# 高一物理总结与反思(五篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-06-05

*高一物理总结与反思一我所任教的两个班都是平行班，每个班的特点不同。7班因为本人是班主任，课堂气氛很活跃，并且很多同学有着不敢不学、不得不学的心理，因此考试成绩还不错。然而从上课的状态来看，我感觉大部分同学没有对物理真正产生兴趣，也就不能真正...*

**高一物理总结与反思一**

我所任教的两个班都是平行班，每个班的特点不同。7班因为本人是班主任，课堂气氛很活跃，并且很多同学有着不敢不学、不得不学的心理，因此考试成绩还不错。然而从上课的状态来看，我感觉大部分同学没有对物理真正产生兴趣，也就不能真正学好物理。而且一部分同学虽然也想学好物理，也很认真、很努力，然而由于基础薄弱、理解能力差，始终不能真正掌握学好物理的方法。6班学生很老实，课堂气氛很沉闷，但是有相当一部分学生对物理很感兴趣，也肯动脑思考，接受能力比较强，只是课后的功夫不足，有的同学凭借小聪明课后从不看书看笔记复习，作业也要催着要才能交上来。

两个班的学生总体来讲都存在“懒”的特点，懒得动笔、懒得动脑，懒得总结。针对这种情况，我尽量做到以下几点：

1、课堂纪律要求严格，决不允许任何人随意说话干扰他人。这一点虽然简单但我认为很重要，是老师能上好课、学生能听好课的前提，总的来说，这一点我做得还不错，几个“活跃分子”都反映物理老师厉害，不敢随便说话。

2、讲课时随时注意学生的反应，一旦发现学生有听不懂的，尽量及时停下来听听学生的反应。

3、尽量给学生最具条理性的笔记，便于那些学习能力较差的同学回去复习，有针对性的记忆。

4、注重“情景”教学。高中物理有很多典型情景，在教学中我不断强化它们，对于一些典型的复杂情景，我通常将其分解成简单情景，提前渗透，逐步加深。每节课我说得最多的一个词就是“情景”，每讲一道题，我都会提醒学生“见过这样的情景吗?”“你能画出情景图吗?”“注意想象和理解这个情景”。

5、重视基本概念和基本规律的教学。首先重视概念和规律的建立过程，使学生知道它们的由来;对每一个概念要弄清它的来龙去脉。在讲授物理规律时不仅要让学生掌握物理规律的表达形式，而且更要明确公式中各物理量的意义和单位，规律的适用条件及注意事项。了解概念、规律之间的区别与联系，如：运动学中速度的变化量和变化率，力与速度、加速度的关系，动能定理和机械能守恒定律的关系，通过联系、对比，真正理解其中的道理。通过概念的形成、规律的得出、模型的建立，培养学生的思维能力以及科学的语言表达能力。

6、重视物理思想的建立与物理方法的训练。物理思想的建立与物理方法训练的重要途径是讲解物理习题。讲解习题时我把重点放在物理过程的分析，并把物理过程图景化，让学生建立正确的物理模型，形成清晰的物理过程。物理习题做示意图是将抽象变形象、抽象变具体，建立物理模型的重要手段，从高一一开始就训练学生作示意图的能力，如：运动学习题要求学生画运动过程示意图，动力学习题要求学生画物体受力与运动过程示意图，并且要求学生审题时一边读题一边画图，养成习惯。解题过程中，要培养学生应用数学知识解答物理问题的能力。

一年来，我也遇到很多困难。由于课时有限，没有足够的课堂练习时间，高中物理对学生的思维习惯和学习能力要求又比较高，很多时候物理课后没有作业或者作业很少，但是一些概念、规律及情景需要学生在课下加深理解，然而学生所欠缺的正是课下的功夫，导致很多学生反映“一听就懂，一做就不会”。这一点是我教学中遇到的最大困难。在今后的教学工作中我将继续研究探讨这个问题。

总之，上面的高一物理教学工作总结，对于大家进行物理教学总结非常有帮助，希望大家认真参考。

**高一物理总结与反思二**

在这一年中，本人针对所教班级的实际情况，采取了一系列措施，使这些班级的物理成绩有了较大的进步，具体做法如下：

一、认真学习新课改理念

我在学校的组织下，先后参加了学校的新课改暑期培训班、听取了课改专家的讲座、亲身体验了全国名校广州八十中学的课堂、收看了杜郎口校长崔其升的报告……这使我的教学观念彻底回归到素质教育本位上来了。即要以人为本，把课堂还给学生，尊重学生、相信学生、利用学生、发展学生，让学生在课堂上既学会知识，又学会与人合作交流。

二、抓住外出考察机会，努力提升自我教学水平。

今年9月份我有幸随学校的考察团赴广州八十中学学习新课改的先进经验。为期三天的学习，我顾不上路途疲惫认真学习八十中学的课堂教学模式，积极与八十中学的老师交流，努力发现八十中学新课改模式的优点。在广州第八十中学高中部认真听了7节课，包括两节化学课、一节政治课、四节生物课(高一1节，高二2节，高三1节)，并拍摄了两节课的全过程。另外还走看了景泰中学和集贤小学的每一间教室的课堂;尤其是参加了一个“课改沙龙”。以上的问题基本上在听课过程和沙龙讨论中得到了解决。可以说这一遭没有白走，让我学会了很多，让我对课改充满了信心。回来以后，我认真总结，积极谈感想、上临帖课。力求自我快速成长。

三、认真编制导学案

开始编制学案时没有模板，我既不会设置学案栏目，更不会设置问题引导学生预习。无奈之下从网上搜索了几份学案依葫芦画瓢制作了两份学案。但使用过程中总觉得不顺手，因为我们的学生来自农村，基础差，思维节奏跟不上。于是我结合学生学情尝试自己设计问题，由于太顾虑学生基础了，结果每一张学案都力求面面俱到，均匀布局，平均使力。又造成了学案内容太多，形式趋向习题化，问题缺乏针对性、重难点内容没有凸显出来等新问题。后来，我认真分析教材和学生学情，根据学生的建议和我自己在新课改实践过程中不断积累的经验，科学合理设置栏目，注重学案内容的层次性，侧重学习方法指导，从而使得我的导学案日趋完善。在9月份学案评比中荣获“学案十佳”。并且受到了常德市生物教研员谢主任的赞赏。

四、不断熟练课堂程序操作

一开始学校统一要求我们都要按照“六环节”操作。但我在实施“六环节”课堂时，遇到了不少困惑。比如课堂讨论环节，学生真正参与讨论问题的很少，要么相互之间讲些与课堂无关的话题，要么就光站着，最多也就是几个人相互对一下答案;展示环节就是几个学生跑到黑板上把答案写出来，然后，派另一个学生对着黑板念一遍。其他学生说什么就是什么，面对一些最基本的错误都不能指出来，更不用什么质疑了。老师左提示右启发都不起作用;另外，整节课总感觉有学生讲小话，课堂纪律非常差。结果下课铃响了，学案内容还没有完，老师心理空荡荡的，更不用说学生有什么收获了。可以说整节课就是一节无效课堂。

通过近3个月的摸索，我在课堂操作上也有了很明显的进步。主要得益于找到了课堂问题的病根：原来课堂上学生讲话，是因为学生纪律观念不强，同时也没有建立起良好的师生关系;原来学生不讨论，主要是我们导学案设计的问题不具讨论价值，要么太难，要么太容易;原来学生不质疑，是因为课前预习缺乏独学的思考……找到这些原因后，我一方面注重师生感情建设，关注每一个学生，关心每一件小事，微笑对待每一位同学。另一方面励志网加强导学案的研制，争取导学案上的每一个问题都有价值。上好每一节课，上课前，反复琢磨这节课的重难点内容，在“六环节”的基础上不断创新、尝试新的方法。比如我在班上尝试过小组之间竞争讲解问题的方法;还尝试过由某一个学生组织整节课堂教学;也尝试过由某一组学生评价每位学生展示的答案……总之，现在课堂效率确实提高了很多，学生满意度也在不断上升。

五、虚心学习，积极听课。

为了快速提高自我教学水平，我积极主动向身边的老师学习，经常与老师们交流课堂感受。主动走进课堂听课，一期下来，我听课节数已达30多节，让我收获不少。另外，我还主动邀请同科组老师听我的课，为我指出不足。以促进教学水平的提高。

总之，投身新课改还只有几个月时间，我还有很多方面做得不成熟、不成功，还需要不断地向课改榜样们学习，并努力开发个人智慧，在打造高效课堂过程不断开拓创新。

**高一物理总结与反思三**

对于新课改背景下的物理教学，教师的作用不应该是“知识传授者”，而应成为学生学习活动的促进者、启发者、质疑者和示范者，充分发挥“导向”的作用。通过一学期的高一物理课堂教学实践，让我感受很多，对新课程教学作阶段性反思，为进一步实施新课程教学做更好的准备。

一、 学生基本情况

本学年我担任高一a6、a10二个班的物理教学工作。a6班有70位学生，a10班有68位学生。从初中物理到高中物理有一个很大的台阶，初中物理是通过现象认识规律，初中学习物理有些同学以记忆为主，但高中物理则要通过对规律的认识理解来解决一些实际问题、解释一些自然现象。高中物理要重在培养学生的分析理解能力。

二、物理教学的心得体会

首先，认真备好一节课是上课的前提，也是上好一节课的基础。 先熟悉教材，完成学案，并做一定量的习题，找出这节课的重难点，然后再着手写出详细的教案。下来再根据详案总结出上课的思路，还要备一下不同班级的学生的上课情况，要对不同的学生准备不一样的讲课方式方法。对于物理还得对课堂上学生提出的问题有一个准备。

作为一名新教师，听组上别的老师的课对我收获非常大，在听他们课的过程中，让我学到了他们是怎么处理每节课的重难点知识，以及怎样来进行知识点之间的过渡的，听课的过程也是对物理知识的一个再认识过程，。听完课后，向老师请教一下自己还没有领会到的讲课要领，谈谈自己听这节课的感受。

在开始的课堂教学中，我只管自己讲，不太去关注学生的课堂反馈和参与程度，后来我发现学生之间的差距在扩大，以至于好多学生的作业不交或者抄作业。后来我在课堂上通过提问和学生上黑板练来调动学生的课堂参与度。最初我对不交作业和抄作业的学生没有怎么去管，觉得学习需要学生的自主性，但很快就发现，学生的自主学习能力很差，在以后的教学中我就需要花一定的时间去对这些学生进行一些课外的辅导和督促，还要在课堂上多对他们提问。

三、培养学生良好的学习习惯

物理是一门科学，只有有着良好学习习惯的学生才能学好物理。通过一段时间的教学实践，我发现现在的学生学习习惯非常的差，所以我们有必要加强学生学习习惯的培养。学生在物理学习过程中一些基本习惯必须要养成。一是严格作图，教师首先要以身作则，规范作图，然后严格要求学生，使学生也养成一个规范作图的习惯，并且善于把一个物理问题准确地用图表示出来。二是努力提高数学运算能力。从答卷情况看，学生的数学运算能力普遍不好，需要加强训练。三是规范解题过程。要能完整地表达出自己的思维过程，表述、论证要有初步的层次性和逻辑性，至少应通顺。四是做作业时图完成任务，过分的依赖教材、参考资料或同学，独立完成作业的意识不强，教师应从道理上讲清独立完成作业的重要性，并在布置作业精挑细选习题。

四、提高课堂效率

新课程在高一阶段学生要学习九学科，每个科目的时间都比较少，学生课后可自由支配的时间也较少，物理科目每周四节课，如何在较少的时间内既要完成

教学任务，又要让学生接受所学的知识，提高课堂效率尤其重要，例如：在讲解人走路所受摩擦力时，应用flash动画讲解起来非常容易，用很短的时间就能把问题讲清楚;从而提高了课堂效率。 “堂上一分钟，堂下十年功”这一老话充分说明了课堂的重要性，也充分说明了抓住课堂与提高效率的关系。课堂是学习的主阵地，是获取知识的主要场所。所以抓住了课堂也就守住了阵地，同时，只有守住了这块阵地，才能真正提高学习效率，才能使我们的梦想成为现实。

五、加强实验教学

实验是物理课程改革的重要环节，是落实物理课程目标、全面提高学生科学素养的重要途径，为了避免物理课堂的枯燥乏味，课本上有的实验我们必须做，课本没有我们要创造出一些演示实验。在实验教学中，应注意设置实验情景，提出实验问题，让学生亲自参与实验的设计，进行实验操作，分析总结得出结论,那么，实验的思想意识就会形成，实验的方法就会掌握，实验的设计和操作等综合能力就会真正得到提高,从而培养学生的科学探究能力，实事求是的科学态度和敢于创新的探索精神。

六、培养学习物理的兴趣，主动学习

兴趣是最好的老师，是求知的动力，是学生学习主动性和积极性的源泉。只有对物理学习有了浓厚的兴趣，才能主动学习，发掘课本上没有的知识，这点很重要。从老师那里学来的东西是远远不够的，你要有自己的想法，不拘泥于老师所授、课本所讲。有的同学就是因为对物理没兴趣、学习不主动，总是把物理题中描述的事件停留在纸面上。作为物理教师，我们应该根据学生的身心特点和认知规律，创造良好的物理情境，让学生带着愉快的心情和浓厚的兴趣去学习物理知识，应用物理知识。

总之，教师应认真研究新课程标准，在新课程理念下研究高一新生物理学习特点，以及针对物理学习上的困难提出相应的对策，不仅对高一新生渡过这一转折点有很大的帮助，而且对整个中学物理教育也有一定的启发和促进作用。

**高一物理总结与反思四**

紧张而充实的一学期已近尾声，在全体备课组成员共同协作努力下，这一学期总算圆满而顺利地结束了。现将我这半年的工作做一总结如下：

一、在思想上，爱国爱党，积极上进，努力提高自己的思想觉悟，此外我还认真学习教师职业道德，学习各种教育教学法规，做到依法执教。

二、每周按时出勤，从不旷课、早退。准时参加教职工大会，各项教育教学活动及组织学生积极参加艺术节活动。深知要教育好学生，教师必须先以身作则，时时做到教书育人、言传身教、为人师表，以自己的人格、行为去感染学生。服从学校统一的安排，与同事们关系融洽。在工作中，我积极、主动、勤恳、责任心较强，乐于接受学校布置的各项工作。

三、本学习我承担高一4、5、6班的物理教学工作，在教学工作中，我努力做到以下几点：

(一)备课认真仔细，尽力做到科学、准确、严密。

(二)课堂上因材施教，重视与学生之间的互动，对学生提出的疑问尽量解答，抓住他们的注意力，把有趣的物理现象跟生活联系在一起。

(三)在习题的选择上，针对文科生还专门汇编会考题，分发给学生练习。

(四)课后督促学生完成作业，并及时反馈。(五)结合模拟卷，做好期末复习工作。同时上完一节课及时反思改进，下节课就上得更顺手。

四、教学工作总结。

(一)据校情我以听课、评课为主，在校内每周至少一次互听互评，听课评课作好笔记，重作分析，提出改进方案。通过互听互评找差距和不足，并加以改进。

(二)备课组内共同备课，针对某一知识点来突破，讨论实验教学。课后充分利用好网络资源，学习新课标，根据教材的结构和重难点，结合学生的实际情况完成教案设计。考虑教学方法和学法的结合，主要是如何组织教材让学生更好地掌握。

(三)在本学期精心准备了一堂公开课，我才知道别人准备一堂公开课有多不容易，特别是课前的准备真的是要很充分、也很辛苦，但是这更能加快新老师的成长。在评课时认真听取老教师的点评，其中指出了我的不足之处，让我觉得需要学习的地方还是很多的，但我会继续努力的。因为有了学校这个大集体，我觉得更加有劲了。在不断的学习中，努力使自己的思想觉悟、理论水平、业务能力都得到较快的提高。

五、教学领悟。

(一)工作中大胆实践、不断创新的意识还不够强。日常工作按部就班的时候多，主动创新的时候少;对管理工作零碎的思考多，整体的谋划少。

(二)自身各方面的素养有待进一步提高。尽管平时注重了学习，但学得不深，学得不透。学习的层次不高。尤其是文化素养、科学思想、管理方法、科研能力、学习水平等

诸多方面还很欠缺，与其他相比还存在着较大的差距。

**高一物理总结与反思五**

\_\_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。

第五、上课必须要用“心”。听了这么多个老师的同课异构，每个老师都各有特点，每个老师都备课都非常认真用心，在此我就想如何我们平时上课都如此用心备课，我们所有的老师也想今天这几位老师这么用心和这么有责任心那我们的学习成绩还会差么?我们的学生实验能力操作能力能不大幅度提高吗?

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。

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！