# 202\_年国培物理心得体会和感想(优质15篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-11-07

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。国培物理心得体会和感想篇一“物理国培”是一项由教育部主管的全国性教育...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**国培物理心得体会和感想篇一**

“物理国培”是一项由教育部主管的全国性教育品牌活动，旨在提高中学物理教师的教学素养和创新意识，推动中学物理教育的改革与发展。每年，全国各省市自治区都会组织自己的物理国培班，由一些优秀的物理教育专家主讲，为参与的物理教师提供高质量的教育学习和教育实践机会。

段落二：物理国培的课程设置。

在我所参加的物理国培课程中，涵盖了很多不同的话题和主题，如基础物理概念、物理教育研究方法、物理教学模式、教学游戏与实验等。每个课目都十分实用，从不同角度为我们揭示了中学物理教学的本质和实用性，让我们学到了很多新的知识和教学方法。

段落三：物理国培的教学方式。

物理国培真正让我印象深刻的是它独特伟大的教学方式。每个课目的讲解都非常生动有趣，绝不让学员感到枯燥或失去兴趣。同时，物理国培班也对我们进行了很多有意思的活动和实践，并且带领我们进行了教学场景模拟和案例分析等学习方式，这些教学方法和探究可谓是结合教育的实际应用，非常有用和创新。

段落四：物理国培的意义和价值。

物理国培课程的重要性在于它开阔了我们对中学物理教学的视野，让我们获得了丰富的教学资源和知识，有助于我们更好地把握中学物理教学的核心和难点，提升自己的教学能力和水平，同时深刻理解并培养了具有现代思想的适应性教师。

参加物理国培，是我教育职业生涯中非常难忘的经历。在这个过程中，我拓宽了视野、增长了收获，切实懂得了更加务实的教学经验和方法。在国培班的交流中，我也结交了许多志同道合的朋友，交流了相互之间独特的教育心得和体会。这些成为我日后更好地教学的关键动力，也让我更有信心面对未来的物理教学。这次国培，是我职业发展道路上的一座重要里程碑，也是我无法忘怀的珍贵经历。

**国培物理心得体会和感想篇二**

在这次学习过程当中，每位专家、教授在讲座交流中都说到了新课程理念和课程标准，就说明了这是很重要的。课程是关注我们实施教育中“教什么，怎么教”的问题，教学内容大于教材内容，我们通用的教材只不过是教学内容的一个重要组成部分，作为教育实施者的教师，自身认知素养、教育能力也是隐形的课程资源，这一点对我感触很深，也正是我们往日教学中所忽视的问题。

在今年，我校每个班级都安装上了班班通，就说明国家对教育的重视，要通过知识点与信息技术相结合，这样来通过声音、图片、视频等来提高学生的学习兴趣，当然，在使用班班通的过程中，班班通是一个辅助的手段，在学习过程中，学生是主体，教师是主导，物理知识是客体。要理清楚这些关系是很复杂的，在培训过程当中，学到了怎么去制作课件、怎么去制作flash，这样学习有了很多的收获。同时也知道了更好的去利用信息与知识点的结合。

其实要上好初中的每节物理里都不简单，有些课你会觉得上得很好，觉得自己很满足，但是有些课会觉得上了一半就上不下去，这样感觉非常的不良好。在上课时，每位老师可能都有这样一个问题，我要怎么去教才能上好这节课，学生们怎么样才能听得懂等等。

对学习的兴趣减弱，因此，高效课堂也需要教师了解分析自己的学生，真正做到“因材施教”。

培训给我提供了一个好的成长平台，我也用心去面对这次难得的学习，研修学习过程中始终积极努力，力求更多地收获。从开班典礼到结束，我们放下了手中的工作，去追求自身专业上的提高。通过培训收获很多，同时在学习中也认识到自身的不足。在今后的.教学工作中将努力实践新课程的理念，同时也加强理论学习和教学研究工作，使自己的教学水平有所提高，专业向更高层次发展。

**国培物理心得体会和感想篇三**

物理学是我们学习过程中最基础也是最基本的科目，拥有物理学基础可以让我们更好的掌握其他学科相关知识，更好地拓宽自己的眼界。因此，我非常听从学长学姐们的建议，报名参加了物理国家级培训。

第二段：培训过程。

在这次培训过程中，我们主要学习了普通物理、量子物理以及热力学等方面的知识。除了提供理论基础，培训也有大量的实践课堂和实验操作，让我们在实物的操作过程中更好的理解这些知识点。比如，在量子物理课程中，我们建造了一台代表光量子现象的双缝实验，让我们可以通过实验现象去理解并且深入了解这些知识。

第三段：感受与收获。

在短短的时间内，我们收获了很多，不仅是知识上的收获，更多的是我们的内心世界。物理学需要我们去关注细节，需要我们去深入思辨，在这个过程中，我们不知不觉的提高了自己的深度思考能力和逻辑思维能力。

第四段：团队感受。

除去知识上的收获，这个国家级的培训也让我认识到团队的力量。在这个培训中，我们分为三个小组，每个小组拥有一个导师。我们的导师不仅是我们的授课人员，更是我们的朋友和引路人。这个过程中，我们的团队拥有着非常紧密的联系和非常积极的氛围，让我们更好的去学习。

第五段：总结。

在物理国家级培训的这个过程中，我们不仅仅是汲取在物理领域的知识，更是学习到了如何去深度思考，和一个团队配合相互支持的重要。对于我们以后的学习，如何定下好的思维路径、更好的利用好团队资源，站在一个新的高度更好地去思考问题。这个国家级的培训让我受益匪浅,我会继续努力，学以致用，去将这些知识转化是一张好的资产，展现更好的自己。

**国培物理心得体会和感想篇四**

国培计划—初中物理学习心得体会 在这次参加福建省中小学教师继续教育远程培训中心组织的初中物理新课程教学远程培训课程的学习，使我受益非浅，通过培训，我觉得我离做为一名优秀的物理教师还有很大的差距，也使我在学习中学到了许多优秀老师的教学方法，我想对我今后的教学一定有非常大的帮助。记得在一次物理教学培训课上，银川九中一名近六十岁的老物理前辈季老师给我们讲课，过了二十多年，许多东西都忘了，但有四个字我永远不会忘记：见物说理。在我以后的教学中，在每一届学生的第一堂物理课上，我都在以“见物说理”和学生讨论怎样学好物理这门学科。在这次培训课早我又一次听到了这样一段话：格物万象，究理天人，奥秘无处不在，探索无处不在，思维无处不在，共和国的基础教育开始了全面鼎兴。中华崛起的关键在于全民族的素质提升，新中国历史上进行的历次基础教育课程改革，负载的便是这一伟大的使命。将课改推向深入的关键在于教师能够正确理解课程改革的基本理念，并付诸实践。今天，格物究理探索后又一次扬帆，为把课程改革推向纵深，让我们并肩前行。我段话无论是对我还是对其它老师，都能做为我们物理教师的座佑铭吧！

教师如何进一步学习等一系列问题。随着创新教育研究的深入，其研究重心已经由宏观的理论建构、机制探索转向微观的课堂教学、学生学习。教师应打破以往的教学方法,采用新课改的三维教学目标,激发学生自主学习物理的兴趣和激情,探究物理实验的原理.充分利用身边现有的课程资源进行课程改革.利用神奇的图片,大自然的物理现象,从物理角度较明确地表述科学探究,改变以往呆板的教学方式,为学生的个性发展提供空间. 尊重学生的需求发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。通过视频学习优秀老师的教学片断，我深刻地认识到，“探究式教学”就是从学生出发，做到以人为本，为每个学生提供平等“参与”的机会，让学生在宽松、民主的环境中体验成功，健康成长。在培训学习中，秦春老师、熊文俊老师、胡展翅老师等许多优秀老师的教学都体现了新课改的教学理念。通过培训，我坚信只要我们加强认识，积极探索，定能找到得心应手的“探究式教学”方法。在新课程中一个很重突出的特点就是开展探究性学习。我们现在的物理知识的学习，已经不再仅仅局限再听老师讲课这样的基础上了，更多的需要同学们自己去探索、研究和动手实验，才能再这一过程中学到知识，更能应用知识。强调知识的构建过程，注重培养物理实验、科学探究能力；强调基础知识的学习，注重物理学核心概念的建立。强调从生活走进物理，从物理走向社会，注重保护探索兴趣，学习欲望；体现时代性强调学科渗透，关心科技发展；注重经典物理与近代物理的融合；体现情感态度与价值观的培养，关注科学?技术?社会观念的渗透。反映选择性综合不同地区课程资源，考虑农村和城市学生认知特点；精心设计栏目，使教学内容丰富，为教师教学提供了方便；既重共性，又突出系列特色，为学生发展提供空间。强调可操作性注重继承与发展,开发教材辅助资源.

做为一名新课改的物理教师，应通过多样化的教学方式以及教学实践的改进，帮助学生认识自我、建立自信。课堂教学将积极促使学生体验物理概念的建立过程和科学家们探究物理规律的过程，促使学生思维多层次的展开，最大限度地调动学习学生的主动性和参与感，以激发学生的学习热情，促使学生在原有认知水平上得到更大幅度的发展。课堂教学作为推进素质教育的主渠道，是学校教育工作的核心，是实现教育功能，完成知识传授、能力培养及学生身心素质全面发展的主要途径。课堂教学如果没有学生的积极参与，主体性没有得到充分发挥，教师仅作为知识的“载体”，那么学习的真正目的也就得不到体现。所以课堂教学由灌输转变为引导这一点至关重要。在课堂上，教师可以试着把自己“藏”起来，不做大教授，更不做大法官，把自己幻化成学生的一员。等学生走歪了，在旁边点一下，学生精彩了，欣赏一下。这样学生学得快乐，教师教得也快乐。

由于长期以来受到“应试教育”的影响，分数往往用来作为评价学生的唯一标准，通常学习成绩好的学生得到比较多的关注，而学习成绩差的学生被冷落在一边。这只会使那些所谓的“差生”更加糟糕，任何一个孩子的心灵深处，都有一个无限丰富而又美好的世界等着我们去开发。因此，对学生一视同仁，帮助他们找到自信的阶梯，是每一位教师在工作中要解决的一个重要课题。

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。总之，实施新课程是教育发展的趋势，是社会进步的需要，教师要在新的理念指导下，从思想上转变观念，从行为上转变方式，不断加强自身业务学习，努力构建平等和谐的教学环境，千万不能让课程改革“穿新鞋走老路”。

通过这次培训学习，我想我一定会沿着新课改的道路一直走下去，仍然是邓磊老师的一段话：今天，格物究理探索后又一次扬帆，为把课程改革推向纵深，让我们并肩前行。

**国培物理心得体会和感想篇五**

近年来，随着中国科技事业的日益发展和社会经济的快速变革，物理学科受到越来越多的关注和重视，中小学物理教育的发展也面临了更高的要求和更大的挑战。为了提高初中物理教师的职业素养和技能水平，国家启动了中小学教师职业发展计划（简称“国培”）项目。经过数年的持续学习和实践，我深刻认识到初中物理教学远不是简单的知识传授和应试技巧，而是一项涉及学科内涵、教育理念、教学方法、教师素养等多个方面的综合性工作。在这里，我愿意分享我的国培总结心得体会，希望能够和大家共同探讨初中物理教育的发展和实践。

第一部分：初中物理教学的内涵与特点。

初中物理教学是一项面向中学生的科学教育，主要涉及力学、光学、电学、热学、声学等方面的基本概念、原理和实验技能。与其他科目相比，初中物理教学具有明显的特点和内涵：一方面，它更加注重学生的实验操作和探究能力的培养，这也是区别于单纯理论课的一大亮点；另一方面，初中物理教学涉及的知识面广泛、抽象性较强，需要教师利用生动形象的教学手段和方式提高学生的兴趣和学习效果。因此，初中物理教师不仅要有扎实的学科知识和丰富的教育经验，更要有热情和耐心，发挥自己的智慧和创造力，积极探索相应的有效教学方法和策略。

第二部分：教育理念与素养提升。

作为一名初中物理教师，要想提高自己的教学水平，首先需要明确自己的教育理念和教育目标。教育意义在于启迪人的思想和潜能，使其能够走出理性、拥抱科学，从而更好地适应未来的社会发展。因此，教师应当树立正确的教育观念，以学生的发展和成长为出发点和落脚点，注重学生培养自主、探究和创新的思维方式和方法。另外，初中物理教师还需要不断提升自己的教育素养，包括科学素养、教育素养、职业素养等。这些素养不仅反映在教学实践和经验，更包括独立思考、创新思维、跨学科思维和批判思考等能力方面。

第三部分：探究式教学方法的实践。

针对初中物理教学特点和要求，教师可以探索和采用一些创新的探究式教学方法，包括小组讨论、案例教学、互动演示、实验操作等。这些方法并非是传统的喊口号、讲板书的教学方式，而是把学生放在学习的中心，以学生的主动性为主导，发掘他们的创造性和思维能力。比如，在电学中，教师可以通过小组分工、互相合作，模拟多种电路实验，引导学生研究电路中电的漂移、原理、分布、电势的变化等问题。总之，探究式教学方法是游戏化和趣味化的教学方式，不仅能够提高学生的参与和学习积极性，更能够激发学生学习物理的兴趣和热情。

第四部分：教学过程与案例分析。

在实际的教学过程中，教师不断探索和改进教学方法和策略，以达到更好的教学效果。例如，在热学中，教师可以利用动手实验、观察发现、归纳演绎等方面，引导学生探究热传导的原理和规律。此外，教师还可以准备充足的课堂素材和案例进行讲解，例如在现代光学中，教师可以通过实际的实验及相关物品模拟，让学生深入理解光的自然传播、衍射、干涉等现象。当然，在教学中，教师不能单方面强加课业量和要求，而是要讲求适当，在关注学生学业成果的同时，关注学生的发展、兴趣和思考能力。

第五部分：展望与反思。

初中物理教学是一项创新性、实践性、体验性的学科教育，需要教师们不断进行反思和思考，提升自己的教育能力和素养。未来，我们还需要面对更多的挑战和机遇，充分发挥初中物理教育的功能和效益。如何普及、提高教育质量，如何使学生更好地掌握科学方法和思维方式，如何培养出更多的优秀物理人才等，都需要我们在教学实践和学科研究中不断探索和践行。希望这篇文章能够为初中物理教育的发展和进步做出一定的贡献。

**国培物理心得体会和感想篇六**

xx年xx月xx日，我有幸参加了“国培计划”中学教师初中物理研修班培训。与来自全省各地市的中学物理学科带头人、骨干教师一起学习和交流，聆听来自大学和各大高校的专家、教授的精彩讲座。感谢推选我上到这个平台的校领导与同行！

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，特别是我聆听了几节在全国教学竞赛中获得一等奖的教师的教学示范课，使我受益很深。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。

**国培物理心得体会和感想篇七**

初中物理是一门重要的学科，在我国教育体系中占有重要的地位。在过去的几年中，国家大力投资于初中物理师资培训，旨在提高教师的教学水平和教学质量。而作为一名初中物理教师，我也参加了国培课程。在这之中，我收获了许多有用的知识和经验。在这里，我想要分享我所学到的心得体会。

第二段：探讨国培课程的优势。

国培课程有许多的优势。首先是师资力量的强大。国培课程由一批高水准的教育专家编写与讲授。他们不仅拥有丰富的知识和经验，而且他们的教学方法也非常先进、有针对性。其次，国培课程注重实践。学习过程中，我们不仅要进行理论掌握，而且还要进行实践操作。这样不仅可以巩固理论知识，而且能够提高我们的实践技能。

第三段：分享说明我在国培课程中所学到的内容。

在国培课程中，我学到了很多知识。特别是在初中物理的教学理念和方法方面，课程让我有了更加深入的理解和认识。在课程学习中，我们学习了许多线下和线上的教学案例，并进行了一些实践操作，这极大地丰富了我们的教学思路和教学经验。值得一提的是，国培课程的知识点涵盖面非常广，我们可以根据不同的教学需求来学习不同的知识点。

第四段：总结国培课程的意义。

国培课程让我深深意识到，只有不断学习和创新才能不断提高教学质量。课程中的教育理念和方法对我教学工作有了极大的启示，让我重新审视自己的教学方法和理念。初中物理教师需要具备专业的知识和能力，才能更好地完成教育任务，这也是国培课程的宗旨。同时，国培课程的开设也充分体现了国家教育部门对初中物理教育高度重视的态度。

第五段：展望国培课程的未来。

作为初中物理教师和受益者，我相信国培课程必将取得更加辉煌的成果。我认为，国培课程未来的发展需要更多的专家和教师积极投入，才能不断完善和提升教育质量。同时，学习者也需要在课程学习中认真学习，不断提高自己的能力。

总之，国培课程为初中物理教育带来了许多的优势和改进点，让我们更加深入地了解这门学科和教育方式。相信在未来，国培课程会继续发挥重要的作用，为中小学教育的发展做出更大的贡献。

**国培物理心得体会和感想篇八**

多年物理教学行为和习惯使我们摆脱不了原来物理教学大纲对我们多年的影响，因为旧教学大纲对教学内容的规定是硬性的，它严格规定了知识点及各知识点的准确的要求，对于没有达到大纲要求和超纲有十分明确的界限。而新课程标准对物理内容的规定则比较广泛，很多情况下对知识的学习没有给出硬性的规定，给教师留下了更多的自主空间，让不同的教师根据各自的不同特点去创造性的开展物理教学，同时由以往重一维目标向三维目标转化，使我们在课改的道路上有了新的“航标”，更加坚定了我们投入课改的信心。

2.适应新教材的变化。

新课程标准的精神是，“改变学科本位的观念”，不过分强调物理学概念之间的逻辑关系。这样，编者在新教材内容顺序的安排上就有了一定的自主性，可以从三维的课程目标和学生的兴趣出发做出决定，所以人教版教材顺序做了一些调整，如把“电学”放在了八年级，而“力学”放在了九年级。新教材一些章节把老教材一章的内容捏合成一节，而对电阻的串并联，二力的合成，电荷，静电等问题，新教材却没有体现，这些变化都体现了教材编写指导思想的变化。但是这些变化却让我们老师觉得非常不适应，到底怎么教呀?老教材中有的内容而新教材没有体现的是否还要给学生加进去，如不加进去，学生做题是否顺利，考试会不会考?另外，新教材课后习题过少，社会调查、网上搜集、布置作业感觉困难等。现在看来我们老师对教材的这些不适应，主要来自于自身对教材的理解、把握和钻研的不够。经过两年的教学实践，我们充分理解了新教材编者的意图和变化。

3.使用新的教学手段。

随着教育改革的前进和现代信息化技术的提高，教育设备的配备越来越现代化，尤其是课堂教学进入了一个现代化的领域中。教学多媒体的应用已经是现代化教学中不可缺少的一部分，再加上五彩缤纷的多媒体课件制作软件或现成的课件，为课堂多媒体教学注入了活力。多媒体教学利用丰富逼真的图象，生动形象的动画，优美动听的音乐，虚拟的实验场景大大激发了学生的求知欲和创造思维的发展。尤其是人机互动为课堂教学的高效率、大容量，为愉快教育提供了技术的保证。

4.更新教育理念。

教育的现代化时代已经来到我们面前，作为多媒体，它对于教学的实用性和重要性已经是显而易见。多媒体教学是教育的需要，时代的呼唤。增强时代意识，认真把握“教育现代化”这一理念，让我们的教育步入“数字化”的天地。随着教育改革的前进和现代信息化技术的提高，教育设备的配备越来越现代化，尤其是课堂教学进入了一个现代化的领域中。教学多媒体的应用已经是现代化教学中不可缺少的一部分，再加上五彩缤纷的多媒体课件制作软件或现成的课件，为课堂多媒体教学注入了活力。多媒体教学利用丰富逼真的图象，生动形象的动画，优美动听的音乐，虚拟的实验场景大大激发了学生的求知欲和创造思维的发展。尤其是人机互动为课堂教学的高效率、大容量，为愉快教育提供了技术的保证。

5.学习教学的新方法在培训中我们学习了“做游戏”、“听音乐”等各种活动，当然不是单纯为了展示物理课堂的“多彩”，而是传授物理知识，探究物理规律，同时我们学到了前所未有的方法。

(1)物理课上做游戏。

(2)物理课上听音乐。

(3)物理课上学成语。

(4)物理课上学画画。

(5)物理课上学数学。

更加理解了“改变学科本位的观念”、“提倡学习方式多样化”、“从生活走向物理，从物理走向社会”等新的教学理念。总之，培训中把提高学生综合素质提到核心位置，这是适应教育面向未来的重要举措。前人曰：“少年强则中国强，少年新则中国新，少年进步则中国进步”。决定中国未来发展命运最重要的因素是现在学生的综合素质，而提升学生综合素质的历史责任就落到了广大教育者的肩上。作为物理教育工作者回去以后应更加重视学生综合能力的培养，必须改革妨碍与学生创新精神和创新能力不相适应的教育手段和体制，不断更新教育观念、采用新的教育模式，全面推进素质教育。把物理知识的“教”和“学”放到一个新的“三维坐标系”中，全面提升学生的综合素质。我们物理教师只有具备“四会”即“会说、会教、会研究、会指导”的能力，才能适应我国基础教育新一轮的教育改革，为我国培养合格的四有新人。

**国培物理心得体会和感想篇九**

今年我非常有幸的参加了初中物理“国培计划”在xx大学的培训学习，虽然只有10天的培训，但是听了很多专家学者的精彩讲座，与很多川内的同仁交流探讨，在这个平台中收获和学习到了很多很多，再一次的充实和完善了自己。其中感触最深的有以下两个方面。

通过国培培训，使我对新的教育理念有进一步的理解，即强调以学生为本，面对全体学生，关注每一个学生的发展，教学评价要促进全体学生的终身发展。面对当前社会日新月异的变化，科学技术得到广泛引用，时代在呼唤一大批合格的科技人才去适应现今的社会，课改是必要和必须的。全面推进课改中，我们必须对新课程标准有一个基本的了解，作为一名物理教师，要树立正确的教育观和人才观。在讲学中，要“以人为本”作为教学中心的思想，发展学生的全面性，让学生主动去学习，学会学习，并形成正确的价值观，而不仅仅只是学习成绩这一个方面注重。我们需要转变自身的角色，从知识的传授者转变为学生学习的促进者。

作为一名初中物理教师，我们不但教给学生知识，而且帮助学生寻找获得知识的方法，我们应该成为学生学习的激发者、促进者，授人以鱼，更要授人以渔。我们在教学过程中要以研究者的心态置身于教学情境之中，以研究者的眼光审视和分析教学理论与教学实践，让课堂教学变成有效的教学，实际上，现今提了很多年的课改就是让现今的学生更能适应社会，更能在学习中完全的开发自己的潜能。以学定教，先学后教，以学为主，从学生的心理出发，让课堂具有人性化，充分的利用课堂的四十分钟，让我们的教学成为有效性的教学。在课堂中，根据教学内容灵活采用多种的教学方式方法，而不仅仅局限于某一种。在课堂中，积极调动学生的学习积极性，尽可能的面向全体学生，适应学生的个体差异，落实课标的三维目标，提高教学质量，促进学生全面发展。

这次“国培计划”的培训只是一个手段，一个开端，教师的工作本身就是一项持久深入的工作，10天的学习，思考背后，我感到更多的是责任，是压力。理清自己的思路，找到了自身的不足之处以及差距所在，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。培训是暂时的，但进取是终生的，今后我会更积极主动地向优秀教师学习，亲身实践，把自己的收获运用到自己的教学工作中，使自己的教育教学工作得到更全面的发展。

**国培物理心得体会和感想篇十**

我非常荣幸参加了“20xx――贵州农村中小学骨干教师远程培训”，也非常感谢学校领导给我这次宝贵的学习机会。对待这次物理学科的远程培训，我非常珍惜，始终以骨干教师的标准对照自己，严格要求自己，积极参加骨干班的每一次活动。一个多月天的时间非常有限，但这次培训活动给我的收获是无限的。

一、改变山区落后的教育，是我培训工作的原动力。

随着国家对“普九”的纵深实行，学校的硬件设施已经达标了，但是，作为年轻的教师，在课改的浪潮中，保持与时俱进的觉悟，争取每一次学习培训机会给自己“充电”，提升自己的综合能力。，为改变山区落后的教育奉献一生。

二、专家兢兢业业、严谨治学的态度，辅导老师不迟辛劳的工作，令我钦佩不已。

在这次培训中，无论是承担通识培训的李晶、伍芳辉、陈大伟专家，还是负责专业培训的程嗣专家，对“国培”看得较重要。他们身上散发出治学严谨的态度、兢兢业业的工作作风是我今后工作学习的不竭源泉。何涛老师，除了完成平时教学工作的同时，还要夜以继日地浏览、批改、筛选、推荐学员文章和作业，精心设计、编辑每一期培训简报。他们对工作的极大热情，将永远激励着我。

三、培训对我观念上的冲击和冲击后的反思。

通过观看专家制作的音视频资料、撰写的电子讲稿，各位同仁们在教学中的心得，使我思想又一次经过洗礼、心灵产生震撼、观念的革新。

如今，培训即将结束，在感叹时间过的太快，想学的东西太多的同时，所幸的是每一次活动都过的充实，聆听智者的教诲，参加伙伴们的探究……收获颇丰！也让我反思到了自己平时的课堂教学，需要学习与改进的地方实在是太多了。

四、培训内容丰富，紧扣学科特点，给人留下深刻印象。

此次培训，学习的平台为我们展示了ppt文稿、课堂实录、电子讲稿、在线研讨、我的提问、培训心得体会、简报等，这些知识窗口，内容丰富、紧扣学科、见解精辟，给我留下了深刻的印象。

五、两点不成熟的希望。

俗话说：给学生一杯水，我们就要有一桶水，而我们此行，正如一快干燥的海绵扑入浩瀚的知识海洋一样，准备把自己吸的宝宝的，然后如春雨润物般滋润每个孩子的心灵，因此，我希望师资培训中心能给我们长年提供含有丰富营养元素的取之不尽、用之不竭的源源不断的长流水。当我们觉得知识匮乏之时，我们还会如饥似渴的踏进这里，继续充实自己，修炼自己，提高自己，进而达到燃烧自己的境界。

以上是我参加培训一个多月来的亲身的感受、体会、和不成熟的想法。虽不成熟，但必竟是一个参训学员心声的真切表达，我想它或多或少会对以后的培训事业奉献一点具有参考价值的原始素材，因此，我真心希望培训中心更加关注本次参训学员的每一个反馈信息，加大培训后的跟踪指导力度，我们也将继续向各位讲课教师虚心请教，渴望与各位专家建立良好的可持续沟通、交流的发展态势，相信这次凝聚在基层教师身上的实战经验与各位专家教授的高度理论指导相碰撞、熔合，必将迎来小学科学教育的又一个春天，必将促进科学教育事业在贵州的腾飞，贵州的教育事业将在我们这一代的教育工作者的努力下，更加灿烂、更加辉煌，希望贵州的师资培训事业蒸蒸日上，师资培训中心的明天更美好！

经过各专家教授的精心打造之后，我们将如虎添翼，在中学教育这块园地里，和谐共振、同筑共生、合作互信、实施新课程、践行新理念、谱写新诗篇！

**国培物理心得体会和感想篇十一**

学习物理这门学科，对我们每个人而言都是不可避免的。初中的物理学习，是我们形成科学思维以及正确的知识观的重要阶段。而今年参加的国培项目，让我对初中物理的学习有了更深入的认识，收获颇丰。

第二段：物理学习的特点。

初中物理学习与其他学科相比有些特别。首先，它是一门十分注重实践的学科。在学习中，需要结合具体实验来深入理解物理模型和现象规律。其次，它是一门注重观察和思辩的学科。学习物理不仅需要从课本中吸取知识，还要注重日常观察和思考，提高发现问题和解决问题的能力。最后，初中物理学习还应注意将知识与生活实际联系起来，发挥物理在实际生活中的应用。

第三段：国培项目的收获。

今年暑假，我参加了由政府资助的国培项目，进行了为期一个月的集训。这次国培项目给我带来了许多福利：一方面，我有了更加全面的物理知识储备和积累，对初中物理知识系统、观念和方法实现了全面的提升；另一方面，我学到了如何解决物理问题，独立思考的能力得到了明显提高。

第四段：学习方法的变化。

在参加国培项目中，我养成了科学学习的方法。在学习中，我积极探索，利用教材和网络等资源参考解答，力求做到原理、过程、结论三者融汇贯通。此外，笔记规范、完整，避免了重复学习、过来即逝的情况，强化了对知识点的记忆和理解。

第五段：感悟与展望。

通过国培项目的学习，我越来越感受到，在学习初中物理的道路上，追求知识是必须的，独立思考和探究能力更是必须的。在未来，我将会努力养成科学的学习方法和习惯，不断地探究和实践，将物理学习的知识应用到实际中去，为将来更好的发展打下基础。

**国培物理心得体会和感想篇十二**

在学习过程中，认真体会每一位老师思想，认真做好了笔记，并在网上与学员一起交流、合作。使自己无论在思想认识及教育观念、教育理论和方法、教师业务素质及业务修养、新课程改革及教师的教学观等各方面都学到了很多东西，这对于改进自身的教育教学工作有很大的帮助，也对推动我校的新一轮课程改革将起到很重要的作用。

一、以人为本的教育观初步形成

传统的以传授知识为重点的教育模式已经不适应现代教育的发展要求，时代的发展、社会的进步对教师提出了新的挑战，教师要通过不断的学习、不断的发展逐步使自己成为专业人才，除了具备较强的专业知识和专业技能外，还要有有促进学生发展的教育观念，特别是在新课程下教师的角色将发生转变，将改变教师原先的拥有知识的权威者的形象，而侧重于对学习过程的组织、引导，并对自己的教学实践进行探索，以取得更好的教育教学效果。

要有把学生当成自家小孩的胸怀，用发展的、变化的、全面的观点对待学生。以发展的眼光看待后进生，使他们在教学中健康成长。在具体的初中物理教学中尊重和承认每个学生的个性和价值，相信每一个学生都能够在教学上得到不同的发展，给所有学生提供公平和完整的学习物理的机会，应作好以下几点：

（1）尊重所有学生，承认学生的知识能力和发展水平不同，能根据学生的不同经历、特长和需要进行相应教育。

（2）承认每个学生都能学会物理，给所有学生提供学习知识和技能的平等机会，并能为每个学生寻找学习物理的最有效途径，不断对每个学生以鼓励并给出希望。

（3）了解每个学生的特长，并指导学生在学习中会运用不同的方法。在设计教学时，考虑学生能力、兴趣、思维等多方面的不同特点，据此进行有针对性的指导，注重分层次教学和因材施教。尽力不让每一个学生掉队，尽量让每个学生都有不同的进步。

（4）善于通过观察、谈话、家访等形式及时了解学生的心理特点和思想变化，及时适当调整课程教法，进度和教学策略，提高教学质量，完善教学水平。

（5）充分认识学生的主体地位，引导学生自己多尝试着去观察对比、实验

操作分析思考，亲身经历物理知识的形成过程，掌握物理知识的基本框架体系与发展变化规律，并从中体会学物理的快乐。

二、进一步实施教育科研，搞好新课程的改革与实践

教师是学生学习的促进者，也应该是教育教学的学习者。我们处于教学第一线，直接面对问题，更有利于开展教育科研。脱离教学研究，对自身发展和教学发展都极其不利。

（1）认识到教师的任务不仅只是教学，教育科研更不仅是专家们的“专利”。先进的教育理念和教育模式都离不开教师的教学实践，我们在借鉴别人原有的理论和经验用于自己的教学外，通过不断学习，形成一套自己切实可行的体系。

（2）在教学过程中要以学习者的心态置身教学情景之中，以学习者的眼光审视和分析教学理论与教学实践中的各种问题，结合自身进行反思，对出现的问题进行探究，对积累的经验进行总结，使其形成规律性认识。

（3）重视问题解决与研究。在教育教学活动中能及时发现问题、分析问题，并努力探求解决问题的途径与方法，使教育教学过程得到及时的调整，从而有效提高教学的质量和效益。

（4）要培养学生的创新思维和实践能力，教师应首先具有创新意识、创新能力和实践能力。对教育教学敬业是教师持续进步的基础，是提高教学水平的关键，是创造性实施新课程的保证。

三、不断探讨物理教学理论方法，使物理教学体系不断充实和完善

新的课程改革条件下，教学过程是一个系统工程：教师应进一步有意识的调动和利用各种对自己教学有用的条件和信息，可从以下几点去努力。

（1）我们要有谦虚的合作态度，积极使家庭和社会参与到对学生的教育中来，最大程度争取他们对教学的支持；积极与他人合作。

（2）课程资源的开发和现代化技术的应用，认真选择和设计教学材料，充分开发相关经济的人力、物力、财力等资源，有力提高和拓展学生的物理理解力和物理应用能力。认识到教材不是唯一的课程资源，知道如何更好地“用教材”而不是“教教材”。强化科技意识，增强对科学技术发展的敏感性和适应性，学会用计算机技术、多媒体技术以及其他的先进技术来辅助教学，利用先进技术不断改进教学手段和方法，提高教学效果。

（3）不断的反思、学习，发展完善自己。经常对教学进行自我反思，紧跟物理发展的最新形势，不断学习新的物理知识，使自身素质逐步提高并向高层次发展。教学反思是专业发展和自我成长的核心因素，不断对各种教育观念、言论资料和现象进行优劣比较、价值判断或提出改进意见。对自己的物理教学进行经常性的自我回顾与小结，积极推广优秀的教学模式，努力完善物理教学。

善于与同行交流，学习借鉴他人经验。不断学习新知识，加深对物理教学的理解，并把成果应用到教学设计和教学实践，不断吸收、筛选符合学生需要的观念和方法。

设计和使用各种教法，定期收集有关物理的信息，通过观察学生对教学内容和教学方法的反应、考试结果、观摩同行教学手段，认真检查，反思自己的教学行为；在不断的自我检查中修正教学实践，使自己的教育教学思想不断完善，教育教学水平不断提高。在实践中根据物理本身的发展和教育学理论的发展，不断学习不断创新，以适应时代要求。通过不断学习，顺利解决实践中遇到的新问题。

总之，通过本次骨干教师的培训，自己收获颇多，感受颇深，但我觉得最重要的是在今后的教学工作中如何把本次培训所学到的理论灵活应用下去，使自己的教学工作不断完善、不断提高，使自己成为一名合格而优秀的物理教育工作者。

**国培物理心得体会和感想篇十三**

我有幸参加了“国培计划”中小学教师初中物理国培学习。首先我要感谢领导给了我这样一个难得的学习机会，与来自全省各地的中学物理学科带头人、骨干教师一起在网上学习和交流，聆听各大高校的专家、博导的精彩讲座。能够参加国培学习，是荣誉，更是责任，因此我非常珍惜这次难得的学习机会。

俗话说“玉不琢，不成器。人不学，不知义。”这次培训收获最大的是专家和名师们对我思想上的冲击。每天的感觉是幸福而又充实的，因为每一天都要面对不同风格的名师，每一天都能听到不同类型的讲座，每一天都能感受到思想火花的冲击。

通过培训，使我对教育教学的内涵有了新的理解，领会到在新课改的形式下教育教学的新理念;通过理论的学习，更进一步理解学校的功能，教师的职能和学生的权利和义务;通过观课议课，真正的领略到什么才叫自主学习、合作学习、探究性学习;通过观摩教学，真正的领略到那些优秀教师是如何在课堂上创设情景，如何进行试验探究性学习;通过到名校考察，学习到兄弟学校的办学理念和方法。下面就我的心得体会谈以下几点:

每位专家、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教学技术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。

在听东北师范大学博士生导师孔凡哲教授题为《中小学有效教研与有效培训》的讲座，深深领略到孔教授的个人魅力和教学风格。孔教授在课堂上恰到好处的设置情景教学，使课堂气氛活跃而且妙趣横生。正如他自己所说：“我讲座时努力达到的效果是，用最浅显易懂的事例来阐明我的深奥的理论。”我在课下整理学习笔记时写道：孔教授在课堂上恰当的设置情境，可以活跃课堂气氛，激发学生的内生动力和学习兴趣。这样的教学形式不仅对中小学生管用，就是对我们成年人培训也一样管用。细细回味，孔教授就是把“提出问题比解决问题更重要”这句话挖掘的更深。我们知道要让学生发现问题，提出一个有价值的问题是很困难的，而孔教授在课堂上恰当的设置情境，让学生在情境中很容易发现问题，学生心中有了疑问，就想找到答案，而接下来的上课内容中就有答案，这样学生就会瞪大眼睛听下面的内容。这种教学形式不仅活跃了课堂气氛，而且激发了学生的学习兴趣，有益于自主学习、合作学习、探究性学习。

在听省教科院教研员杨思峰老师的《在实践中学习和深化认识，不断提高教育教学水平》和《说说如何实施初中物理教学》两个专题讲座中，杨老师多次强调，实施中学物理教学，提高教育教学水平，其前提就是要具有正确的教育思想、观念;有扎实的、不断发展的专业知识结构。如何做到这一要求，就要深入学习和领悟《新课程标准》。一是要用虚心的态度去学习、理解《新课程标准》;二是在实践过程中加以体现;三是结合实践经历反思《新课程标准》;四是形成个人对《新课程标准》的个性化的认识;五是在研究、学习、实践过程中不断丰富和发展这一认识，包括改正和转变。

通过杨老师的点拨，解开我心中的一个疑问，我们学习《新课程标准》，不是照搬照抄《新课程标准》中的词句，而是在研究、学习、实践过程中不断丰富和发展对《新课程标准》的个性化的认识。再从这一个性化的理解应用到教学实践中去，更好的指导教学，提高教育教学水平。所以说这是一个“从实践到理论，再用理论进一步指导实践”的过程。

杨思峰老师还强调：在教学活动中，对教材的研读和分析，用新的教学思想组织教学是多么重要。他说“怎样才算是一节优质课呢?那就是备课时结合《新课程标准》认真分析教材，上课时注意语言的流畅，最重要是要有新的、好的教学思想和教学思路。从一堂课的效果上看，如果这堂课的每个知识点都讲对了，学生都听懂了，都学会了，而且学生在课堂上乐于合作探究，对学习的内容很有兴趣，那么这堂课的三维目标就基本达到了。”

通过到几所名校的观摩活动，学习和领略到许多名师教学风格，他们各有千秋，也受益很多。我感受最深的是，这些名师都有的共同特点：他们尊重学生的需求和发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。从学生出发，做到以人为本，为每个学生提供平等参与的机会，让学生在宽松、民主的环境中体验成功，健康成长。把“探究式教学”的教学方式应用的得心应手。

专家的理论讲座为我的头脑增添了不少新的教育理念。听各位专家教授的讲座以及和各位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，向我们展示了一位又一位名师的风采。经过理论学习，再到各中学观摩学习，我由初始的迷茫渐渐开朗，不仅要学习课程内容还要不断进取，提升自身的综合业务水平。

在这次培训中，在和全省骨干教师的交流中，开阔了视野，增进了见识，增长了知识，让我受益匪浅。回顾这些日子的学习培训，感觉既忙碌又充实，收获颇多。培训期间，经过专家老师的指导解决了我的许多问题;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，特别是我听了多位名师的教学示范课，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。在这里也感谢安庆师范学院为我们提供这么好的学习空间，感谢“国培计划”为我们提供这么难得的学习机会，促使我在教育生涯的轨道上大步前进。

**国培物理心得体会和感想篇十四**

202\_年秋我有幸参加了物理国培学习。在这期间我每天都坚持上网学习、写作业、发表评论，也可在网上直接与专家交流，互动效果好，克服了以往学习只是专家讲，培训老师听的这种单一的形式。于是在客观条件下自己也开始转变认识和态度，把本次培训作为一件很重要的事来对待。

随着学习的推进，自己对此事的认识也由被动的迫于环境，不得不学，转变为主观上主动的去学习，认为应该学。所以我每天都坚持在线学习、写作业。因为在培训和学习的过程中我的确感觉到受益非浅。下面我简单。

总结。

我在本次培训中的几点收获：

1、我的确是转变了学习的观念，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。

2、认识上和学习的自觉性上发生了改变，本次网络培训中的视频和全国各地的老师交流互动，很大程度上体现了网络培训的魅力所在，这种形式从参与的程度上可以看出受到广大老师的认可。每个专题讲解的都很精彩，体现了在新的。

教学。

理论下，新的教学形式下。如何正确把握教学知识体系，用什么新的教学策略，用什么教学素材，怎样有效的实施课堂教学，从而教学目的。

3、培训内容丰富多彩，生动有趣的案例很多，易于接受，从而也认同了培训的内容，我从内心愿意接受这样的培训。

4、本次培训学习了几位专家的讲座内容，几位专家的讲座可谓：深刻独到、旁征博引、通俗易懂、学了之后确实获益匪浅。

5.感受最全面的是，重新认识了课堂教学、三维目标，如何鉴定课堂教学三维目标，为学生的科学素养服务。三维目标分为知识目标、能力目标、情感价值目标，通过学习，我深刻认识到三维目标只有真正落实下来，才算真正完成二节课堂教学，在我的课堂教学中，经常会只落实知识目标，能力目标和情感、价值观目标基本略掉了。在学习中，学生实验技能的学习是很重要的。换句话说，在书本中学习知识，在实验操作中整合，强化知识体系，从而把能力和知识充分地体现出来。

这次的学习使我明白了许多：有效的学习，应该是会学、会用的学习，总体来讲应该是真正能够促进学生发展的学习;教师的成长离不开自身的素养，人格的魅力，教师要促进学生学习、自身成长就要始终以学生为本，以学生的发展为己任，以爱为动力，以课堂教学为主阵地。此次的学习，形式多样，让我最感兴趣的是在网上与专家与同仁互动式交流、评论，在交流、评论中教师共同探究、集思广益、各抒己见，大家的观点来得更直接、更朴素、更真实。在交流中得到启发，得到快乐，还提高了自身文化素质。老师们的答疑解惑让我在学习上信心百倍，更使我的学习进步很快，教育教学工作有了动力和努力的方向。是网络学习让我体味到了人生从来未有过的快乐与欣喜。

。

**国培物理心得体会和感想篇十五**

参加国培，每天都有收获，一天一个进步，过得很充实。我身边的老师都感觉受益匪浅，豁然开朗。作为一名物理一线教师，我这几天的培训生活，感受良多。我们必须以积极的心态面对新课程，要不断的更新自己教育观念和知识体系，及时补充新知识，并对原有知识进行整合，更需要调整自己原有教学思路和方法，是自己的教学节奏适应新的教育形式。新课程在教材的取材和功能发生了巨大变化，知识体系也随之发生了改变。因此新课程表现出多元化和层次性。要求教师在教学过程中更重视知识的获得过程和方法，要求教师在教学时体现知识的基础性、时代性、多样性和选择性，要从生活走向物理，再从物理回归社会，以高视点、大视野、多角度、多层次地传授知识和方法。

这次国培给我们带来了丰富的精神食粮，通过学习我们不仅熟悉了新教材教法，更在教育思想和教学理念上有了更新换代。让我们每位一线的物理教师在化学新课程改革中都能有所收获，有所提高。我一定会好好学习，把国培坚持到底。听专家们的讲座，胜读十年书。在许多教学问题上，让我茅塞顿开。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！