

舞蹈展示心得体会(实用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

舞蹈展示心得体会篇一

舞蹈是一门充满魅力和艺术性的表演艺术，它以优美的身姿、协调的动作和音乐的伴奏来展现出独特的艺术魅力。近日，我有幸参观了一场精彩的舞蹈展示，深受启发和感动。通过观赏这场舞蹈展示，我获得了如下几点心得和体会。

首先，舞蹈展示展示的是舞者们的技巧和修养。在表演的过程中，舞者们通过优美的舞姿和精湛的技巧展示了他们在舞蹈领域的成就与进步。无论是身体的柔韧度还是肢体的协调性，舞者们都展现出了高超的水平。这使我惊叹于他们付出的努力和对舞蹈的热爱。同时，他们在表演中所展示出来的内心的宁静和自信也让我深受感动。舞蹈是一门需要积极精神状态的艺术形式，只有内心真正平静和专注，才能将舞蹈的美妙展现出来。

其次，舞蹈展示唤起了我对人类的敬意和对生命的热爱。舞蹈是人们通过身体的表演来传递情感和思想的媒体，而每个舞者都经历过无数次的辛苦练习和艰难挑战。他们通过舞蹈将自己内心的世界和情感与观众分享，无论是欢乐还是悲伤，他们都在舞蹈中找到了发泄的方式。舞蹈如此抒发情感的方式，让我对人类的创造力和智慧感到无限敬佩。同时，舞蹈展示中所表现出的生命的美丽和多样性，也让我更加珍惜自己的生活和对世界的热爱。

此外，舞蹈展示中所蕴含的和谐与合作精神，也给我留下了

深刻的印象。在舞蹈的世界里，每个舞者都需要和其他舞者们紧密配合，完成各自的动作和造型。他们通过默契和团结来创造出令人难以置信的舞蹈效果。这让我想起了生活中的团队合作，无论是在工作还是在生活中，都需要大家心连心地共同努力。只有互相帮助和支持，才能取得更好的成果。舞蹈展示为我树立了榜样，让我明白了团队合作的重要性。

最后，舞蹈展示触动了我的内心，唤起了我对美的追求和创作的激情。舞蹈展示中的美令人陶醉，让人愿意主动去追求优美的身姿和动作。同时，舞蹈展示也让我明白了创作的艰辛和付出的重要性。只有通过不断的创作和练习，才能不断提升自己的艺术水平和表达能力。这激发了我对舞蹈的热情，也让我想要通过自己的努力去创造一些令人感动的作品。

在舞蹈展示中，我深刻体会到了舞蹈艺术的魅力和力量。它不仅仅是一种形式，更是一种精神的追求和对生活的领悟。通过舞蹈展示，我对舞者们的努力和奉献，对人类创造力和智慧，对和谐与合作的重要性以及对美的追求充满敬意和钦佩。我相信，只要我们始终保持热爱和专注，追逐着内心的梦想，我们也能够创造出属于自己的艺术之美。

舞蹈展示心得体会篇二

在教学中抓不住要领。在舞蹈教学中，素质训练素质训练是对初学舞蹈的学生身体各部位的作用。初学舞蹈的学生，对舞蹈的接触情况不同，在理解与接受能力方面也不一样，身体自然条件有很大的差异。素质训练就是为了解决学生身体自然条件的差异，缩短学生身体素质和专业需要之间的距离。

素质训练可分为腰和腿的“软”“开”两个部分。舞蹈是用人的肢体语言表达的，要使学生尽快达到肢体所需要的素质条件，应从“软”开始。软度训练中可分为肩、胸、腰、腿、胯几个部分分别加强训练。

技巧训练学生在有一定的身体素质能力基础上，进行技巧训练。技巧有一定的难度，是技巧性很强且富有表现力的舞蹈动作。包括“转、翻、跳”等特技。无论从数量、质量、速度及姿态等方面都要“精”。教学中，要根据学生的自身的能力、条件、特长来“因材施教”。训练中，以单一项目反复训练为主，力求达到稳、准、动作流畅的标准。

形体训练形体训练即塑造身体的形态姿势，使身体各部位达到柔韧性、稳定性、协调性和灵活性，使整个动作更具美感。形体训练是构成舞蹈语汇的基本条件，是推向舞蹈艺术的必经之路。在这里，一般分为“扶把动作”和“离把动作”训练。

舞姿训练舞姿即身体的基本姿势形态。舞姿讲究“手、眼、身、法”，是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。基本舞姿包括手脚的基本形态姿态，基本位置，部法的训练，配合腰腿功、技巧形成一组具有高度的雕塑性、富有表现力的舞蹈动作。教学中，应该遵循从简到繁，从易到难，循序渐进的原则进行教学。

舞蹈展示心得体会篇三

在本次学校的个人舞蹈展示中，我有幸参与其中，展示了自己多年来对舞蹈的热爱与努力。通过这次的展示，我收获了许多体会和心得，与大家分享一下。

首先，舞蹈展示是我展示自己的一个机会，也是我磨练自我的时刻。在排练过程中，我当然会感到高兴，因为这是我一直以来的梦想，我可以尽情展示我对舞蹈的热爱和对舞台的渴望。然而，排练的同时，我也体会到了艰辛和付出的必要性。有时候，我甚至觉得自己快要放弃了，但当我看到自己每天进步一点点，听到老师和同学们的赞许时，我觉得这一切都是值得的。因为只有经过反复排练和付出大量努力，才

能在舞台上展示出最好的自己。

其次，舞蹈展示有助于培养我的自信心和表达能力。在舞台上展示自己，并不仅仅是学好动作和技巧那么简单，更重要的是能够用舞蹈表达内心的情感和故事。在展示中，我会尽量去感受音乐的节奏和情感，将这些情感转化为舞蹈动作。这需要我对自己有着足够的信心，相信自己能够表达出最真实的情感。同时，舞蹈展示也要求我有良好的表达能力，能够在有限的时间内，将自己的内心情感传达给观众。通过这次展示，我的自信心得到了极大的提高，也培养了我更好地表达自己的能力。

第三，舞蹈展示给我带来了许多学习和成长的机会。在这次展示中，我有幸与其他舞者进行了合作。在合作的过程中，我学到了很多与人相处、交流和合作的技巧。有时候，在排练中我遇到了困难，但通过与其他舞者的交流和合作，我找到了解决问题的方法。这使我学到了很多关于团队精神和合作意识的重要性。同时，通过观摩其他舞者的舞蹈，我也学到了很多新的动作和技巧，这些都会对我的个人舞蹈技巧有所帮助。

第四，在舞蹈展示中，我还学到了很多关于舞蹈的专业知识和态度。在与老师和其他舞者的交流中，我了解到舞蹈，并不仅仅是展示动作的艺术，还需要对音乐、舞台效果和舞蹈历史等方面的熟悉。我开始学习有关这些方面的知识，了解不同类型的舞蹈和舞蹈风格的特点。同时，我也学到了很多关于舞蹈专业态度和习惯。比如，对于排练和表演的认真态度，对于团队合作和合理分工的重视，对于自身形象和形体的维护等等。这些专业知识和态度对我今后的舞蹈发展起到了重要的指导作用。

最后，舞蹈展示让我明白了舞蹈是一种坚持和付出的艺术，也是一种能够传递爱心和感动的语言。通过这次展示，我深刻感受到了自己对舞蹈的热爱和坚持，并明白了只有付出足

够的努力，才能在舞台上展示出最好的自己。同时，我也看到了其他舞者们对舞蹈的热情和执着，每个人都在不断进步和突破自己的极限。这种精神也深深地感动了我，让我更加坚定了自己对舞蹈的追求。

通过这次个人舞蹈展示，我不仅仅得到了锻炼舞蹈技巧的机会，也学到了很多与人相处和表达自己的技巧。同时，我也明白了舞蹈是一种需要付出和坚持的艺术，希望能够通过自己的努力，继续在舞台上展示自己，用舞蹈传递爱心和感动。

舞蹈展示心得体会篇四

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在去使用，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，金科斯，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替。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，啊木木的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。

舞蹈展示心得体会篇五

在进入大学之前，从来都没有接触过与舞蹈相关的东西。

虽然觉得会跳舞的女孩很有气质，但小的时候没有机会去接触，长的了也没有了那份勇气去尝试。

很多时候就觉得身体已经僵硬了，没有办法做出那样优美的动作，所以就更没有勇气在众人面前做出那些舞蹈动作。

上学期学的是健美操，虽然也没接触过，但大体上感觉跟中学的广播体操很相像，所以学起来也没有感觉特别难。

今年学的是刘老师你的形体，说实话感觉很有压力。

第一堂课就发现形体跟健美操相比特别柔美，能够更好的体现女孩子身形美，而老师您的动作也特别有韵味，真的很吸引我，但是很惭愧，我的动作怎么看都特别呆板，就不能感觉到美感，找不到跳舞的感觉。

有时候就觉得自己不是跳舞的料，但既然选了您的课，您又对我们这么负责，所以每次想退缩的念头都被自己打消了，不管怎样都会好好坚持下去的.！

我上刘老师您的课也有半个学期了，对您的认识多多少少也有了一些，不管是从哪方面看，您都是一个很智慧的人，知道自己该做什么，能够坚持自己的想法，能够好好的过自己的生活，我觉得一个女人能活到你这样清楚就是很幸福的一件事。

可以说，从您的身上我得到了很多启迪，以后的人生该怎样度过，我想我知道该朝哪个方向走。

虽然这次心得最主要的是对您这个学期教学工作的建议，但还是把这个部分留到了最后，想了很久，都不知道该写一些怎样的意见。

但对于我而言，最希望的有两点。

首先，还是尽量调动大家的积极性，虽然大家都学得很认真，但都仅限于小群体间，大部分同学之间还是没有交流。

我觉得如果能够加强我们班级同学之间的交流，大家在一种更和谐的环境里，互相学习，进步会更大一些。

其次，可以适当在教学内容之外，穿插地叫我们一些别的东西，比如说瑜伽之类的，既可以提高我们的兴致，也可以扩展我们的视野，加深我们对形体各方面的认识及与其它学科之间的联系与区别。

总之，这个学期的形体课程真的觉得很受用，以后有机会会一直坚持下去的。

不仅仅是形体练习，还有其他的很多方面都是这样，要有坚

持下去的信念！