

最新舞蹈养生心得体会 舞蹈教学心得体会 (模板7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

舞蹈养生心得体会篇一

由于孩子们没有丰富的舞蹈经验，其随音乐的舞动也极简单，尚不能称之为“舞蹈”。幼儿舞蹈基础训练的开展，使孩子对舞蹈有一个全面的、系统的、专业的认识，儿童舞蹈基础训练主要是从舞蹈基本功及舞蹈技巧两大方面对孩子施以长期的训练。从而大大提高幼儿舞蹈水平。在组织幼儿进行舞蹈基础训练时，应深刻的意识到所训练的对象是一个特殊的群体——幼儿。由于学龄前儿童的一系列年龄特点，致使组织训练时应注意到许多方面。一、组织幼儿进行舞蹈基础训练时，应考虑到孩子年龄较小、体质较弱的特点。幼儿园内的舞蹈基训对象主要是针对中大班幼儿，平均年龄早期4—6周岁，这么一群幼小的孩子都还处于生长发育期，他们体质相对成人而言较弱；由于年龄小，她们的自我保护能力也较弱；同时她们身体及心理的接受能力也较差。这也就意味着授课的成人——教师在训练时需要注意以下几点：1、训练内容要符合幼儿动作发育的规律。

此次市舞蹈技能培训班安排了形式多样、内容丰富的培训内容，整个培训下来，感觉与以往的培训班有很大不同，更让人茅塞顿开，受益匪浅。既开阔了视野，又提高了专业素质，总的体会有以下几点：一、舞蹈理论实用性、针对性强，教育教学方式新颖，激发了我的学习热情。

舞蹈是一门综合艺术。要成功编排出一个成功的节目，不仅需要舞蹈的创编、音乐的选择、道具的运用、灯光的协调、舞美的设计等等诸多方面仔细琢磨，更需要人员的组织、服装的设计、训练的方法等方面下大力气。

原本对于舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过一位位专家老师毫不保留、热情洋溢的讲解，使我走出了困惑和误区，令我大开眼界，耳目一新。本次培训还结合舞蹈的创编给我们欣赏了大量的优秀舞蹈作品，另外还安排了多次现场答疑解惑的机会，使我真正懂得了舞蹈训练要讲究科学，舞蹈的创编中也有那么多技法和诀窍的，让我学到了很多专业知识，使我在今后的工作中更增添了一份信心和热情。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族舞蹈的粗犷豪放、刚柔并济有了进一步的认识，学习舞蹈要多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键。我在学习中，看到教师们的优美动作，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，而这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美、追求美的一个广阔的天地。在舞蹈学习中，我感受到了它的美更激发了我热爱舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。舞蹈培训陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。

在最后一课的。舞蹈公开课观摩时，市舞蹈团的李南老师给了我许多启发。在她的讲授之中，我认识了她的学生，感受到了她所带领的舞蹈团队的那种集体精神，我受到了很大的冲击。

在李南老师的讲课中，时时体现了她所带领的团队的那种集体精神，她们训练的过程很艰苦，但是现在娇身惯养的女孩子都能够培养出这种吃苦耐劳的精神，我觉得很难得。在这种难得的品质下，学生们表现出来的那种扎实的舞蹈技巧，

更是令我折服。通过学习，我感触很深，也更坚定了要把自己所带的团队教出一定的特色来的决心。

而努力奋进！

舞蹈养生心得体会篇二

第一段：介绍舞蹈养生培训的背景和意义（200字）

近年来，由于人们生活节奏的加快和工作压力的增大，健康成为了现代人的头等大事。人们开始关注养生保健的重要性，寻找更有效的方式来改善身心健康。舞蹈作为一种完美的艺术形式，已经成为了许多人养生的选择之一。舞蹈养生培训不仅可以提升身体素质和形体美感，还能缓解压力，增强心肺功能，并能通过专业的教学让舞者体验到美与和谐的愉悦，因此备受欢迎。

第二段：个人参加舞蹈养生培训的体会（300字）

在我参加舞蹈养生培训的过程中，首先感受到的是对身体的锻炼和改善。通过各种舞蹈动作的训练和拉伸，我的身体变得更加灵活，力量也得到了增强。此外，舞蹈的节奏和呼吸训练使我的心肺功能明显增强，每天的生活更加轻松愉悦。同时，舞蹈养生培训让我更加关注自己的形体和形象，从而更好地照顾自己的外表和内心。

第三段：舞蹈养生培训给我带来的心理上的满足和充实（300字）

培训中，与舞蹈相伴的音乐和美妙的动作让我完全投入其中，忘记了一切压力和烦恼。舞蹈让我感受到快乐和自由，尤其是在表演时，那种被观众赞赏的感觉无与伦比。每一次演出都是对自我的挑战，也是对自己努力的回报，深刻地感受到了付出努力后的满足感和成就感。通过舞蹈，我学会了如何

控制情绪，增强自信，更好地与他人交流，并从中获得心灵上的平静和满足感。

第四段：舞蹈养生培训对我的个人关系的影响（200字）

舞蹈养生培训的过程中，我与其他同学的关系也得到了很大的改善。在培训中互相帮助，共同进步，大家的关系更加融洽。群舞的演练过程让我们形成了默契和团队精神，培养了我们的集体意识和团结合作的能力。这种团队合作不仅在舞蹈训练中有所表现，也延伸到了日常生活中，我们可以相互支持和帮助，这为我的人际关系提供了更多的机会和资源。

第五段：总结我参加舞蹈养生培训的收获和感受（200字）

通过舞蹈养生培训，我不仅在身体健康上得到了保障和提升，还得到了心理上的满足和平衡。同时，培训中与他人的交流和合作也让我在人际关系上有了更好的发展。通过舞蹈养生培训，我不仅养生了自己，还收获了友谊和快乐。舞蹈让我感受到生活的美好，带给我无尽的幸福和满足。因此，我将继续坚持舞蹈养生，让自己更健康、更快乐！

舞蹈养生心得体会篇三

在文广舞之梦少儿舞蹈培训学校里有一位老师，深受少儿家长的喜爱。短短3年的教学经历，她受到了众多家长送来的锦旗，许多家长纷纷表示，孩子除了在舞蹈技艺上有了显著的进步，在其他各种领域也有了提升。她就是少儿中国舞的指导老师——丁楠。

有一种人天生为舞蹈而生。她们在不明事理的时候却对梦想有着执着的追求，舞蹈的种子在不经意间已种入她们的心田，萌芽生长。她们比一般人表现出更高的天赋异禀，与艺术领悟能力，她们的人生因舞蹈而开启，因舞蹈而精彩。丁楠从5岁开始练舞，二十多年的习舞生涯让她载誉无数，从09年开

始丁楠转型成了一名少儿舞蹈老师，带着对舞蹈的满腔热情，投入到培养下一代的工作中。

“舞蹈是个需要长期坚持训练的项目，这个过程艰苦而又枯燥，没有持之以恒的耐心和愿意吃苦的毅力是无法完成舞蹈训练的。”丁楠说道。现在的孩子都是独二代，家长视作掌上明珠，千娇万宠许多孩子抗挫折能力差，家长又容易袒护纵容。一开始教学过程经常会因为孩子的哭闹和家长的袒护而终止。舞蹈不仅能让孩子的身形高挑挺拔，还能磨练孩子的精神意志。能多掌握一门技能，让孩子的未来有更广阔的发展空间。经过一段时间的练习，广大家长会发现平时娇生惯养的孩子变得能抵抗挫折了。

作为少儿舞蹈培训的老师，丁楠一直对自己实行高标准严要求的教学标准。每个孩子的领悟能力和学习进度各不相同，丁楠特地为赶不上进度的孩子“开小灶”，让他们掌握要领，积极自信。少儿舞蹈培训老师这份圣神的工作，也让丁楠收获了很多喜悦和满足。看到孩子们的点滴进步就是最大的收获，业余舞蹈培训主要培养孩子对舞蹈的兴趣与感受艺术文化的熏陶。所以不必苛求孩子们每个动作都精准到位，让她们爱上舞蹈是我们工作的目的。

舞蹈养生心得体会篇四

第一段：引言（150字）

舞蹈作为一种艺术形式，不仅能够展现人们内心的情感和意境，还有助于保持身心健康。我是一个舞蹈爱好者，在接触舞蹈多年后，我深深体会到舞蹈对于养生的积极影响。通过舞蹈，我的体力得到了增强，充实了我的精神生活，同时也促进了我的心理健康。下面，我将分享我的舞蹈养生心得体会。

第二段：舞蹈的身体益处（250字）

舞蹈不仅仅是艺术表演，它对身体健康有着许多益处。首先，舞蹈需要全身的运动，可以有效锻炼肌肉群和提高协调能力。不断的练习和舞蹈动作可以改善身体的柔韧性和平衡感。其次，舞蹈可以增加心肺功能，提高体力。长期坚持舞蹈，你会发现自己的耐力和力量有明显的提升。除此之外，舞蹈还有助于调节身体的代谢功能，减少体内脂肪的积累，维持身材的健康和美观。在全身运动和保持体型的同时，舞蹈还能改善人体的血液循环，促进新陈代谢，让身体更加健康。

第三段：舞蹈的精神益处（250字）

舞蹈不仅仅对身体有益，还对精神健康有积极的影响。在生活中，人们常常承受压力和负面情绪的困扰，而舞蹈可以成为一个情感的释放和宣泄的出口。舞蹈的动作和音乐可以激发出我们内心深处的情感，让我们找到情感的宣泄途径。另外，舞蹈还能够提高自信心。在舞台上展示自己的舞姿和魅力，可以增强个人的自尊心和自信心。每当我在舞蹈课上跳舞时，我感到自己充满了力量和自信，能够面对生活中的各种困难和挑战。

第四段：舞蹈的心理益处（250字）

除了对身体和情感的影响，舞蹈还有助于改善心理健康。跳舞过程中，我们需要全身的投入和专注，这种专注于舞蹈的状态有助于减轻思绪的纷乱和焦虑。舞蹈可以让我们获得内心的宁静和平和，促进身心的放松。在舞蹈中，我时常能够忘却烦恼和忧虑，体验到一种与众不同的快乐和满足。此外，舞蹈还能够提高大脑功能。不断学习和记忆舞蹈动作，可以锻炼大脑的记忆力和反应能力，预防老年痴呆和其他脑部疾病的发生。

第五段：结论（200字）

通过舞蹈这项充满艺术和运动的活动，我不仅发现了身体的

益处，也体验到了精神和心理上的满足。舞蹈不仅改善了我的身体素质，还提升了我的自信心和生活品质。在忙碌的生活中，舞蹈给我带来了一份放松和愉悦。因此，我鼓励更多的人参与舞蹈，通过舞蹈来提升身心健康。只要选择适合自己的舞蹈形式，并坚持练习，我们都可以享受到舞蹈给予我们的美妙和健康的礼物。让我们一起跳起来吧！

舞蹈养生心得体会篇五

12月5日，我参加了为期三天的潍坊市中小学骨干教师舞蹈培训。作为培训班学员中一员的我，有幸参加本次学习活动。在与来自各区学校的同行们共同度过了这些愉快的日子里，感慨颇多。

从培训的第一天起，培训学校领导和舞蹈教师就我们本次培训的目的、任务一一作了说明。每天上午进行中国民间舞的训练，下午进行古典舞的基训、训练指导、技巧训练。培训期间，大量的舞蹈练习虽然让我们有些疲惫，但一位位授课老师的精彩讲座和美妙的舞姿依然把我深深的吸引住了。我们既是聆听讲座的教师，也是参与活动的学生。两位舞蹈授课老师都给我留下了深刻的印象，看着教师们的舞蹈，我的心为之陶醉。我非常羡慕那些专业教师，她们的动作是那么优美、规范。

在这些天学习的日子里，大家上课认真听讲，认真记好笔记，踊跃参与活动。下课相互学习，虚心向老师请教。在培训期间，授课教师还给我们讲了如何对学生进行正确基训，并且每一个动作都做了示范，使我们能够联系实际，切实提高我们的能力水平。

这次培训对我们来说非常及时，平时忙于教学，很少有机会系统的学习舞蹈方面的知识。本次培训，我深感自己的不足，觉得要学得东西太多。在舞蹈学习中，更激发了我对舞蹈的

热爱，更感受到舞蹈的美。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。舞蹈培训陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

通过培训，我从专业教师那儿不仅学到了一些舞蹈，而且学到了舞蹈基训的许多技法和诀窍。我会将学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用于教学过程中去，更要加强平时的学习、充电。培训的这些日子里，我们是在充实而愉快中度过，是在全体授课老师的精心教育教学中走过。我很荣幸能够成为培训班的一员，学习结束后，我一定将学到的知识运用于教学实践中去，在今后的工作中我将会以那些专业教师为榜样，多向她们学习，使自己的水平向专业水平迈进，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进！

舞蹈养生心得体会篇六

舞蹈是一种优雅而美妙的艺术形式，它不仅展示个人的才艺和魅力，还可以为身心健康带来巨大的益处。我曾参加了一次舞蹈养生培训课程，并且在这个过程中获得了许多宝贵的体会和心得。下面我将以五段式的文章从不同的角度分享我的经历。

在培训的初期，我对舞蹈养生的认识还非常肤浅。然而，通过老师的引导和教导，我逐渐了解到舞蹈不仅仅是一种舞技的表演，更是一种艺术与身心健康的结合。通过舞蹈的训练，我们可以有效地锻炼身体，增强肌肉的力量和灵敏度，提高身体的协调性和平衡能力。同时，跳舞还能增加血液循环，提高心肺功能，预防和缓解心血管疾病。这些养生的益处让我对舞蹈更加热爱和投入，也让我更坚定地选择了舞蹈作为长期的健身方式。

随着培训的深入，我开始意识到舞蹈对心理健康的重要性。跳舞可以舒缓压力，缓解焦虑和抑郁。在音乐的伴奏下，我

们可以放松身心，释放压抑的情绪和负面情感，获得内心的宁静与愉悦。舞蹈还可以提升自信心和积极的心态。每一次舞姿的展示都是对自我能力和潜力的肯定，这种自我成就感能够增强自信和快乐感，帮助我们更好地面对生活中的困难和挑战。

在培训中，我也不断体会到舞蹈与社交的联结。舞蹈是一种与他人互动的艺术形式，它可以增进人与人之间的沟通和联系。通过舞蹈，我结识了许多志同道合的朋友，我们共同追求舞蹈的美和艺术的境界。在舞蹈培训的过程中，我们相互鼓励和支持，一起进步和成长。这种集体的合作和团队精神不仅增强了我的社交能力，也让我感受到了舞蹈带来的友谊和快乐。

此外，舞蹈养生培训过程中，我也学到了一些关于自律和坚持的重要性。舞蹈需要长期坚持的训练和练习，每一步每一动作都需要反复琢磨和练习。只有保持每天的训练和练习，才能够提高舞蹈的水平和技巧。这种对舞蹈的执着和坚持也让我明白到，在生活中的其他方面，只有保持自律和坚持，才能够追求更高的目标和取得更好的成就。

最后，在舞蹈养生培训的最后阶段，我对自己的变化感到非常满意。通过舞蹈的培训，我不仅获得了更好的身体素质和灵敏度，也提高了心理素质和自信心。我更加善于与人交流和表达自己，也更加积极向上地面对生活的挑战。舞蹈养生让我拥有了一个更加健康、自信和充实的人生。

总的来说，参加舞蹈养生培训课程给了我一个全方位的体会和坚信。从身体健康到心理素质，从社交能力到自律和坚持，舞蹈培训教给了我许多珍贵的智慧和经验。我相信，在未来的日子里，我将继续坚持舞蹈养生，享受到舞蹈所带来的美丽和幸福。

舞蹈养生心得体会篇七

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技能几乎是他的唯一消耗手段，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：由于塔姆上单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文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

能抗的万金油型上单塔姆天赋。

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，还能够能够在团中保护关键的c位，并且还具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，来形成无可匹敌的屏障，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gnak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。