

高一生活的总结反思(汇总5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

高一生活的总结反思篇一

高一生物的教学已经过半了，作为一名高中生物教师，在学期的结束时期，需要对高一生物的教学工作进行反思和总结，总结自己的成功经验，反思自己遇到的问题。

1、转变教学观念

本着教学方式应当服务于学生的学习方式这一教学思想，教学中创设能引导学生主动参与的教学环境，从而激发学生学习的积极性，培养学生掌握知识、运用知识的态度和能力，使每个学生得到充分发展。通过全组教师参与式的研讨，运用课改的理念，对课例进行分析、模仿、借鉴，从中领悟一些新颖的教学方式，启迪自己的课堂教学，加强集体备课，取得共识，发挥群体效应，全面挖掘教材，探讨教学方法。在这一过程中，教师间互相听课，课后及时组织评课，倾听教师的意见。通过听课、交谈等途径将教师一些好的教学方法进行梳理、小结。通过教师之间的合作、交流，使得教学方式呈现个性化、多样化。

2、运用多种教学方式

新教材中的课程资源是十分丰富的，具有基础性、先进性、时代性的特征，与社会生活紧密联系在一起。

最大的变化是呈现形式上的变化，每章节由章首页、若干节、

本节小结和自我检测四个部分组成。每节由问题探究、正文、旁栏、练习四个版块组成，旁栏又安排了“相关信息”、“知识链接”。每节课均以“问题探究”开始，通过观察图片、创设情景、讨论问题进行课堂导入，这些情景、问题贴近生活，能引起学生的兴趣，并且步步深入，引导课堂内容的呈现。在教学过程中，要充分利用多媒体或展示图片等手段，发挥学生的视觉感官，让学生去看、去想、去说。

“本节聚焦”是一节课的具体学习目标；“相关信息”是对正文主栏内容的补充和延伸。“知识链接”是不同章节的前后呼应，形成概念间的逻辑联系。对正文中的“资料分析”（或资料收集和分析）和“思考与讨论”多采用自主学习、探究和小组探究的学习方式，让学生去讨论、去操作、去试验，从而对知识进行归纳形成概念，得出结论。每章节后面都编排了些习题，这些课后练习和章检测题比以前要求高了，增加了与生活实际联系的练习题，特别是增加一些活题，如技能应用、拓展题，有一定难度，既有思维拓展，也有知识用，还有某些科学探究技能的训练等。对于这类习题采取小组讨论的形式，让学生畅所欲言，发表各自的观点，再由学生进行相互评价，最后由老师加以点评，从而使学生经历获取知识的思维过程，悟出解决问题的方法。

3、组织好探究性学习

《分子与细胞》中有四个探究性实验，这些探究活动改变传统注入式或启发式，而是引导学生提出问题、分析问题，通过各种途径寻求答案，在解决问题的思路和科学方法上加强点拨和引导。一开始对于这些没有定路可循的探究活动，我们确实很是费了脑筋。怎样开展这样的课程，完全放手让学生自己做？学生的能力有限，结果定是一片混乱、一无所获；还是像传统验证性实验一样给个经典的套路，直接告诉答案，死记硬背下来？那样的话学生的能力得不到提高，这些课程就失去了原有的意义。经过我们备课组的共同探讨，我们对探究性实验采取两种手段：1、设置恰当的问题情景，引发有价值的课堂交流。2、营造复合型、多元化的课堂交流氛围。教

材中的探究提供了背景资料 and 生活中的一些常见现象，通过这些现象和知识点的联系，从而提出问题。学生对生活的问题很感兴趣，迫不及待地想找出问题的答案，有了问题之后老师不能直接给出答案，而是引导学生通过搜集资料或者设计探究方案，自己寻找问题的答案。

4、多元化地评价学生

新课改对学生的评价不在以考试成绩作为唯一的评价手段，而是本着一切为了学生发展的理念，采用多元化的评价手段。经过备课组的多次研究，本学期我们的评价内容包括模块考试、单元测试、实验技能和平时表现(包括预习作业、课后作业、课堂表现)。

[高一生物总结与反思]

高一生活的总结反思篇二

我在高一教学过程中，发现很多学生反映高中物理一学就会，一用就错，一放就忘。许多物理教师也认为这种情况在高一新生中相当普遍。下面，就高一新生物理学习的特点，以及针对物理学习上的困难提出相应的对策。

一、答卷中存在的主要问题：

审题和分析能力差：审题不细致，不准确，不全面，不按要求答；不会通过分析题目信息抓出问题的关键。(2)理解能力差：对概念的理解肤浅，答题时凭着感觉答。(3)综合实验能力差：尤其是实验设计能力有待提高。(4)数理结合意识差：不会用数学知识处理物理问题；简单运算失误太多。(5)表达能力差：作图不严格，计算题解法不规范，逻辑性差。

二、作业中存在的主要问题：

(1) 审题不够仔细，(2) 公式不明；(3) 表达不清，思维逻辑性差，书写太混乱；(4) 运算能力差，数据不准确，单位混乱。

(一)、原因分析

1、与学科特点有关：

物理是一门实验科学，它缘于生活却高于生活，故此比较的抽象并且要真正地弄懂学生必须具备一定的感性认识和生活积累。

2、与初高中知识的衔接也有关：

主要体现在以下几个方面：数学符号与物理专用符号的区别；图象结合物理情境的想象与思考能力的培养；解题时画受力分析图和运动情况图的习惯和规范还未养成；单位、有效数字、方向以及解题格式的规范化始终要引起重视。教师的授课方式等都会对高一新生造成影响，但由于大多数的教师采取了相应的对策，降低了对新生的要求，因而，主观方面，学生自身学习过程中存在的障碍，才是影响学生学习成绩的主要因素。

(二)、几点建议和思考

1、解决办法

(1) 切实学懂每个知识点

认真阅读课本；认真听讲；理论联系实际。课本知识是前人经验的高度概括，通过课前的阅读了解知识重、难和疑点，以便上课时有目的探玻提高学习效率。认真听讲，一方面能更好的掌握知识的来龙去脉，加深理解，另一方面，还要注意学习老师分析问题解决问题的思路和方法，提高思维能力；此外，重视实验，理论联系实际也是提高学习效果的重要途径

径之一。

(2) 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。

(3) 及时复习巩固所学知识

对课堂上刚学过的新知识，课后一定要把它的引入、分析、概括、结论、应用等全过程进行回顾，并与大脑里已有的相近的旧知识进行对比，在弄懂已学知识的基础上，要及时完成作业，还可适量地做些课外练习，以检验掌握知识的准确程度，巩固所学知识。

(4) 适量的课外书籍，丰富知识，开阔视野

不同的书籍，不同的作者会从不同角度用不同的方式来阐述问题，阅读者可以从各方面加深对物理概念和规律的理解，学到很多巧妙更简捷的解题思路和方法。在这方面我自己就有切身的体会，见识多思路当然就活了。

2、几点思考

(1) 把新的教学理念转变为课堂教学行为

教师不能只注重知识的传授或只满足于让学生感

到新奇或吸引学生的注意，更重要的是善于引导学生运用已有的知识和技能，在解决问题的过程中获得成功。

(2) 进一步加强基础知识的落实和基本能力的培养

要在学生的熟练掌握上下功夫，不仅要抓住物理概念和规律的本质，而且要从其产生的背景，建立的过程以及具体应用上展开教学与探索，使知识点完整、立体、丰富，使学生真正理解。

(3) 重视物理知识的应用

一方面，新知识的教学要多以学生的生活实际为起点，应贴近学生生活，引导学生提出问题，分析问题、解决问题，然后进行理性归纳。另一方面，要鼓励、引导学生把理论知识放到生产、生活实际中去检验、巩固，应用理论知识去解决实际问题。

(4) 继续加强物理实验教学，努力培养学生的科学探索精神

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。

以上所述是我在教学工作中的一些积累和看法，不到之处，请大家批评指正。谢谢。

[高一物理总结与反思]

高一生活的总结反思篇三

进入高中，你是否感觉到孩子的很多变化，甚至感觉变化的突然。你的感觉肯定是正确的，学习方面：和初中相比容量、难度的突然加大；交际方面：初中的熟人关系变成了陌生关系，已有的各种默契突然难觅；自知方面：初中时高高在上的优越感突然不再，自信心不断的遭受打击。这些都是他们变化的原因，适应这些肯定需要时间，但是光阴不等人，季节不等人，应对这些变化最终还是要靠自己，相信自己并不特殊，毕竟已经有那么多的学长都是这么过来的，自己也一定能翻过这座山。

从初中到高中，学习上会有很大差异，这个差异首先由教学内容的加宽加深导致的，如果教师继续像初中教师那样把教学内容掰开了、揉碎了、甚至嚼一嚼再喂给学生，时间上首先不够用，然后是由此锻炼的能力不够应付高考，更别提什么自招和竞赛。对于本班这些选拔出来的孩子初中时候太容易了，那时一切都在他们掌控之中，如今只有极少数人还具备这份能力。用登山来比喻，中考相当于走着扶梯甚至坐着索道缆车上来的，高考相当于走着台阶甚至走着扶梯上来的，竞赛相当于爬着没开发的野山上来的。事实上社会上打拼的成年人大多像爬着没路的野山(拼爹的除外)。高中教师有责任拆了索道，只在个别地方架设扶梯，多数地方是铺台阶，而铺台阶对自主成长已经有所抑制。我们竞赛老师的任务就是领着大家爬野山，爬过去了回头看看，真不敢相信自己能爬过来。而实际上最高峰老师都没有去过，老师只是知道哪里是高峰，曾经有什么人去过。爬高峰的人并不是眼睛盯着高峰，那样会眼晕，而是眼睛盯着脚下，然后一步一步越爬越高，那高峰是心中的信念。

和大家一起回顾不足两个月的高中生活：

1、假期提前开课，而且低效是大课堂模式。众所周知小班化教学有助于师生互动，问题解决更具有针对性，效率自然高，比较而言单独辅导效率就更高。对教师而言新教授和对象不变的重复教授感情上是不同的，虽然学生的第一遍学习不到位，但是感情上也同样和新学习有明显差距，一句话听说过和没听说过情感上形成的冲突是不同的，新奇是兴趣的重要来源，比如物理课讲到问题切入点的分类，这是物理解题的第一警惕性，我会发问：“准备上厕所的第一件事是什么？”这个看上去不雅的问候就是为了一个冲突，学生们会想很多难以启齿的答案，但是正解却很严肃，答案是：“分清男女再入门。”第二轮授课这问题的笑果没了，效果就跟着淡了。如果有学生第一轮听课重视程度不到位，一些经典的东西没有建立印象，第二轮授课教师却不会按照首次授课进行，做了一锅夹生饭，又煮了一遍还是夹生饭。老师觉得自己教了

两遍，学生觉得自己学了两遍，其实是效果打折的两遍，有可能抵不过扎扎实实的一遍，这样说来假期不认真听课就有隐患了。弥补的办法只能是教师像新授课一样，学生也像新授课一样，所以正式开学后我把假期授课当成了预习。少部分同学相当于没有预习，所以消化课堂显得困难。

2、正式开学后，周末和假日四科竞赛同时高歌猛进。我们清楚地知道这些孩子还没有完全从初中的学习习惯中走出来，还没有足够强大的接受能力和智力，甚至连体力都还不能适应。我们几个竞赛老师曾经建议校领导，过了十一再适度展开竞赛培训，但是校领导说：“家长们有要求，招生时有承诺。”于是我们也就这样执行决定了，但是学生还没有根据兴趣特长分流，四科只有极少数天才能开动。这样一来会有大部分同学感到吃力。我今天特别鼓励同学们，那些过来的学长们曾经和你们一样，一样的怪自己太笨，怪别人太聪明，但是他们还是成了大家认为的天才。学习难东西不能想着一次消化干净，我们要学牛吃草，努力往胃里装，然后反刍，所有的强大都是熬出来的。努力让自己拥有长链思维的本领，拥有连续作战的本领，拥有遇难不惧的本领，拥有越挫越勇的本领，躲避困难会使困难加倍。

3、日常教学看上去和普通的高考班没有区别。考虑高考级别的难度毕竟较低，过去实验班学生多数能在一年半的时间搞定，并达到或超过本一线水平，个别人有达到名牌大学的水平。所以教学的线条比之高考班要粗略一些，重复性作业明显要少，我们深知熟能生巧、重复是巧的姥姥，不熟练的东西是不能转化成分数的，这样一来眼下的考试，实验班的学生不会有什么特殊优势，如果考虑到人家准备月考时我们在热火朝天的干了四天竞赛培训，不仅没时间复习月考内容，还要消化额外知识，月考差点倒是情有可原了，要是考我们竞赛培训的内容，别的班不都是傻眼了吗。有鉴于此，这次考试不足以证明学生的进步。

今日做了民意调查，同学们反馈了一些眼下的困惑，今天班

会简答了部分，现列出一部分供大家参考。

1、时间明显不够用，什么时间背单词?什么时候课外阅读

所有小于十分钟的零散时间，比如排队买饭，比如等家人吃饭。只要自己心里惦记着，就总有机会做。多大时间干多大的事，自己心里要有谱。

2、考场上时间紧张，心理也跟着紧张，如何调节?

每次自己单独练习时有点耗时观念，清楚地知道自己十分钟能干成什么，5分钟能干成什么，三分钟能干成什么。毕竟高考是150分钟时间300分理科综合，可以说每分钟都是有效时间，别想着自己时间上有多大余额。

3、竞赛和高考的关系，竞赛学几科?

竞赛是高端中学生的较量，有底线没上限，高考是绝大多数学生的较量，有上限没底线。竞赛是业余时间业余收获，但是长远的看是一生最专业的收获。竞赛有一科就够，能带动两科是很难的事，一个年级不超过三个人。

4、晚上学到几点合适?

因人而异，不打疲劳战，也不用过分心痛自己，不用攀比别人，吃好一点营养跟上，心态放平和，竞争才有效率。

5、怎样处理作业和拓展的关系?

就高考内容来说，完成基本作业，有空余作总结性作业，再空余找其他的同步作业比如《五三》一类。要是打算学某科竞赛，就要把所有业余时间都放给那个学科。

6、如何应对心理压力?

相信自己不特殊，相信自己是选拔出来的精英，相信自己每天能进步，我们的价值观是完善自我不是打败同伴。亲人首先在乎的是你的幸福，分数和你的幸福完全无关。除了你自己没有人能左右你的情绪。

我们的行动指南：好情绪高效率持之以恒，亲老师纳同学心悦诚服，横批：做最好的自己。

7、文科作业怎么应对，时间如何分配？

打算选理科的同学建议政史地以课本为底线也以课本为上线，过了基本知识关就够了。打算学文科的同学建议提早转班，不要在理科实验班。

语文、英语的阅读和写作总归是要练好的，建议和相应学科老师沟通进行取舍那些重复性高的东西。

8、学习效率低怎么办？

衡量效率的分母是时间，这个没问题，衡量效率的分子却不是作业页数，有时为一道题花上半天时间都是值得的，请大家看看许家晨的推荐信，看看他说了什么。

写作业要第一时间把简单问题快速搞定，硬骨头留给后面慢慢啃，啃不动留下，避免死缠烂打，有时题目本身就有毛病，非要搞个标准答案就不现实，对自己的理解要信任，不迷信答案。

9、做题慢，正确率低怎么办？

作业前一定要对当天知识方法有个回顾，避免边查公式边解题，对于关键的预警点有个先行的提取，减少低级错误。错误在所难免，学习的过程就是消灭错误的过程，对莫名其妙的错误不必在意，无缘无故的是有的。

10、上课走神怎么办？

调动的身体器官越多越不容易分神，手写，眼看，口念，耳听，没懂的地方放个记号继续前进，留给课下，有时老师也犯迷糊，这个不用计较，谁发现谁及时纠正。

11、老师不关注自己怎么办？

教师是学校分配给大家的公共资源，谁抢到算谁的，关注都是自己主动争取的结果，高中老师通常不会像小学初中那样表扬很及时、批评很及时、对优秀学生很看重，但是我们都做到问题反馈很及时，回答的水平不依赖你提问的水平。重复一句话：“成熟就是不依赖表扬能进步。”

高一生活的总结反思篇四

高一学生月考小结。跟分班时候的排名相差太大了。再次，本人深感愧疚。

本人这次六门总分是350分，期中只有一门是及格的。语文，而且是可怜的分，才93分，本人再次作出深刻的检讨，其实，这次考试之所以考得这么差是因为这一个月我根本没用认真听一节课，甚至是半节课。

所以本人在此保证，这次考试以后，我一定拼命学习，期中考试一定靠好，如有违上言，我自当退学。

高一生活的总结反思篇五

面对这次月考成绩，我已经无言以对，创造了一次史无前例的历史新低。面对这样的成绩，我不只在用什么样的语言来安慰自己；面对这样的成绩，我不知该哭自己悲哀还是该笑自己愚蠢；面对这样的成绩，我已经手足无措，不知怎样铺垫那遥远却又渴求的梦；面对这样的成绩，我不知我还能

思考些什么；面对这样的成绩，我不知该如何去面对一直以我为骄的父母.....

几乎每科成绩都很差，我甚至害怕到不敢去算总分，我怕去面对。粗一看，卷子满江红，但仔细一看，我愕然发现，原来我把答案都记在笔记本上了，一切都记在笔记本上了，可就是没有装进脑子里。原来，全都是我咎由自取，后悔只是徒劳。数学——当我做到倒数第二道题的时候，我不禁停笔：“呃，这种题型老师昨天才讲过的，怎么就解不出来了呢？”为什么到考试的时候才发现原来没有掌握好？当卷子发下来的时候，看到一个大大的叉号，才发现原来算错了，为什么考试的时候没有检查出来呢？英语——基础太薄弱了。做选择题时，脑海里总是对这个词组有着朦胧的印象，可就是不能清晰体现，在徘徊中还是选了一个错误的。练习的少了，没有语感。阅读题总是不能正确理解，无法做到联系上下文疏通文意，最后导致一败涂地。不懂得环环相扣的道理。完型填空中的问题总是环环相扣的，往往牵一发而动全身，好不容易检查出一处错误，却忘了改正下面的题。对于原本就糟糕的成绩来说更是雪上加霜。物理——对所学的知识无法做到深刻的理解，不能活用公式。我太高估自己，也太小看物理了。我以为在笔记本上就记了几页，物理就很简单了。可我却没想到我对物理知识一知半解罢了。边面上的意思理解了，在深一点就懵了，说白了，就是练习少了。化学——自我感觉良好，总是想当然的答卷。“离子方程式”写成了“化学方程式”，“烃的名称”写成了“化学式”。基础知识不扎实□“hf”写成了“fh”□电子式掌握得不好。知识没有系统化，例题型没有整理加深印象以至于过一遍就忘了，即使考到原题也不会做。语文——一直以为自己的语文学得不错，过于信任自己的能力，但却适得其反。当别人认真复习的时候，我却只是粗略的看了一遍，以至于不该丢分的基础分也丢了。考试的时候沉不下心来，想当然的答卷，审题一半就下笔，错失了不少分。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档