# 202\_年高中物理心得体会 物理心得体会高中(优秀17篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-03-10

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**高中物理心得体会篇一**

物理作为一门基础学科，一直在高中物理教育中占有着重要的地位。在高中阶段，物理作为一门相对来说比较抽象难懂的学科，对于很多学生来说可能是一道棘手的难题，但是通过多次的学习，我认为“物理”并不像我们想象的那么难，只要抓住了一些学习的重点，不断强化自己的数学基础并积极思考，学习物理也会变得有趣和富有成就感。

第二段：学习方法的改进。

在学习物理的过程中，我不断总结经验，逐渐摸索出适合自己的学习方法。首先，我认为掌握基本理论知识至关重要，这是物理学习的基础，因此要充分理解公式和定义，牢记基本规律。其次，数学基础非常关键，特别是对于计算题目，必须有良好的数学基础才能更准确地做出题目，因此需要加强数学基础的锻炼和技能的训练。此外，实践也非常重要，通过一些实验和物理演示，能够使我们更直观地感受到物理的规律和实际应用。

第三段：物理学科学习的意义。

物理学科是一门综合性非常强的学科，有着广泛的应用和意义。在生活中，我们能够感受到物理知识的应用，如书包的重心位置、电器的使用和环保节能等，物理学科在这些方面都有着重要的应用价值。在工程技术和科学研究中，物理学科也发挥着重要的作用，如在航空航天技术、光学、物理化学和电子学等方面，都需要丰富的物理知识来支撑。

第四段：学习物理学可以培养的素养。

除了学习物理知识和应用技能，这门学科还能使我们培养一些重要的人文素养，如科学精神、系统思维、准确性思考、探究精神和创新能力等。通过对物理的学习，我们能够深入了解世界的本质和规律，拓展物理思维和逻辑思维，锻炼科学素养和科研能力，让我们更好地适应现代社会，更好地为人类的繁荣和发展作出贡献。

第五段：结论。

总之，学习物理是一个系统而复杂的过程，需要我们不断探索、总结和提高。通过学习物理，我们不仅能够通过实践和理论接触到科学，培养科学素质和创新思维，而且还能感知事物更深层次的规律和本质，提高我们的科学修养和创新能力，使我们更好地适应现代社会和未来的发展。因此，只要我们能够坚持下去，不断学习和努力，相信一定能够掌握好这门学科，成为一名优秀的物理学生。

**高中物理心得体会篇二**

距离高考的时间已经不多了，在这有限的时间内，在物理学科的复习方面，提出以下几点建议，供广大考生参考。

1.针对自己的实际水平，确定出复习的策略。

高考是选拔性的考试，其目的就是要将不同层次的考生区分开来。可以说，经过了高中三年的学习，自己属于哪个层次已经基本定型，要正视自己的实际程度和水平，既不要好高骛远追求自己根本达不到的目标，也不要自暴自弃随意降低自己追求的目标。在下一阶段的复习中，要根据自己的实际情况，明确自己的复习方向，从而制定恰当的复习策略。在对待练习题时，一定要注意针对性，加强练习适合自己的题目。如对于程度不是太好的学生来讲，就不要在一些诸如“高考最后一题”那样的难题上去浪费时间。

对于一般学生来说，任何一份高三的综合试题，其中的题目都可分为三类：一是有充分的把握可以正确解答出来的题目;二是读了几遍题但总不能在头脑中清晰地反映出题目所述的物理过程，因此找不到解决问题的突破口;三是虽然可以进行正确的解答但总觉得心中无底，或好象自己能够做出来，但一时又不能给出正确的解答的题目。当然如果能够将所有的题目都弄得非常清楚是最理想的，但到了复习的后期，在短时间内达到这样一个理想化的目标几乎是不可能的。正因如此，针对这三类题目在后期你要区别对待。

对于第一类题目，“做过且过”。这样的题目不论是从知识上，还是从分析、解决问题的能力与技巧方面，对你来说可能都不存在太大问题了，做一下起到了复习、巩固一下的目的也就可以了，因此对于这类题目不必花太多精力。

对于第二类题目，“得过且过”。这类题目可能已经超出了你的能力水平范围，凭你自己的能力水平和努力不可能在短时间内真正搞懂这样的问题，应该果断地放弃。否则会出现事倍功半的结局。

对于第三类题目，要“坚决不放过”。这样的题目对你来说，既反映了你复习过程中的薄弱环节，又是可望且可及的目标，因此是你最后阶段复习工作的主攻内容，要力求将它们彻底搞懂，而不能满足于一般的能解答出正确答案。一般搞懂一道这样的题目之后，你要自己回味一下，通过这个题目，自己在知识上澄清了哪些概念的内涵和规律的外延，从分析、解决问题的方法与技巧方面有哪些新的收获和体会。这样在你的能力水准可能达到的水平上进行思考和总结，通常将收到“会一题而懂一片”这样事半功倍的效果。

2.狠抓基础知识的落实和巩固，努力提高解决问题的能力。

高考试题中的多数问题还是紧紧围绕基本知识和基本能力而设计的。而且试题中难、中、易的比例为2：5：3，对于绝大多数的考生来讲，要力求做到在容易题上尽量不丢分，在中档题上尽可能地多得分，而20%的难题是为少数考生设置的，不要强求自己在难题上得分，否则会影响基本题目的得分，反而得不偿失。因此，在复习中，不要去钻难题，要把注意力集中在基本题上，注意把基本的观念和规律牢牢掌握，落到实处，训练自己的思维的正确方法和熟练技巧。

临考前的复习时间极为有限，这一阶段的主要任务是把“书由厚变薄”，使知识更为系统化，观点更为提高，应用起来更为熟练。未必再去作更多的新的习题，可以把过去作过的、典型的“熟题”，或过去曾经作错过的题目，拿来重新复习，进行一题多解的训练，一方面“温故而知新”，另一方面，更主要的是寻求对本题的多种解法，以便更加深对这个问题的理解，并把更多的知识和方法都联系起来，从而使自己的能力有较大的提高。实际上，在高三的这一年内，我们已经让大家做了不少的题目了，从上学期的《复习丛书》和几份力学、电学复习练习题，以及期中期末的练习题和反馈题，到这学期的期中、期末练习题以及反馈题，还有五份的专题练习题，下一阶段，我们还打算各位考生一份练习题和查漏补缺题，再加上同学们已经做过的其他各区的练习题，可以说，这些练习题从知识的覆盖面上已经足够了，所以，没有必要再去寻找更多的试题去做了，只要能够在这些题目中，寻找到自己存在的问题所在，切实针对这些问题加以解决，就完全可以了。

3.规范解题过程。

这几年的高考，要求写出解题过程的“大题”所占的分数很高，因为通过大题可以展现出考生的思维过程，可以从解答的思维过程中不仅可以看出考生对基础知识的掌握程度，而且还可以看出考生的综合素质和能力。的高考试卷中物理的解答题将有4个题，分数约为72分，占物理部分总分的60%，这就要求我们更重视解题过程的规范。从每年的高考阅卷情况看，许多考生丢分都是因为表达的不规范而导致的，因此，一定要重视对问题表达的规范性。

一般来说，解决物理问题的规范表达应该注意以下几个方面：

(1)对于题目没有明确给出的物理量符号，应有说明，或用“设……为……”的形式。

(2)用文字和公式写明推导过程中的根据，如“根据牛顿第二定律，得向心力,解得圆周运动的速度大小为”。注意不要采用列一个大式子，一步得出最后结果的写法，这种写法，即使得出了正确结果，但因中间过程不规范，遗漏了某些重要环节，可能不能获得满分。如果最后结果出现错误，这种列一个大式子的写法很可能一分不得，而如果分步写来，即使最后结果错误，按照分步给分的评卷办法，也可得到一定的分数。

(3)对于数值计算的问题，要先用数学表达式推导出正确的结果，然后再带入已知数值进行计算。这样即使数值算错了，也不会导致丢分很多。

4.清理知识死角。

物理高考以考查能力为主，但总有少量试题是知识性的，特别是中学物理中有一大批属于a类要求的知识点，考查这类知识的题目大多属于低层次的题，对能力的要求不高，只要复习到了，对它有一定的了解，就能正确地解答，而如果遗漏的该知识点，就根本无法作它，尤其在总题量已经减少到只有12个题的今天，这种失误可能是致命的。最后阶段应搞一次清理知识死角，也就是“查漏补缺”。

各位同学：随着高考的日益临近，面对高考的复习也越来越紧张，祝愿各位考生能够合理地安排好考前的复习，针对自己的实际，切实提高复习效率。相信大家一定能够在高考中取得理想的成绩。

学习物理重要，掌握学习物理的方法更重要。学好物理的“法宝”包括预习、听课、整理、应用(作业)、复习总结等。大量事实表明：做好课前预习是学好物理的前提;主动高效地听课是学好物理的关键;及时整理好学习笔记、做好练习是巩固、深化、活化物理概念的理解，将知识转化为解决实际问题的能力，从而形成技能技巧的重要途径;善于复习、归纳和总结，能使所学知识触类旁通;适当阅读科普读物和参加科技活动，是学好物理的有益补充;树立远大的目标，做好充分的思想准备，保持良好的学习心态，是学好物理的动力和保证。注意学习方法，提高学习能力，同学们可从以下几点做起。

一、课前认真预习。

预习是在课前，独立地阅读教材，自己去获取新知识的一个重要环节。

课前预习未讲授的新课，首先把新课的内容都要仔细地阅读一遍，通过阅读、分析、思考，了解教材的知识体系，重点、难点、范围和要求。对于物理概念和规律则要抓住其核心，以及与其它物理概念和规律的区别与联系，把教材中自己不懂的疑难问题记录下来。对已学过的知识，如果忘了，课前预习时可及时补上，这样，上课时就不会感到困难重重了。然后再纵观新课的内容，找出各知识点间的联系，掌握知识的脉络，绘出知识结构简图。同时还要阅读有关典型的例题并尝试解答，把解答书后习题作为阅读效果的检查，并从中总结出解题的一般思路和步骤。有能力的同学还可以适当阅读相关内容的课外书籍。

二、主动提高效率的听课。

带着预习的问题听课，可以提高听课的效率，能使听课的重点更加突出。课堂上，当老师讲到自己预习时的不懂之处时，就非常主动、格外注意听，力求当堂弄懂。同时可以对比老师的讲解以检查自己对教材理解的深度和广度，学习教师对疑难问题的分析过程和思维方法，也可以作进一步的质疑、析疑、提出自己的见解。这样听完课，不仅能掌握知识的重点，突破难点，抓住关键，而且能更好地掌握老师分析问题、解决问题的思路和方法，进一步提高自己的学习能力。

三、定期整理学习笔记。

在学习过程中，通过对所学知识的回顾、对照预习笔记、听课笔记、作业、达标检测、教科书和参考书等材料加以补充、归纳，使所学的知识达到系统、完整和高度概括的水平。学习笔记要简明、易看、一目了然，符合自己的特点。做到定期按知识本身的体系加以归类，整理出总结性的学习笔记，以求知识系统化。把这些思考的成果及时保存下来，以后再复习时，就能迅速地回到自己曾经达到的高度。在学习时如果轻信自己的记忆力，不做笔记，则往往会在该使用时却想不起来了，很可惜的!

四、及时做作业。

作业是学好物理知识必不可少的环节，是掌握知识熟练技能的基本方法。在平时的预习中，用书上的习题检查自己的预习效果，课后作业时多进行一题多解及分析最优解法练习。在章节复习中精选课外习题自我测验，及时反馈信息。因此，认真做好作业，可以加深对所学知识的理解，发现自己知识中的薄弱环节而去有意识地加强它，逐步培养自己的分析、解决问题的能力，逐步树立解决实际问题的信心。

要做好作业，首先要仔细审题，弄清题中叙述的物理过程，明确题中所给的条件和要求解决的问题;根据题中陈述的物理现象和过程对照所学物理知识选择解题所要用到的物理概念和规律;经过冷静的思考或分析推理，建立数学关系式;借助数学工具进行计算，求解时要将各物理量的单位统一到国际单位制中;最后还必须对答案进行验证讨论，以检查所用的规律是否正确，在运算中出现的各物理的单位是否一致，答案是否正确、符合实际，物理意义是否明确，运算进程是否严密，是否还有别的解法，通过验证答案、回顾解题过程，才能牢固地掌握知识，熟悉各种解题的思路和方法，提高解题能力。

五、复习总结提高。

对学过的知识，做过的练习，如果不及时复习，不会归纳总结，就容易出现知识之间的割裂而形成孤立地、呆板地学习物理知识的倾向。其结果必然是物理内容一大片，定律、公式一大堆，但对具体过程分析不清，对公式中的物理量间的关系理解不深，不会纵观全局，前后联贯，灵活运用物理概念和物理规律去解决具体问题。因此，课后要及时的复习、总结。课后的复习除了每节课后的整理笔记、完成作业外，还要进行章节的单元复习。要经常通过对比、鉴别，弄清事物的本质、内在联系以及变化发展过程，并及时归纳总结以形成系统的知识。通过分析对比，归纳总结，便可以使知识前后贯通，纵横联系，并从物理量间的因果联系和发展变化中加深对物理概念和规律的理解。这样既能不断巩固加深所学知识，又能提高归纳总结的能力。

六、做好思想准备，调整好学习心态。

在学习物理的第一节课时，老师都会讲物理难学，在未学习物理之前就从高年级同学那里听说物理教难学。因此大部分同学在学习物理时都带有一些不正常的学习心态，主要表现有以下几个方面：(1)紧张、畏惧心理。物理难学在他们的心灵里留下了深深的烙印，他们害怕上物理课，害怕做物理作业，害怕老师课堂提问，害怕老师的个别谈话，怕做实验、怕动手，千方百计地回避学习，胆怯的心弦一天到晚紧绷着，不能理论联系实际，不能在实践中运用学过的知识，久而久之，越怕越难学，越难越怕学。(2)“一口吃个胖子”的心理。想把成绩搞上去，但经过一段时间的努力，成绩仍没有什么大的起色，随即产生“反正学不好了”和“我不是学习的料”的错误心理。(3)消极心理。学习松松垮垮、马马虎虎，懒惰思想较重，学习缺乏主动性，处于被动应付状态，上课时经常“开小差”，盼望着“快下课”，老师提问大都说“不会。”

诚然，物理是难学，但绝非学不好，只要按物理学科的特点去学习，按照前面谈到的去做，理解注重思考物理过程，不死记硬背，常动手，常开动脑筋思考，不要一碰到问题就问同学或老师。在学习中要找出适合自己的学习方法，从学习中去寻找乐趣，就能培养自己学习物理的兴趣。比如一个学生在学习力的图示时就编了这样的顺口溜：“四定即定作用点、定方向、定标度、定长度，两标即标箭头、标数值和单位。”现代社会的发展，物理学起着不可估量的作用，同学们要以振兴中华为已任，以学好物理报效祖国为内部动力，要认识到自己学习的责任感和建设祖国的使命感，从而自发地、积极地、主动地学习，就一定能学好物理知识。

先把书本基础内容搞懂，要理解透彻。公式、定理都要滚瓜烂熟。还要把学过的知识点分类整理，做到心中有数。

看到题目时，首先分析考的是什么知识点，具体到什么公式，什么定理。然后根据已知和所求顺推、逆推求解。

还有，我的经验，改错本是一个很有用的东西哦!把自己的错题收集起来，改正，写明原因，心得，做了还需要经常看才会有效果。其实有时候也并不需要照搬照抄把整个题写下来，把知识点记下就行。还有重要的一点是要整理的有条理，避免重复劳动。

一、观察的几种方法。

1、顺序观察法：按一定的顺序进行观察。

2、特征观察法：根据现象的特征进行观察。

3、对比观察法：对前后几次实验现象或实验数据的观察进行比较。

4、全面观察法：对现象进行全面的观察，了解观察对象的全貌。

二、过程的分析方法。

1、化解过程层次：一般说来，复杂的物理过程都是由若干个简单的“子过程”构成的。因此，分析物理过程的最基本方法，就是把复杂的问题层次化，把它化解为多个相互关联的“子过程”来研究。

2、探明中间状态：有时阶段的划分并非易事，还必需探明决定物理现象从量变到质变的中间状态(或过程)正确分析物理过程的关键环节。

3、理顺制约关系：有些综合题所述物理现象的发生、发展和变化过程，是诸多因素互相依存，互相制约的“综合效应”。要正确分析，就要全方位、多角度的进行观察和分析，从内在联系上把握规律、理顺关系，寻求解决方法。

4、区分变化条件：物理现象都是在一定条件下发生发展的。条件变化了，物理过程也会随之而发生变化。在分析问题时，要特别注意区分由于条件变化而引起的物理过程的变化，避免把形同质异的问题混为一谈。

三、因果分析法。

1、分清因果地位：物理学中有许多物理量是通过比值来定义的。如r=u/r、e=f/q等。在这种定义方法中，物理量之间并非都互为比例关系的。但学生在运用物理公式处理物理习题和问题时，常常不理解公式中物理量本身意义，分不清哪些量之间有因果联系，哪些量之间没有因果联系。

2、注意因果对应：任何结果由一定的原因引起，一定的原因产生一定的结果。因果常是一一对应的，不能混淆。

3、循因导果，执果索因：在物理习题的训练中，从不同的方向用不同的思维方式去进行因果分析，有利于发展多向性思维。

四、原型启发法。

原型启发就是通过与假设的事物具有相似性的东西，来启发人们解决新问题的途径。能够起到启发作用的事物叫做原型。原型可来源于生活、生产和实验。如鱼的体型是创造船体的原型。原型启发能否实现取决于头脑中是否存在原型，原型又与头脑中的表象储备有关，增加原型主要有以下三种途径：1、注意观察生活中的各种现象，并争取用学到的知识予以初步解释;2、通过课外书、电视、科教电影的观看来得到;3、要重视实验。

**高中物理心得体会篇三**

物理是一门研究自然界物质及其运动的基础科学，是高中学生必学的科目之一。我从高一开始学习物理，到如今高三结束，从中收获了许多有趣的体验和感悟。以下是我的物理心得体会。

第一段：物理在生活中的应用。

在学习物理的过程中，我深深地感受到物理在生活中的应用。从简单的摆钟到汽车、火箭，物理无处不在。例如，在人们日常使用的电器中，电的基础知识就是物理学的一部分。通过学习物理知识，我们可以更好地理解生活中的很多现象，能够更加客观地看待事物，做出正确的决策。

第二段：理论和实践的结合。

物理学不仅仅是一门理论学科，更是一门实践学科。在物理实验中，我们自己亲手搭建电路、测量力的大小、制作小型机器等等，让抽象的物理理论变得更为具体，更为真实，让我们更深刻地领会物理现象。同时，物理实验也让我们培养了实验设计能力、数据处理能力和解决实际问题的能力。

第三段：物理思维的培养。

物理学习需要我们具备很强的逻辑思维和空间想象能力。例如，在学习力学的过程中，分析固体的曲率需要运用复杂的数学计算，需要我们慢慢地去适应这种思维方式。同时，在学习电学知识的过程中，我们还要加强对“电势”、“电势差”等抽象概念的认识和理解，这还需要我们去加强对于物理的思考以及逻辑分析能力。

第四段：建立基本观测原则。

物理学习的过程也帮助我建立基本观测原则。在物理实验中，我们不仅要掌握实验的基本操作技能，而且还需要制定实验方案，合理安排时间、材料和设备，这需要我们具备完善的方法论能力。同时，在实验中我们还需遵循科学实验的基本规范——“规范实验”，即实验记录要准确、实验结果要可比。这些原则在以后的学习和研究中都有重大的作用。

第五段：挑战与收获。

物理学习也伴随着挑战和收获。在学习复杂物理理论的时候，我们需要花费更多的时间和精力去掌握。而通过不断重复、实践和思考，我们才会有所收获。随着学习的深入，我们会慢慢形成归纳总结、引用和综合分析的能力，这些都是挑战带给我们的收获。

总结：物理是一门深刻的学问，它不仅可以充实我们的智力，拓展我们的视野，而且能够使我们更好地认识这个世界。在学习的过程中，我们需要坚定信心，认真钻研，不怕困难，勇攀高峰，体验物理学带给我们的乐趣和成就。

**高中物理心得体会篇四**

---着不同寻常的意义,也有一些感悟.

课程改革的最高境界是教师观念的提升。教师作为课改的执行者，决定着这场教育变革的成败。因此广大教师参与各级培训，优化校本教研，自觉发展专业素养和教学艺术，力求以课程改革的新理念规范优化教学行为；另一方面科学认识和处理推进课程改革以及实际教学时的矛盾，处理新旧教学方法和教学观念的矛盾。

2---新增内容，哪些是高考必考内容，哪些是选讲内容，对于不同的内容应该分别讲解到什么程度，都要做到心中有数。这样才能做到面对新教材中的新内容不急不躁、从容不迫，不至于面对新问题产生陌生感和紧张感。通过学习，使我清楚地认识到高中物理新课程的内容是由哪些模块组成的，各模块又是由哪些知识点组成的，以及各知识点之间又有怎样的联系与区别。专家们所提供的知识框图分析对我们理解教材把握教材有着非常重要而又深远的意义。对于必修课程必须讲深讲透，对于部分选学内容，应视学校和学生的具体情况而定。高中物理新课程的改革是为了更好地适应社会发展与人才需求而制定的。为了更好地适应社会发展与需求，作为教师理应先行一步，为社会的发展与变革作出自己的一份贡献。

4---不同的讲课方式，不同的授课方式就会收到不同的效果。好的授课方式与方法能使学生轻松乐学，如沐春风；科学的思维模式，能使学生左右逢源，事倍功半；恰当的情景导学可以激发学生自主学习的兴趣和动力。因此将个人的智慧与集体的智慧融于一体进行归纳、总结、交流能促进我们产生更多更好的授课方式、方法，产生更多更新的科学思维模式。这对于我们提高课堂教学质量具有非常现实而深远的意义。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**高中物理心得体会篇五**

通过这几个月的学习，以及这几个月的深入实践新课程改革，使我深深的认识到，当今时代，不再以拥有知识量的多少来衡量一个人素质高低的唯一尺度，关键是创新能力的提高。在学校的教育中，培养学生的创新精神和实践能力就成为素质教育重要的价值取向。我觉得探究教学要利于培养学生独立思考的习惯，能激发学生的创新意识，开发学生的创新能力，全面提高学生的科学文化素质，拓宽学生获取信息的渠道，开展探究教学模式成为物理教学的必然趋势。以下是我的几点体会与想法：

1．体现了基础性和时代性：改变了过去繁、难、偏、旧的老问题，新课程不仅要求学生学习物理学最基本的概念和规律，了解物理学的基本观点、思想和方法，掌握物理实验的基本技能，同时还拓展了“知识与技能”的内涵，要求了解物理学的发展历程，反映经典物理与近代物理的融合，关注科学技术的主要成就和发展趋势，以及物理学对经济、社会发展的影响，关注物理学与其他学科之间的联系以及应用。

2．注重物理学的思想、方法和科学精神的教育：改变过去那种仅重视将物理学知识系统地归纳为简明扼要的知识体系的做法，而将物理学的思想和方法渗透在知识的形成过程中，挖掘活生生的实例，让学生思考和领悟物理学思想方法的精髓，增强应用科学方法的意识。

3．体现了课程及教学内容的多样性和选择性：为使教材有利于不同学生的智力潜能开发，且对不同区域具有广泛的适应性，课程标准提出“普通高中教育仍属于基础教育，应注重全体学生的共同基础，同时应针对学生的兴趣、发展潜能和今后的职业需求，设计供学生选择的物理课程模块，以满足学生的不同学习需求”。

4．在课程实施上更注重自主学习，提倡教学方式多样化。其中一个很重突出的特点就是开展研究性学习。我们现在高中物理知识的学习，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。

5．高中物理课程新课改最大的困难是：第一,教师的观念要改变;第二,现有的教学资源要改变;第三,教学制度要改变;第四,教学评价,教学方式,教学内容都要跟随课改的变化。教育的出发点是人，归宿也是人的发展。“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。

总之，在新课程理念指导下的课堂，教师还需在实践中逐步摸索，并通过经常性的教学反思，总结经验，增强反应的敏感性，形成良好的反应系统，使得在新课程理念指导下的课堂教学既充满活力，又富有成效。在实施新课程的过程中，教师会遇到许多新问题。为了尽快适应角色变化，更好地解决教学中遇到的新问题，很重要的一点是教师要转变观念，致力于使自己成为研究型教师，在实践中善于发现问题，并进行专题研究，寻求有效的解决策略；善于总结经验和教训，善于进行教学反思。

**高中物理心得体会篇六**

电磁学是高二物理的重点内容，从角度看是高考的重考内容；在生活中运用很多，对不能升学的同学，学好了，今后改变自己的人生也有很大的好处；但是学起来，难度很大。在教学过程中，如何教？我有一些点滴体会，愿与同行们共同探讨和分享。（我们采用的是人教版高二物理）。

近几年由于多媒体进入校园，对教学多段改变很多。学生实验和演示实验无法用多媒体代替。课件是由人制作的，很有规律，易于控制和验证规律，好处很多。实验带有很大的误差，实验更具有真实性，有时还不一定成功。我每次在上电磁学时，只要能做的实验尽量让同学们亲自做。让他们体会实验的乐趣。

如我在上闭合电路欧姆定律一节时，就采用了实验教学。我准备了多种电源：学生电源、干电池、蓄电池，小灯泡（2.5v，0.3w）先用实验让学同们直观认识电源有电动势，然后讲解，在认识电源内阻时，我用学生电源稳压6v和干电池6v对同一小灯泡供电，给果不一样，用学生电源的不发光，电池的发光；又用它们对6v的收录机进行供电，都可用。时这也同学们的想法不一样了，学初中的知识不能解释了，分析原因是电源的内阻在作怪。后又用实验测得学生电源的内阻为100欧，电池的内阻为0。08欧。这样让同学们确实承认电源也有内阻。又如在上电容器的电容一节时：我也才用了实验教学，电容器的充电、放电、储能用电解电容（1000μf）即可完成，效果明显，同学们看到了电容器确实有这些特点，在做电容器的电容与哪些因素有关时，用教材中的演示实验，困难了。看不到现象，正当同学们开始有些怀凝时，我抓住这个机会，对同学生进行了物理学历的，这个实验我们今天做起来困难，在xx年前，当物理学家们研究时，不知经过多少次失败，才有结果。所以我们今天不仅要学习人类智慧的结晶，更要学习前人不怕困难的精神。

1、利用实验激发学习物理的兴趣。我在教学中发现，成功的实验是激发同学们学习物理的最好武器。如我上闭合电路欧姆定律时，电源内阻的实验，实验一做，同学们的兴趣大增。又如我在上静电屏蔽一节时，我带了一个小收音机和屏蔽罩。先让同学们课前猜测这个现象，然后再做实验，当我把收音机打开，收到电台，然后放进屏蔽罩时，后面的同学站了起来，声音没有了。同学们信了，情绪高涨了。

2、充分利用实验室的仪器和器材开展科技创新活动，也是提高同学们兴趣的有效方法。只有将学的东西变成现实，才能体会到所有所用，兴趣才会大增。如我上完电阻定律一节后，组织同学们自制滑动变阻器；上完日光灯原理，准备了学生实验。在上完交流电一章后，组织部分学生自制电风扇。在上电视、雷达一节，我打开了电视机的后盖，让同学们了解、观看内部结构，演示了场、行不同步的情况。这些科技活动，充分调动了同学们学习物理兴趣。

3、充分利用现代多媒体技术，提高同学们学习物理的兴趣。物理学也有自己的发展史，我在上磁场一章时，收集整理安培、法拉第的一些资料，在多媒体上放映，让学同们用人物了解物理史。如在补上用电安全时，我把一些触电事故的图片通过多媒体进行放映，收到了很好的效果。

1、精简每节课的知识点，并把知识点成易记的几个字。如我在上库仑定律及电荷定恒一节。我把安归结为“三个一”：一个重点（库仑定律），一个补充（电荷守恒是库仑定律的补充），一个知道（要知道元电荷的电量）在上电场强度一节，重点是电强度概念的建立，难建立、难董，易混乱，我把它归结为三个无关一个牢记：电场强度与是否入入检验电荷无关；电场强度与检验电荷的正、负无关；电场强度与检验电荷受电场力无关。牢记电场强度的方向规定。

2、降低入门难度，变难为易。从多年的高中物理教学中，每届都有不同的心得，每届都在探索。如我在上电势差与电势能一节，这一节难度大，又是重点内容，同学门手收的参考书也多，从不同角度分析的也多。我在处理教材时，只要求同学们记住“两个”关系：电场线与电势之门的关系：沿着电场线的方向，电势越来越低；电场力做功和电势能的关第：电场力做正功，电势能减少，电场力做负功，电势能增加。如在上日光灯原理一节时，要求同学们“记住一张图，知道两个元件”。这样处理难度降低，同学们心里负担少了。学起来相对轻松了一些。

3、改变问题的提发，有时也会收到降低难度的作用。如我在上法拉第电磁感应定律——感应电动势大小一节时，关于e=bvl的公式时，我把字改变成：揭迷e=bvl。我主要讲了两点：这个公式是不是法拉第的实验总结，我通过实验——分析——结合历史（以实验说历史），证明此式不是法拉第的实验总结——不是实验定律。这个公式是数学推导出来的公式。

对部分上课有余力的同学，我举办了专题讲座。如在讲电势差和电势能一节，由于同学们手上的参考书多我举办了专题讲座，分析了同学们手上资料的结论的来拢去脉。在上完楞次定律一节后，我又举办了专讲座，从磁通量的变化角度、相对运动的角度、线圈面积的角度、能量守恒的角度去分析楞次定律的正确性。在上完交流电的产生一节，我又举办了专题，分析正玄交流电的公式的得来。

通过多种手段，我在上电学部分时，收到了一定的效果，但也是我个生的一些点滴，原与同行们共同交流与学习。

**高中物理心得体会篇七**

物理作为一门基础科学学科，对于高中学生来说是一门必修课程。在学习物理的过程中，我们不仅仅需要掌握理论知识，更需要通过做题来巩固和应用所学的知识。下面，我将分享一些我在做物理题过程中的心得体会。

首先，我认识到做物理题需要具备扎实的基础知识。物理作为一门涉及实验和计算的学科，其题目往往需要我们熟练掌握基本的公式和定律。因此，在开始做题之前，我们必须先复习和掌握相关的知识点，打牢基础。只有掌握了基础知识，才能迅速而准确地解答题目，不会迷失在繁琐的计算中。

其次，我发现做物理题需要注重思维的训练。相比其他学科，物理更注重运用所学的知识去解决实际问题。因此，我们在做题的过程中要注重思考和分析，培养自己的物理思维。不要简单地死记硬背公式和定律，而是要努力理解它们背后的物理原理，形成自己的思维模式。通过不断思考和解题，我们能够逐渐培养出一种运用物理知识解决问题的能力，提高我们的逻辑思维和分析能力。

第三，我深刻体会到在做物理题时要注重细节。物理题中常常会包含很多细节信息，这些细节对于解题过程和结果都至关重要。因此，我们在做题时要仔细阅读题目，注意每个数值的单位和符号。特别是在计算过程中，要谨慎对待每一步，避免出现计算错误。此外，解答题目时要注意思路的清晰和逻辑的严密，以防止在中途出现错误，导致最终答案的错误。

第四，我注意到做物理题需要进行反思和总结。在做题过程中，我们不仅仅是为了得出正确的答案，更是为了学习和掌握解题的方法和思路。因此，每次做完一道题目后，我们应该思考一下解题过程中的亮点和不足之处，并总结出有效的解题方法和技巧。通过不断总结和反思，我们能够发现自己在做题中的问题并加以改进，提高我们的解题能力。

最后，我认为在做物理题时要保持兴趣和积极的心态。物理题往往较为复杂，有时解题过程会花费较长的时间，容易让人感到疲惫。但是，只有保持对物理学的兴趣，并积极主动地面对题目，才能有足够的耐心和毅力来解答问题。此外，我还发现和同学们一起讨论和解决物理题目是一种很好的学习方法，有助于我们相互启发和帮助，更好地理解和掌握物理知识。

总之，做物理题需要扎实的基础知识、良好的思维能力和细致的态度。通过不断地练习，总结经验，保持兴趣和积极的心态，我们能够提高自己在物理学习中的成绩和能力。相信只要我们坚持不懈，努力学习和解题，物理不再是一座高山，而是一片富饶的土地，等待我们去开垦和探索。

**高中物理心得体会篇八**

通过这些天的培训，使我深深的熟悉到，当今时代，不再以具有知识量的多少来衡量一个人素质高低的唯一标准，关键是创新能力的进步。在学校的教育中，培养学生的创新精神和实践能力就成为素质教育重要的价值取向。我觉得探究教学要利于培养学生独立思考的习惯，能激起学生的创新意识，开发学生的创新能力，全面进步学生的科学文化素质，拓宽学生获得信息的渠道，展开探究教学模式成为物理教学的必定趋势。以下是我的几点体会与想法：

1．体现了基础性和时代性:改变了过去繁、难、偏、旧的老题目，新课程不但要求学生学习物理学最基本的概念和规律，了解物理学的基本观点、思想和方法，把握物理实验的基本技能，同时还拓展了知识与技能的内涵，要求了解物理学的发展历程，反映经典物理与近代物理的融会，关注科学技术的主要成绩和发展趋势，和物理学对经济、社会发展的影响，关注物理学与其他学科之间的联系和利用。

2．重视物理学的思想、方法和科学精神的教育:改变过去那种仅重视将物理学知识系统地归纳为简明扼要的知识体系的做法，而将物理学的思想和方法渗透在知识的构成进程中，发掘活生生的实例，让学生思考和领悟物理学思想方法的精华，增强利用科学方法的意识。

3．体现了课程及教学内容的多样性和选择性:为使教材有益于不同学生的智力潜能开发，且对不同区域具有广泛的适应性，课程标准提出普通高中教育仍属于基础教育，应重视全体学生的共同基础，同时应针对学生的爱好、发展潜能和今后的职业需求，设计供学生选择的物理课程模块，以满足学生的不同学习需求。

4．在课程实施上更重视自主学习，提倡教学方式多样化。其中一个很重突出的特点就是展开研究性学习。我们现在高中物理知识的学习，已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，才能再这一进程中学到知识，更能利用知识。夸大知识的构建进程，重视培养物理实验、科学探究能力；夸大基础知识的学习，重视物理学核心概念的建立。夸大从生活走进物理，从物理走向社会，重视保护探索爱好，学习欲望；体现时代性夸大学科渗透，关心科技发展；重视经典物理与近代物理的融会；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，又突出系列特点，为学生发展提供空间。夸大可操纵性重视继续与发展,开发教材辅助资源.5．高中物理课程新课改最大的困难是:一）、由知识的传授者转变成学生学习的增进者，由学生的管理者转化成学生发展的引导者。.附送：

高中物理概念教学心得体会

高中物理概念教学心得体会

心得体会高中物理概念教学心得体会(完）心得体会教学概念物理高中

现就物理感念教学，谈谈我的一点想法，也借此与位老师互通讯息，进步本身业务水平，不到的地方请师们批评指正。一般来讲，高中学生已具有了比较完全的物理感知能力，他们能够通过自己的感觉器官对四周世界的物理现象、物理进程构成整体熟悉，也能对物理现象进行分析。在此熟悉进程中他们表现出较强的心理积极性，这是一个积极的因素。但是在对感性材料进行分析、概括、抽象的时候，他们心理上的主观能动性经常不够。这是一个消极的心理因素。教师在进行概念教学的进程中必须充分利用学生心理因素的积极方面，克服消极方面，以期到达最好的效果。假如在教学中能够留意到以下几点，肯定可以到达事半功倍的效果：

好的物理环境。教师利用好这些生活素材布置学生观察或动手实验经常能起到事半功倍的效果。比如八年就物理上册教学中有关的教学：

**高中物理心得体会篇九**

电场是物理学中非常重要的概念之一，它描述了电荷的相互作用以及周围空间中的电势分布情况。学习电场对于理解电路、能量传输等问题都有很大的帮助。在高中阶段，我们学习了电场基本知识，通过实验和计算来掌握它的概念和规律。掌握了电场的基础原理，我们可以更深刻地了解电学的本质，并在实际应用中发挥作用。

第二段：深入探究电场与电势。

在学习电场的过程中，我们学习了电场强度、电荷体密度、电势等概念。电势是特别重要的概念，它是电场中某一点电势（能量）单位的测量，通常用伏特（V）表示。在电路中，电压的测量实际上也是电场中某一点电势差的测量。在实验中，我们通过测量电场中两点间电势差可以计算出电场强度大小及其方向，这对我们熟悉电场的行为和本质带来了很大的帮助。

第三段：理解电场中涉及到的电荷作用力。

电荷作用力是电场的核心。在电场中，两个电荷之间的相互作用由它们所携带的电荷大小及它们之间的距离所决定。通过在实验中观察电场中电荷的行为（比如电荷受力和加速度的关系），我们可以洞察到电子运动的基本特征，同时也可以揭示电荷之间的力学规律。

第四段：电场在充实我们现实世界中扮演的作用。

电场在现实世界中有很多重要的应用。例如，在电路中，电势的性质（高低）决定了负载器的表现形式（启动或关闭），而电源的输出则由电压所决定。另外，我们还可以应用电场来应对其他具有高电压或高强度的问题，比如用电场控制熔炉中的熔铁和模拟天然环境中的真实电场等。

第五段：总结电场学习体验。

电场的学习体验给我留下了很深的印象。我发现学习电学的过程需要动手实验和模拟，投入时间精力且需要很高的耐心与毅力。但学习过程中所获得的乐趣和收获同样巨大，不仅了解了自己在班级和学校中的成绩排名，还加强了关于电学和物理学的认知以及世界真实运作的理解。通过这些探究和理解，我们可以成为更好更有创造性的问题解决者，为发展和应用电学技术做出积极的贡献。

**高中物理心得体会篇十**

高中物理对于很多学生来说是一门难学的学科，对于基础一般的学生来说它更是“老大难”。因此，对于年轻高中物理怎么教以及教好这门学科也是一大难题;我据这两年在教学上的探索，有以下反思。

以书为本，这就要求老师要对教材有整体的把握，并且充分了解课本上的每一节在整个章节中的作用以及学生要掌握到什么程度，只有老师心中有数才能做到有的放矢，统筹兼顾。而把握教材我认为应该从以下几个方面入手：

1.认真阅读整套物理课本，注意观察知识点之间的联系。

2.做近年来的，注意高频考点在教材中的分布。

3.多听有经验教师的课，注意重点、难点的处理方法。

根据新课程改的要求，学生是课堂的主体，课堂上注重启发引导式教学方法，传统的灌输式教学模式不利于21世纪的中学生能力的培养;怎样才可以最大程度得启发学生呢?首先，必须了解学生基础，了解学生所需的教学方式方法，然后才能“对症下药”。对于了解学生的现状我觉得可以从以下几个方面入手：

1.课后和学生进行交流，了解学生的听课情况。

2.注意观察学生对提出问题的反映，了解学生的思维动向。

3.认真批阅学生作业，作业完成情况可以反映学生的存在的问题。

也是教学方式方法的改革;与传统的教学相比，对老师素质要求提高了;因此，教师能否驾驭课堂成为教改成功与否的关键。对于驾驭课堂我的体会是：

1.充分认真地备课，预先设想授课中可能出现的种种问题。

2.激发学生的学习兴趣，在课堂上牢牢抓住他们的注意力。

3.在课堂上机智灵活，多与学生进行交流。

每上完一节课，总感觉还需要改进的地方还很多，例如板书、引入的方式、例题的选择、课后的小结等等，然后我在需要改进的地方在备课本注明并写下反思，两年下来真是让我受益匪浅。让我再一次体会到“一个教师写一辈子不一定成为名师，如果一个教师写三年反思有可能成为名师”的真谛。

以上是我对自己物理教学的反思与总结。内容上或多或少会有些不足和片面性，在以后的教学中，我将会不断的改进，努力提高自己的物理业务水平和教学能力，使自己适合不同层次学生的物理教学，做一名优秀的高中物理教师。

**高中物理心得体会篇十一**

。

高中物理对于很多学生来说是一门难学的学科，对于基础一般的学生来说它更是老大难。因此，对于年轻高中物理教师怎么教以及教好这门学科也是一大难题；我据这两年在教学上的探索，有以下反思。

一、重视把握教材。

以书为本，这就要求老师要对教材有整体的把握，并且充分了解课本上的每一节在整个章节中的作用以及学生要掌握到什么程度，只有老师心中有数才能做到有的放矢，统筹兼顾。而把握教材我认为应该从以下几个方面入手：

1．认真阅读整套物理课本，注意观察知识点之间的联系。

2．做近年来的高考真题，注意高频考点在教材中的分布。

3．多听有经验教师的课，注意重点、难点的处理方法。

二、多角度了解学生。

根据新课程改的要求，学生是课堂的主体，课堂上注重启发引导式教学方法，传统的灌输式教学模式不利于21世纪的中学生能力的培养；怎样才可以最大程度得启发学生呢？首先，必须了解学生基础，了解学生所需的教学方式方法，然后才能对症下药。对于了解学生的现状我觉得可以从以下几个方面入手：

1．课后和学生进行交流，了解学生的听课情况。

2．注意观察学生对提出问题的反映，了解学生的思维动向。

3．认真批阅学生作业，作业完成情况可以反映学生的存在的问题。

三、充分驾驭课堂。

新课程改革不仅是教材的改革，也是教学方式方法的改革；与传统的教学相比，对老师素质要求提高了；因此，教师能否驾驭课堂成为教改成功与否的关键。对于驾驭课堂我的体会是：

1、充分认真地备课，预先设想授课中可能出现的种种问题。

2、激发学生的学习兴趣，在课堂上牢牢抓住他们的注意力。

3、在课堂上机智灵活，多与学生进行交流。

四、及时总结反思。

每上完一节课，总感觉还需要改进的地方还很多，例如板书、引入的方式、例题的选择、课后的小结等等，然后我在需要改进的地方在备课本注明并写下反思，两年下来真是让我受益匪浅。让我再一次体会到一个教师写一辈子教案不一定成为名师，如果一个教师写三年反思有可能成为名师的真谛。

**高中物理心得体会篇十二**

物理作为自然科学的一门重要学科，是学生在高中阶段必修的一门课程。在学习过程中，做物理题也是不可或缺的一部分。通过做题，不仅可以巩固所学的理论知识，而且可以培养学生的思维能力和解决问题的能力。在我做物理题的过程中，积累了一些心得体会，使我在学习上取得了一定的进步。

第一段：理清题目信息，梳理思路。

做物理题，首先要做的就是理清题目中所给的信息，并梳理出解题的思路。有时物理题目给出的信息会比较繁多，需要我们仔细阅读并提取出关键信息。在解题思路上，我会尽量运用所学的物理原理和公式，对题目进行分析和类比，找到解题的线索。例如，当遇到力的问题时，可以通过应用牛顿第一、二、三定律，结合图示和已知条件解决问题。理清题目信息和梳理思路是解题的重要第一步，它能帮助我们快速找到解题的方法和路径。

第二段：概念的理解和记忆。

在做物理题时，我们经常会遇到一些与概念相关的题目。理解和记忆概念是解题的前提条件。对于每个概念，我们需要深入理解其含义和应用，尽量通过实例来巩固记忆。在查漏补缺的过程中，我常常会遇到一些全新的概念，这时，我会主动搜索相关的资料进行学习，并将其运用到解题中。通过多次重复记忆和不断应用，我逐渐掌握了物理中一些重要的概念，为解决问题打下了坚实的基础。

第三段：化繁为简，善用数学工具。

物理题目经常与复杂的数学运算紧密相连，需要我们善于将问题进行简化，化繁为简。在解题过程中，我会运用一些简化问题的方法，如合并同类项、代入变量、变形等，从而使问题更容易理解和解决。同时，我也会善用数学工具，如计算器、图表等，对一些复杂的运算过程进行辅助，避免计算错误和浪费时间。化繁为简和善用数学工具，可以提高解题的效率和准确性。

第四段：注重基础知识和题型的训练。

做物理题，必须注重基础知识的掌握。牢固的基础知识是解决问题的前提条件。我通过反复做题和总结，找出了一些高频题型，并针对这些题型进行了有针对性的训练。例如，对于力的问题，我会多做一些斜面、滑块、弹簧等和力有关的题目，加深对这些题型的理解和掌握。在不同题型的训练中，我不仅能够熟练地运用已学的知识和技巧，还能够对物理问题有更深入的理解和思考。

第五段：培养解题的思维能力和自学能力。

做物理题不仅是巩固知识的手段，更重要的是培养解题的思维能力和自学能力。通过解决各种物理问题，我逐渐形成了严密的思维逻辑和分析问题的能力。在遇到困难时，我习惯于主动思考和尝试，通过自主探索和学习，找到解题的方法和策略。这不仅为我在做题中提供了更多的可能性，还培养了我解决问题的能力，对我今后学习和工作中都有着积极的影响。

总结起来，做物理题是学习物理的重要环节，它能够帮助我们巩固知识、培养思维能力和解决问题的能力。在我做物理题的过程中，理清题目信息、概念的理解和记忆、化繁为简和善用数学工具、基础知识和题型的训练以及培养解题的思维能力和自学能力等，都是我取得进步的关键。正是通过不断地做题和总结，让我在物理学习中掌握了更多的知识和技巧，也提高了自己的学习能力和自信心。

**高中物理心得体会篇十三**

物理学科是一个以自然现象为研究对象，以数学和实验为手段的学科。在高中阶段，物理学科被大量涉及，其中包括电场知识。电场也是物理学中一个基础、重要的概念，其应用十分广泛，是许多高新科技的基础。下面就本人在学习物理电场这一知识点中所体会到的心得总结如下。

一、消除迷茫，理清基本概念。

学习电场的过程中，最让人头疼的便是理解各种模型、公式和符号。要学好这个知识点首先要消除迷茫，理清各种基本概念。比如说电荷量和电势力、电场线和电场强度等等。对于各种概念，一定要耐心阅读教材并理解其意义。必要的情况下，还需要多方面搜索相关知识资料强化了解，而不是一味地死记。

二、思考万物间的规律，寻找应用。

学习电场还会让人体验到其中蕴含的另一个精彩之处——揭示“电学”规律，彰显其在物理学的地位和意义。比如说迪拜的飞天塔等许多现代化建筑设施都是应用电场理论运作的。关注这些实际应用，可以不断地提高自己的学习兴趣和学习效率。同时，掌握强电场实验的基本操作技能，避免误操作以及产生的安全风险。

三、理解并运用电场重要公式。

电场重要公式主要有库仑定律、电势公式、高尔根定理等。在学习电场中，更重要的是如何理解和运用这些公式。比如可以基于库仑定律计算两点电荷间的作用力，而高尔根定理能适用于不规则形状的电荷分布情况。而掌握计算公式后，我们还要结合实际情况，通过习题训练和实验科研动手实践等不同方式来巩固理解。

四、感悟物理探索思维，加强交流互动。

学习电场中，要想拓展自己的物理思维，自主探索就不可少。在电场知识点学习的过程中，可以通过分享、学习交流、互动问答等方式，尤其是在讲解案例、问题解答等讨论环节中，让我们重温领悟的不同角度，从而更广泛深刻地理解其中的关键所在。

五、启示自身未来发展方向。

物理学科影响颇深，也是求职市场中的必备技能之一。因此，在学习电场的过程中，一定要有所收获和启示自身未来发展方向。只有掌握好电场知识，在各种实际情况和工作背景下可以恰当地应用这些知识点，做到学以致用、活学活用，才能在未来的职业生涯中获得更好的发展和成就。

综上所述，学习物理电场知识的过程中，我们需要不断掌握基本概念、深入思考物理规律、理解并运用关键公式、加强物理探索思维和充分发挥个人学习效率优势。同时也需要注重抱团取暖，多在学习和探讨方面与其他同学好好沟通，以便在物理学科中形成自己的知识体系，并在之后的学习和工作中积极应用。

**高中物理心得体会篇十四**

作为一名高中物理状元，我深深地感受到了学习物理所给予我的收获和快乐。在这段时间里，我也积累了许多心得体会，今天我也想在此分享一下我的经验和想法。

第一段:努力才能收获。

作为状元并非易事，正如成为物理高手也不可能轻而易举。我相信每个人都有自己的梦想，但是想要实现梦想就必须拥有强烈的意愿和毅力。学习物理同样也是如此。我们必须全身心地投入到学习中，刻苦、努力地掌握每一个知识点才能迈向更高的层次。这需要下大力气去做，不放过每一个学习机会，不停歇，才能够真正成为物理高手。

第二段:坚持不懈地复习。

复习是学习过程中必不可少的一环。在学习物理中，复习尤为重要。我们必须要经常进行复习，才能够巩固自己的知识，并且发现自己的不足与弱点，及时予以改进。我经常使用各种学习方法，比如朗读、记笔记和做题等，以巩固自己的物理知识，这样才能够保持学习的连贯性和延续性，不被时间和考试的压力所影响。

第三段:遇到问题不能放弃。

学习过程中，难免会遇到难题和困扰。但是，这并不意味着学习就应该束手无策。当遇到问题时，我们必须要耐心地分析和思考，不断寻找其解决办法，尝试多种方法，从不放弃。尤其是高中物理多数都是概念逻辑性较高的综合性学科，需要学生掌握一定的学习方法，同时也需要耐心和智慧去解决各种问题。

第四段:追求兴趣和梦想。

学习物理并不仅仅是因为学校要求，而是对自己未来的理想的一种追求，是对知识的探求和对未来的未知之路的追求。我相信每个人身上都有这样的梦想，有这样对知识与世界的好奇心，我们应当不断地去追求和实现自己的梦想，这不仅能够增加自己的知识和经验，还能够培养自己坚持和独立思考的能力，让自己更好地适应未来的挑战。

第五段:物理学科的推进。

我作为物理状元，也深深感受到物理学科在当前对社会发展和技术进步的推动中所扮演的重要角色。随着科技的不断发展和探索，物理学科在各个领域的应用也越来越广泛，这种应用还将不断扩展。作为学生，在学习物理的同时，更要时刻关注世界的改变和物理学科的进展，为未来的科学和技术发展做出自己的贡献。

总之，学习物理需要不断地探索、思考和总结，我希望大家都能够感受到它的美妙和意义。在今后的学习中，我将继续努力，不断地提升自己，为自己的未来和社会的发展做出更好的贡献。

**高中物理心得体会篇十五**

是高中物理学习的基础，但高一物理难学，这是人们的共识。高一物理难，难在梯度大，难在学生能力与高中物理教学要求的差距大。高中物理教师必须认真研究教材和学生，掌握初、高中物理教学的梯度，把握住初、高中物理教学的衔接，才能教好高一物理，使学生较顺利的完成高一物理学习任务高一物理有许多，我在教学过程中着重采用如下几种方法：

实验不仅对激发学生学习兴趣，提高实践能力具有不可替代的作用，而且也是为学生创没创新氛围，培养创新意识、、创新能力，提高科学素质的有效途径。物理实验教学由于自身的特点，给学生提供了广阔的活动空间和思维空间，成为培养学生创新意识、创新思维、创造能力的重要阵地。面对高等教育改革的新形势，作为物理教师，只要我们抓住物理实验的每一个教学环节，渗透创造教育，就可以使之成为创造教育的真正有效的阵地，使学生真正成为既有知识、又有能力，适应当代社会的创造型人才。

创造教育注重培养学生的研究知识与创造知识的才能，其任务是要开发学生的创造力，发展学生的\'，探讨创造力与学习能力的关系，训练创造思维的方法和创造思维能力，培养研究能力。其实质是，通过加强学生思维的流畅性、变通性和独特性的训练，达到培养创造能力、建立创造意识的目的。现代心理学、创造学研究反复证明：每一个智力正常的人都蕴藏着巨大的创造力，只是后天的教育、社会环境和自身努力程度不同，其潜在的创造力有较大差异，一个人如果较好地掌握了创造学原理和方法，就能在学习和工作中激发潜在的创造能力在物理实验教学中，不仅要让学生学会实验的具体做法，掌握一些基本的实验技能，还要引导学生学会研究物理问题的实验方法，为培养他们的物理创新能力打下良好的基础。如常用的间接测量的实验方法、“控制条件”的实验方法、“以大量小”的实验方法、测量微小量的“叠加法”、“替代法”和“比较法”等。教师通过选择典型的实验(可充分利用教材中的小实验、学生实验等内容)，通过多种实验方案的设计、讨论和辨析来培养学生的物理创新能力。

实验是理论和实际相结合的一种实践过程，学生在实验过程中往往埋头于实验操作而忽视了原理对实验的指导作用，或对实验原理不甚了了。例如在验证平行四边形法则的“互成角度的两个共点力的合成”的实验中，有的学生对原理并不清楚，在这样的情况下做实验，势必使实验成为“按方配药”式的机械性操作，这只能提高学生对实验操作的熟练程度，但不能培养和锻炼创造精神和创新能力，只有吃透实验原理，才能在原理和方法上有所创新，以培养学生的创新能力。为了同一个实验目的，可以选择不同的实验原理，从而创造出不同的实验情景和操作方法。这是学生实验教学中一种可供挖掘的创新因素，也是培养学生理论联系实际的能力和实验创新能力的一个极好素材。

为了使学生既能主动愉快地学习，又能从中悟出一定的教学理念，我们不宜千篇一律地沿袭传统的“一张嘴，一只笔，一块黑板”的教学模式;尤其在多媒体技术高速发展的今天，我们更没理由浪费这种科学财富。

学各学科各有特色，针对高中学生的特点，不同的学科应有不同的授课形式。在物理学科中，尽管以传授知识为主，但在学习的过程中有大量物理概念、公式需要记忆和熟悉。如果学校的条件不能够提供大量的实验机会，学生则会感到枯燥、乏味。若在科学的教学理论指导下，结合进行多媒体教学，则能让教、学双方都受益匪浅。

华罗庚曾经说过“人做了书的奴隶，便把活人带死了……把书作为人的工具，则书本的知识便活了，有了生命力了”，这句话便揭示了培养学生自主学习能力的重要性。面对信息社会的高速发展和科学技术的突飞猛进，孩子要想在社会立足，就必须具备获取知识和信息的能力，特别是独立思考、独立研究的能力，在当今，知识与技术若是黄金，则良好的自主学习能力便是点金术。伟大的数学家、物理学家迪尔卡，没上过一天大学，但他凭借自主学习，23岁便创立了解析几何，而华罗庚也是靠自学一步步从店内学徒成为举世闻名的大数学家，正如达尔文所说“我所学到的任何有价值的知识，都是由自学得到的”。正是这些人所具有的自主学习能力使他们取得了世人瞩目的成绩。这些并不是忽视教师的地位，恰恰相反，这正是体现为学生自主学习能力对终生发展的重要性，体现为教师的职能由单纯的传授知识转变为培养学生终身自主学习能力的重要性上。

**高中物理心得体会篇十六**

在学习过程中,我作为一名物理教师要时刻提醒自己要让自己的学生喜欢物理这门学科，可是在教学中我一直有这样的感觉，教书好象就是在教学生做题目，并且题目越难越好，越是能把学生考倒的题目就越是好题，对于每次都考不及格的学生来说能喜欢物理吗?同时与生活的联系也不紧，理论性比较强。我一直有一个感觉就是我们的学生是被教笨，当然这笨并不是指学生的智商而是指学生的各方面的能力。我觉得在教学过程中、我们应该注重以下几个方面的问题：

1、应深入研究教材。

为适应学生的探索性学习，新教材在内容和形式上作了重大改革.大量传统的封闭性、定向性习题改成了探索性的“问题”.这些探索性问题的条件、结论、思路等大都具有较强的开放性，没有标准的答案，往往还联系广泛的现实背景，这对教师是一个重大的挑战.所以教师应花大气力钻研教材，对教材作“探索”的探索.要对教材涉及的实际问题进行调查研究，掌握相关资料.要弄清所给的问题可向哪些方面探索，能较恰当地预测有关探索对学生的知识、能力、素养、精神等达到怎样的效果.总之，只有教师对教材研究得深透，探索得深透，才有可能较好地引导学生探索.

2、要为学生的探索创设有利的情境。

为有利于学生进行探索性学习，教师应努力为学生创设良好的情境，这些情境包括时间、器材、组织、心理等各个方面.例如，要根据教学的需要，做好学具、教具、音像、课件等各方面的准备;要对学生进行合理的组织安排，保证每个学生都能得到探索的机会;要为探索留有较宽裕的时间，新教材大大减少了练习和习题的数量，这正是给学生留出探索的余地，教师在教学中要合理安排时间，计划性与灵活性相结合，保证“探索”的优先地位;要增强学生探索的兴趣，一方面，对教材中的内容，教师应努力搜集学生熟悉的生活素材与之结合，增强探索内容的趣味性;另一方面，根据探索的内容，应合理运用做游戏、讲故事、竞赛与表演等方法，增强探索形式的趣味性.

3、应对学生的探索给予引导和帮助。

所谓自主探索，含有两方面的意义：一方面，是指探索的主动性，表明学生是主动地学习，即“我要学”;另一方面，是指探索的独立性，表明学生是独立地学习，即“我能学”.但学生主动地、独立地探索不是生来就有的，而是在学习中逐步形成的，要经历由被动到主动、由依赖到独立的逐步转化的过程.而这种转化，主要靠教师的引导和帮助.所以，积极有效地引导、帮助学生进行探索性学习，是新课程教学的中心任务.

首先，对学生的探索要进行正确地导向.探索作为一种学习活动，也有有意义和无意义之分.教师应努力把学生引向有意义的探索，减少或避免无意义的探索.不宜信马由缰，放任自流.对学生进行探索的问题，教师应适当提示探索的方向，并当在不宜继续探索时相机予以提醒.

其次，对学生的学习情况应科学合理地予以评价.新课程对学生学习的评价不光要评结果，还要评过程;不光要评显性指标，还要评情感与精神等隐性指标.所以，在教学过程中，教师应注意运用科学合理的方法对学生的学习情况予以评价.通过评价，使学生尝试成功的喜悦，增强继续探索的信心;也使学生及时发现自己的不足，不断改进学习方法，提高学习效果.

把引导探索和教师讲授适当结合.当前，由于大力倡导“引导式”教学和相应的“探索性”学习，“讲授式”教学及相应的“接受性”学习似乎成了“祸水”，人们避之不及.实际上，这是一种误解.课程改革的本质不是教学和学习形式上的改变，而是使学生进行有价值的学习.而任何有价值的学习都属于“意义学习”.根据奥苏伯尔的“意义学习”理论，“意义学习”必须具备两个条件：一是要具有意义学习的意向，即学生具有把新学的知识与自己已有的知识建立起联系的倾向;二是学习的材料对学生具有潜在的意义，即学生将要学习的内容能够跟其原有的知识结构建立实质性的联系.教师的教学方式及学生的学习方式只要能对上述两个条件起促成作用，即能够促成有意义的学习方式，这种教学方式或学习方式就是适宜的，值得肯定的.讲授式教学、接受性学习可能造成“意义学习”，引导式教学、探索性学习也可能造成“机械学习”.总之，教学方式及学习方式并无定式，应由学习内容及学生的情况而决定.新课程教学重视探索，但并不排斥讲授.教师应根据教学内容和学生实际，把学生的探索与教师的讲授有机结合起来.尤其是对那些约定性的、常规性的、公理性的知识，更应以讲授为主.

这次课程改革是一场根本性的、全方位的变革，课程、教学、学习、评价等各方面有众多的问题亟待研究.本文所谓教学的三个“突出”，仅为教学研究方面的一孔之见，试为引玉之砖，以期和老师们进一步探讨.

通过这些天的培训，使我深深的认识到，当今时代，不再以拥有知识量的多少来衡量一个人素质高低的唯一尺度，关键是创新能力的提高。在学校的教育中，培养学生的创新精神和实践能力就成为素质教育重要的价值取向。我觉得探究教学要利于培养学生独立思考的习惯，能激发学生的创新意识，开发学生的创新能力，全面提高学生的科学文化素质，拓宽学生获取信息的渠道，开展探究教学模式成为物理教学的必然趋势。以下是我的几点体会与想法：

一、对新新课程改革的领会：

1.体现了基础性和时代性:改变了过去繁、难、偏、旧的老问题，新课程不仅要求学生学习物理学最基本的概念和规律，了解物理学的基本观点、思想和方法，掌握物理实验的基本技能，同时还拓展了“知识与技能”的内涵，要求了解物理学的发展历程，反映经典物理与近代物理的融合，关注科学技术的主要成就和发展趋势，以及物理学对经济、社会发展的影响，关注物理学与其他学科之间的联系以及应用。

2.注重物理学的思想、方法和科学精神的教育:改变过去那种仅重视将物理学知识系统地归纳为简明扼要的知识体系的做法，而将物理学的思想和方法渗透在知识的形成过程中，挖掘活生生的实例，让学生思考和领悟物理学思想方法的精髓，增强应用科学方法的意识。

3.体现了课程及教学内容的多样性和选择性:为使教材有利于不同学生的智力潜能开发，且对不同区域具有广泛的适应性，课程标准提出“普通高中教育仍属于基础教育，应注重全体学生的共同基础，同时应针对学生的兴趣、发展潜能和今后的职业需求，设计供学生选择的物理课程模块，以满足学生的不同学习需求”。

4.在课程实施上更注重自主学习，提倡教学方式多样化。其中一个很重突出的特点就是开展研究性学习。我们现在高中物理知识的学习，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.

二、面对新课程改教师该怎么做?

(一)、由知识的传授者转变为学生学习的促进者，由学生的管理者转化成学生发展的引导者。

作为传统的知识传授者，教师是知识的唯一灌输者，学生是知识的接受者，教师掌握课堂的主宰权，严格控制和监督学生进行学习，教学以知识传授为宗旨，学生的情感、意志、兴趣、性格等不太受教师的关注。然而，新课改要求教师不再是信息的主要传播者，而应该把形成学生正确的学习态度、方法及较高的迁移能力作为教学的主要任务。要真正担当起促进者的角色，并落实到课堂教学中，教师应该是：

1、做善于调动学生学习兴趣，激发其潜能的“教练”。

2、做学生心理的支持者。

3、做课堂上的促进者。

课堂上的促进者应更像是学生的朋友和知己，学生在讨论的过程中出错时，教师要做的不是责备，而是理解与鼓励。教师为学生营造一个有安全感的学习氛围，是学生最信赖的心理支持源，师生之间由于这种和睦、温暖的关系，一种富有生气的学习氛围便形成了。

新课程强调：“教师是学生活动的组织者和引导者。”新课程要求教师将自己的角色定位在引导者上，要尊重差异性、多样性和创造性。要记住自己的职责是教育所有的学生，坚信每个学生都有学习的潜力，每个学生都能成功。

(二)、用全新的课程理念开创教育的新境界。

新世纪课程改革之风，吹开了课堂教学模式革新之幕，使课堂教学模式在经历着一场前所未有的革命。而在这场革命中，教育教学理念无疑是最关键的。因为只有先进的教育教学理念才能催生先进的教育教学行为。

1、树立“以人为本”的新课程观。

为了促进学生的全面发展，丰富学生的各种素养，新课改特别强调各地要严格执行国家课程，落实地方课程，开发校本课程，并要求有条件的地方应编写具有地方和学校特色的相关教材。从某种程度上说，课程问题已成为教育改革的核心问题，需要我们高度重视。那么，我们所需要的新课程观是什么呢?(1)真正关注学生的主体要求与主体意识的培育，强调对学生个体生命发展的关注，更多地注重学生主体意识的培育以及对学生人格的完善。(2)明确课程是实施培养目标的施工蓝图，是组织教育活动的最主要依据，教师必须把以新课程为依托的教育活动当成是一种创造性劳动，使教学在创造中发展，在发展中创造，演绎出无穷的生命力。(3)思想素质方面，教师应依托新课程中的人文因素，使教学中的情意因素和过程提升到一个新的层面，以达到情感、态度和价值观的和谐可持续发展，使情感、态度和价值观成为教学内容的血肉，成为教学过程的灵魂。

2、建立“一身多面”的新教师观。

新课改倡导以人为本的主体教育，这种教育是发展个性，构建独立人格、倡导以问题为纽带的教育，是着眼于学生学会发展、学会创造的教育。因此，教师不仅在观念上要不断更新，而且教师的角色也要转变。教师应由单纯的教书匠和“传道授业解惑”者，转变为学生“学习活动的组织者、个性发展的辅导者和社会化进程的促进者”，以及把思想政治教学工作作为研究对象的科研者。

(1)从师生关系看，新课改所贯穿的人本精神要求教育作为一种生命活动、作为师生平等交往和对话的过程，这就需要教师从传授知识的核心角色中解脱出来，尽快充当起教学活动中的共在的双主体之一的角色(另一主体是学生)，发挥出教师的主体性作用，促进另一共在主体--学生的主动性、积极性、创造性的充分发挥。从这个意义上说，教师的角色应转变为组织者和引导者。

**高中物理心得体会篇十七**

物理电场是高中物理中不可避免的一部分。学习物理电场，需要掌握电荷、电场强度、电势及电势差等概念和公式。学习物理电场是有难度的，但是通过练习和理解，可以发现其中的奥妙并且获得丰富的体验。

第二段：电荷体验。

电荷是物理电场学习中的一个重要概念。在实验室中，当我们摩擦两个材质时，就会发现它们被搭起的脱落现象。这种现象的出现是由于电荷的存在，当两个材料或物体相撞时产生了电荷摩擦的现象。通过这个实验观察到的物理现象，加深了我对电荷的理解和认识。

电场强度是物理电场学习中的另一个重要概念。我们可以通过实验来感觉到不同电场强度所带来的不同感受。我们可以将一个导体球靠近一个充好电的玻璃杆静止，并让其实现平衡。当加大电压时，球体就会扩大，证明了电场强度增加。经过这个实验，我理解了电场强度和电荷之间的关系并且体验到电场强度的变化。

第四段：电势及电势差体验。

在学习物理电场中，电势及电势差是另外两个重要的概念。在实验室中，我们可以使用一块带有标尺的板，将一个带电体靠近它并测量其电势。通过这种实验，我们能够体验到电势差并认识到电势差的概念是如何影响物体的。

第五段：总结。

通过上述的实验，我加深了对物理电场的认识和理解，体会到实验在学习中的至关重要性，并且通过实验可以加深对新的概念的理解。学习物理，不仅仅要掌握规律和理论，更需要结合实验才能全面认识和领会。我相信，通过我们的不懈努力和实践，我们一定会更深入地了解物理电场。

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！