

最新投掷双手从头后向前跑实心球教案(模板5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

表演心得体会500字作文篇一

表演艺术是通过人的演唱、演奏或人体动作、表情来塑造形象、传达情绪、情感从而表现生活的艺术。代表性的门类通常是音乐和舞蹈。以下是小编整理的心得体会，欢迎大家参考！表演课心得体会范文1

很快，过了三天上课日，上了两节的表演课程。

开始的时候，我带着激动、期待和些许的紧张走进了课堂，因为不知道老师要给我们出一些怎样的“难题”给我们这些新生，听完老师给我们讲解的一些日程安排之后，感觉自己的大学生活任重而道远。

我从考学之前就对自己说，如果考上了中戏一定好好干，做个好演员，做个有扎实基本功的人，让自己充实，在台上毅力不倒，对的起自己，让别人看到一个不一样的自己。一个男人，一定要做出一点样来，用实力说话。这就是我对自己的要求。

第一次上课的时候，紧张占了一些部分，到了今天的时候，就感觉自己放松了许多，上课的时候就是兴奋，感觉就是在玩，大家玩的很高兴，似乎都忘记我们正在上课，可能这就是老师的目的，让我们刨除杂念，注意力无限集中于自己正在做的这件事情。发挥想象力，发挥主管创造性，发挥我们

的特点。今天做的那个沙漠中找水的练习，第一遍自己没有那么的投入，所以没有得到您的认可，第二次自己注意力集中起来，设身处地的想规定情景，或多或少的得到了您的许可，让我回到了座位上去，自己也挺高兴的其实。

现在正在看《围城》每天都会或多或少的在书上记一些字，表达自己对一些人物的内心感受的个人理解，感觉对自己特别有用。

最后还是想说任重而道远，千里之行始于足下，踏实走好自己脚下的每一步，一步一个脚印，希望老师今后对我要求更加严厉，让自己收获更多。

表演课心得体会范文2

这学期我们的实训课是两周的戏剧表演。不知不觉中，戏剧课就飞快的结束了，回望这门课，我总有千万的感触。虽然表演有着的遗憾但现在想起来却还是激动无比，心潮澎湃，开心快乐的。

通过对戏剧的学习，我认识到了如果说，音乐摇撼听觉、舞蹈和美术冲击视觉，那么戏剧，是融汇这三者的一种综合的艺术形式。背景音乐渲染氛围，特殊音效模拟真实场景；肢体动作、面部表情，刻画具体故事；舞台布景，呼应人物心理。“综合”应该算是戏剧的本质，其最大的特点就是，它可以综合、夸张地运用各种方式，联系现实，表达主题。正叙、倒叙、插叙，像文章一样交错演绎；独角戏、相声、歌舞，五花八门的形式都可以用上，一幕一幕，一场一场。若能注意呼应，就能让这出剧给人带来丰富多彩的感觉，而不会让人觉得混乱。都说戏如人生，大概就是因为戏剧的这种特点，让它更加贴近人们的生活，会更加广泛地被大众接受。

班里一共有七大组参加了表演，戏剧安排的内容各式各样。莎士比亚说过，他的作品就是“给自然照一面镜子，给德行

看一看自己的面目，给荒唐看一看自己的姿态，给时代和社会看一看自己的形象和印记”。的确是这样的，通过参加戏剧的表演我认识到了，戏剧可以在一定程度上反映了社会现实。如同学们表演的the college life《大学生生活》），表现出了现代大学生对待生活和学习的一种态度。还有现实版的《白雪公主与小矮人》仿佛把我们探读它时的童年的快乐时光有一次展现在了我们的眼前同样也表现出了我们对童年无忧无虑，纯真快乐的一种向往与怀念。还有英文版的小品《不差钱》以及英文版的《武林外传》带给了我们很多的欢乐。当然不得不提提有我们组演的最失败的一个戏剧yes means no《似是而非》，使我的戏剧表演课充满了遗憾。

不过，回想一下我们各组热火朝天的准备过程，又觉得好温馨，好甜美啊。在准备的过程中，我们都所获甚多，首先是对剧本的深入了解，使我们对英汉翻译有进一步的认识。其次，小组的排练培养了我们团队协作的精神以及相互之间的学习交流。然后利用课余时间大家聚在一起讨论，表演，每一次的排练都是我们美好的回忆。排练的过程中我们相互指导学习，我们相亲相爱，我们协同共作。

从选剧本，分角色，背台词，排练到最后的表演让我感受到了戏剧更多的需要我们人与人之间的配合，所以团结合作在我们的排练中得到了充分体现，也增加了同学们之间的友谊，也锻炼了大家的合作能力。同学们之间默契的配合，互相的理解，共同的努力使我感受到了家的味道。给我们正在准备期末考试十分紧张的氛围中增添了不少的快乐和甜蜜。

戏剧表演需要语言上的表达，我们又都是用英语表演的，所以不知不觉中我们的口语也得到了锻炼加上老师和同伴对我们语音上的点评及纠正，我们的英语发音改善了很多。

快乐的时光总是飞逝。我们的实训课结束了。大家都还沉浸在自己表演成功的喜悦中，所以十分的恋恋不舍。因为从戏剧表演课上我们得到太多，我们学会了对剧情的分析与选择

排演，我们改正了不正确的发音，我们感受到了暖暖的友情，我们感觉到了团结的力量，我们也从戏剧中看到人生的无常还有我们前进的力量。十分感谢老师陪我们走过了这段快乐时光，感谢老师对我们的指导。

表演心得体会500字作文篇二

新细胞街舞社成立与20xx年3月份，是综合性社团中的一个新生命，我们以街舞来展现自我个性，展现青春的活力和激情，表达勇于进取的生活态度。

一个学期已经过去。这个学期中经历的每一天，都已在我们心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我的成长。在过去的一个学期里，通过不断地学习，我们收获了很多。我们在憧憬中懂得了来之不易的珍惜；在思索中了解了酝酿已久的真理；在收获后才知道努力的甜美与芳香。

一、关于会议。

1□20xx年4月12日，我们迎来了第一次的社团成员大会。会议内容为共同商讨社团未来的发展情况。确定舞蹈课程的教导时间和地点，并强调了授课的规范性和严谨性，以及各社团干部的主要职责所在。

2□20xx年4月25日，由肖晓佳老师主持召开了学社联会议，会议围绕社团的组织和管理方面作出了安排。我们以此为标准来建设属于自己的特色的社团。

3□20xx年4月26日的新老干部交流会，各新老干部为建立社团美好的明天踊跃发言、交流，提出了很多有价值的建议，使对社团建设有些迷茫的我们找到了要为之奋斗的方向。

二、关于社团工作

这学期，我们街舞社团的工作很简单，就是准备舞蹈，在5月份的护士节上为老师、同学奉献精彩的演出。

4月份，我们大多数时间都在练舞，部员们都牺牲了很多自己的休息时间，每周至少两个晚上都在练舞，部员们都是各系的精英，舞蹈大多都是自己编排的。

在5月份的护士节演出中，我们为同学亮出了我们两个月的成果，大家的努力没有白费，在社团节的演出非常成功，也受到了同学们的一致好评。

三、关于社团建设。

开展。而且在社团中，我们深深的感受到了，每一个人对社团的无私奉献。在这里，那种团结合作的精神，对社团工作的热爱以及收获的宝贵友谊将是我们最大的财富。四、关于不足。

在取得进步的同时，我们也发现了一些不足之处。例如，有时我们的社团成员之间的交流不够，使得我们在组织活动时，效率有点下降；有的时候选择的时间不太合适，导致我们的活动参与人员不是很多。当然，还有一些细节上的问题需要我们在今后的工作中多加注意，我们会积累经验，尽自己最大的努力把社团做大，做强。

本学期的工作即将结束，我们会继续努力作出更好的成绩！在下个学年里，我们会努力用心组织好每一次的社团活动，做好每一次的演出准备。让我们的社团活动更加丰富有趣。让每一位社员能够参与其中。

表演心得体会500字作文篇三

放寒假的时候，爸爸妈妈带我到海南去旅行。在旅行的日子里，我最感兴趣的是热带海洋动物园里的海狮表演。

热带海洋动物园在三亚天涯海角风景区旁，里面有各种各样的动物表演节目，有鳄鱼吃鸡、鹦鹉叼钱、海豹游泳、海狮表演等等……其中，海狮是怎样表演节目的呢？我来告诉你们吧！

在一个露天的海狮表演馆，我们先找了几个座位坐了下来。一会儿，动听的音乐在我耳边响了起来，一位驯兽员叔叔领出了一只健壮的海狮，叔叔称它为海狮先生。海狮先生勇敢地跳下水池，为我们带来了许多有趣的节目，有投篮、顶球、顶圈等等，赢得了观众们的阵阵掌声。大家纷纷发出赞叹的声音：这是一只多么聪明的海狮啊！

忽然，一位驯兽员阿姨带出了另一只较为瘦小的海狮，原来它是一位小姐。这位可爱的海狮小姐先坐在台上向大家招招手，接着来了一个180度翻身，帅呆了！

两位驯兽员决定，接下去将举行海狮水上排球比赛。于是，一场独特的排球比赛就这样开始了，它们争先恐后地抢球、接球，你争我夺，你追我赶，非常热闹！最后，它们打成了平手，几乎所有的观众都在为它们热情鼓掌，而它们也像明星似地向大家招招手，表示感谢！

表演结束后，我特意跑上台去和海狮先生合影留念。现在，这张照片就挂在我家的客厅里，每当我看到它时就会想起在三亚的幸福时光。海狮表演给我留下了多么深刻的印象啊！

表演心得体会500字作文篇四

孩子一般从4-5岁开始学钢琴是最佳学钢琴的时期，本文是小编精心编辑的孩子学钢琴的心得体会，希望能帮助到你！

我不是专业的音乐人，甚至还不算一位音乐爱好者，但我坚持让6岁的儿子逃逃学钢琴，这其中有我自己的逻辑，也有很多体会和感想。

不过首先申明，如果你想将孩子培养为钢琴家、音乐家，或者期望学乐器能为他以后的升学工作结婚加分的话，那你可以直接把当前页面关了，我担心会误人子弟。但假如你和我一样，希望培养孩子对音乐的兴趣，同时也有一技之长，平时听到好听的曲子，能配起和弦抚琴一曲悦己悦人，遇到喜欢的乐器不会觉得神秘，有现学现玩的自信，那咱俩算是志同道合，且听我多叨叨几句。

百里挑一，为什么是钢琴？

当考虑让孩子学乐器时，摆在父母们面前的选择很多：个性的吉他、优雅的小提琴，甚至民族风的古筝……最后我选了钢琴。

但其实，选择钢琴的“性价比”并不高，首先那么大一个东西，只能在固定地点玩，不像很多轻便的乐器随时随地都可以拿出来秀；其次不容易进学校的交响乐队，因为钢琴手只需要一两个，竞争压力太大，学管弦乐的学生倒是很好进；此外，在大家都倾向选钢琴的情况下，不容易因为这个技能而争取到资源。

所以，为什么我还要逃逃学钢琴？

这要从我的出发点说起，因为我的目的是要培养孩子对音乐的兴趣，钢琴玩起舒服，就安静地坐在那儿，不伤手不费气而且入门简单，四五岁的孩子拿个玩具键盘半小时能弹出小星星的主旋律，如果换了小提琴，半小时还搞不清楚脖子该怎么歪呐！

其次，说得更深层一点，钢琴作为“乐器之王”，是表现力最强的一种乐器，而且还是多声部乐器，对孩子理解旋律、和声和曲式结构有天然的视觉听觉优势，要知道，大部分作曲家都是在钢琴前完成大型交响乐创作的。

难题来了，什么时候开始学？

但凡大家叫得上名字的一些钢琴演奏大师级人物，基本上不会是5岁之后才开始学，一般是4岁，甚至3岁。比如逃逃学钢琴的音乐学校校长，一位牛得找不到北的神女子，华盛顿邮报评价“罕见的、完美无瑕的钢琴天才”，就是从3岁开始学琴的。所以，如果想往专业上发展，建议可以早点开始。

但不管什么时候开始，前提是要你“准备好”。

一是准备好环境，环境是指“音乐环境”，如果孩子在一个完全没有音乐环境的情况下，突然让孩子学习某样乐器，这样一来孩子上手会变得很难，容易产生挫败感，毁了孩子的兴趣。要营造音乐环境其实并不难，你可以多哼歌给孩子听，或者多在家里放放音乐，带孩子参加有音乐相伴的其他活动等。

二是准备好心理，这心理包括孩子，也包括父母。逃逃是5岁半才开始学钢琴的，当时我们经常在家自己玩电钢琴，他在一边看得眼馋，认真地给我说他想学，我也认为他已经可以坐得住了，才送他去学校。孩子准备好了，父母也要准备好，你要问自己，真的准备好每周风雨无阻地接送他上课了吗？真的准备好花时间花精力陪他进入音乐的世界吗？我有个朋友在国内教钢琴，她给我说过，在学琴的过程中，很多时候不是孩子不坚持，而是家长[微博]坚持不下去了。

一开始学就买琴，太破费？

如果条件允许，当然一开始就给孩子买架钢琴最好。不过对大多数人来说，那玩意又大又重又贵，万一孩子学不下去，还真挺可惜的。逃逃开始学琴后一年多，回家都是用电钢琴练习，最近我们才给他买了一架立式钢琴。尽管专家说两者根本就不是一种乐器，用电钢琴会“坏手型、坏耳朵”，但对不打算走专业的小盆友来说，我觉得问题不大。而且从逃

逃的实践看，也没那么严重，他还是学得好好的，参加了两次比赛评级，都是最高一档，评委老师的评价也挺高。

记得在买钢琴的时候我们反复比较了yamaha的u1和u3两款价格上有距离，我们有点犹豫，这时琴行老板说话了“用u1或u3,或者c3x(指了指旁边的三角钢琴)，跟你孩子能学得怎么样没有一点儿关系”。所以学琴不在于配备多高级的器材，而是得培养孩子浓厚的兴趣。之前逃逃在家用电钢琴练习对他反而有点激励作用，因为声音显然没有上课用的三角钢琴好听，他经常会在家把一首曲子练好，期待上课时再surprise一下自己。但为什么我们还是要给他换呢？首先是用到脚踏板了，电钢琴和真钢琴脚踏板感觉差别真心挺大，另外目前老师开始教一些演奏技巧的动作了，而有些动作在电钢琴上表现不明显，比如“抓键”(scratch)这样的动作，还是在真钢琴上更容易有感觉。

严厉or 温柔，如何找老师？

和乐器一样，高端的老师贵，也难请。我们运气挺好，给逃逃报音乐学校时是慕名那位牛校长，但具体选择哪位老师，我完全没有概念，因为当时逃逃的英文还不行，我要求找个会说中文的就好。于是学校给逃逃安排了一位中国台湾老师christin每次上课，她讲解时温柔耐心，示范演奏时又让逃逃佩服得一塌糊涂。我自己外行不觉得，后来有位很专业的朋友也把孩子送过来学，她认为这位老师教得很好，她在这个地区调查了不少钢琴老师，遇到这样的不容易，但风格适合她女儿，不太适合她儿子。

总的来说，找老师时，应该找教学方法和孩子性格匹配的老师，这样每次上课都是一件让孩子很期盼的事情。

崩溃了，孩子不愿意练琴？

如果你某天发现孩子偷懒不愿意练琴，先不要着急。作为一位琴童家长，这种情况太普遍太正常了，千万不要抱怨不要郁闷。我有个表哥，也就是逃逃的表舅，小提琴演奏家，现在广州交响乐团。有次在多哈亚运会演出后，我们当地的记者采访了他，然后刊登了大篇“胡话”，大半篇幅在讲他小时候练琴多勤奋多认真。但了解底细的我们知道，他小时候曾经也为了躲避练琴在马桶上一坐就是大半个小时呐。

练琴是门苦差事，家长要做好投入大量时间和精力心理准备，如果你听说哪家孩子不用监督还每天好好练琴，那要么是家长在吹牛，要么这孩子是下一个莫扎特。学琴之路，贵在坚持，而这种坚持，需要家长和孩子一起。这一年和逃逃斗智斗勇，我总结了不少心得。

1上课做笔记，耐心陪练

每次上课老师都会讲一些要点，家长最好做下笔记，平时陪练的时候提醒孩子注意，需要很细致，很耐心，放慢节奏分解，鼓励他的每一个小进步。

2家长也要懂点乐理

千万不要拿自己“没有音乐细胞”做借口，其实乐理并不难，这跟音乐细胞八竿子打不到关系。音乐是有逻辑的，只有很好的理解音乐逻辑，才能更好的去感受音乐，辨别和评价音乐。家长懂点乐理知识在陪练的时候会用到，否则容易被忽悠。

3不赶进度，可以慢但不要错

每首练习曲，无论是孩子，还是家长，都希望能赶紧练熟。有时候我们会和孩子约定今天练几遍，但在这个途中，如果发现错误，必须及时纠正，否则练得越多，改起来越痛苦。我跟逃逃经常这样，开始我开了个比较大的数，比如10遍。

但练到3、4遍的时候，我发现有些问题，就会和他商量，剩下几遍不用弹了，专门把有问题那一两个小节再着重练练就好。这些问题怎么发现？那就靠家长自己的乐理知识和上课时的笔记了。

孩子感觉到自己的进步时，会很有成就感，因为的确比之前弹的更好听了。到了这个状态，他往往还会自发地多练习几遍。琴童家长应该都有相同的体会，让孩子练琴，一开始从0到1那几分钟特别困难，但只要练进去十多分钟，后面就会比较顺畅。其实大人也一样，周一早上心情跌到底谷，到了周二周三工作状态就出来了。所以，这是正常现象，我们要理解孩子。

4不要太纠结于姿势

这个提法很大胆，我已经感觉到无数西红柿、鸡蛋迎面而来。当然，正确的姿势、手型一定要教、要盯、要养成习惯。但孩子毕竟是孩子，有调皮捣蛋的天性，偶尔他喜欢站着弹、跳着弹、搞怪地弹，我们为什么不由他去？那只是他享受音乐的形式而已。

5间断后捡回来很难

逃逃暑假回国，将近两个月没有碰琴，回来后花了一个月的时间才恢复到暑假前的水平，而且很困难，强烈的挫败感让他曾一度对钢琴有点抗拒。所以，最好不要有超过一两周以上的间断。

6如果可能，也陪孩子一起学

逃逃坚持学琴，很大的功劳在于逃爸的陪学，当然他个人也很感兴趣。一起学习的好处就不用说了，相互攀比，相互刺激，可以“四手乱弹”，可以有很多欢乐。不过从逃爸的经历看，家长会渐渐落后于孩子的进度，刚开始是他学会了给

逃逃示范，现在已经是反过来了。不过逃爸依然尽可能地坚持，他说要让逃逃知道，他很努力。

陪逃逃学琴这一年，很多拉锯，但他也有很多收获，不仅是音乐，还有做事情的道理。逃逃懂得，练第二遍不一定比第一遍好，但是练了十遍、二十遍、三十遍，肯定会比第一遍好。不过这只是开始，我们会陪他坚持。

表演心得体会500字作文篇五

（合）尊敬的老师，亲爱的少先队员朋友们：大家早上好。

（崔）本次升旗仪式由四.二谭彦中队主持，我是主持人崔弘一铭。

（刘）我是主持人刘美彤。

（崔）亲爱的同学们，5月1日是国际劳动节，这是全世界劳动人民自己的节日。

（刘）我们每年都欢快的庆祝这个节日，那么你知道它是如何诞生的吗？

（刘）把五月一日定为国际劳动节，就是旨在动员并团结全世界无产阶级及劳动人民，为争取自身的自由、解放，为最终实现当家作主的权利而不懈斗争。

（崔）同学们，我们也应该从小养成热爱劳动的习惯，自己的事情自己做，学校的事情积极做，家里的事情自觉做，在劳动中培养热爱劳动的感情，练就一双勤劳而灵巧的双手。

（刘）我们还要成为校园环境美的创造者。美丽的校园、整洁的教室、美好的环境需要我们用劳动去创造、去维护。

一、（合）宣布“用劳动创造美好校园环境”主题升旗仪式现在开始！

二、（崔）担任本次升旗手的是我中队的王思源和苏婧璇两位少先队员，担任护旗手的是我中队的邢雨婷和张今迪两位少先队员。

王思源是我们中队的体育委员。他活泼，热情，好动，而且乐于助人。在中队里不管谁遇到困难，他都会伸出援助之手。他学习好，在纪律上严格要求自己，兴趣爱好也十分广泛。他不仅是我们班级人人皆知的“体育小明星”，而且是我们学校足球队的主力。在老师的带领下，他积极组织、参与足球比赛，在每次校运会比赛中也都取得了优异的成绩。

苏婧璇是我们中队的文艺委员。她擅长舞蹈，积极参加各项活动，曾获得不少荣誉。她遵守纪律，学习自觉认真，对老师布置的任务，她总是能出色地完成。她很珍惜升旗手这一荣誉，时时鼓励自己，在各方面能精益求精，更上一层楼。她是我们队员信赖的班干部。

张今迪是我们中队的科学课代表。她上课大胆发言，认真听讲，学习一丝不苟。她心思细致，有耐心，总是帮助老师做一些力所能及的事情。她的作业干净整齐，总是得到老师的表扬。她珍惜时间，刻苦学习，因为她知道：少壮不努力，老大徒伤悲。

邢雨婷是我们中队的卫生委员。每天清晨，她总是早早的来到学校，帮助值日生值日。在她眼中总有干不完的活，老师常夸她懂事勤劳。在这学期里，她进步很大，在学习上她有一种不服输的精神。相信她这种顽强的毅力一定能够征服世界上任何一座高峰。

三、（崔）请中队辅导员张欣老师和校外辅导员赵阿姨为升旗手护旗手佩戴光荣的升旗手护旗手绶带。请升旗手护旗手

步入光荣的升旗台。国旗护卫队出旗、敬礼。

四、（合）升国旗、奏国歌、唱国歌。

五、（刘）有一首歌伴随着我们，在东小的校园里回荡，唱校歌。

六、（崔）我们的校风是乐学、创新、求美、健体

我们的学风是学会做人，学会学习，学会生活，学会合作，学会发展

我们的校训是：学会做人、学会学习、学会合作、学会发展

七、请听诗朗诵：《五一颂》

八、（刘）下面，请听吴欣嵘演讲《劳动最光荣》。

九、（崔）下面请卫生老师刘红老师做国旗下的教育讲话！

（刘）谢谢刘红老师。作为一名小学生，我们从小就要培养劳动感情，养成劳动习惯，珍惜劳动成果，积极参加社会实践活动。

（崔）我们要用主人翁的意识，用自己勤劳的双手创造我们美好的校园环境，进而创建我们自己的家园，这才是对“五一”国际劳动节的纪念。

十、（合）宣布“用劳动创造美好校园环境”主题升旗仪式到此结束！谢谢大家。