# 高一物理的学习建议[大全5篇]

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-22

*第一篇：高一物理的学习建议物理概念和物理规律是物理知识的核心内容，是物理课中的基础知识，物理定律是通过归纳大量事实和实验中认识的客观规律后形成的科学结论。下面给大家分享一些关于高一物理的学习建议，希望对大家有所帮助。高一物理的学习建议1、...*

**第一篇：高一物理的学习建议**

物理概念和物理规律是物理知识的核心内容，是物理课中的基础知识，物理定律是通过归纳大量事实和实验中认识的客观规律后形成的科学结论。下面给大家分享一些关于高一物理的学习建议，希望对大家有所帮助。

高一物理的学习建议

1、三个基本。

基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。

关于基本概念，举例子：速率。它有两个意思：一是表示速度的大小;二是表示路程与时间的比值(如在匀速圆周运动中)，而速度是位移与时间的比值(指在匀速直线运动中)。关于基本规律，比如说平均速度的计算公式有两个经常用到V=s/t、V=(vo+vt)/2。前者是定义式，适用于任何情况，后者是导出式，只适用于做匀变速直线运动的情况。

2、独立做题。

要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

3、物理过程。

要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。

画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

4、上课。

上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。

入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

5、笔记本。

上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。

课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。

笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

新高一物理学习方法建议

一、熟练记忆物理规律、定义、公式等。

很多同学有一种误解，认为理科知识以理解为主，根本不需要记忆。理科知识以理解为主，这一点正确。但是不需要记忆就不对了。同学们牢记这句话：背过公式不一定会做题，但背不过公式一定不会做题。

二、掌握物理学科特有的思维方式。

中学的物理规律并不多，但是物理现象和过程却千变万化。只掌握了基本概念和规律是不够的，还必须掌握科学的思维方式。如假设法，理想化法，等效替代法，隔离法与整体法，独立作用原理以及合成原理等等。

三、一定把老师补充的知识学好。

老师补充的知识课本没有，所以有同学认为老师补充的知识不重要，可学可不学。这种理解是错误的。比如，高一上学期老师肯定给同学们补充一个知识点：力的正交分解法。这个知识高中教材中没有，但是高考里面的标准答案都是正交分解法来解析。所以，老师补充的内容一定要认真做好笔记，不懂的一定要搞明白。

四、做好笔记，建立好改错本。

做笔记同学们一开始都能做到，但是不规范。笔记本注意以下几个方面：不要综合笔记本，每科一个笔记本;不要让记笔记耽误你的听讲;下节课上课之前一定要浏览一遍笔记本。改错本就是把平时的错题改正的本子，要注意：把原题抄下来;不看老师答案看自己能否做出来;简要写出错误原因和解题的思路。

物理概念学习法

一个物理概念，它是某类型物理现象的概括;是物理知识的核心内容之一。学习物理概念应该注意：

1.归纳概括

就是将物理进行分类比较，将同一类型的物理现象的共性找出来，概括并能说明这一类型的物理现象的本质特征。例如;“质量”概念，各个物体的物质组成不同，但“物体所含物质的多少”就是物体的共性，即质量，与物体的形状，所处的状态，地理位置和温度无关。

2.实例联系

抽象概念的理解是困难的，如果把“概念”放在实例中去记忆，去理解，就要简单得多，也就要容易区分相关因素和无关因素，找出共同特征。如“蒸发”概念，对应水在任何温度下都能蒸发，且需吸热，就能够很快地对“蒸发”概念理解透彻。

3.内涵与外延

不能将物理概念任意外推，如果这样就会导致概念与事实不相容的矛盾。例如：“惯性”这个概念，它说明一切物体都具有的保持其原来的运动状态性质，物质运动静止，不是因为物体是否受力，而是物体具有“惯性”。受力与否，是决定物体运动状态变化与否的必要条件。两千多年前，古希腊科学家亚里斯多德认为：“力是维持物体运动的原因”，他之所以错误，就是没有概括出物体运动的本质特征。

**第二篇：高一高二物理建议**

高 一 高 二 物

理

一、指导思想：

物理课堂教学体现以主体教育思想为核心、适应学生终身学习与发展要求的现代教学观。从新课程倡导的发展性评价的理念出发，优秀的课堂教学应当充分体现学生的主体地位，切实转变教和学的方式，以“三维目标”统领高中物理教学。

二、2024－2024学年教学建议(一)提高理论修养，完善专业知识

各级教育机构要积极开展公开课、研究课、观摩课、展示课、探究课等活动。利用评优课、公开课等活动，做好高中物理骨干教师的发现和培养工作，充分发挥骨干教师的带头和示范作用，发挥教研组、备课组的作用，创造严谨务实、民主宽松、开放高效的教研氛围，从而在整体上提高教师的理论修养和专业知识，推进课堂教学改革，大面积提高我市高中物理课堂教学的质量。

(二)进一步解放思想，全面体现新课标的三个维度

这就要求我们教师首先要改变观念，要充分认识到：新课改是社会发展的需要，是改变现行高中教学现状的需要，也是与时俱进的必然。其次是要更新教学理念，高中物理新课程的基本理念是：在目标上注重提高全体学生的科学素养；在结构上重视基础，体现课程的选择性；在内容上体现时代性、基础性、选择性；在实施上注重学生的自主学习，教学方式多样化；在课程评价上强调更新观念，促进学生发展。再次是要明确高中物理新课程标准的特点：明确提出并落实了三维课程目标，即知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等三维目标；明确提出了符合现代教育观的教育理念；课程设置多样化、选择性强；物理新课程标准与过去的教学大纲有区别。

还有就是对“科学探究”要有正确的认识：科学探究不仅是一种教学方法，同时更是一种教学思想，它贯穿于整个课程。科学探究是运用科学的方法，去发现和总结规律的过程；科学探究的本质是通过学生自身主动参与、发现问题、解决问题，重要的是带着问题去思考、活动、学习。科学探究包含七个要素：提出问题、猜想与假设、制定计划与设计实验、进行实验与收集数据、分析与论证、评估、交流与合作。但“要素”不等于“环节”，科学探究不搞形式主义，不追求形式上的“完整性”，一节课只要含有或体现了两、三个要素，也就体现了科学探究的思想和方法；并且教学中的科学探究也不是新八股，科学探究没有一定的模式，科学探究也不一定都要做实验，不要把高中的科学课程幼儿化。

（三）立足教材和学生，优化设计科学的教学过程

教学过程是教师行为和学生行为相结合、相统一的过程，是教师、学生、教材、环境四个因素的整合，是师生相互交往、积极互动、共同发展的过程，是对人类已有知识、经验的认识的过程，是探究和改造主观世界、形成和谐发展个性的实践活动的统一过程，是体现课程理念、实现课程目标的统一创造过程。这样的教学所蕴涵的课堂文化，有着鲜明的和谐、民主、平等特色。在教与学的交互活动中，要培养学生自主学习、合作学习和探究学习的习惯，提高他们独立思考、创新思维的能力。

1．遵循学生认知规律，搞好初、高中教学衔接

⑴高一年级是学生学习物理的重要拐点，过渡得好将大大促进学生的发展，要认真研究 1 初、高中物理课程标准和教材，明确两个学段的教学内容和教学要求。通过诊断性测试、座谈了解、问卷调查、课内外观察、课堂提问等多种方式了解学生已有的知识水平、学习方式和学习习惯，准确把握教学起点，恰当选择教学方法，帮助学生尽快适应高中物理课程的学习。

⑵高一教学要降低起点，控制难度，放慢教学进度，排除学生的畏难心理，切忌有一步到位的教学思想。

⑶认真研究初高中衔接的重要内容，如“力、压强、物体的平衡、变速直线运动、功、功率、机械能、串并连电路、欧姆定律、电功、磁场对电流的作用、电磁感应、光的反射、光的折射、能量守恒定律等。

2．尊重学生个性差异，实施分层教学

⑴了解学生学习的差异及其成因，力求准确把握各类学生的认知“发展区域”，采用灵活多样的教学方法，实施分层教学，使每个学生都得到发展。

⑵根据学生的物理基础、学习能力、学习态度、学习成绩及学习兴趣差异，在目标要求、课堂设计、组织教学、课堂提问、互动讲解、巩固练习、课后作业、课外辅导、考核评价上都要有区别，强调针对性，既保证“面积全体”，又兼顾“提优”、“补弱”。

3.贴近学生生活，让学生从生活走向物理，从物理走向社会

日常生活中充满着大量可以使学生感兴趣的物理问题，如家用电器、磁浮列车、纳米材料、光纤、雷达、核磁共振照相、液晶、内视镜、B超…等等。教师应选择与学生生活联系较密切的教材用于教学上。课堂教学中，教师可以使用课本、笔、易拉罐、吸管、饮料瓶等常见物品来做物理实验。学生的课后作业也可以因地制宜，引导学生关注日常生活事务中所牵涉到的物理，了解物理学对推动人类文明进步的巨大贡献，增强学生学好物理造福人类的荣誉感和责任感。

⑴在教学内容、教学方式和组织形式上，要贴近学生生活，联系社会、科技、实际。要通过多种手段，多条渠道，选取贴近学生的事例，提供多种信息，丰富和充实物理课程的内容。提倡让学生自己去收集信息，处理信息。进行课题研究和社会调查。

⑵引导学生观察生活中的物理学，关于将课堂上学到的物理知识运用于自己的日常生活。鼓励学生用常见的生活器具做实验，接近物理学习与日常生活之间的距离。

（四）提倡导学案，培养学生自主学习能力

1．大多数学生学习习惯较差（包括作业习惯、自主学习习惯、书写习惯、思维习惯等），教师要从学生学习过程的各个环节入手解决学生学习惯问题，学案导学是实现自主学习的重要手段。将预先编写好的学案，在课前发给学生，让学生明确学习目标,带着问题对所学内容进行自主学习，使大部分问题通过自主学习得到解决，逐步培养学生自主学习的习惯，通过课前检查、小组检查强化学生的预习习惯，通过学案例题强化学生的物理思维习惯，通过学案作业规范学生的解题习惯，力争让学生在高一时跟得上，高二时不掉队。

2．学案中设计的问题要有针对性、思考性、层次性和启发性，应根据学生对问题的认识逐渐加深，做到循序渐进，以满足不同层次学生的需求，让每个学生都学有所得，最大限度地调动学生的学习积极性，提高学生学习的自信心。学案设计要体现物理学科的特点，引导学生进行探究学习，逐步培养学生独立分析问题和解决问题的能力。

3．提倡将教案、学案及拓展训练三案合一，形成课时导学案。设计学案时，要从课程目标的三个维度来设计教学过程，把知识传授、学法指导和能力培养有机结合起来。教师可根据教学内容，把学案成课前预习、课堂交流展示和课后拓展训练三部分。新授课学案一般应包括学习导航、目标展示、问题导读、疑难剖析、典型例题、学法指导、当堂达标、小结反思、拓展训练等内容。复习课学案一般应包括网络构建、疑难精讲、典型例题、规律总结、当堂感悟、拓展训练等内容。

4．尝试自主学习向课堂外延伸，拓展学生自学空间。主要做好以下几点：一是利用课外时间，组织学生对科普知识进行广泛阅读。二是结合物理知识在实际生活当中的应用进行研究学习。三是组建学科社团，就某些物理专题知识或某些物理现实课题进行研究，拓宽学生视野，培养学生物理学习与研究的兴趣。

(五)潜心研究教学，细化教学各环节

1.备课：要在集体备课的基础上，吸取集备成果，进一步提高个人备课的质量。2.上课：强化基础知识和基本技能的教学意识，重视知识的形成过程，积极探索、实践互动高效的教学策略，充分体现学生的主体地位，重视实验教学，注重培养学生物理学科的基本素养和科学精神。

3.作业：慎选教辅，认真研究，用好教辅，适时自编针对性补充学案；重视基础知识的巩固，精选习题，强化训练，加大检查力度。上本的作业及时批改反馈，课外练习册每周至少检查一次，发现问题及时矫正，集中错误全班讲解，个别错误面批。建立学生错题档案，确保基础知识的落实。针对学生实际情况认真命制针对性较强单元过关检测试卷，强化对基础知识和基本能力的考查，做到精选、精改、及时讲评。适时进行学生错题的矫正训练和矫正检测。

4.奥赛辅导：高一阶段要早选苗子，高二阶段是物理奥赛辅导的关键期。要强化物理奥赛辅导的管理工作，提前做好奥赛辅导准备。制定物理奥赛辅导计划，按计划推进奥赛辅导工作。

(六)重视物理实验教学培养学生创新能力

1．在做演示实验时，不仅要让学生关注实验现象，还要理解这一现象所说明的问题；学生分组实验要让学生在理解实验原理的前提下，动手操作实验，经历实验过程，记录和分析实验数据，完成实验报告。

2．教师要积极开发与教学内容密切相关的实验项目，充分利用现有的资源多做实验。提倡将多媒体技术应用于物理实验中，提倡引导学生利用生活中的常见物品开发、设计各种物理实验，丰富学生课外的实验探究活动。

3．学校实验室应向学生开放，让学生随时熟悉并接触种类实验仪器和设备，以便选择适当的器材进行科学探究和创新实践，使实验室成为学生自主学习的“乐园”，教师教学创新的“工作室”。

(七)科学的进行课堂教学评价

现代课堂教学评价标准应有明确的导向性，通过评价使评价对象的思想和行为不断的向评价标准靠拢，评价要体现全面和谐发展的培养目标，评价要体现正确的课程教学理念。学生之间的差异是客观的，也是永恒的。教育的作用不是消除差异而是为了激励学生的学习，3 促进学生的发展。在进行学生评价时，不能单纯地以作业或考试成绩为指标，要多方面考察学生。

三、高

一、高二年级的教学要求

（一）高一年级

1、切实做好初、高中物理教学的衔接。初高中教学衔接的问题，不仅仅是教学层面上知识的增补与复习的问题，而且是我们如何深入认识传统教育理论中的合理内核与学生获得知识的主动建构理论在高中教育上的实践问题。

学生的学习过程，是在自己原有知识与经验的基础上，更新或重建知识结构的过程，在物理学科中，初高中物理采用“二次循环”制，但初中物理，一般只学习一些宏观世界中的简单物理现象及简单的物理学原理，而高中则主要研究宏观世界、微观世界中的物理现象的一些本质的东西。应当说：初高中物理的台阶大，转弯急，这至少体现在三个方面的转变上：

①教学内容上由标量向矢量转变。

②能力要求上由由简单的数学应用向复杂的数学应用转变。③思维方式上由形象思维向抽象思维转变。

2、注意培养学生物理学的思想、方法，注重学生的认知规律，密切联系生活、社会；通过增加的一些实践活动，包括社会调查、访问、小制作、小实验等，培养学生理论与实际结合的能力和方法。

3、在知识与能力的形成上下工夫，注重过程教学。根据学校和学生的实际情况，开展多种方式的学习，注重培养学生的问题意识。《标准》把“过程与方法”作为课程目标之一，与“知识与技能”“情感、态度与价值观”并列，强调学生在参与科学探究过程的体验和对科学研究方法的感受。所以物理教学不能只局限于教材知识内容本身，而应结合学校的物质条件和学生的兴趣、能力水平，开发多种多样的探究实践活动，在具体的实践活动中培养学生的问题意识，实践科学探究的基本过程，培养学生实事求是的科学态度，提高解决实际问题的能力。

（二）高二年级

高二年级理科学生既要开设必修课，还要开设选修课，高二结束还要参加省组织的学业水平测试，可以说：时间紧，任务重。

1、必修课与选修课协调进行的原则。选课要在保证必修课程学习的基础上，力所能及地选择选修课程的学习。在时间安排上，二者应相互搭配，使学生对必修课和选修课的学习协调进行。

2、加强实验教学。物理是一门以实验为基础的学科，物理实验教学不但是让学生会做实验的问题，教学中应体现实验在物理研究的基础性，物理实验是物理教学有机体中的一部分。目前我市的物理实验仍是一个薄弱环节。有的课堂上，实验作用不明显，或效果不好；有的实验和教学分离，实验是实验，教学是教学，实验和教学不能形成一个有机的整体。做不好实验是由于教师缺乏对实验的研究。实验不能和教学有机的融合，是由于教师对教学方法的研究还不够深刻。当然在新课程标准的指导下，教师对实验的重视程度比以前有了很大的提高。有的补充了教材外的小实验，有的把演示实验设计成了学生的探究实验。

3、在进行陈述性知识教学的同时，强化对程序性知识的渗透，提高学生分析和解决物理问题的能力。物理的概念和规律的教学不能让学生死记硬背，教师应当在传授这些陈述性知识的同时，引导学生总结归纳解决物理问题的思路和方法，掌握解决物理问题的程序性知识。

四、教学进度与课时安排

高一年级：第一学期：每周2～3课时，学完必修① 第二学期：每周2～3课时，学完必修②

高二年级：第一学期：必修每周2课时，学完1～1；

选修每周3课时，学完3～1、3～2第四章

电磁感应

第二学期：选修每周4课时，学完3～2第五章 交变电流、第六章 传感器，学完3～3、3～4或者3~5 5

**第三篇：高一物理学习方法建议**

没有好的高一，必然没有好的高考;没有高一的危机感和紧迫感，就没有高三的从容自信!下面给大家分享一些关于高一物理学习方法建议，希望对大家有所帮助。

一.高一物理学习方法建议

一、熟练记忆物理规律、定义、公式等。

很多同学有一种误解，认为理科知识以理解为主，根本不需要记忆。理科知识以理解为主，这一点正确。但是不需要记忆就不对了。同学们牢记这句话：背过公式不一定会做题，但背不过公式一定不会做题。

二、掌握物理学科特有的思维方式。

中学的物理规律并不多，但是物理现象和过程却千变万化。只掌握了基本概念和规律是不够的，还必须掌握科学的思维方式。如假设法，理想化法，等效替代法，隔离法与整体法，独立作用原理以及合成原理等等。

三、一定把老师补充的知识学好。

老师补充的知识课本没有，所以有同学认为老师补充的知识不重要，可学可不学。这种理解是错误的。比如，高一上学期老师肯定给同学们补充一个知识点：力的正交分解法。这个知识高中教材中没有，但是高考里面的标准答案都是正交分解法来解析。所以，老师补充的内容一定要认真做好笔记，不懂的一定要搞明白。

四、做好笔记，建立好改错本。

做笔记同学们一开始都能做到，但是不规范。笔记本注意以下几个方面：不要综合笔记本，每科一个笔记本;不要让记笔记耽误你的听讲;下节课上课之前一定要浏览一遍笔记本。改错本就是把平时的错题改正的本子，要注意：把原题抄下来;不看老师答案看自己能否做出来;简要写出错误原因和解题的思路。

二.高一物理八类学习方法

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。

五、概括法

概括是一种由个别到一般的认识方法。它的基本特点是从同类的个别对象中发现它们的共同性，由特定的、较小范围的认识扩展到更普遍性的，较大范围的认识。从心理学的角度来说，概括有两种不同的形式：一种是高级形式的、科学的概括，这种概括的结果得到的往往是概念，这种概括称为概念概括;另一种是初级形式的、经验的概括，又叫相似特征的概括。

相似特征概括是根据事物的外部特征对不同事物进行比较，舍弃它们不相同的特征，而对它们共同的特征加以概括，这是知觉表象阶段的概括，结果往往是感性的，是初级的。要转化为高级形式的概括，必须要在经验概括的基础上，对各种事物和现象作深入的分析、综合，从中抽象出事物和现象的本质属性，舍弃非本质的属性。

六、归纳法

归纳方法是经典物理研究及其理论建构中的一种重要方法。它要解决的主要任务是：第一由因导果或执果索因，理解事物和现象的因果联系，为认识物理规律作辅垫。第二透过现象抓本质，将一定的物理事实(现象、过程)归入某个范畴，并找到支配的规律性。完成这一归纳任务的方法是：在观察和实验的基础上，通过审慎地考察各种事例，并运用比较、分析、综合、抽象、概括以及探究因果关系等一系列逻辑方法，推出一般性猜想或假说，然后再运用演绎对其进行修正和补充，直至最后得到物理学的普遍性结论。比较法返回

比较的方法，是物理学研究中一种常用的思维方法，也是我们经常运用的一种最基本的方法。这种方法的实质，就是辩析物理现象、概念、规律的同中之异，异中之同，以把握其本质属性。

七、类比法

类比是由一种物理现象，想象到另一种物理现象，并对两种物理现象进行比较，由已知物理现象的规律去推出另一种物理现象的规律，或解决另一种物理现象中的问题的思维方法，类比不但可以在物理知识系统内部进行，还可以将许多物理知识与其他知识如数学知识、化学知识、哲学知识、生活常识等进行类比，常能起到点化疑难、开拓思路的作用。

八、假设推理法

假设推理法是一种科学的思维方法，这就要求我们针对研究对象，根据物理过程，灵活运用规律，大胆假设，突破思维方法上的局限性，使问题化繁为简，化难为易。主要有下面几方面内容：

1、物理过程假设

2、物理线路假设

3、推理过程假设

4、临界状态假设

5、矢量方向假设。

三.高中物理概念学习法

一个物理概念，它是某类型物理现象的概括;是物理知识的核心内容之一。学习物理概念应该注意：

1.归纳概括

就是将物理进行分类比较，将同一类型的物理现象的共性找出来，概括并能说明这一类型的物理现象的本质特征。例如;“质量”概念，各个物体的物质组成不同，但“物体所含物质的多少”就是物体的共性，即质量，与物体的形状，所处的状态，地理位置和温度无关。

2.实例联系

抽象概念的理解是困难的，如果把“概念”放在实例中去记忆，去理解，就要简单得多，也就要容易区分相关因素和无关因素，找出共同特征。如“蒸发”概念，对应水在任何温度下都能蒸发，且需吸热，就能够很快地对“蒸发”概念理解透彻。

3.内涵与外延

不能将物理概念任意外推，如果这样就会导致概念与事实不相容的矛盾。例如：“惯性”这个概念，它说明一切物体都具有的保持其原来的运动状态性质，物质运动静止，不是因为物体是否受力，而是物体具有“惯性”。受力与否，是决定物体运动状态变化与否的必要条件。两千多年前，古希腊科学家亚里斯多德认为：“力是维持物体运动的原因”，他之所以错误，就是没有概括出物体运动的本质特征。

高一物理学习方法建议

**第四篇：高一物理学习总结**

高一物理学习总结

高一力学中有关运动、力、功、能量、动量、振动和波等概念和规律，以及力学的物理思想与物理方法是后续的热学、电学、光学学习的必要基础，学生在高一打下的物理基础将影响其整个高中阶段的物理学习。人们常说“一年之计在于春”，高一物理就是高中物理之春。

高一物理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。

一、高中与初中物理教学的梯度

1． 初、高中物理教学要求对比

对比项目

初中

高中 知识内容 最常用的、基础的、学生 能接受的物理知识

比较全面的物理学知识及其世纪应用 适当渗透近代物理知识与观点 知识掌握层次要求

了解物理学的初步知识，了解物理概念和物理规律的含义，能够说出它的要点； 了解物理知识的应用

知道物理概念和物理规律的建立

清楚认识概念和规律的表达形式

理解概念和规律的确切含义

理解规律的适用条件

理解概念和规律的应用

理解相关知识的区别和联系

知识应用要求

能应用所学物理知识分析、解决简单的问题

掌握基本概念和基本规律的应用

能力要求

初步的观察、实验能力

初步的分析、概括能力

应用物理知识解决

简单问题的能力

观察和实验能力

科学的语言表达能力

科学思维能力（包括抽象概括能力、分析综合能力和推理判断能力）

运用数学分析处理物理问题的能力

分析和解决实际问题的能力

从上表可以看出初、高中物理在知识内容、知识掌握层次要求、对知识应用的要求和能力要求各方面，学生从初中进入高中都要迈上一个高高的“台阶”。

2．初、高中物理教学方法与教材的梯度

初中物理教学是以观察、实验为基础，使学生了解力学、热学、声学、光学、电学和原子物理学的初步知识以及实际应用，因此，初中物理教材内容多是简单的物理现象和结论，对物理概念和规律的定义与解释简单粗略，研究的问题大多是单一对象、单一过程、静态的简单问题，易于学生接受；教材编写形式主要是观察与思考、实验与思考、读读想想、想想议议，小实验、小制作、阅读材料与知识小结，学生容易阅读。

高中物理教学则是采用观察实验、抽象思维和数学方法相结合，对物理现象进行模型抽象和数学化描述，要求通过抽象概括、想象假说、逻辑推理来揭示物理现象的本质和变化规律，研究解决的往往是涉及研究对象（可能是几个相关联的对象）多个状态、多个过程、动态的复杂问题，学生接受难度大。高中物理教材对物理概念和规律的表述严谨简捷，对物理问题的分析推理论述科学、严密，学生阅读难度较大，不宜读懂。

3．初、高中物理思维能力的梯度

初中物理教学以直观教学为主，在学生的思维活动中呈现的是一个个具体的物理形象和现象，所以初中学生物理知识的获得是建立在形象思维的基础之上；而在高中，较多地是在抽象的基础上进行概括，在学生的思维活动中呈现的是经过抽象概括的物理模型，所以高中学生物理知识的获得是建立在抽象思维的基础之上，高中物理教学要求从形象思维过渡到抽象思维。在初中，物理规律大部分是由实验直接得出的，在高中，有些规律要经过推理得出，处理问题要较多地应用推理和判断，因此，对学生推理和判断能力的要求大大提高，高一学生难以适应。

另外，由于受初中学生思维能力和物理知识的限制，在初中阶段只能通过直观教学介绍物理现象和规律，不能触及物理现象的本质，这种直观教学使学生比较习惯于从自己的生活经验出发，对一些事物和现象形成一定的看法和观点，形成一定的思维定势，这种由生活常识和不全面的物理知识所形成的思维定势，会干扰学生在高中物理学习中对物理本质的认识，造成学习上的思维障碍。

4．学生学习方法与学习习惯不适应高中物理教学要求

由于初中物理内容少，问题简单，课堂上规律概念含义讲述少，讲解例题和练习多，课后学生只要“背背概念、背背公式，考试就OK了”（摘自学生学习总结），养成教师讲什么，学生听什么；考试考什么，学生练什么，学生紧跟教师转的学习习惯。课前不预习，课后不复习，不会读书思考，只能死记硬背。

而高中物理内容多，难度大，课堂密度高，各部分知识相关联，有的学生仍采用初中的那一套方法对待高中的物理学习，结果是“学了一大堆公式，虽然背得很熟，但一用起来，就不知从何下手”（摘自学生学习总结），还有学生说“因为没有养成预习的习惯，所以每次上物理课，都觉得听不大明白。这道题还没懂，老师又开始讲下道题”“由于每堂课容量很大，知识很多，而我又没预习，因此上课时，我只是光记笔记，不能跟着老师的思路走，不能及时地理解老师讲的内容”，使学生感到物理深奥难懂，从心理上造成对物理的恐惧。

5．学生数学知识和数学解题能力不适应高中物理教学要求

高中物理对学生运用数学分析解决物理问题的能力提出了较高要求。首先，在教学内容上更多地涉及到数学知识：

（1）物理规律的数学表达式明显加多加深，如：匀加速直线运动公式常用的就有10个，每个公式涉及到四个物理量，其中三个为矢量，并且各公式有不同的适用范围，学生在解题时常常感到无所适从。

（2）用图象表达物理规律，描述物理过程。

（3）矢量进入物理规律的表达式。这是学生进入高中首先遇到的三大难点之一。从标量到矢量是学生对自然界量的认识在质上的一次大飞跃。对于已接触了十几年标量的学生，这个跨度非常大，l＋l=2，1-1＝0，-2＜1，“天经地义”，现在突然变了，两个大小为1的矢量合可能等于0，而两个大小为1的矢量差反而可能等于2，-2m／s的速度比lm/s大，学生难以接受。

并且在应用数学工具解决问题的教学要求上对高中学生也提出了相当高的要求：要能根据具体物理问题列出物理量之间的关系式，进行推导和求解，并根据结果作出物理结论；要求学会运用几何图形和函数图象表述、分析、处理问题。

但初中学生升人高一时，无论在掌握的数学知识量上，还是对已学数学知识应用的熟练程度上都达不到高中物理所需，例如：在运动学中用v-t图象的斜率求加速度，而此时学生还没有学过斜率概念；在运动和力的合成与分解中要用到三角函数知识，而学生却只学过直角三角形的三角函数定义，一般三角函数定义和最简单的三角公式都还没有学，学科知识之间的不衔接也增大了高一物理教学的难度。

二、如何搞好初、高中物理教学的衔接

1．高一物理教师要重视教材与教法研究

根据教育心理学理论“当新知识与原有知识存在着较大梯度，或是形成拐点时；当学生对知识的接受，需要增加思维加工的梯度时，就会形成教学难点。所以要求教师对教材理解深刻，对学生的原有知识和思维水平了解清楚，在会形成教学难点之处，把信息传递过程延长，中间要增设驿站，使学生分步达到目标；并在中途经过思维加工，使部分新知识先与原有知识结合，变为再接受另一部分新知识的旧知识，从而使难点得以缓解。”

所以，高一物理教师要研究初中物理教材，了解初中物理教学方法和教材结构，知道初中学生学过哪些知识，掌握到什么水平以及获取这些知识的途径，在此基础上根据高中物理教材和学生状况分析、研究高一教学难点，设置合理的教学层次、实施适当的教学方法，降低“台阶”，保护学生物理学习的积极性，使学生树立起学好物理的信心。

2．教学中要坚持循序渐进，螺旋式上升的原则。

正如高中物理教学大纲所指出教学中“应注意循序渐进，知识要逐步扩展和加深，能力要逐步提高”。高一教学应以初中知识为教学的“生长点”逐步扩展和加深；教材的呈现要难易适当，要根据学生知识的逐渐积累和能力的不断提高，让教学内容在不同阶段重复出现，逐渐扩大范围加深深度。例如，“受力分析”是学生进入高一后，物理学习中遇到的第一个难点。在初中，为了适应初中学生思维特点（主要是形象思维），使学生易于接受，是从日常生活实例引出力的概念，从力的作用效果进行物体受力分析的，不涉及力的产生原因。根据学生的认知基础，高一在讲过三种基本力的性质后，讲授受力分析方法时，只讲隔离法和根据力的产生条件分析简单问题中单个物体所受力；在讲完牛顿第二定律后，作为牛顿第二定律的应用，再讲根据物体运动状态和牛顿第二定律分析单个物体所受力；在讲连接体问题时，介绍以整体为研究对象进行受力分析的思路。这样从较低的层次开始，经过3次重复、逐步提高，使学生较好地掌握了物体的受力分析思路与分析方法。

3．讲清讲透物理概念和规律，使学生掌握完整的基础知识，培养学生物理思维能力

培养能力是物理教学的落脚点。能力是在获得和运用知识的过程中逐步培养起来的。在衔接教学中，首先要加强基本概念和基本规律的教学。要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内涵和外延，来龙去脉。讲授物理规律要使学生掌握物理规律的表达形式，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，动量和冲量，动量和动能，冲量和功，机械能守恒与动量守恒等，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。

在教学中，要努力创造条件，建立鲜明的物理情景，引导学生经过自己充分的观察、比较、分析、归纳等思维过程，从直观的感知进入到抽象的深层理解，把它们准确、鲜明、深刻地纳入自己的认知结构中，尽量避免似懂非懂“烧夹生饭”。

4．要重视物理思想的建立与物理方法的训练

中学物理教学中常用的研究方法是：确定研究对象，对研究对象进行简化建立物理模型，在一定范围内研究物理模型，分析总结得出规律，讨论规律的适用范围及注意事项。例如：平行四边形法则、牛顿第一定律、理想气体的状态方程的建立都是如此。建立物理模型是培养抽象思维能力、建立形象思维的重要途径。要通过对物理概念和规律建立过程的讲解，使学生领会这种研究物理问题的方法；通过规律的应用培养学生建立和应用物理模型的能力，实现知识的迁移。

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。讲解习题要注意解题思路和解题方法的指导，有计划地逐步提高学生分析解决物理问题的能力。讲解习题时，要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，从高一一开始就应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，热学要求学生画气体状态示意图等等，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。学生解题时的难点是不能把物理过程转化为抽象的数学问题，再回到物理问题中来，使二者有机结合起来，教学中要帮助学生闯过这一难关。如在运动学中，应注意矢量正、负号的意义以及正确应用；讲解相遇或追击问题时，注意引导学生将物理现象用数学式表达出来；讲运动学图象时，结合运动过程示意图讲解，搞清图象的意义，进而学会用图象分析过程、解决问题。

5．要加强学生良好学习习惯的培养

教育家叶圣陶先生指出：“教育的本旨原来如此，养成能力，养成习惯”培养学生良好的学习习惯是教育的一个重要目的，也是培养学生能力、实现教学目标的重要保证。

（1）培养学生良好的学习习惯，首先是要培养学生独立思考的习惯与能力。

独立思考是学好知识的前提。学习物理要重在理解，只是教师讲解，而学生没有经过独立思考，就不可能很好地消化所学知识，不可能真正想清其中的道理掌握它，独立思考是理解和掌握知识的必要条件。在高一阶段首先要求学生独立完成作业，独立钻研教材，课堂教学中要尽量多的给予学生自己思考、讨论、分析的时间与机会，使他们逐步学会思考。

（2）培养学生自学能力，使其具有终身学习的能力。

阅读是提高自学能力的重要途径，在高一阶段培养学生的自学能力应从指导阅读教材入手，使他们学会抓住课文中心，能提出问题并设法解决。阅读物理教材不能一扫而过，而应潜心研读，边读边思考，挖掘提炼、对重要内容反复推敲，对重要概念和规律要在理解的基础上熟练记忆，养成遇到问题能够独立思考以及通过阅读教材、查阅有关书籍和资料的习惯。

为了引导学生阅读教材，在定义概念和总结规律时，可以直接阅读教材中的有关叙述，并加以剖析，逐步提高学生阅读能力。在讲评作业或试卷时，对由于概念混淆不清或不理解，以及对物理概念表达不清而造成的错误，要结合教材的讲述加以分析，使学生意识到这些知识在教材上阐述的是一清二楚，应该认真的阅读教材。可以选择合适的章节采用自学、讨论的方式进行教学，为了提高学生阅读兴趣与效果，教师可以根据教材重点设计思考题，使学生有目的地带着问题去读书，还应设计些对重点的、关键性的内容能激起思维矛盾的思考题，引起学生的思维兴趣和思维活动。

（3）培养学生养成先预习再听课，先复习再作业，及时归纳作总结的良好学习习惯。

首先要上好高一开学第一节的绪论课，教师对学生提出要求；每节课布置课后作业时，讲明下一节授课内容，使学生心中有数以便进行预习；实验坚持写预习报告，无预习报告不能做实验。要求学生能够逐步做到不论多忙，也要在课前先预习教材。一章学完主动地整理所学知识，找出知识结构，形成知识网络。由于教材的编写考虑到学生的认知特点，把完整的知识体系分到各章节中，如果课后不及时总结，掌握的知识是零碎而不系统的，就不会形成“知识串”，容易遗忘。要指导学生课后及时归纳总结。总结有多种方法，如每单元总结、纵向总结、横向总结。不论哪种方式总结都要抓住知识主线，抓住重点、难点和关键，抓住典型问题的解答方法和思路，形成一定的知识框架。本届高一从第一章开始就要求学生独立进行单元总结，并逐份批改、提出建议，选出好的全班展览，同时教师提供一份总结以作示范。

（4）培养学生良好的思维习惯。

①通过课堂提问和分析论述题，培养学生根据物理概念与规律分析解答物理问题、认识物理现象的习惯，要求学生“讲理”而不是凭直觉。

②通过课堂上教师对例题的分析和学生分析、讨论、解答物理题，使学生注重物理过程的分析，养成先分析再解题的习惯。

③严格做题规范，从中体会物理的思维方法，养成物理的思维习惯。

（5）强调科学记忆，反对死记硬背。

解决物理问题就是运用记忆的物理知识去分析、综合、推理的过程，“解决问题的能力取决于个人所获得的知识的多少及其性质和组织解构”（J．Aderson, 1983年）。奥苏倍尔指出：“如果没有预先存在的可利用的、可区分的、清晰的认知结构，就不会产生有意义的学习”记忆是学习任何知识包括学习物理知识的基础，也是物理创造性的源泉。

现在学生不重视知识的记忆，或是什么都不记，或是死记硬背，许多学生到了高三才发现高

一、高二时学的知识没有记忆造成的困难。所以，从高一开始就要要求学生重视记忆，尤其是对基本概念和基本规律的记忆；要引导学生科学的记忆。准确的记忆是正确应用的基础，理解是物理记忆的关键，对比联系是记忆的有效方法，将所学知识与该知识应用的条件结合起来，形成条件化记忆才能有效地用来创造性地解决问题。要指导学生深入理解概念和规律的物理意义，明确其本质，在此基础上，将易混的概念和规律放在一起加以比较，找出区别和联系，再行记忆。当掌握了一定量的知识后，要进行整理，把零散的孤立的知识联系起来，形成一定的知识结构，形成一定的物理思维过程，“只有组织有序的知识才能在需要应用时成功的提取和检索。”

好习惯要从小培养起，好的学习习惯要从高一抓起。

最后用一句名言作为本文的结束

一个坏教师奉送真理，一个好教师教人发现真理。

**第五篇：高一物理最新学习策略**

对于高一的很多同学来说，物理的学习都是非常难的，这也是为什么很多同学都选择了文科的原因，下面给大家分享一些关于高一物理最新学习策略，希望对大家有所帮助。

Part.1 预习指导

概述

所谓预习，便是将课上要讲的内容提前学习一遍，对基础知识进行初步的理解，并进行简单的题组练习的过程。预习可以提高我们的自学能力，提高课堂的听课效率，使我们的基础知识更为牢固，为我们“攻坚克难”奠定基础。

物理预习的最佳步骤

①首先，我们应当根据物理教材或参考书的阐述，将基础概念牢记在心，理解每一个物理公式，初步形成知识的框架。

②其次，产生疑问点，标记疑问点。对物理预习过程中的疑问点，我们要重点关注。你可以选择用笔记本记录下每一个疑问点，在正式上课时关注疑问点是否得到解决，如果还未解决，课下务必及时询问老师。(千万不能拖哦)

最佳的学习效果是“带着问题去上课”，若疑问点能在课上解决，那么知识点在我们心里的印象便是深刻的，不易遗忘的。

③根据例题进行初阶的题组训练。高中物理概念细、公式多，要想在较为综合的大题中流畅作答，必须在预习的时候就打下基础。你可以根据教材或参考书，对照较为基础的概念识记题和运用题，尽量做到全部通关。这样，我们在课标教学中便能实现迁移。

预习时的注意事项

⑴关于物理预习，最好的时间段在假期，其次在周末。高中阶段作业量大，想在周一到周六的教学时间段里进行预习工作，无疑是一件极为困难的事。因此，在进行物理的预习时，应当尽可能地在寒暑假这样的假期完成，假期也是“弯道超车”的最佳时间;如何利用假期，直接决定了日后的学习的负担轻重。

如若假期尚未预习完成该学期的大致内容，可以选择在周末预习。预习的前提是将周末作业全部完成并完成复习工作。周末预习对时间的高效利用要求很高，“保质增效”才能挤出预习的时间。

⑵预习应当把握好“度”。预习是对基础的预热和巩固。因此，在预习阶段，无需费力钻研难度较大的问题。物理学科取得成绩并不是一蹴而就的，预习就应当做好预习该做的事。低效地钻研难题只会浪费我们的时间和精力。

Part.2 学习指导

01适应 改变

初高中的变化较大，老师不再会像以前一样督促着你把该学的掌握好，而是要靠你自己去学，老师上完课就基本不再额外监督，这就要求你要自觉完成学习任务。高中的老师讲课速度较快，每一节课所要接受的知识量会比初中时多很多，因此，对大多数同学而言，不能再像初中那样为了完成作业而不听课。每一节课都是重要的，每一节课都要认真去听。“错过一堂课，白读十年书”形象地说明了这一点。

另外，高中老师和初中老师的教学方式的差别也较大，因此要好好去适应高中老师的讲课方式和个性，不要过于在意老师的口音，举止等等。实际上，这些问题影响都不太大，适应了便不会觉得听老师讲课是一件艰难的事。(大家可以想一下，一位有客家口音的老师教英语，如果不去适应，难道就不听他的英语课?那可是会错过很多宝贵的知识的哦)

02笔记 回顾

高中物理和初中物理一个很大的不同点就是初中物理很多是把老师课件或者板书的内容抄下来记住就掌握了，而高中老师的课件或板书是为了让我们更好地理解这方面的内容，单纯地抄下来然后去背是不适用于高中物理学习的。课堂上老师强调的重点的内容，要重点地去理解，有必要抄的内容老师会给时间让我们写在书本上的，所以上课期间不要一味地抄写老师课件和板书的内容而没有认真地去听和理解老师讲的内容。(物理考试又不考默写，对吧)

物理课下课后最好抽出几分钟时间去回顾老师上课讲的内容，如果在哪一个点没有弄明白，应当及时去问老师。每天晚上的最好抽出一点时间回顾所学的知识，特别是在上了新的内容之后，更应抽出时间来加以巩固，即使在课上能理解，在课后不去复习，也很难保证我们对这一内容的理解是透彻的。

03练习巩固

我们很多人可能是上课听懂了，然后就觉得练习方面可以暂时放一下，因为不是所有的科目都是那么急着收作业(就像我们高一的物理老师他是一年都没有收过作业的)，可能这样会拖很久。但是需要告诫每一个同学，物理不练习，不刷题，是很难学好的。那么，我们应该练什么题呢?或许你会发现，你周围的同学有人买了小题狂做、五三、必刷题、王后雄等习题，但我们切忌盲目地也去买几本来。如果学有余力，当然可以去买本适合自己的难度的习题来巩固一下，但是如果学校发的练习册你都不能完成的话，那还是踏踏实实地把校内练习完成吧。

值得注意的是，额外购买的练习册当然不是把题全都做一遍，虽然说理科要多练题，但是题毕竟是做不完的，所以一定要学会举一反三。考题万变不离其宗，考点是没变的，就看我们能否熟练地掌握这个考点。高中物理是很注重模型的，因为模型里包含着很多的考点，能否熟练地理解物理模型，关乎到你能否在物理学科取得良好的成绩。每一个物理模型都可以变出n多道题，但如果你在疯狂刷题的过程中，对于同一个模型还觉得是不同的题，那也就说明你对这个物理模型的理解不够透彻，你就要花点时间去理解这个物理模型，而不是盲目地刷题。

在这里，我想提出一些小小的建议供你参考。练习的时候，第一轮是挑一些与学校发的周末练习上以及老师上课抽出来讲的题目相类似的题再浏览一遍，特别是老师讲过的题。如果第一轮做的练习的情况不太好，那么我们应该把之前的错题重做一遍，而如果做的情况还挺理想的话，第二轮可以选择一些难度中上的，如果这些题都能很好的理解下来，那么就可以适量的看看竞赛的题(关于错题的记录，详见下一模块的介绍)

04咨询 提升

高中物理老师不会像初中老师那样，竭力做到每一个同学都能理解好重难点，因此，自己不会的内容要自己想办法去解决。不管是问同学或者是问老师，都应该把相应的重难点攻克，不要羞于请教，要相信老师和同学都是很乐意为你解答的。当然，如果觉得同学给你讲解的和老师之前讲的有些许出入，那么一定要以老师所传授的为准。(悄咪咪的告诉大家，去问完问题之后可以和老师聊聊别的内容，和老师的关系也会变得更好哦~说不定还会额外的给你一些指导哟)

Part.3 错题整理指导

01概述

在物理学习的过程当中，相信每位同学都曾有这样的经历：平常练习错的题，看看答案解析，理解了就翻篇。在不久后的一次考试当中，这道题重新出现。你抱着必胜的信心，心中念叨道：“这题我做过，还错过，这会肯定不会错”，正当你准备写下答案，突然发现：这题咋做来着?是A还是C?于是抓耳挠腮，百思不得解……

那么，怎么解决这样的问题呢?错题整理的作用便展现出来了。物理是多题型多模型的学科，整理错题可以让我们熟练每一种题型和套路，通过一道题，学会一类题。

整理错题的常见误区

02

①“弄懂”并不意味着“会做”。很多同学在作业中遇到了不会的物理题，通过翻看答案解析的方式理解了题目，感觉“恍然大悟”，便没有将其记入错题本;结果，下一次遇到时依然“一脸懵×”，不知如何下手。这样的事例告诉我们：物理这门学科，迁移度并不小，弄懂一道物理题和会做一道物理题之间是有一定的距离的;想要跨越这一段距离，必不可少的需要我们记录下错题，哪怕在记录的时候你是处于已经理解的状态。

②避免“盲目”地整理物理错题。一道错题代表着一类题，一种模型(物理就是无数个模型拼成的学科)，在记录错题时应当观察题型，选择最典型的题目记下，并不需要错一题记一题;当然，如果你认为另一道同题型的题也同样重要，能够帮助你更好地理解，也可以适当地记录在典型题的周围。

03整理错题的注意事项

⑴记录物理错题的最佳时间：个人认为是每天中午12：00放学到12：30这一段时间。这一段时间里饭堂人头攒动，拥挤不堪，倘若留在教室半个小时，就可以避免拥挤，同时创造更多学习时间。每天这一段时间里可以选择将过去24小时内的错题整理记录下来，起到及时复习的作用。

⑵记录错题有多种做法，尽量选择耗时少的方式以提高效率。例如，一次物理周末作业中的错题，可以选择“抠取”“粘贴”的方式(工具要准备好)，将题目直接贴在错题本上，这样便能节省手抄题目的时间。

⑶最好的整理方式：分模块整理。以高一上学期物理为例，整理错题最好以“运动学计算”(第一～二章)、“力的分析和计算”(第三章)、“牛顿运动定律的计算和综合运用”(第四章)三大模块进行分类整理，复习巩固中的新错题也相应地补充进各自的模块中。这样一来，复习便有了框架，有了层次。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找