还记得申报名师成长营时还在陕西支教，转眼三年新北区第一届名师成长营就要结营了。三年来，和小伙伴们一起跟着成长营领衔人邵宏老师学习，学习邵老师的教育教学理念，学习邵老师的教学实验改进，学习邵老师的高屋建瓴，先进的思维理念。通过三年来的学习，不仅在教育教学理念，教育教学实践，教育教学科研上的认识都获益匪浅。现总结如下。

首先、教育教学教科研理念的提升。三年来，通过学习让我逐步回到教育的本真。在这三年的教学实践中结合邵老师逐步的教学指导，逐步了解物理的本质，从物理基本的概念建构、实验设计、理念指导到对物理教学更进一步的深刻理解。让我认识到原来对物理教学的认识不够深刻，大多浮于表面。物理教学的本真是要认识世界，推动社会科学发展。初中物理课程标准提出的初中物理核心素养，即物理观念，科学思维，科学探究，科学态度与责任。身处农村中学的我对科学态度与责任的感受颇深。“科学态度与责任”是指在认识科学本质，认识科学·技术·社会·环境关系的基础上，逐渐形成的探索自然的内在动力，严谨认真、实事求是和持之以恒的科学态度，以及遵守道德规范，保护环境并推动可持续发展的责任感。在这样的理念下，初中物理教学就不是为了考试而教学，物理教学应该从概念建构到规律探究，都是为了帮助学生形成正确的物理观念，培养科学思维，积极进行科学探究，到养成初中生的社会责任感。

其次、教学实践的提升。邵老师名师成长营的项目研究是初中初中物理基于思维科学发展实验系统建设项目。作为基础科学实验教学我们很多地方做的不到位。通过三年的学习，我不仅在自己分到的简单机械实验观测系列项目中改进了机械概念建立的实验，设了营内研究课。同时不断能学习到成长营内其他老师的研究项目，贯穿初中物理整个实验教学系列，学习和分享了他们的智慧，让我深受启发，获益匪浅。在邵老师的引领下，在成长营内各个学习伙伴的启发下，使我对初中物理实验教学又有了新的认识。

最后、收获并成长。我不断学习，整理思路，三年来我发表获奖论文多篇。自己主持了区级教研课题。在2020年底获得区政府嘉奖、2021年获新北区物理教师基本功比赛一等奖、2021年获评新北区高新教育发展基金会优秀教师、2022年获评新北区第十批初中物理学科带头人并晋升了中小学高级教师。从教21年以来，坚持不断学习，努力提升，仍觉多有欠缺。三年很快，邵老师成长营也即将结营，后面将继续争取机会向邵老师请教学习争取更好的成长。