

# 2023年店庆充值活动方案(实用7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 舞蹈心得体会篇一

### 1忌耐性不足

你们今天的付出，决定了你们明天的收获！

想要成为一个合格的舞者，兴趣跟坚持练习都是关键！

### 2忌眼高手底

有的同学接触舞蹈之后就开始想象，高难度漂亮的技巧与剧目

但是你们不要忘记了 那些东西都是由基本功中提炼而来的，基本功都不扎实，就算跳出来，也不会给人美感。

学习舞蹈，基本功是关键

### 3忌急于求成。

初学的学生容易只求数量与进度，而不注意动作质量，若在短时间内学完很多动作，这些不规范的动作无疑如同“废品”，习以为常之后，要想改正，十分困难。因此在学习动作时，应精雕细刻，循序渐进！

学习舞蹈，切忌欲速则不达

## 4忌忽视音乐(节奏)

学生在开始学舞蹈时，往往只重视技术动作的学习，缺乏音乐作用的认识，在舞蹈学习中常常出现舞蹈动作与伴奏音乐脱节。因此在学舞蹈时，要加强音乐修养。

深刻体会音乐风格与舞种风格，表现音境的内在联系。

舞蹈与音乐是密不可分的，要想学舞蹈，首先要对舞曲有一个基本的认识与理解。一定要多听音乐，熟悉不同舞种的韵律感，要听到音乐就能有感觉出来，节奏要用身体去感受，或者至少要练习在心里默数，不要用嘴巴念出来。

要想接触更多的舞蹈风格，掌握更丰富的舞蹈动作，就要多找同伴一起练，见得多了自然识得广，三人行必有我师。

## 舞蹈心得体会篇二

转眼间舞蹈班的课程已经接近结束，经过半学期的学习，我想我们每一位学员都有不同的但很大的收获。对于我个人，我认为这次课程的进行对于我非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的舞蹈知识，更让我开阔了视野，解放了思想，打动了内心。无论是从现代舞到民族舞，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与来自不同县市区、不同专业的同学们聚集一堂，相互交流借鉴舞蹈经验、思路方法，较全面的提高了自己的舞蹈水平。以下是这些天的几点体会：作为一名大二的学生，比起大一的必修课，我们多了一个选择的机会，选择自己所喜欢的选修课，对于学生的我们来讲毋庸置疑是我们所渴望的。

从小到大，看到舞台上跳舞的同学就很羡慕，感觉他们好漂亮，就像一个个公主和王子一样。走下舞台的他们也是那样的骄傲，与众不同，大家喜欢他们，向往他们，希望有一天

跟他们一样，有着曼妙的舞姿，淡定的神态。

当自己看到选修课的科目是，毫不犹豫的选择了舞蹈鉴赏，或许在自己的潜意识里认为，一个能够鉴赏舞蹈的女性一定是有气质，有学识的，一个能够鉴赏舞蹈的男性一定是有魅力的，儒雅的。所以对待这节课我们期待着，也认为一定会学习到很多东西。

正式上这个舞蹈鉴赏的第一节课，走进教室，黑丫丫的一大片同学，大家有说有笑，很开心的交谈，在这里，我不仅见到了本专业的同学，更多的还见到了其他学院，其他专业的同学，大家一起聚集在这里，共同学习，一起进步。

离上课还有一段时间的时候，我们见到了我们的任课老师，一个看起来年龄与我们相差没有很多的男老师，但我们却能感觉到他与我们的不一样，内在的成熟。他站在讲台上对我们微微的笑着，然后向我们做自我介绍，然后他问我们，我们所理解的舞蹈是什么意思，大家各抒己见，有的说是提升气质的一种工具，有的说是塑造形体美的一种方法，有的说是运动的一种，老师说，舞蹈的定义很宽泛，它是以人体为表现工具，通过有节奏，有组织和经过美化的流动性动作来表达情意。它是一种表情性的时空艺术。并且同时老师给我们举了很多我们不同人的站立，走路的方式，一个人坐姿应该是怎样的，表现的很形象，吸引了所有人的视线，当他表现一个人如果将脖子缩进，我们都笑了，而我们之中大多数人都是这样的坐姿，然后大家立即把脖子挺起来。一节课过去，有的同学开玩笑说，他感觉自己长高了，我们听后都笑了。

很多时候老师给我们放了很多舞剧，例如他给我们介绍的第一个是黄豆豆的‘醉鼓’刚开始的时候自己根本就没看懂，后来在老师的讲解中，终于也沉醉于他急速转动的身躯，时而快，时而慢，他抱起鼓凝视着，沉醉着，似有千言万语的诉说，似乎又无心说什么，而老师也在一旁给我们解释着，

让我们看到了他的动作似乎是在呐喊，在感叹，在颤抖，多种表情在他的鼓的衬托下表现得淋漓尽致。而他的身躯时而抱鼓而起，时而展臂而起，一个看似简单的动作，在他的表现下仿佛有了生命，而他也无愧于‘舞蹈王子’这个称号。老师在视频过后也给我们讲了黄豆豆这位伟大舞蹈家的生平经历，让我们也明白一个成功的人的背后必然会有着无数的艰辛，无数的汗水，只有付出，只有努力才能够有一天实现梦想。

给我很深的印象的还有杨丽萍的‘月光’，她用她优美苗条的肢体展开想象的臂膀表现了自己的感情和月光的圣洁，在这个作品中表现了她无形的有形的完美结合，在老师的讲解中，让我们明白杨丽萍表现的决不只是她自己的真实情感，而是整个人类的感情。她的舞蹈让人感觉到她不是在用身体表达，而是用自己的生命，想把生命溶于舞蹈中，看她的舞蹈，你得到的最大的感觉就是震撼。杨丽萍的这种天人合一的感觉，也着重地表现了人与自然的和谐，人类生活在大自然之中，而她也用了一种最自然的表达。而对杨丽萍本人，我们无法不佩服她坚强的意志。

记得其中还有一个很悲伤的舞剧就是‘秋海棠’我们真的不能不佩服这个演员，他逼真的演技也让他的这个作品获得了大众的赞赏，记得起初画面刚出来时的是头饰，刚开始没有明白，老师一提示我们也立刻都明白了过来，他所表现的是一位步履蹒跚的老人回忆自己年轻的时候，在这个舞台中他时而陶醉，时而开心，但是当它想起了自己因为太年轻、太成功，招来别人的妒忌而被划破了脸，他好像疯了似的，在舞台上乱跑起来，最后他停了下来，好想想明白了似的，而又好像在宣誓，我不能被打倒，最后又变为了老人的形象走了出去。

经过这几周的舞蹈实践的学习，我们学习到了很多，一个人的成功要自己付出很大的努力，而舞蹈之中的魅力也不是仅仅是这样的，我相信我们经过这次学习，在以后的生活之中

也可以很好的运用它来缓解我们生活之中的压力，增强我们面对困难的勇气。

相信如果以后还有这种机会，我们一定会积极争取努力学习舞蹈的知识。

## 舞蹈心得体会篇三

河流之主由于并不讨喜的外形成为了冷门英雄，但由于s5总决赛上塔姆被职业选手所使用，才逐渐受到玩家关注。即便被削弱几次但是塔姆作为辅助还是依旧出色，而且随着玩家们的开发，上单塔姆也异军突起，接下来小编给玩家们介绍这两种玩法。

英雄介绍：

了解一名英雄，必然要从他的故事开始说起，塔姆是一个非常自由的水道游历者，他以毫无戒心者们的悲惨喂养着他那贪得无厌的食欲。一次伴随着两件外套的交易也许会带你通往任何想去的地方，但你的旅程几乎必然会在绝望的深渊中结束。

我们能够看出，在设定上这是一位与大嘴一般喜爱美食的英雄。但不同的是，相比于一直在往外吐东西的大嘴，塔姆则更喜欢将人吃到肚子里。无论是队友还是对手，他都来者不拒，这让他一下子变换成了危险系数极高的存在。

英雄定位：

其实塔姆的其实定位是十分模糊的，虽然英雄最初来到联盟之后，许小伙伴将其定义为上单与打野英雄。但随着s5世界总决赛的进行，由于其保护能力的出众，使得塔姆成为了t1阶段的辅助英雄，可谓红极一时。

不过在s6到来之后，拳头公司就针对他做出了大幅度的调整，而塔姆作为辅助的基本功能也遭到了巨大的削弱。

虽然仍不失为一个名好的辅助，但在不懈努力的开发下，玩家们发现s6到来以后配合新天赋的塔姆不仅有着高加成的血量成长，并且e技能所提供的护盾更是配合肉装能够达到两条命的效果。

而r技能的被动更是保持了应有的输出，而且坦克塔姆相比于辅助而言能在团战中打出更多的w来保护己方后排，在加上线上绝对的控制能力能够轻松配合打野，所以上单也开始成为塔姆的另一条发展之路。

今天我们要讲解的，就是塔姆的上单与辅助的详细玩法。

## 上单辅助技能双重解析

由于要讲解两种玩法，所以今天的技能解析将会以两种思路来做出完美解读。

被动：培养品味

上单技能解析：这个被动对于上单而言就是神技啦，由于大部分上单都是近战英雄，所以很容易就能给塔姆叠满三层，并且打出应有的控制效果与高额伤害，与辅助相比简直天壤之别啊有木有！

## 巨舌鞭笞q技能

辅助技能解析：这个技能与生化魔人扎克的q技能有着异曲同工之妙，虽然不能穿过小兵，但轨迹速度却十分迅速所以对命中率有不小的提升。而且就短手的塔姆辅助而言q技能几乎是他唯一的消耗手段，短额的cd加上不少的伤害，同时也是塔姆在下路最便捷的叠被动途径。

上单技能解析：与辅助相比，这个技能也同样十分的重要。q技能是塔姆最主要的输出来源，尤其在近身贴脸之后，叠满三层的q技能可以达到连续眩晕敌方的超强作用。并且比起其他近战而言，q技能的远距离射程更是能够让你无伤消耗别人。

## 大快朵颐w技能

辅助技能解析：这就是塔姆辅助存在的终极意义。w技能所提供的超强保护能力几乎等于让adc多了一个会移动的中亚。常常一个好的辅助塔姆在团战中看准局势的一个w，往往能够扭转整个局面。尤其是在配合大嘴，金科斯，老鼠这种团战adc时，哪怕仅能将输出延长四秒，那也是足以拯救世界的伤害了。

上单技能解析：w技能同样是塔姆上单的精髓，在上路使用时，不仅可以w小兵消耗对手，更是能在近身肉搏时打出百分比生命值的高额输出。而且还能够将对手吐到自己塔下。不说w技能的束缚效果更是能够延长打野赶路的时间，上演一场完美的gank。当真是杀人放火的必备技能，而且与辅助塔姆一样，上单肉塔姆的保护能力反而会更加强横，在团战里放出更多的w技能。

## 厚实表皮e技能

辅助技能解析：对于塔姆而言，这又是一个塔姆为何会打辅助的原因之一。原本的塔姆作为辅助虽然有着w技能的保护能力，但辅助由于成型过慢很容易遭到敌方秒杀。但这时e技能所提供的高额护盾对于经济不好的辅助而言，简直跟第二条命也没有太大的区别。而且更能够帮助自己完整的帮助adc吃下最猛烈的一轮火力，舍己为人的典范。

上单技能解析：对于上单塔姆而言e技能则更加重要，由于单人线经济来源迅速，再加上r技能被动是通过生命值来增加伤

害。所以出肉装往往成为上单塔姆的主流，而e技能所提供的护盾是能够享受高额双抗的加成的存在，这让塔姆在团战之中坚如磐石，让人动都不想动。

## 深渊潜航r技能

辅助技能解析□r技能的被动其实对辅助塔姆来讲实用性不算太大，毕竟经济不好的辅助位难以支撑优秀的装备，即便成型那也早到后期。不过也算聊胜于无，但主动的技能效果却能够配合打野与adc进行他路的支援与绕后，在野辅双游的战术中颇有成效。

上单技能解析□r技能的被动也就是塔姆上单出肉的原因，在初期6级刚点的时候，大概能带来40点左右的全伤害提升。后期正常的装备支持下，能带来180点左右的加成，能够为塔姆提供非常优秀的输出能力。

而主动效果对于上单而言更是必不可少，当前版本所有上单都带传送的情况下，塔姆等于比他人多了一个支援技能。这意味着他有更多的机会去补线与gank□也因此会得到比对手更多的经济。

## 上单塔姆玩法教学

### 符文

符文解析：在天赋上，小编建议大家红色选用攻速，这样在上单的对拼中我们能够快速的叠满三层来打出额外的技能效果。而由于塔姆的所有技能都是法强加成所以蓝色与精华则选择法强来增加技能伤害，最后由于上单ad居多所以黄色带满护甲来增加肉度，当然生命值也是可以的。这套符文适用于一切近战型上单。

### 天赋



天赋解析：由于塔姆上弹的关键输出靠叠出被动3层后吞噬对手，所以点出狂怒能更快速的达到目的，而因为e技能被动存在所以点出符能阔甲能够达到完美的强化，并且上单塔姆由于r技能被动的存在，出肉的收益最高，所以选择耐久作为提高。而终极天赋不灭之握大大增强其换血能力，是一套能打能抗的万金油型上弹塔姆天赋。

## 优劣势分析

优势：上单塔姆的优势在于e技能的存在能够使他成为很肉的英雄，相比于其他上单而言近乎多出一条性命。而且对单体的伤害和控制也很强，不仅能够轻松配合打野，还能够在团中保护关键的c位，并且还具有当前版本上单最需要远程支援的能力。

劣势：劣势就是其实塔姆相比于当今版本火热的重装战士型英雄而言，前期的爆发能力实在太弱。这导致对线期并不会一帆风顺，虽然w技能配合己方打野效果非常好，但没有位移却也成为了敌方打野首要针对的目标。面对gank时将会难以逃脱。

## 团战的发挥

塔姆与其他上单英雄不同，团战时候在考虑吸收伤害的同时考虑更多的是应该保护谁，这需要你结合游戏中的发展情况来决定是保护ad还是保护ap同时尽量用q打出更多的控制来造成敌方的困扰。

而且在己方有风女与布隆这类英雄的情况下，塔姆也可以通过r技能的远距离传送配合打野直接绕后去进行开团刺杀，先通过q技能减速来靠目标，如果能够叠满三层将对手核心吃到肚子里，那这场团战已经胜利了一半。

反之如果己方处于劣势，且辅助的保护能力不强。这时就需要你改变打法，要围绕着家里最肥的一个点去进行团战。在承受伤害的同时，利用普攻和q叠加被动再q击晕对手阻止敌方前排的刺杀，同时w用在己方c位身上，来形成无可匹敌的壁障，而且有着e技能作为后盾你将更有可能成为活到最后的救世主。

## 进阶技巧

对线近战英雄：如果你想玩好塔姆，那一定要注意以下几点。首先就是在面对近战的时候，虽然看不出来，但塔姆的平a距离其实是近战里最长的，所以对线时一定要尽量躲在小兵的身后来去拼血，这在面对技能伤害递减型英雄时将会非常的关键。

而且对于q技能的使用最好要等到敌方英雄在补兵之时再去使用，这样能够大大增加命中的几率。一旦到达3级后，这时你就可以选择去和对手换血，由于e技能所提供的高额护盾与不灭之握的血量恢复，这使你总能够占到便宜，如此强大的回复能力会让敌人步履阑珊。

对线远程英雄：相比于近战而言，远程英雄对于塔姆来说当真是困难模式了。由于被动的机制存在导致塔姆在面对远程英雄时很难打出应有的效果。但好在不灭之握与e技能的存在让你难以被对手击杀。

小编在这里建议3级后可以通过走位去利用q技能换血，由于是远程对手，所以想要叠满三成w将会非常的困难。这时w小兵去造成aoe效果来达到清线与消耗的效果，不过还有一个绝招，就是召唤打野爸爸的gank，要不然只能猥琐的等到六级之后再寻找时机去支援他路了，谁让你是个短手呢。

## 辅助塔姆玩法教学

## 符文

符文解析：作为辅助的塔姆无疑需要走肉装的路线，由于大招被动与e技能的存在，黄色带生命值不仅可以提升塔姆的伤害。红色蓝色选择双抗会让你在下路的对线过程中更有持久力。而且身为辅助，在对拼过程中w吃人的伤害与控制至关重要，腿短的塔姆往往很难达到这一功效，所以移速大精华往往会在关键时刻帮你扭转局势。

## 天赋

天赋解析：由于要打辅助位，机动力与补给只管重要，所以选择了漫游者与饼干，而且探云手也能够配合q技能的远程能力为塔姆带来较为丰富的经济收益。而在坚决系中，本着塔姆要出肉的核心理念，所以与上单的差别并没有太多。唯有最后一层选择了顽石契约，因为塔姆一旦被选择出场，往往都是被当做战略性四保一的角色存在。这个天赋在帮你减免伤害的同时，还能够更加容易的去保护adc是辅助塔姆的不二之选。

## 优劣势分析

优势：在s6这个号称adc崛起的版本里，其实反而是上单真正的开始肆虐。在重装坦克横行霸道的同时adc的生存空间越来越受到压缩。所以塔姆w技能的超硬性保护能让adc的生存空间大大提升，哪怕仅仅只能提升adc几秒钟的输出，那也是至关重要的。

而且自s5以来，野辅双游的局面逐渐扩散开来。往往下路到达六级之后，辅助大部分时间都会将目光放向他路。而塔姆的大招就会成为打野最佳的伙伴。由于其半球流的特性，你可以直接出现在任何刁钻的位置进行跨地形gank而且成功率非常的高。

劣势：这就老生常谈了，塔姆一直以来被人诟病了就是较为弱势的对线能力。短手因素导致下路组合在消耗上很难赢过对手，而且再加上新版本中w队友过程中的加速已经被取消很容易就会被敌方打野针对，因为一旦被绕后，即便你吃下adc但在没有加速的情况下依旧难以摆脱追击。

## 玩法与团战

你在选择塔姆辅助之时，首先要注意的就是队友是何种adc□因为塔姆的终极目的就是保护adc在团战中的生存，所以最好要挑那种缺乏位移但却有着较高输出的后期英雄。如同大嘴，金克斯，老鼠这种。如果己方选择了ez女警这种多位移与手长的英雄，你的塔姆将很难发挥出应有的作用。

其次塔姆在对线期的作战能力是十分薄弱的，尤其在搭配后期adc的时候，缺乏爆发的你们很难再对拼之中占到便宜。所以最好的办法就是怂着补兵，一旦度过前期达到了六级就是你的强势时期。因为这时你可以呼叫打野或者中单过来，利用深渊潜航深入到毫无防备的敌人后方进行一波最为致命的gank□

最后在团战中，你要时刻记住唯一的目标就是保护好adc的生命，塔姆的w技能对于adc而言就是一个沙漏加闪现这二者的结合。与上单不同，由于辅助的经济不好所以不要贸然的出去买肉，以免导致最后秒躺来不及发挥保护的作用，而且e技能使用的时机一定不要太早，否则会少吸收更多的伤害。

## 最佳搭档

### 与adc配合

身为辅助，那么自然要考虑与那个adc才能够成为陪伴自己一生的好基友。

身为瓦罗蓝大陆上最捣蛋的姑娘，金克斯同样也是一个以后期能力闻名的adc。早在s5春季赛的舞台中，他就被edg战队的deft所大放异彩，甚至一度在世界赛上将skt压的抬不起头。

不过随着重装战士版本的来临，这名英雄也很快地被小跑这种更安全的存在所取代。但塔姆的出现也又一次让金克斯焕发了第二春。与大嘴不同的是，金克斯在保持高额输出的同时，被动还能够提供追杀的收割能力。所以团战中只要你只要把她吃到肚子里随后扔向敌方残血，往往就能够让她轻松的飞起来。

## 与打野的配合

当然了，其实也并非只有adc能够与辅助塔姆相配合，中单打野亦是最佳的选择。在六级有大招之后，塔姆的r技能绕后往往能够达到出其不意的gank或者开团的效果，我们先来看看什么样的打野需要塔姆的帮助，首先他要缺乏位移，同时要有不俗的控制或者足以秒人的爆发，同时还不能太脆以免瞬间被秒。

小编这里也列出几人，第一个是狼人。作为一名有着极强单体爆发于控制的打野英雄，狼人没有位移成为了毕生的遗憾。而塔姆的r技能不仅能够帮助狼人快速接近敌方后排，还能让狼人省去闪现留下作为追击技能。

第二个就是阿木木了，作为版本最强的团控之一，阿木木的q技能位移的不确定性太大，所以配合塔姆直接飞到敌方后路是最完美的选择之一。不仅能够省去q不到人的尴尬，更能够提升大招的命中率，何乐而不为呢。

结语：

塔姆是一个异常肉厚的英雄，拯救与队友于危难之间。无论

上单还是辅助，他都是如今版本t1级别的存在，希望摒弃外观塔姆是个非常强大又利用团队作战的英雄，希望玩家们能够喜欢。

## 舞蹈心得体会篇四

再次来到博奥，再次重新领略了博奥的风采。在这几年中，博奥成长了许多，由一只雏鹰成长为一只羽翼丰满的雄鹰，展翅翱翔在博兴蔚蓝的天空中。

今天在博奥呆的每一分钟，心情都是愉悦的。博奥的员工很亲切，博奥的员工也很大方。她们所展现的是一个积极向上、团结奋进、热情好客的东道主之仪。

今天的重点是幼儿舞蹈创编，同时我也深刻体会到幼儿舞蹈创编的最大一个特点之一——一定要切合幼儿的年龄特点，这个警钟也自此无时不在提醒我不要拔苗助长，一定要遵循孩子的成长规律。

其实在这一天中，除了老师们的舞蹈水平表现得淋漓尽致外，员工的热情好客也让我很感动。她们除了给学习老师准备了备用的饮用水(饮用水还特意分了类)，丰盛的午餐外，还特意准备了绿豆汤，尤其是将水果冰镇。从一些细小的环节中无处不透漏着幼儿园的热情、服务的周到。她们想的可真细，给人一种无微不至的关怀，给人一种家的感觉，真的从内心感到很亲切。

雏鹰啊，你终于变成了雄鹰。在这期间你的员工们肯定付出了太多太多，相信你们一定会乘风破浪，在幼教这片土地上大放异彩。

## 舞蹈心得体会篇五

随着时代的快速发展,传统的舞蹈教育与教学正面临着新的机遇和挑战。接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于舞蹈优秀教师心得体会吧。

首先非常感谢学校领导给了我这样一个难得的机会参加了这个长沙市小学舞蹈教师培训。

当时张主任通知我参加这个培训的时候,我一听是舞蹈培训就特别紧张,因为从我读书开始就一直对舞蹈存在严重的畏难情绪,觉得舞蹈训练对我来说是一件非常困难的事情。但是在一年半的工作实践过程当中,我也意识到小学音乐基础教育是需要我们拥有全面的专业知识技能,包括音乐理论,包括舞蹈、声乐、钢琴、器乐等等甚至,缺一不可。就这样,我一方面觉得像这次这样的舞蹈培训对我来说是不能错失的一个大好的学习机会;另一方面我又担心自己跟不上像这样的专门的针对性这么强的学习。着实是矛盾了好长一段时间。我记得我后来是反复地问过王老师,看我自己能不能跟得上这种培训的程度,每一次王老师都安慰我鼓励我说“可以的”“没问题的”。就是这样我才下定决心去参加这次培训,好好学习。

这个为期五天的小学舞蹈教师培训的培训内容安排得非常紧凑,既有实践型的学习,其中包括:藏族舞蹈组合、东北秧歌组合等中国民族民间舞蹈的学习,以及对日常教学非常有用的少儿成品舞蹈的学习。然后又有舞蹈理论方面的课程,包括:少儿舞蹈编排、少儿形体训练的方法和保护措施、还有教师师德修养与职业心理健康等课程。

培训的那一个星期,我每一天都觉得很辛苦。因为平时运动得很少,突然像这样整天练啊、跳啊……我每一天浑身都痛得不行。但即便是这样,后来培训结束的时候,我的心里面暗暗地想:幸亏我来了!因为通过这次培训,我学到了很多,收获很多。对舞蹈和舞蹈教学都有了一些新的认识和体会。

## 一、舞蹈是什么

舞蹈，是一门身体语言的艺术。是最本真，发自内心，而无法掩饰的。有一个有趣的小故事。是关于一个经典的海南黎族舞蹈剧目《三月三》。三月三，是海南省黎族人民最盛大的民间传统节日。因为每年到了农历三月三的时候，不管是结婚了还是未婚的，所有黎族同胞都要从四面八方回去，和自己的情人共同度过。所以三月三又称爱情节、谈爱日。当时作者要创作这个舞蹈的时候，就去到黎族当地去体验生活。她刚刚到那的时候，发现黎族女性有一个很有意思很美的动作：当她们与人对面相遇的时候，她们总是半侧身，前面的一条腿微微弯曲，两手轻轻地搭在大腿上，整个身体呈现一种非常优美的s线条。作者就一直不明白黎族女性为什么会有这个动作。一直到作者跟黎族同胞一起日出而作日落而息地生活生活了很长一段时间，跟他们一起欢庆三月三这个节日，被当地黎族小伙拉到小树林里的时候，她才明白，黎族女性的裙子底下是没有穿任何其他东西的。所以她们的那个动作其实是源自于内心的一种对陌生人的防备和自我保护的意识。

我们可以来看一个作品：《红色恋人》。《红色恋人》是根据同名的电影改编而来。电影《红色恋人》说的是：张国荣饰演的共产党在上海的地下组织的一个高层领导与梅婷饰演的头目的女儿，因为共同的对共产主义事业的信仰，相爱，走到一起。后来因为意外，梅婷被抓了起来，同时他们发现梅婷已经怀有身孕。张国荣知道，最终的目的是抓到他。出于对爱人和孩子(也就是革命的火种)的保护，张国荣就要求自己来跟梅婷交换。在交换人质的地方，张国荣和梅婷有了最后一次擦肩相见的机会。这一次几秒钟的擦肩，对他们来说就是永远的离别了。舞蹈《红色恋人》就是根据男女主人公最后的擦肩那个瞬间创作而来。我们一起来看一下这个作品。

《红色恋人》：1)男女演员用双手背在背后表示被镣铐紧锁



的状态。

2)长时间的男女互相凝视的动作，表现他们俩之间的深刻的情感。

3) (2分06秒处停)因为传统的舞蹈里面几乎全部都是男演员抱或者托举女演员，后来就有人开玩笑说从《红色恋人》开始，现在的舞蹈动不动就要女演员把男演员举起来。其实在这里这个动作是包含了很深刻的一种含义。它表现出了男主人公在精神上的强大和力量。

4)到快板的激情段落，有一组女演员做飞翔姿态，男演员把她拉回来的动作。这一组动作想要表现的是：在那个白色恐怖时期人们对自由的向往，很想往外突破，却又被现实阻挡，而无法突破的这样一种状态。

5) (4分20秒左右)这一段慢板里面，拳头出现非常多，时而女演员举起，时而男女演员共同举起。这象征了他们对革命的信念、希望和坚定的信心。

6) (6分40秒左右)男演员在舞台上奔跑的动作表达的是男女主人公对自由的理想和向往。

因为舞蹈是一种融合了视觉和听觉的形体艺术，它综合包含了音乐、美术、文学等艺术形式于一体。所以通过舞蹈的学习，可以提高促进学生的综合素质、培养学生的审美情趣。

## 二、舞蹈艺术教育的意义

(从刚才我们欣赏的舞蹈作品可以看出)舞蹈是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。舞蹈是一种把风格化的肢体语言和创作性的舞蹈语肢体言相结合，去表现人类真实情感的一门艺术。通过舞蹈训练可以提高人对艺术的审美能力，鉴赏能力和感

知能力，从而满足人对美对情感的更高层次的追求。它为我们展现了人类心灵世界的情感不仅为特定民族所接受，而且也引起全人类的共鸣。当我们以美好的、生动的、诗一般意境的舞蹈进行交流时，让我们体验到的是对人类的热爱，对和平的向往，对真善美的渴求以及对人生的珍重。因此，舞蹈教育与素质教育的意义在狭义上指的是个人身心艺术修养的教育，在广义上意味着人格境界的完善与升华。

孔子云：逝者如斯夫，猛然间意识到日子的匆匆。在华夏未来舞蹈中心几年的工作中，在孩子们花一样的笑脸下，在家长们真切的目光里，我真正体会到作为舞蹈老师的乐趣以及责任。回顾几年来的工作，既紧张，又新奇，收获也很多。

“学高为师，身正为范。”在教学中，我用心备课，认真上课。不管自己的工作有多繁忙，不管自己有多累，一走进舞蹈教室，我立刻精神饱满，用兢兢业业的工作态度带动孩子们的学习热情，用实际行动引导他们树立乐观向上的人生观。孩子们天真热情的笑脸就是我最好的兴奋剂，他们一声声甜美可爱的“陈老师！”立刻驱走我一天的疲劳。握着他们莲藕般柔嫩的胳膊，小腿，我不厌其烦地为他们一次次弯下腰纠正动作，因为我在想：他们中的他？还是她？在不久的将来会成长为一株株绽放在舞台上亭亭玉立的莲花。

我注重舞蹈教学的科学性，注重运动量，动作幅度和舞蹈编排符合不同年龄孩子的心理，生理特点。有人说教师干的是良心活儿，不错，做教师不需要本领超群，却需要极其精细的态度，就像辛勤的花匠。不断重复的舞蹈基本功是枯燥，缺乏趣味的，在教学中我注重教学环节的编排，用活泼节奏感强的音乐，和自己规范一丝不苟的示范动作，带领孩子们共同走进美的殿堂。每一个孩子点点滴滴的进步我都看在眼里，我会欣喜地告诉他(她)：你真棒！当他们为了一个动作做得丑而急得大哭时，我会亲手抹去他(她)脸颊的泪珠，鼓励他(她)：你能行！喜欢他们休息时围在我身边叽叽喳喳说个不停，喜欢看他们用小手抹去额头汗珠时红扑扑的小脸，喜欢他们

用小黑手捏着一颗颗五颜六色的糖果伸向我嘴巴时的目光。走起路来一阵风，仿佛踩了风火轮的我，在教学中却像变了一个人。教授孩子们新舞蹈时，不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让学生熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单一动作还分解成局部动作。每学期结束时，不论我的“大徒弟们”还是启蒙班的“新兵们”，每人都能在学校，幼儿园的联欢会上好好“秀”一把，“成就感”才是孩子们继续学好舞蹈的最大动力。

创新是超越的关键，我所教授的每个班，每一年孩子们基本功会有突飞猛进的进步，都会学习新的舞蹈。这就要求我课下关注舞坛动向，注意观看各级赛事，将当今舞蹈新信息渗透在教学中。一分耕耘一分收获，我的工作得到了华夏未来领导们和家长的肯定，孩子们也硕果累累□20xx年是丰收的一年，华夏未来15周年庆祝大会上，我带领孩子们编排的节奏鲜明，动作夸张可爱的《斗牛舞》获得大家一致好评。六名学生在20xx年天津市文艺展演中获一等奖，七名学生获二等奖。三名学生获20xx年天津市少儿舞蹈大赛一等奖。三名学生在天津市少儿艺术大赛中获一等奖，两人获二等奖。三名学生被授予“20xx年天津市童星100”称号。七名学生通过中国舞13级考试。两名学生获得20xx年南开区个人单项比赛小甲，小乙第一名。在家长和学生的积极努力下，我们齐心协力共度难关，带着三个作品参加了第五届华北五省市舞蹈大赛，获得两个一等奖，一个二等奖的好成绩。

我爱孩子们，我爱舞蹈事业，在孩子们的成长中，在孩子们的汗水与泪水中我看到了童年时的自己，我会用百分百的努力投入我的舞蹈教学工作，借用米卢先生的一句话：态度决定一切！

作为一名幼儿教师，可以毫不夸张地说：琴棋书画，都需样样精通。从事幼教工作20xx年，我一直坚持一个理念：活到老，学到老。通过我的不懈努力，我的专业素质和工作业务水平在不断提高。而舞蹈一直是我的软肋，谈之我色变，舞之我腿软。不是我偷懒，不是我不喜欢，而是我觉得看别人舞蹈是一种享受，而看着我舞蹈，对于观赏者，我觉得是一种煎熬。

然而为了教好孩子，我愿意去认真尝试每一件事情；我愿意去努力做好那些我要费好多精力方可有一点点收益的事情；因为我爱我的工作。

今年的暑假，大家觉得格外的长。因为我们民族幼儿园新的保教大楼正式投入使用在即。工人们在加班加点赶工，老师们也没有赋闲在家。为了以新的面貌迎接满怀期待的孩子和家长，我们参加了各种专业素养提高培训会。而对我最有帮助，意义最大的，莫过于由乌日娜老师组织的舞蹈培训会。分班培训的灵活形式使每位老师总是充满激情，丝毫不觉疲乏。“幼儿广播体操”通过高标准、严要求的复习变得更加娴熟曼妙；“各民族舞蹈串联”让我们在悦耳动听的少数民族音乐中情不自禁随歌漫舞；“起床后课间舞蹈”极具民间游戏韵味，使我想起儿时与伙伴快乐的游戏。

虽然我的舞姿并不婀娜，但我敢于舞出不协调的自己；虽然我的舞姿并不华丽，但我会人群中不厌其烦的摇手摆腿；因为我知道，我做动作比别人笨拙，所以更不能害怕出丑。我专注其他老师每一个轻而易举的投足，我模仿杨老师每一次舞弄手腕的优美。

时间总是那么快，每天3个小时总是稍纵即逝，总是让我意犹未尽。短暂的培训，虽然没有彻底让我成为舞美佼佼者，但也陶冶了我的艺术和职业情操。使我的灵魂在那一刻变得更加单纯美好。我喜欢我的职业，喜欢我职业之中的这部分：舞蹈。在今后的工作生涯中，我会继续努力，不断提高自己

不协调的舞技。

## 舞蹈心得体会篇六

倾听鸟语虫鸣，我们会沉浸于世界的和谐与美妙；倾听山水神韵我们能悟出自然地丰厚与灵香；闲看花开花落我们能感受生命的纯美与淡定；回首舞蹈培训的历程，我真切的体会到了收获的喜悦与满足。今天我有幸参加了县幼儿教师的舞蹈培训，首先感谢领导给我的这次机会，感谢博奥幼儿园给我们所有教师搭建的平台。

首先是博奥幼儿园的张倩倩老师给我们讲解了一些舞蹈的理论知识和幼儿舞蹈的一些创编，以及在创编舞蹈中应该注意的问题。在整个活动中，由博奥幼儿园的三位老师带领我们一起来学习今天的舞蹈内容。上午主要学习了小、中、大班的律动表演，通过学习我感知这些是我们平时工作中最能用到的，看到今天我们学习的律动与我们平时在教学中，自己创编的律动相比较相差很大，今天所学的律动给我的感觉是，不像是在律动表演而是舞蹈表演，动作好美。

下午我们主要学习了几个大型的集体舞，也许是平时练习的比较少，有许多动作总是做不到位，看到其他老师都学得很好，我心很着急，总是是不到感觉，尤其是那个新疆舞《来吧姑娘》，其中有许多转圈的动作，速度很快，总觉得跟不上，所以等到休息的时候，我在心里默默的回忆每个舞蹈里面的每个动作，这个时候，我真后悔自己平时没有多锻炼，多学习。

通过今天舞蹈技能的训练学习，不仅陶冶了情操，让我们以舞激情，乐在其中。在这次的培训中，通过博奥的三位老师“以声带情”、“以情带舞”、“舞以尽情”的教学，使我的舞蹈在原有的基础中有了进一步的提高，其实在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键，我在学习

中看到老师们优美的动作，听着入耳的乐声，我的心为之陶醉。应该说，舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想象空间。

舞蹈，是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。我要将所学到的实用的儿童舞蹈运用到工作当中，用心教孩子，让孩子真正感受到世界的真、善、美！

### 舞蹈培训心得体会篇3

## 舞蹈心得体会篇七

眨眼之间，我已经学习了一年舞蹈来，在我们拉丁班发生过许多开心的、搞笑、有趣的事，回忆起来，至今让人难以忘怀。

有一次，舞蹈老师让一位同学喊节奏，她第一遍喊错了，第二遍，又喊错了。老师教了她一遍，她才喊对了。这时，其他同学都哈哈大笑了起来。

一天下午，我来上课，走进教室，打开灯一看，里面一个人都没有。我惊讶地说：“人都跑哪儿去了？”我揭开垫子，看见里面竟然有六个同学，于是，我也就钻了进去。人都到齐了，我们静静地等待着老师的到来。老师来后，把垫子揭开，看见我们藏在里面，忍不住大笑了起来，同学们也跟着开心地哈哈大笑。

一天中午，我们休息的时候，老师把大家召集在一起聊天。说着说着，老师看见一位基本动作很差的同学，一个人在专心地练习恰恰舞。老师走了过去，她虚心地向老师请教不会的动作。老师非常耐心地给她教了半天，夸她真是个好学生，

鼓励大家向她学习。

舞蹈班上的趣事还很多，我想，在今后的学习中，还会有许多有趣的事情发生。我一定要珍惜和同学们在一起学习的机会，刻苦练习，互相帮助，和睦相处，快乐地度过每一天。

## 舞蹈心得体会篇八

体育舞蹈，又称“国际标准舞”，由社交舞转化而来，是体育与艺术高度结合的一项体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群：摩登舞和拉丁舞，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

### （一）摩登舞

摩登舞[modern]又译“现代舞”。特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨，上体和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。具有端庄典雅的绅士风度。曲调大多抒情优美，旋律感强。服饰雍容华贵，一般男着燕尾服，女着过膝蓬松长裙。

### （二）拉丁舞

拉丁舞[latin]的特点是舞伴之间可贴身，可分离。各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男着上短下长的紧身或宽松装，女着紧身短裙，

显露女性曲线的美。

亦称圆舞。“华尔兹”一词最初来自古德文walzer[]意思是“滚动”、“旋转”或“滑动”。

华尔兹根据速度分化为快慢两种之后，人们把快华尔兹称为维也纳华尔兹，而不冠以“维也纳”三字的即慢华尔兹，它是由维也纳华尔兹演变而来的。华尔兹舞步在速度缓慢的三拍子舞曲中流畅地运行，因有明显的升降动作而如一起一伏连绵不断的波涛，加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型，使其具有既庄重典雅、舒展大方、又华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。它因此而享有“舞中之后”的美称。我们可以简单地从下面几张图片中感受华尔兹带给我们视觉上的享受。

“踮起脚尖，提起裙边·····”《爱的华尔兹》这首歌是我对华尔兹舞蹈的最初印象，只知道是一男一女边跳边转圈。上过一学期的体育课后才知道，原来华尔兹的内涵如此丰富，想跳好也并非想象中那么容易。

一直都觉得会跳舞的人的气质是不一样的，这也是促使我选报体育舞蹈课的一个原因，在简单地学习华尔兹之后更让我对此深信不疑。从刚开始的懵懂，到后来对左脚并换步、右转步、插行步、侧行追步、外侧右转、踮步、冲浪步等步法的熟练掌握，华尔兹给我的自信愈发明显。从手搭在同伴肩上开始，昂首挺胸，脚下熟练的步伐，与同伴默契的配合，老师鼓励的眼神，都让我体会到了无与伦比的成就感。但是掌握方法以后想要跳的更有华尔兹的感觉，却并非一件易事。看着老师优美的步子，自己也幻想那种感觉，自由、轻快、张扬、灵活。不得不说，这是一个需要下功夫的过程。

老师的授课态度会影响学生的学习态度，至少对我是这样。老师认真负责的态度使我不会也不能虚度每星期的学习时间。耐心地指导每组同学的舞蹈动作，课后简短的总结，都使我



获益匪浅，自己的舞蹈能力和学习态度都有了很大提升。

## 舞蹈心得体会篇九

我一直都很喜欢舞蹈，所以当我看到有舞蹈鉴赏选修课时，我毫不犹豫的选择了他。虽然只有短短的几周，但我觉得我还是蛮有收获的。舞蹈是凭借人体动作抒发情感的一门表演艺术，舞蹈鉴赏则是以舞蹈者表演的作品为主要欣赏对象，鉴赏者通过欣赏作品中所展示的人体动态美产生的一种审美活动。在舞蹈鉴赏的过程中，我最喜欢做的就是品味舞蹈所表现出来的情感。

我记得第一节课，老师就给我们讲了古典舞。其中黄豆豆先生的《醉鼓》给我印象颇深。作品分有三个单元：戏鼓、哭鼓、舞鼓。我最喜欢的是第三单元。第三单元舞者激越奋起，寄情于鼓，燃烧起灵魂之火，以叱咤风云的气度，将生命铸就于事业之中，表现了一位民间艺人酒醉之后的真情流露以及对艺术的执著追求和无限感慨。这样的一件作品，感染了我，给了我追求梦想的动力，激励我不管遇到什么样的困难都要保持坚定不移的品格。

后来的舞蹈鉴赏课老师又给我们介绍了民族舞，街舞，踢踏舞等等，这些让我体会到了世界文化的博大精深，也意识到了增强艺术气质和审美能力的重要性。从众多的舞者身上，我也学到了很多优秀的品格。比如说著名的白族舞蹈家杨丽萍，她没有进过任何舞蹈学校，完全通过自学而成为一个舞蹈家，可想而知她下了多大的决心。我想她一定是一个吃苦耐劳的人，这样的人值得我们大学生学习。

通过这几个星期的学习，我认为舞蹈鉴赏课是有必要开设的，他对当代大学生有重要的意义。当代社会开展素质教育提高国民素养已成为教育界的关注热点，在众多的素质教育途径中，舞蹈鉴赏可跟是为学生更好的理解和关注艺术架起了一座心与心的桥梁。开设舞蹈鉴赏课，有利于培养学生的文化

修养、提高学生的审美能力、艺术鉴赏能力、提高舞蹈欣赏水平。舞蹈鉴赏课通过生动，形象的舞蹈知识和原理的讲解，能使我们对舞蹈艺术有更深的一步的认识和理解能逐渐养成我们积极乐观的思想。我国悠久的舞蹈传统和丰富多彩的民间舞蹈，可以培养我们的爱国主义情感，国外优秀的舞蹈作品能使我们认清国内外形势，努力工作学习。人的请感受艺术作品的启发而形成的观念同时又反作用于人的社会行为和社会关系，所以舞蹈鉴赏对我们大学生有重要意义。也许有人认为舞蹈鉴赏课没有知识传授的内容，其实不然，我们大学生需要的不仅仅是专业技能的提高，更多的是对潜能的全方位开拓和挖掘。舞蹈是通过一定的人体形态，表情和乐曲表现思想感情的艺术，舞蹈也可以丰富人的联想力，在感受舞蹈的过程中，思维也可以得到发展。

总的来说，舞蹈鉴赏对大学生的德智体美劳都有重要的且积极的影响。他把我们大学生的艺术素质推进到一个更高的层次，对大学生提高自己的综合能力有重大的帮助。所以我认为舞蹈鉴赏课对我们来说是一个很难得的学习机会，我们一定要认真的对待。

## 舞蹈心得体会篇十

舞动青春，舞动梦想。大一的第二学期我选得是您的大学体育舞蹈。

正所谓“万事开头难”。

大学以前，没接触体育舞蹈。只是每每看到老师或电视上的国标舞表演，特别是看到那一身绚丽飘舞的长裙，心里便顿生渴望：真的很想象他们那样，用优美的肢体语言展示心中的梦想，用优雅的舞步表达内心的激情。我甚至愿意作一条“一天到晚游泳的鱼儿”，在舞蹈的海洋中尽情遨游。在大一下学期的体育课我更是义无反顾地选择了体育舞蹈。我

重燃着自己胸中的激情，极力寻找着属于自己的梦。然而，我很清楚自己的情况，身材条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以虽然着迷，但不妄想，只把体育舞蹈作为修身养性、锻炼身体的一种途径和体验，只在音乐的旋律和舞动的步调中愉悦身心、陶冶情操、享受艺术、享受我的大学生活。

首先，我笃信一点，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识及感受也会在掌握科学知识方面有所帮助。气质也会有助于别人对你的接受与沟通。另外，舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。将近一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变，个性的开朗和自信心的树立了，我想，这就是舞蹈的魅力所在，之所以让我着迷的原因所在吧。

其次，我体会到体育舞蹈不仅要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。

总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学

步”。这样才可以表达出舞之神韵。

最后，我觉得和舞伴的配合是十分重要的。体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术。没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，我和我的舞伴是临时组合的，虽然我俩都学过一个学期的体育舞蹈，但以前从没在一起配合过，自然经历了一个磨合的过程。开始时，我们都很固执，都过于自信，都觉得自己跳的正确，不管对方。有了错误也总是说对方的不对，于是总踩不准音乐，更不用说表现舞韵了，磕磕绊绊倒成了家常便饭。我们试图把动作跳得饱满一些可还是不由得跳得匆匆忙忙。但好在后来我们都懂得配合的重要，于是开始跳得“有那么点感觉”了。这更加增添了我们的自信，也促使我们更加严格要求自己，精益求精。其实，舞蹈就是用我们的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。