

最新初中物理研修心得体会(优秀8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

初中物理研修心得体会篇一

这次远程研修给我的感觉是全新的：足不出户，就能聆听专家的讲授，与同行交流讨论。这段研修的历程，有压力，更有收获。

我在网上聆听了各位专家、教授的专题报告，在教育专家的引领下，辅导老师的指导下，让我重新地读懂教育和课堂，国培，不是空头理论的繁琐分析，是理论和实践对接的内化。本次培训给我的感受很深，就像一位共事多年的挚友，帮你化解教学过程中困惑、烦恼。从而使我对新课改有了更深的认识，也意识到新课改的重要性及其必要性。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往工作中的不足。

一、教学观念的调整

通过这次远程学习，结合我班实际，使我深刻的意识到作为跨时代的教师，“传道、授业、解惑”已远远不能应对改革开放的今天，就连学生的需求也难以满足。如果教学理念不改革，教学方法不创新，个人素养不提高，是难以胜任的。这些都要求教师要不断的学习提高，做创新型教师、研究型教师、引导型教师。教师如果没有认识到自己学习的必要性、重要性，总是用陈旧的知识 and 老化的观念去教育现在的学生，那其结果必然是被社会无情的淘汰。

作为教师，我们的学习不是一般的学习，而是基于一个教育者的学习。我们最终的追求是育好人，为“育人”而学习是教师的天职。我们应当积极参加上级组织的各种培训，继续学习，使之达到活到老，学到老的终身学习观念。应当不断学习新的教法，新的教育教学理念。让自己成为“源头活水”更好地滋润学生渴求知识的心田。

二、积极实践，提高教育教学

实践是检验真理的唯一标准，只有通过不断的实践，才能把学到的观念和方法落实在教育教学中，帮助学生确定适当的学习目标，培养学生良好的学习习惯。掌握学习策略和发展能力，创设丰富的教学情境，激发学生的学习动机和学习兴趣。

充分调动学生的积极性，为学生提供各种发展的机会，为学生服务，建立一个民主，宽容的课堂氛围。另外，教师应该把握社会发展对人的发展的基本需要，不断提高自己的教学能力和科研能力，确立培养目标，打造新时代的人才。

培训视频中的一些专家、学者或有经验的教师，从自己切身的实践经验出发，畅谈了他们在教育教学各个领域的独特见解。在这些专家的引领下，我的思想受到极大的震撼：平常我在保亭思源小学上课，考虑的是如何上好一堂课，争取考出理想的成绩，对于学生长期全面的发展考虑得并不周全。本次远程培训学习，专家们的讲座为我指明了努力的方向！

三、改变工作方式，谋求共同发展

新课程理念提倡培养学生的综合性学习，而自主合作探究又是学生学习各门学科的重要方式。对于绝大多数教师而言，几乎很难独立一个人较好的完成，这就要求我们教师要善于了解其它学科，学会与其他教师合作，互助配合，齐心协力培养学生。从而使各学科、各年级的教学有机融合，互助促

进。

四、展望未来

在今后的教育教学活动中，我将继续虚心地利用网络学习，利用网络成长；兢兢业业的奉献，踏踏实实的工作；理论结合实际，实现自己的教育梦想。

初中物理研修心得体会篇二

本人从事初中体育教学工作已经十年多了，让我感受最深的是：在学校的所有学科中，体育学科是不被重视的学科，尤其在农村中小学校。虽然学生们比较喜欢这一学科，那也是为了逃避学习从中取乐。所以体育学科在领导、教师、家长、学生心目中是无足轻重的，因此体育教师也就遭受了池鱼之殃。

社会在发展，环境在改变，人的思想不可能一成不变，体育教师也不例外，通过国培学习，让我彻底改变了体育学科在学校教育教学当中的错误印象。

通过这一次国培学习让我深刻体会到：没有体育教师对新课标主动学习、自觉贯彻、有效实践，体育教师很难从专业发展高度践行体育新课程理念。“坚持“健康第一”的指导思想”、“培养学生健康的意识和体魄；改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性”、“强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习”、“注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础”，体育新课程改革的四大课程理念提出，其实就是指明体育新课程实施所欲达到的理性高度和操作要求，尽管其是课程理念，但其却将落脚点定位于新课程的实施操作，而体育课程的实施操作都是由最活动、最积极的因素——广大一线体育教师去完成，理念的高远召唤着广大一线体育教师要以“专业发展”的高度要求去转变观念、实现教学行为的转变。广大体育教师应当以饱满

的激情、扎根实践的坚定信念主动适应新课程。

培训活动虽然是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。在今后的工作中，我会努力学习，做好后续研修，在实践、学习中不断进步。

通过这一次国培学习让我深刻理解了他人蔑视体育教师是他们目光短浅孤陋寡闻的，而我们自己不求上进自甘堕落，那就是我们不胜之任心有余悸无能的表现。

初中物理研修心得体会篇三

看到最后一次作业的评分，我长舒一口气，终于结束了！20多天来，除了上课，想的做的全是怎样尽快完成这次国培。有不少同事常常问我模块一该怎么做？模块二怎么学？开玩笑说过写个详细的指南，但自己一直忙着学，等我学完了，发现同事们也大部分完成了，那我就谈谈这次培训的一点感受，为自己这次培训做个总结吧。

自认为在信息技术方面不会落后的我，第一次的能力自评就给了我一个下马威。什么是“翻转课堂”？什么是“数字资源”？什么是“思维导图”？什么是“地平线报告”？一个接一个新名词，都是我没有听到过，满满的自信跌入谷底。能力自评诊断我的信息技术能力分析图上是红黄一片，原来我在这个信息化时代里已经远远地落在了后面。忽而又感到幸运，有了这次学习的机会，我应该好好把握，利用空余时间把课程认真学完。

看的第一个课是《地平线报告》，深深地震撼了我，高科技已经运用在课堂上：学生自带设备，一面墙的教学大屏幕，有问题马上能请教到世界各地的专家□3d打印让桥梁模型立马呈现……我看得很认真，有不明白的地方还会倒回去看。

正当我踌躇满志，想认真地一个个学完所有课程时，培训网

页上的一个简报让我意识到：我不能这样慢悠悠地看了。简报上公布了这期培训学员的优秀学员名单，并且以后每隔几天就公布一次，落后的学员还要点名通报学校。实际上培训分五个阶段，最后期限都在2017年1月20日，我不明白为什么每个阶段一公布出来就要求学员几天内学完？单是听课，每个阶段180分钟，五个阶段15个小时，如果认真看，几天怎么看得完？还要写作业，写日志，发布问答……有些课不是听听就可以的，像《word2007的应用》《ppt课件的若干基本制作技巧》这样的应用技术类课程，只有实际操作，才能记得住。但简报像催命符一样催着我，虽然不明白为什么要这么着急，但为了不落后，我还是利用一切可以利用的时间去“学”，说是学，实际就是点开一个课程视频，然后就去干别的事，每10分钟点击“小闹钟”，又会接着计时。至于视频放了什么，我已经很少去看了。

10月27日开始至11月10，不到半个月我学完了模块一，又马不停蹄地开始进入模块二，星期五晚上听完yy直播，写反思，交总结，完成！我终于松了一口气，静下心来，这样的学习我学到了什么？我之前不知道的现在依然不明白，于是我又进入模块一，找出自己想听的课，重头认真再听一遍。

先听的是《中小学教师课程标准解读》，了解到全国1200多万教师，已经有600多万教师参加了信息技术应用能力培训，但这参加培训的600多万教师就真的提高了信息技术应用能力吗？这种只求培训速度，不求培训效果的做法，真正是浪费了这样一个好的学习机会。教育信息化给教学工作注入了新的活力，给教学工作带来了便利，同时对教师的要求更高了，教师要不断更新知识，真正做到与学生一同学习，一同成长。“活到老，学到老”不只是一句口号，而是如果做不到，就要被淘汰。

《微课的设计与制作》让我意识到课堂的教学模式正在转变，学生将由单一的课堂学习转变到网上学习与课堂学习相结合。翻转课堂不正是如此吗？老师提前将录制好的课传到网上，让

学生在课前提前上网看视频，与同学讨论，然后在课堂上有更多自主时间与教师参与关键学习活动。

《问卷星帮您轻松实现在线学习评价》让我知道还可以在网
上出试卷，自动分析数据，但问卷星也存在一些问题，出题
大多是选择题，不能出填空题，主观题不能自动分析，还是
要人工。于是我又了解了一些现在常用的布置作业的app，发现
大多适合中学，或是数学学科，针对小学语文的作业app好像
没有。

星期五晚上听的一堂yy直播课，也让我深有感触。首先是这
种网上直播的上课模式很新鲜，也很有趣。几百上千人同时
听课，边听边有人不断地提问，听完后，还留有一段时间线
上回答学员们的问题，大家都很好学，提问时间已经结束了，
还不肯离开。其次是我听的这节课——刘慧珍老师的《做一个
自觉的儿童阅读推广人》正契合了我们学校正在推行的“语文
主题学习”。刘慧珍老师讲的课与学校九月份请的专家讲得
差不多，但她的两个观点我很赞同。一个是“教育是等待的
事业”，老师要学会等待，要有耐心，等学生阅读的兴趣有
了，阅读的习惯养成了，再逐步提出阅读要求。也许一开始
只有几个学生阅读，一段时间后会增加到5个，10个，15个……
如果全班有一半学生爱上阅读，老师就功德无量了；一个是在
教学中老师千万不要指望家长，我们老师也是家长，有几个
能做到完全配合老师，大多数也是把教育孩子拜托给孩子的
老师吧。听完，我释然了，不再埋怨怎么有那么多学生不认
真看书，不再为家长不给孩子报听写而生气。

老师要等待学生慢慢成长，学校也要等待老师慢慢改变，我
们都要学会慢下来。罗马不是一天建成的，果实也要到秋天
才能成熟。只有能忍耐住冬天的严寒，才能等到春天鲜花盛
开。

初中物理研修心得体会篇四

时光飞逝，转眼一年过去了，在刚刚过去的一年里，我校的校本研修工作在上级各部门领导的引领下，结合本校实际情况和市局“五个课题研究”的内容，以深入研究“有效教学”为根本任务，以课程改革为中心，以课堂教学质量为重点，通过实施“五个课题”，深入开展教学研究，加强集体研讨，充分利用教研活动的机会，全面提升了教师的基本素养和业务综合能力，对于我校教育教学的可持续发展，对于广大教师的健康成长起到了积极的促进作用。下面作简单的总结。

一、转变思想，更新观念

我校所有领导和教师积极投身于课改理论的学习当中，领导身先士卒，做好表率。他们既是新课程实验改革的身体力行者又是学校教育教学质量的责任人，因此，在课改实验中，他们切实做到了三个“自觉”：自觉参加上级组织的各种学习培训，自觉参加校内每次课改学习，自觉学习教育报刊，广泛吸收课改信息。为了激发广大教师参与校本研修的积极性，我校首先组织全体教师学习了0708年新一轮校本研修的工作方案。通过座谈，讨论，使全体教师明确现代教育的本质，明确课改对于教师提出了什么样的素质要求。广大教师通过深入学习，从而明确了作为一名教师必须不断的提高自己，充实自己，具有丰富的知识含量，扎实的教学基本功，否则就要被时代所淘汰，增强了教师的自身学习的紧迫性，危机感和责任感，树立了“以学生发展为本”的教育思想，不断进行教学观念的更新，教师的教学行为和学生的学习方式也有了根本性的改变。

二、形式多样，讲求实效

校本研修是教育教学工作的基础，按照我校的实际情况，本学期，我校采取了集中研修与教师自主学习相结合方式对全

体教师进行全面培训。我们以教研组为单位，每周活动一次，把备课、听课、上课、评课、反馈、总结落到实处，不走过场，把每一次“公开课”当作提高业务水平的一个机会，互相学习，取长补短。对教学案例的实效性，以及教学中的一些困惑、教学理念的理解以及各疑难问题的解决办法、课堂教学改革内容进行研讨、交流，互说、互听、互帮，从而使教师树立积极参加教研的意识，真正发挥教科研的作用。

在研修方式上，形式多样。首先是行之有效的教研组活动，我校通过各教研组的活动，让每位教师结合自己的教学实践，提出自己的疑问，然后由各位教师对提出的问题进行汇总，定出每次教研活动内容，由教研组长负责，围绕每次活动主题开展活动。为了使研修更加生动，我们采取多样化的形式：如专题培训、主题研讨、教研活动、集体备课、教学观摩、教学会诊等多种形式，务求取得实效。

其次，我校充分利用市局“五个课题研究”的契机，通过实施“五个课题”，进一步努力提高办学质量。在这方面，我校要求每位教师都必须参加课题研究活动，学校制定了“五个课题实施方案”，指定了五个组长，课题组长负责分工子课题，由各位教师完成总结的课题研究项目，促使每一位教师既是教书育人的行为实施者，又是搞教育科研的行家里手。

另外，我校还支持广大教师通过网络，进行教育教研。07年春季，我校就有老师参加了教育部远程网络培训，有的老师获得了优秀指导教师。很多教师利用网络建立了自己的教育博客，在网络上与教育名家进行零距离的交流，提升了自己的教育修养。

三、专题学习，有效教学

“有效教学”是本年度校本研修学习的重点内容。我校针对有些老师中出现的浮华不实夸夸其谈等不健康现象，将“有效教学”、“有效教师”、“有效技能”等专列为学习重点，

将每以章节的重点内容以思考题目的形式印发到每个教师手中，各个教师可以有的放矢地有目的、有重点、有时效的钻研有效教学，通过这一印发思考题目的形式，广大教师学习的积极性更大了，纷纷摈弃了盲目落后的教学方法，摈弃了华而不实的花架子，务实求真，很好地履行了自己的教育职责，使教学变得更科学，更先进，更有效。

四、继续努力，力求完美我校的校本研修工作虽然已取得了一些成绩，但仍有许多工作有待加强和完善，在今后的工作中，我们将更加努力工作，为建设一支合格稳定、业务精良的教师队伍而不懈努力。

（一）继续强化教师素质意识，使校本研修工作更加科学化、制度化、规范化。

（二）加强青年教师培养，造就一大批名师、青年骨干教师和学科带头人。

（三）深化教育科研工作，形成兄弟学校那种良好的科研氛围，并争取把我校的教师教育博客办成在当地有影响的博客群体。在今后的工作中，我们将克服分散性、力求整合性；克服无序性、力求有序性；认真分析校情、师情，力求针对性；精心设计，力求有效性，整体推进校本研修工作，把校本研修工作做得更精、更好。总之，校本研修是我校教学工作的重点，通过校本研修，要力求解决教学中的实际问题，促进教师的健康成长，切实提高教师的教学能力和业务水平，使我校的教学质量稳步提高。

文档为doc格式

初中物理研修心得体会篇五

在这次研修学习中，我按时观摩学习了每一个专题的讲座，认真听取了专家们的指导和解读。对每一个专题的问题都和

本校的同行们进行了探讨和讨论，同时按时完成了作业。积极参与交流，广泛阅读了同行们发表的文章并及时做出评论。每天都坚持发表评论，和老师交流，也在网上直接与专家交流，互动效果好，克服了以往只是专家讲，培训老师听的这种单一的形式，收获颇丰。

一、国培研修让我转变了思想，更新了观念

这是一次难得的学习和交流的机会。在这次国培研修中，只要投入足够的精力和热情，就一定能够取得丰硕的成果。正是由于意识到这一点，我才知道自己是多么地渺小，才知道这次机会是多么地珍贵。所以，在研修中，我如饥似渴地观看视频资源、课程文本、拓展资源，努力从中汲取新的教育思想和理念、新的教育手段和方法，并以之来充实自己。

二、国培研修让我开阔了视野，扩展了见识

通过研修我转变了学习的观念，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。认识上和学习自觉性上发生了改变。国培研修平台上的老师都在努力地学习，积极地发表文章和评论，这些老师的学习精神真是值得我努力学习。他们的文章：观点独特新颖、方法行之有效、行文优雅俊秀。在和这些老师交流的过程中，我深深感到自身的浅薄，感到加强学习的重要性。所以远程研修的过程中，我一直抱着向其他老师学习的态度参与的，多学习他们的经验，结合自己的教学来思考，反思自己的教学。那些经验和教训，对我来说真是弥足珍贵。

三、国培研修让我认识了自我，提高了水平

国培研修平台的课程资源当中的一些新的教育方法和理念给了我很大的启发，也给了我很大的帮助，让我认识到自己在教育教学和新方法理念运用上的不足，为我以后的工作指明了方向。在本次培训给我提供了展示自己的舞台，在不断的

交流互动中涌现出许许多多优秀的文章，评论，特别是每天各位老师的文章和评论得到老师和专家的点评指导，及时的反馈信息。我在阅读中也得到了学习。

四、我们做教师的就应该不断地学习

不断地给自己充电，为自己的教学寻找突破，教师要寻求变化和创新，靠的就是教师的终身学习。

正所谓的“活到老，学到老”。这样才能永葆教学生命的鲜活，要不断的给自己补充新鲜的血液。

但是单单有学习精神是不够的。只“学”不“研”那是没有任何意义的学习。在学习的同时教师要真正的行动起来，进入“研究”的状态。用学到的相关知识和经验来研究自己的教学。我们做教师的，要不断的学习着，研究着，行动着。

一个优秀教师除了具有学习精神、实践精神之外，还要有反思精神。反思可以促使教师渴望与他人的交流。有了反思，才有了继续探究的动力。

初中物理研修心得体会篇六

从今年四月份开始，我县组织全县教师参加远程教育培训，在这次远程教育培训中，我充分利用研修活动时间学习，感到既有辛苦，又有收获。既有付出，又有所得。尽管不曾谋面，但远程研修拉近了我们的距离。全面提升了我们的基本素质和业务综合能力，对于今后的发展起到了积极的促进作用。下面，我简单谈谈本次培训的感受和收获：

一、转变思想，更新观念

我积极投身网络研修的学习当中，做到了三个“自觉”：自觉参加网络学习培训，自觉参加讨论，自觉上交作业。通过

研修，使我深入了解课改对于教师提出了什么样的素质要求和现代教育的本质。我通过深入学习，从而明确了作为一名教师必须不断的提高自己，充实自己，具有丰富的知识含量，扎实的教学基本功，否则就要被时代所淘汰，增强了自身学习的紧迫性，危机感和责任感，树立了“以学生发展为本”的教育思想，不断进行教学观念的更新，教学行为和学生的学习方式也有了根本性的改变。

二、积极研修，深刻感悟

通过研修学习，学了不少知识，为我营造了一个广阔的学习天地，使我掌握了先进的教育理念知识和方法。我觉得在理论的形成方面有大幅度的提高。

三、反思教学工作，不断进取

在教学中，我不断思量自己在工作中的不足努力提高自己的业务水平，继续向优秀骨干教师学习，向有经验的教师请教。

四、立足课堂在实践中提升自身价值

课堂是教师体现自身价值的主阵地，我本着“一切为了学生，为了学生的一切”的理念，我将自己的爱全身心地融入到学生中。今后的教学中，我将努力将所学的新课程理念应用到课堂教学实践中，立足“用活新老教材，实践新理念。”力求让我的英语教学更具特色，形成独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高英语教学质量。我深深懂得，教师的一言一行都影响着学生，都会对学生起着言传身教的作用。思想教育要常抓不懈，着重培养学生良好的道德品质、学习习惯、劳动习惯和文明行为习惯等。

总之，这次的培训，是我难忘的一次充电机会。它给我提供了再学习、再提高的机会，让我们能聚集在一起和专家面对相互交流，取长补短，共同学习，共同提高。相信这次培训

对我今后的教育教学工作，一定会有很大的帮助。

初中物理研修心得体会篇七

一、更新了理念，加深了认识 作为一名教师，埋头苦干是我们踏实的工作作风。但一味地埋头苦干在这与时俱进的时代却让我感到了迷惑，辨不清了教学道路前进的方向。特别是随着新课程改革的纵深发展，很多教育教学中的深层次问题不断地暴露，常觉得自己在教学上辛勤地付出了这么多，可是现在的孩子怎么就这么难教呢？看不到孩子们很大的进步，常常是夜不能寐。这次国培的学习，让我心中点起了一盏明灯，明确了时代在不断进步，社会在不停前进，同样，教育教学理念也应与时俱进。对于我个人而言，这次培训无疑是一场“及时雨”，不仅让我得到了理论的指示与专家的引领，还对怎么理清新课改中的教与学的种种关系有了很大的帮助。国培让我了解到了先进的教育科学基本理论，现代教育观、学生观和学习观，在教学活动中遵循客观规律、调整自身的角色和教学方式，把素质教育贯穿到学科教学过程中。教育教学理念的更新使我深切地知道再不能穿新鞋走老路了。

三、明确了今后的工作目标 这次国培只是一个手段，只是一个开端，对于培国给予的清泉，我要让它细水长流。我会将在这里学到的新知识尽快地内化为自己的东西，在今后的教育教学工作中，我要慢慢摸索经验，使自己能够尽快适应教学的信息化。我要时刻告诫自己，解放思想，更新观念，确立创新意识，善于动脑，勤于思考，开拓进取，始终站在时代的前头，不断研究新情况，解决新问题，使自己的工作上一个新台阶。我还要结合我校的实际情况，及时地为学校的建设和发展出谋划策，努力学习同行们的学习态度，求知精神，协作能力，加强平时的学习、充电。相信他山之石，可以攻玉，我一定学以致用，将学到的知识运用于教育教学实践中去，让培训的硕果在教学事业的发展中大放光彩。

总之，通过这次培训，使我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处以及与成为优秀教师的差距所在，对于今后如何更好的提高自己必将起到巨大的推动作用，我将以此为起点，让“差距”成为自身发展的原动力，不断梳理与反思自我，促使自己不断成长。

在以后的工作中，我一定严格要求自己，做到不怕苦、不怕累，不缺席、不迟到，虚心学、认真记，我将把理论学习运用于实践体验，不断反思，不断磨合，大胆去解决教育教学中出现的问题，不断提升自己，力争做一名合格人民教师。我也相信在倾听、反思、实践中，我的教学之路会愈趋成熟，相信会做得更好。

初中物理研修心得体会篇八

20xx年5月5日，我有幸参加了“国培计划”中学教师初中物理研修班培训。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，依托这个培训的舞台，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

各位知名专家、学者从自己的研究方向方面的深厚的学术造诣和卓有独到的视野和经验出发，畅谈了他们对新课程的改革以及初中物理探究实验的教学等教育教学各个领域的独特见解。他们从宏观的角度出发，在畅谈中国物理教育的过去、现在的同时，给我们展示未来中国教育的远景和物理教育各家之长。我认识到新课程倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，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培训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。

在培训过程中，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。在培训中，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。

本次培训学习的时间非常紧张，也很扎实。经过学习，初始的懵懂困惑迷茫也渐渐开朗，了解自己的双重角色：学习者和培训者，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培训，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。

虽然培训结束了，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。