

电工实训心得

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678827268258719.html>

范文网，为你加油喝彩！

ps4slim-苏菲的世界作者



2023年3月15日发(作者：旧货店)

电工学习心得

篇一：电工实训心得体会

实训心得体会

在这次为期一周的电子电工实训中，我确实是学到了很多知识，同时也深刻地了解到实践的重要性。通过这一次的电子电工实训，增强了我动手操作的能力，体会到“学以致用”的深切含义。记得我在读高中的时候，我帮家里安装一个开关控制电路，由于自己的动手能力不够强，结果把电路接成短路，还好因为电路原先装有保险丝，才没有造大的安全事故。而通过这一次的电子电工实训，我就掌握了日光灯电路的安装，学会了白炽灯的两地的控制方法。更主要的是，我还学会了电路的接线及检查的方法。

在后面的单管放大电路的实训项目里有用到了一些常用的电子元器件，所以通过了实训，我能够识别相关的电子元器件，如电阻器、电位器、电容器、三极管等常有的电子元器件。知道了它们的形状、它们的分类、它们的型号规格、它们的用法以及如何检测这些电子元器件的好坏。

这一周的电子电工的实训，也培养了我的胆大、心细、谨慎的工作作风。

由于电路是要通电的，所以就要讲求用电的安全，配线进灯座，开关是灯芯千万不能裸露在外。也要求操作的时候要心细、谨慎，避免触电及意外的受伤。

在后面的实训中用到了电烙铁，也学会了电烙钱的正确使用的方法，避免意外的受伤。

这次实习很累，在安装和焊接过程我都遇到了或多或少的困难，理论和实践是有很区别的，许多事情需要自己去想，只有付出了，才会得到，有思考，才有收获，也就意味着有提高，增强了自己的实践能力和思维能力。所以在这里我想感谢给我们授课的老师，谢谢您的耐心教导，也感谢学校，给了我这么一个实训实践的机会，使我懂得了许多课本上体会不到的东西。

篇二：2015年维修电工培训心得

2015年“金蓝领”维修电工技师培训心得首先感谢湖南省湘潭市“金蓝领”工程也称高技能人才培训工程培训的开班。“金蓝领”工程在市人力资源社会保障局指导下，各个单位全力的配合下，湘潭电气职业技术学院精心筹备组织下，我有幸参加这次学习的机会。转眼间，维修电工技师培训班的学习课

程已经结束，通过此次培训我学到了许多前沿的专业知识，同时结交了一些经验丰富的同行，进一步开阔了自我视野、找到了与同行之间的差距，明确了努力的目标，应该说受益非浅的！

现将此次培训体会总结如下：

一、培训内容

此次培训共分两大部分，理论和实操，理论课包括《电工基础》、《电子技术》《专业英语与论文写作》，实操包括《电气控制技术》、《电力电子技术及应用》、《电机与拖动》、《常用机床电气故障检修》、《自动线的装调》、《可编程空载技术》。方鹭翔大师的讲课深入浅出，用自己独特的授课方法让我们每一为学员都能听的懂，从他那幽默、风趣的语言中让我从一个初步了解着到了自动化科学发展的前沿，讲PLC的时候从最基本的指令及梯形图开始讲，从习题基本练习开始逐步提高难度，遇到我们不会编的复杂程序，他总是耐心的一遍又一遍的讲给我们听，直到我们理解。印象最为深刻方大师会经常在我们练习的时候打断，要求指出我们习惯性错误。比如做PLC程序不写I/O分配表，不画分配图直接开始写程序。俗话说饭要一口一口吃，事要一件一件做，基础不牢固，在程序的编写过程就会出错误，回过头来查找错误就是件

很麻烦的事情。说到这里让我想起了工匠精神——工匠精神(引自百度)是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精的精神理念。工匠们喜欢不断雕琢自己的产品，不断改善自己的工艺，享受着产品在双手中升华的过程。工匠们对细节有很高要求，追求完美和极致，对精品有着执着的坚持和追求，把品质从99%提高到99.99%，其利虽微，却长久造福于世。

很多人认为工匠是一种机械重复的工作者，其实工匠有着更深远的意思。

他代表着一个时代的气质，坚定、踏实、精益求精。在钢铁厂效益大幅下滑的今天，作为钢铁厂的一名普通维修电工的我认为就是心态的问题.要对自己所做的工作负责任,对他人的安全,自己的安全.还有公司的安全都要付出责任。严格遵守公司“九条安全禁令”。作为一名维修电工最重要的是勤动手，勤动脑。不断在实践中总结经验，同时要有维修创新意识，不断接受新知识，新理论，新器件。

二、培训体会

通过这次培训不仅让我认识到了先进的自动化科学的发展技术，而且也学到了如何将理论与实践相结合的原理，在工作当中不能一味的依赖书本，也不

能一味的注重实践而忽略了理论知识，大胆实践，将理论与实践结合起来，这样我才能适应社会发展的需求。作为一名技术维修电工，要有求真务实的态度，强烈的责任感，想要自己的专业技能更上一层楼，要具有丰厚的知识积累，敢于质疑，大胆创新。这次培训活动虽然结束了，接下来我要做的是把所学到的东西大胆地应用到实际工作中，认真总结、及时反馈。培训是一次很好学习提高的经历，我很珍惜这样的机会。培训之后我对自己提的要求是，树立终身学习的理念，并把所学的知识及时投入到实践中去。

今后，我会一如既往的在工作中学习，在学习中工作。不仅要提高自己的专业技能水平，还要认真的履行钢厂的“师带徒”传、帮、带工作，以及积极的工作热情和踏实的工作作风，将所学知识传授给徒弟。我将以这次培训为契机，找准自己前进的标杆，为钢企安全高效生产做出最大的贡献！

湖南电气职业技术学院2015年维修电工技师班学员李智锋

篇三：电工与电子技术学习心得

电工与电子技术学习心得

通过对电工与电子实验这门课程的学习，学会了很多知识，收获了很多。

这门课程是以实验为主导的，所以我们每次上课都会做实验。俗话说实践是检

验真理的唯一标准，事实上实验让我们收获了许多课本上那些空洞的理论知识无法授予我们的技能。让我们的动手能力大大的提高了。这对我们以后的生活是很有用的，因为我们生活中经常要用到电工方面的知识，特别是在如今这各种家用电器已经广泛普及的时代。随便一台电器都要用的各种电学知识，当电器遭到小小的损坏时，我们就可以不必花费大量的金钱与精力送到维修店去修。自己有时就能动手把它修好。所以说对电工与电子这门课程的学习对于我们今后的生活是有好处的。关于三相电的有关内容掌握的比较多，在加上课后的查阅资料，所以值得一说。

三相交流电是电能的一种输送形式，简称为三相电。"三相电"的概念是：线圈在磁场中旋转时，导线切割磁力线会产生感应电动势，它的变化规律可用正弦曲线表示。如果我们取三个线圈，将它们在空间位置上互相差120度角，三个线圈仍旧在磁场中以相同速度旋转，一定会感应出三个频率相同的感应电动势。由于三个线圈在空间位置互相差120度角，故产生的电流亦是三相正弦变化，称为三相正弦交流电。工业设备许多地方采用三相供电，如三相交流电动机等。

能产生幅值相等、频率相等、相位互差 120° 电势的发电机称为三相发电机；以三相发电机作为电源，称为三相电源；以三相电源供电的电路，称为三相电路。U、V、W称为三相，相与相之间的电压是线电压，电压为380V。相与中性点之间的电压称为相电压，电压是220V。零线与中性点联接和任意一条火线连接，用以提供单相电源。三相交流电源，是由三个频率相同、振幅相等、相位依次互差 120° 的交流电势组成的电源。三相交流电的用途很多，工业中大部分的交流用电设备，例如电动机，都采用三相交流电，也就是经常提到的三相四线制。而在日常生活中，多使用单相电源，也称为照明电。当采用照明电供电时，使用三相电其中的一相对用电设备供电，例如家用电器，而另外一根线是三相四线之中的第四根线，也就是其中的零线，该零线从三相电的中性点引出。能产生幅值相等、频率相等、相位互差 120° 电势的发电机称为三相发电机以三相发电机作为电源，称为三相电源；以三相电源供电的电路，称为三相电路；

三相电源与单相电源的区别是很大的,简单的说，三相电源与单相电源的区别主要在于：发电机发出的电源都是三相的，三相电源的每一相与其中性点都可以构成一个单相回路为用户提供电力能源。注意在这里交流回路中不能称做

正极或负极，应该叫线端（民用电中称火线）和中性线（民用电中称零线）。

按照规定，380伏（三相）的民用电源的中性点是不应该在进户端接地的（在变压器端接地，这个接地是考虑到不能因悬浮电位造成高于电源电压的点位，用户端的接地与变压器端的接地在大地中是存在一定的电阻的），供电方式是一根火线和一根零线（中性点引出线）构成回路，在单相三芯的电源插孔中还接有一根接地线。这是考虑到漏电保护器功能的实现，（漏电保护器的工作原理是：如果有人体触摸到电源的线端即火线，或电器设备内部漏电，这时电流从火线通过人体或电器设备外壳流入大地，而不流经零线，火线和零线的电流就会不相等，漏电保护器检测到这部分电流差别后立刻跳闸保护人身和电器的安全，一般这个差流选择在几十毫安）如果，把电源的中性点直接接地（这在民用电施工中是不允许的），漏电保护器就失去了作用，不能保护人身和电器设备的短路了。一般从发电厂直接出来的是三相电源，每相之间的相位差是120度，两项之间的电压称为相电压，如果单独把一相（火线）和中性点（零线）分出来作为电源就是两相电，它们之间的电压称作线电压，比如日常的动力电路就是三相380V，照明电

路则是220V。从外观上看,三相电比两相电多两根火线.其次,电压等级不同,三相电为380V,两相电为220V.,用途也不同,三相电多用于企业和工厂等,如电机;泵类等.两相电多用于家庭.学校.宾馆等.如照明灯.家用电器.电脑.电视.洗衣机等。首先,一个概念性的错误是,三角插头并不就是三相电,三相电俗称动力电,是指380V工业用电类型。两相电是220V的,是民用电类型。（这里的三相两相不能单单用插头脚数来判别。）三相电使用中的插头有4个脚和5个脚的插头,分别称为三相4线制和三相5线制。国内大多用三相4线制。欧洲有用三相5线制。3。两相电(220V)才是我们平时日常用电的类型,插头一般为两脚插头和三脚插头,两脚是火线和零线(无接地线),三脚是火线零、线和接地线。我们可以由此推知,理论上三脚插头确实是可以两脚插头代替的,这就是本文疑问的确切答案。至于究竟是两脚插头好还是三脚插头好,不能一概而论,这取决于具体的产品电路设计需要和用电方式。比如笔记本电脑,销往美国的机器标配两孔的插头销往香港,新加坡的机器标配三项英标插头,而在国内销售的机器是三项国标插头,这跟美国民用电网电压110V一样,主要是地区标准的问题。而对于我们国内标准而言,这种三项插头的中间那根地线悬空的插座是不符合规范的,悬空是国内劣质插座的

惯常做法，能用，但是不安全。

通过这门课程的学习，我们掌握了很多种电路的连法。学会了一些简单的

小制作。比如如何自制门铃，如何使用电烙铁，如何使用示波器，以及万用

表，还有电工面板的使用。还掌握了有关安全电压以及三相电路的基本知识，

以及如何使用控制电路等。虽然是选修但自己却真的受益匪浅。另外对本课程

还有一些小小的建议，就是做实验时往往对实验的原理不是很清楚。只知道线

路是这样连得却不知道为什么要这样连。如果老师能讲解下实验原理就更好

了。总之很庆幸自己学了这门选修，也感谢老师的教导。

继续组织两周一次的专题学习沙龙和互动式评课沙龙，结合教研活动的主题

题组织好教师学习、交流。听展示课的教师对听课内容进行精心、系统的评

点，写成评课稿，在两周一次的互动式教学研讨沙龙中进行交流、探讨。与往

年不同的是，在保证互动评课活动开展同时，不影响正常教学，本学期安排8

次集体评课活动，其他评课通过qq群来交流、研讨。

指导思想以新一轮课程改革为抓手，更新教育理念，积极推进教学改革

革。努力实现教学创新，改革教学和学习方式，提高课堂教学效益，促进学校

的内涵性发展。同时，以新课程理念为指导，在全面实施新课程过程中，加大教研、教改力度，深化教学方法和学习方式的研究。正确处理改革与发展、创新与质量的关系，积极探索符合新课程理念的生物学教学自如化教学方法和自主化学习方式。

本学期，我组将进一步确立以人为本的教育教学理论，把课程改革作为教学研究的中心工作，深入学习和研究新课程标准，积极、稳妥地实施和推进中学英语课程改革。以新课程理念指导教研工作，加强课程改革，紧紧地围绕新课程实施过程出现的问题，寻求解决问题的方法和途径。加强课题研究，积极支持和开展校本研究，提高教研质量，提升教师的研究水平和研究能力。加强教学常规建设和师资队伍建设，进一步提升我校英语教师的英语教研、教学水平和教学质量，为我校争创“三星”级高中而发挥我组的力量。

坚持以《基础教育课程改革纲要》为指导，认真学习贯彻课程改革精神，以贯彻实施基础教育课程改革为核心，以研究课堂教学为重点，以促进教师队伍建设为根本，以提高教学质量为目标，全面实施素质教育。

高二的历史教学任务是要使学生在历史知识、历史学科能力和思想品德、情感、态度、价值观各方面得到全面培养锻炼和发展，为高三年级的文科历史

教学打下良好的基础，为高校输送有学习潜能和发展前途的合格高中毕业生打下良好基础。

全班共40人，其中男生15人，女生25人。学生的数学基础较一般，多数学生能掌握所学内容，少部分学生由于反映要慢一些，学习方法死板，没有人进行辅导，加之缺乏学习的主动性，不能掌握学习的内容。能跟上课的学生，课上活泼，发言积极，上课专心听讲，完成作业认真，学习比较积极主动，课后也很自觉，当然与家长的监督分不开。部分学生解答问题的能力较强，不管遇到什么题，只要读了两次，就能找到方法，有的方法还相当的简捷。有的学生只能接受老师教给的方法，稍有一点变动的问题就处理不了。个别学生是老师本册的教学内容：（1）混合运算和应用题；（2）整数和整数四则运算；（3）量的计量；（4）小数的意义和性质；（5）小数的加法和减法；

（6）平行四边形和梯形

③提出教学任务：在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，武德的培养；引导学生学会合理掌握练习与讨论的时间，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的

自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质；认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在武术学习过程中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相，表现出良好的体育道德品质，结合本身项目去了解一些武术名人并能对他们进行简单的评价；加强研究性的学习，去讨论与研究技能的实用性，加强同学之间的讨论交流的环节。：

①总体目标：建立“健康第一”的理念，培养学生的健康意识和体魄，在必修田径教学的基础上进一步激发学生学习“初级长拳”、“剑”的兴趣，培养学生的终身体育意识，以学生身心健康发展为中心，重视学生主体地位的同时关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益，以及多样性和选择性的教学理念，结合学校的实际情况，设计本教学工作计划，以满足学生选项学生的需求，加深学生的运动体验和理解，保证学生在一学年田径必修基础上再加上“长拳”来引导男女生学习体育模块的积极性，再结合高二年的“剑”选项课的学习中修满2学分。加强学习“长拳”以及“剑”的基本套路，提升学习的兴趣，提升学生本身的素质，特别是武德的培养。

运动参与：a养成良好的练武的锻炼习惯。b根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划。c学会评价体育锻炼效果的主要方法。

运动技能：a认识武术运动项目的价值，并关注国内外重大体育赛事。

b有目的的提高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用能力。c学习并掌握社会条件下活动的技能与方法，并掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。

身体健康：a能通过多种途径发展肌肉力量和耐力。b了解一些疾病等有关知识，并理解身体健康在学习、生活中和重要意义。c形成良好的生活方式与健康行为。

心理健康：a自觉通过体育活动改变心理状态，并努力获得成功感。b在武术练习活动中表现出调节情绪的意愿与行为。c在具有实用技能练习中体验到战胜困难带来喜悦。

社会适应：a在学习活动中表现出良好的体育道德与合作创新精神。b具有通过各种途径获取体育与健康方面知识和方法的能力。

采用教师示范与讲解，学生讨论，练习，教师评价，再进行个别指导，后进行学生练习，最后进行展示与学生的综合评价相结合的方式方法，培养学生的良好的学习习惯、学习方法更好地完成教学任务，达到教学目标；实

行培优扶中辅差，，采用学习小组的建立，加强学习小组的相互学习、相互讨论、相互研究的功能，提升学习的效率；加强多边学科的整合，特别是加强心理健康的教育，加强运动力学、运动医学等进行学习，以提升学生的运动自我保护意识与能力。（1）课题研究：加强校本课程“剑”、“平山初级长拳”的开发与教学；做好“趣味奥运会进入校园”课题的开题准备。做为“青春健康教育进入校园”课题组的成员，协助课题组进行研究，开展活动。

（2）校本教研：加强校本课程的开发，加强体育备课组的教研能力，做为备课组长的我与其他老师加强讨论校本的研究与开发，本次校本开发重点放在“剑”、“初级长拳”、“花样篮球”三个项目上，有所侧重。（3）论文撰写：结合课题研究的内容进行撰写。

（4）校际、教研组、备课组教研活动：做为晋江市兼职中学体育教研员及校际组成员，积极参加校际组开展的各项活动，加强提升在校际组的教研水平，做好兼职教研员的本职工作，协助教研员开展教研活动；积极参加教研组的各项活动，提升教研水平；做为备课组长的我，我计划是积极组织本组老师一起提高高中的课改力度与水平，集中老师的备课时间与讨论在备课过程中出现的一系列问题，针对选项会出现的问题进行沟通，加强学习过程的评

价，协调选项内容的评价标准及认证过程。

本册的重点：混合运算和应用题是本册的一个重点，这一册进一步学

习三步式题的混合运算顺序，学习使用小括号，继续学习解答两步应用题的学

习，进一步学习解答比较容易的三步应用题，使学生进一步理解和掌握复杂的

数量关系，提高学生运用所学知识解决得意的实际问题的能力，并继续培养学

生检验应用题的解答的技巧和习惯。第二单元整数和整数的四则运算，是在前

三年半所学的有关内容的基础上，进行复习、概括，整理和提高。先把整数的

认数范围扩展到千亿位，总结十进制计数法，然后对整数四则运算的意义，运

算定律加以概括总结，这样就为学习小数，分数打下较好的基础。第四单元量

的计量是在前面已学的基础上把所学的计量单位加于系统整理，一方面使学生

所学的知识更加巩固，一方面使学生为学习把单名数或复名数改写成用小数表

示的单名数做好准备。

高考的文科综合能力测试更加强调考生对文科各学科整体知识的把

握、综合分析问题的思维能力、为解决问题而迁移知识运用知识的能力。教师

在教学中要体现多学科、多层次、多角度分析解决问题的通识教育理念。教师

要认真学习和研究教材,转变教学观念,紧跟高考形势的发展,研究考试的
变化,力争使高二的教学向高三教学的要求靠拢。

按照《教学大纲》和《考试说明》的要求,认真完成高二阶段的单科

复习工作。坚持学科教学为主,落实基础知识要到位,适当兼顾史地政三个学
科的综合要求,培养提高学生学科内综合的能力。从学生的实际出发,落实基
础,提高学科思维能力和辩证唯物主义、历史唯物主义的理论水平。

本学期教研组重点加强对教师评课的指导,使教师的评课规范化,系
统化,定期举行主题教学沙龙和“会诊式行动研究”,促进新教师的成长,加
快我镇小学语文教师队伍成长速度和小学语文教育质量的全面提高。结合区里
的活动安排,开展各项有意义的学生活动,培养提高学生的语文素养,调动启
发学生的内在学习动机。

二、工作目标

以课改为中心,组织教师学习语文课程标准,转变教学观念,深入课
堂教学研究,激发学生主动探究意识,培养学生创新精神和实践能力,努力提
高学生语文素养。

2、进一步加强语文教师队伍建设,让“语文研究小组”,充分发挥

学科带头人、骨干教师的示范作用，重视团队合作智慧、力量。开展“师徒结对”活动，以老带新，不断提高教师的业务素质。

3、组织教师开展切实有效的说课沙龙、评课沙龙，提高教师说课能

力，和评课能力，能够结合主题教研活动，对典型课例进行互动研讨，开展教例赏析活动。

4、加强教研组集体备课，每周以段为单位组织一次集体备课，分析

教材，赏析重点课文，进行文本细读，交流教学心得。让备课不再是走场，形式主义，而是真真实实为提高课堂效率服务，提高教师的素质服务。

5、根据上学期制定的语文常规活动计划，开展形式多样的学习竞赛

活动、过关活动，激发学生学习语文的兴趣，在自主活动中提高学生的综合实践能力，促进个性和谐发展。

6、加强学习质量调查、检测工作，及时分析，寻找得失，确保完成

各项教学指标。

三、主要工作及具体措施

（一）骨干教师示范、把关，当好“领头羊”。

1、本学期，语文研究小组成员继续充分发挥学科带头人、骨干教师的示范作用，重视团队合作智慧、力量。教研组将围绕“探索实效性语文课堂教学模式”这个主题，深入开展精读课文教学有效性研讨活动。低段（1-2年级）则继续进行识字教学的有效性的探讨。分层、有序地开展教研活动，使教研活动更成熟、有效，切实提高我校语文老师的专业水平。

2、开展“师徒结对”活动，以老带新，不断提高教师的业务素质。

（二）年轻教师取经、学习，争取出成绩。

1、为了提高教学质量，促成新教师迅速成长，1—5年教龄新教师每一学期上1堂模仿课和一堂校内研讨课。上模仿课的内容可以通过观看名师的关盘、视频或者教学实录等途径，根据个人教学需要，有选择性地进行局部模仿，从而使新教师形成个人的教学风格。

加强理论学习，推进课程改革。

组织本组教师学习《普通高中英语课程标准》及课标解度，积极实践

高中英语牛津教材，组织全组教师进一步学习、熟悉新教材的体系和特点，探索新教材的教学模式，组织好新教材的研究课活动，为全组教师提供交流、学习的平台和机会。

加强课堂教学常规，提高课堂教学效率。

强化落实教学常规和“礼嘉中学课堂教学十项要求”。做好集体备课

和二备以及反思工作。在认真钻研教材的基础上，抓好上课、课后作业、辅

导、评价等环节，从而有效地提高课堂教学效率。加强教学方法、手段和策略

的研究，引导教师改进教学方法的同时，引导学生改进学习方法和学习策略。

加强课题研究，提升教科研研究水平；加强师资队伍建设，提升教师

的教学能力。

组织教师有效开展本组的和全校的课题研究工作做到有计划、有研

究、有活动、有总结，并在此基础上撰写教育教学论文，并向报刊杂志和年会

投稿。

制订好本组本学期的校公开课、示范课、汇报课计划，并组织好听

课、评课等工作。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发