心。通过两位专家的培训，让我在今后的教育教学工作中有了指明灯，若把他们比作奇葩，我愿作遍及天涯的小草。把这次的培训精神“学好新课标，用好新教材”落实到教学实践中，让我们物理教学成效更上一层楼。

初中物理心得篇十

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《平面镜》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《平面镜成像》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。

教师在讲课时，不拘泥于教材顺序，而是根据实际需要灵活变动。物理新课改后，需要学生接触学习很多的信息，而在有限的时间内向学生传授大量的信息量、实现学科渗透、乃至调动学生各种感官参与学习是难以实现的。利用信息技术能演示现有实验条件下不能完成的实验，利用多媒体的图形、图像、声音让学生在轻松的环境下学习知识。教师充分利用多媒体，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。