

# 2023年观看视频心得体会 视频心得体会 会(优秀7篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 观看视频心得体会篇一

近年来，随着互联网技术的飞速发展，视频已经成为人们日常娱乐和学习的重要方式之一。观看视频不仅可以丰富我们的知识储备，还可以开拓我们的视野。作为一种媒体形式，视频有着独特的魅力和影响力。在观看了一系列视频后，我有了一些心得体会。

首先，视频具有直观生动的特点，可以将信息以图像和声音的形式直接传递给观众。与文字和图片相比，视频更容易引起人们的注意和兴趣。举个例子，如果我们想了解动物园里的一只大熊猫是怎么生活的，我们可以阅读相关的文字和图片，但这些信息很有限。而通过观看一个拍摄了大熊猫饲养环境和生活习性的视频，我们能够更加清晰地了解它们的生活状态，感受到它们的可爱和独特之处。这就是视频的魅力所在。

其次，视频可以激发人们的情感和共鸣。视频中的感人故事、真实的情感和生活片段，常常能够触动人的心灵，引发共鸣。比如，有一次我看了一个关于一位残疾人士如何克服困难，坚持追求梦想的纪录片。这个故事让我深受启发，让我明白了人生的意义和价值。我看到那位残疾人士不畏艰难险阻，积极面对生活，让我明白了困难并不可怕，只要我们有勇气和决心，就可以战胜一切困难。

此外，视频也成为了人们学习和获取信息的有力工具。与传统的书本和报纸相比，视频更具有丰富多样的展现形式。通过观看相关的教学视频，我们可以更加直观地了解知识点，更容易记住和吸收其中的知识。比如，当我遇到难以理解的数学问题时，我会去观看相关的教学视频，通过听老师的讲解和看实际解题过程，我的困惑会迎刃而解。通过观看视频，我们可以在短时间内获取大量的知识，提高我们的学习效率。

然而，视频的发展也带来了一些问题。一方面，随着视频平台的日益增多，我们很容易陷入盲目追求热门视频的陷阱。这些热门视频虽然具有吸引力，但往往内容肤浅，难以给我们带来真正的益处。另一方面，虽然视频能够带给我们快速的信息获取渠道，但也可能导致我们产生依赖性，减少阅读和思考的时间。因此，在观看视频的同时，我们也需要保持一颗清醒的头脑，选择适合自己的视频内容，尽量结合阅读其他形式的资料和书籍，丰富自己的知识面。

总的来说，视频作为一种媒体形式，影响着我们的思想和生活方式。观看视频不仅是一种娱乐方式，更是一种学习和思考的途径。通过观看视频，我们可以丰富知识，开拓视野，激发情感，获取灵感。同时，我们也需要对视频保持一定的警惕，避免过度依赖和盲目追求热门视频。只有在正确的引导下，视频才能发挥出它的最大优势，对我们的学习和成长产生积极的影响。

## 观看视频心得体会篇二

20xx年10月12日，我们一行11人在平凉市，参加了引领教师智慧成长——著名教育家魏书生教育思想报告会。12日上午聆听了山东泰安市泰山学院附属中学孙明霞老师题目为《做一个有专业尊严的老师》的讲座，下午接着听了清华大学附属中学陈纪英老师《重视心里——提升教师班主任工作的实效性》的报告，第二天全天聆听了魏书生的报告。以下是报告会的一点体会，以供分享。

孙明霞主要讲了四个方面的内容：

1、对教育的几点思考；

3、教师的专业态度；

4、职业态度；听后顿感自己学识浅薄，教育理念滞后，关爱学生不够，教育热情不足，今后一定要以平常心善待每一位学生，用责任去呵护每一位学生的心灵。

陈纪英老师就当代青少年的主要特征；今天的学生为什么难教？社会发展对青少年的影响有多少？青少年常见心理冲突问题；认识了解孩子的生理心理特点；什么是好的师生关系等做了详细精辟的分析，既有理论，又有实践，提到教师有思考有无奈，教育管理中的困惑，引发我们重新思考现阶段的教育管理方法，差的教育是用一种方法教育50个学生，好的教育是用50种方法教育一个学生。学会赏识教育，人性最本质的东西就是渴望被欣赏。

魏书生老师的教育思想可概括为

一小点就是注意力体操，四字“松、静、匀、乐”。、身体松、心灵静、呼吸匀、情绪乐。“松”，无论任何时候都要感觉到自己是世界上最轻松的人之一。“静”，守住心灵的宁静是现代社会的必备的本领。有效信息请进来，无效信息一边去。人生最累的是自己跟自己作战，消耗了大量的生存成本。“匀”，对人的生存来说，排在第一位的是呼吸。对学生进行平常心的教育。守住平常心还能快乐的人，就能天天快乐。珍惜一呼一吸的时候，满怀感恩之心对待每一天的时候，你就会抓紧时间做有意义的事。“乐”，乐观、=、观乐，观生活中的乐趣。坚守自己内心深处快乐的阵地。不嗔、不怨、不怒、不恨。宗教情怀。人生之苦产生在求不得之苦。爱到深处是无我。把上课时的成功快乐守住。

应该有计划、有检查、有评价，而不应该是盲目的，随心所欲的，杂乱无章的。科学应该是符合事物发展规律的。教师在工作中要想做到科学，必须尊重学生的个性，尊重教育规律，做到一切从实际出发，实事求是。一是要建立科学的计划系统，二是要建立科学的检查监督系统三是要建立科学的总结评价系统。

即守住传统常识、守住新中国经验、守住自己的长处。我国传统教育提倡的有教无类、因材施教、寓教于乐、教学相长是不变的，也是与时俱进的，应该继承发扬。除此而外，还应学习国内一些名校的办学理念，管理经验，譬如北京四中。学习他人的长处，为己所用。

1、温馨的教室，

2、温暖的教室，

3、催人奋进的排行榜，

4、优美的音乐，

5、和谐的校容。这一切都能激发学生的求知欲，上进心，使他们生活得更阳光，更自信。

即定向、自学、讨论、答疑、自测、自结。现代教学力求使学生在一定条件下，用最少时间去争取学习的最好效果。为了探索更好的课堂教学结构，魏书生创立了六步教学法：

1. 定向。确定本节课的学习重点。魏书生教学的重点是由学生提出的。

2. 自学。学生自学课本，独立思考，自己解决问题。保证各类学生都有所得。

3. 讨论。学生自学中不能解决的问题记下来，前后左右四人一组互相讨论。
4. 答疑。分组讨论仍没有解决的问题，提交全班解决。
5. 自测。学生根据定向内容，拟出一组十分钟的检测题，自测、互测，抢答。
6. 自结。学生口头总结本节课的过程和学习收获。

六步教学法并不意味六步在每节课上都不可缺，也有变式，形成变式的条件是文章的特点和学生理解课文的难易程度，自学的好，三、四步就可不用或少用，自测的好，第六步可从略。

基本模式确定后，根据不同情况，具体运用则变化无穷。如以定向为主的计划课，开学处讨论学习计划，大部分时间用于定向，便称为定向课。老师外出开会，全部学生自学，当然就是自学课。有时为了消化多个疑难问题，不需要老师答疑，以讨论为主，便成了讨论课。期中期末复习，学生广泛提出重点问题，互答或老师答，这就是答疑课。为检查阶段学习成果，请同学互相出考试题，自然成了自测课。总结复习单元，期中期末的重点难点，总结为主，称之为总结复习课。魏书生说，探索课堂教学方法，确立课堂教学类型，都是手段，不是目的，目的是提高课堂教学效率。应根据学生实际，情况需变则变。

每天都要做家务，或为家长做一件事，至少一分钟。

2. 每天写一分钟日记，至少写一分钟。
3. 每天唱军歌，唱校园歌曲，唱好歌至少一分钟。
4. 每天挺胸，抬头，大摆臂，高抬腿，踏步至少一分钟。

5. 每天练一分钟注意力。
6. 每天练一分钟演讲。
7. 每天带中外名著或好人传记上学，至少读一分钟。

培养学生定计划的习惯。

2. 培养学生预习的习惯。
3. 培养学生适应老师的习惯。
4. 培养学生自己留作业的习惯。
5. 培养学生自己出考试题的习惯。
6. 培养学生整理错题集的习惯。
7. 培养学生筛选信息的习惯。
8. 培养学生大事做不来小事赶快做的习惯。

1. 每堂课都要有教案，也就是说要备课，老教师可以用旧教案，新教师的教案也不用写的太详细，但一定要有备课簿。

2. 每堂课至少有三类不同的教学目的，以供同学们选择。最优秀的会了可以不听课，做自己认为有价值更深更难的题。后进生听不懂也可以不听，要选择一些适合自己的浅题来做。老师一定要帮助“陪坐的”、“待业的”学生找到适合自己的工作。选择不同的学习目标，提高学生的“就业率”是一件很快乐的事情。

3. 教师讲课时间不要超过五分钟，大部分学生能看会的，老师不要讲，更多的时间还给学生去读、去思、去查资料、去讨论、去练习。

4. 如果是讲新课，学生发言不少于10人次。学生也可以替老师讲难点，讲重点，当然也可以提问题，谈看法。
5. 学生动笔练别少于10分钟。
6. 处理偶发事件别超过20秒，以减少老师发火的机会，增长教育智慧。
7. 请学生做课堂教学总结，每堂课请一两名学生谈一两条看法。
8. 至少留三类不同层次的作业，以使不同水平的学生找到适合自己的、循序渐进的作业。
9. 下课后的课间10分钟，不离开学生，学生们做操就和他们一起做操，学生在室内就坐在教室里找三五个学生谈谈心，聊聊天，商量商量怎么学习更愉快，效率更高。
10. 上完课，写教后记，这节课成功在何处。教师固然要反思，但我觉得首先要正思，找到自己的优点，找到学生喜欢的环节，坚守坚守再坚守，发展发展再发展，这样反思发现的那些不足，才会一点点减少。

春风化雨，润物无声。在整个报告中让我再一次深刻感受到，魏老师爱自己的事业，更爱自己的学生，所以他把工作看作是一种享受。在这个学习的过程中除可领略到魏先生的班级管理艺术外，还能领悟到魏先生的为人处世的道理。“用平常的心态，高兴的情绪，快节奏、高效率地去做实在的自己能做来的事情，不想或不做自己做不来的事”。这就是教育家思想的博大和深邃！

### 观看视频心得体会篇三

听完讲座后，首先我感觉到我们应该坚持做好每一件简单的

事，每件简单的事情都很重要，需要我们静下心来做。我们要做的第一件事是坚持锻炼好身体，上好早操，身体是革命的本钱，每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。利用公家的时间，锻炼好自己的身体，何乐而不为呢？教育也一样，讲座中，魏老师始终强调一个观点：“不动摇、不懈怠、不折腾”。什么叫“不动摇”？就是“守住一个观念，守住一个职业，守住一个阵地”不动摇。这句话说起来很容易，可是做起来却很难。就像魏老师说的：“我没什么新观点，也没什么新方法。我所说的和做的都是老祖宗流传下来的几千年的东西。只不过，我天天坚持着在做，始终如一地在做。”魏老师的话让我明白了：什么是名人？一个把简单的事情千百遍地做好：一个把大家都认为非常容易的事情非常认真地去做好这一——就是名人！魏老师的成名之法竟是如此简单。

其次，我感觉到的是我们要有知足和感恩的心态，这种心态让我们能够坚持自己的信念，实现我们所希望实现的人生价值。魏老师的境界深深打动了我。的确，不管做任何平凡的工作，只要钻进去就会享受其中，快乐忘我；只要钻进去才能静下心来，达到“松、静、匀、乐”的境界。世俗之人总会有这样那样的欲望，因为有了这么多的欲望，心态也就很难平和，心情也就会受到影响。而魏老师却能平和而感恩地活着，就像他说的，只是想当一个老师而已。而当他把老师这个事情做好的时候，其它的所谓名与利的到来也就顺理成章了，因此，魏老师成了一个名家，一个理所当然的名家。

听完报告，让我感动的是魏老师对教育，对学生的疯狂热爱。在教育中，他总是把学生放在第一位，他特别重视学生养成习惯的培养。他认为行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运他总把学生看做一个宏大的世界，看作他的朋友，他能够记住每个学生所需要做的任何一点点小的任务。从魏老师的言谈中，我可以听出他对学生的感情是如何的深。我们都会说：“爱岗敬业”“爱生如子”这八个字。是呀，这八个字说出来很简单，但要始终如一地做到却很不容易。而我们

的魏老师做到了，不是一天，也不是一年，而是始终如一地做到了。所以，他成了一个名家，一个与众不同的名家。同样，魏老师处处体现了以人为本的班级管理，民主，科学是他班级管理的特色。他相信每一个人的能动性和创造性。魏老师经常说这样一句话“凡是学生能干的事，班干部不要干；凡是班干部能干的事，班长不要干；凡是班长能干的事，班主任不干。”从魏老师的这句话里，体现了他民主、科学的管理思想，他认为民主管理提高了学生对管理的认识最大程度地调动了学生参与管理的积极性，解决了学生服从管理、投入管理的问题。所以我们要尽量让他们都能发挥他们的才华，尽量让每位学生都是自己的助手，自己也是每位学生的助手。发展学生的人性、个性。不同的学生有不同的生活背景，在学习智力、学习目标、学习途径和方法上都存在着差异，我们要尊重学生间的这种差异。同时让自己树立为班服务的思想，对学生管理不要出现“我管你服”的现象，总觉得自己是管理他们，只有走进学生的心，才能让学生服从管理，要与他们建立互助的师生关系。魏老师曾这样说教室是学室，教材是学材，把教师当作学习上的共同的探讨者和交流者。转变教室、教材、教师的观念，那学生对学习自然就感兴趣了。老师要把自己定位于耐心帮助学生解决困难的服务员。这样，面对学生的各种举动，老师都能用平和的心态，去理解，去应对。

到最后我也懂得了一个道理，这也是魏老师的原话：多改变自己，少埋怨环境；用平平常常的心态、高高兴兴的情绪，去做平平凡凡的工作。他讲得很实在，“少埋怨环境”不是“不埋怨环境”。在生活 and 工作中会有许多的不尽人意的事情。“教师是人类灵魂的工程师，是天底下最光辉的职业。”从教师职业的意义来说，这样的地位教师是当之无愧的，但现实生活中，教师是否能有这样的地位，则是另外一回事了。理想与现实总是存在差异。众多纷繁的社会现实中，人往往会迷失自我。找不准自己的位置，每天被周围的事情牵着走，不知道自己在干什么。这是典型的迷失自我的表现。当这时，最关键的就是先找准自我的位置，认清自己是谁，

在什么地方，干什么，自己自身有哪些方面的优势，自己都做了些什么？明确自己接下来的一步应该怎样干？而不是“人云亦云”，而不是整天效仿别人，活在别人的阴影下。如果大部分的时间都在不停的抱怨、埋怨中度过，那还不如把这些时间省出来干些对自己有益的事。每天保持一种积极、快乐的心态去对待生活、对待工作，遇到困难解决困难，解决了困难，还能获得一份成就感，人生多么有意义。如果整天在埋怨那些不能改变的环境，每天都活在痛苦和焦虑中，什么收获都没有，那又有什么所得呢？所以，从为了自己着想的方面，为了让自己每天快快乐乐，心情愉快，漂漂亮亮的角度，也应该保持一种积极、乐观的处世态度。人应该用理想主义的态度去激励自己发展，凡事往好处想，相信前途是光明的。一句名言这样说“不管你认为自己能不能做，你都有可能是对的”

魏先生之所以有这样崇高的精神境界，我想这除了自己想得开之外，应该和他丰厚的知识积淀是有很大关系的。人应该不断地学习，不断地提高自我的素质，这样自己知道得越来越多，有了很深的积淀，哲学原理“量变到一定程度就会有质变”，精神境界也就不断地得到提高，自己不断地在进步，思想也就一步一步地得到提高。良性循环，随着知识的增加，精神境界上去了，个人能力也就在不断地提高。当然这种学习，有书本上的学习，也有现实生活中的学习。当自己遇到困难、挫折的时候，应该从不同的角度看失误，多从几个角度来分析分析，而不是自己给自己自编精神罗网，使本来就很不幸的自己更加不幸，而是把问题看开，然后正西更多的脑细胞去想解决问题的办法。

一个人内心的境界修炼得这么高，能把这么多人生道理想通透，真是不简单。魏老师对教师职业的由衷热爱，辛勤耕耘，敢于创新，更值得我学习。可以这么说，经过这场洗礼，让我净化了自己，重新认识了自己，找到了自己人生的坐标。我会以积极乐观的心态来不断充实自我，磨练自我，超越自我。！

## 观看视频心得体会篇四

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。

## 观看视频心得体会篇五

段落一： 视频传递信息的力量

视频是一种以图像、声音和文字等多种媒介形式来传递信息和观点的媒体工具，它已经成为人们获取和分享信息的重要

途径。通过观看视频，观众可以直观地感受到视频所要传递的信息和情感，这种直接的感受将信息的传递效果大大地增强了。不同于文字或图片的单向传递，视频能够通过声音、动作和场景等多种元素来表达复杂的观点和情感，这使得观众能够更加全面地理解和接受信息。

## 段落二： 视频在教育中的应用

随着技术的发展，视频在教育中的应用越来越普遍。通过视频，教师可以用生动的图像和声音来展示知识，激发学生的学习兴趣。相比于传统的课本教学，视频能够提供更加直观、生动的教学材料，让学生更容易理解和记忆所学内容。同时，视频还能将课堂延伸至互联网，学生可以随时随地观看和复习视频，提高学习效果。视频不仅可以用于学科教学，还可以用于素质教育，通过展示现实生活中的案例和故事，帮助学生树立正确的价值观和人生观。

## 段落三： 视频在娱乐中的影响力

随着互联网的快速发展，视频成为了人们娱乐生活不可或缺的一部分。通过观看视频，人们可以欣赏到精彩的视觉效果和动人的音乐，享受到别样的娱乐体验。视频平台的兴起也创造了许多优秀的原创内容，吸引了大量的观众。而视频直播则让人们更加参与其中，与主播进行互动，分享快乐与悲伤。视频的娱乐功能不仅丰富了人们的生活，还促进了文化和艺术的传承与创新。

## 段落四： 视频在宣传中的价值

视频在商业和宣传领域的应用越来越广泛。传统的宣传方式如广告、宣传册等相比，视频能够更好地吸引观众的注意力。通过生动的画面和优秀的配乐，视频能够让观众更加深刻地记住产品或品牌的信息。这种视觉和听觉的刺激使得观众更容易产生共鸣和情感连接，从而使宣传效果更加直接和有力。

随着社交媒体的兴起，视频的传播范围更加广泛，通过视频的分享和传播，宣传效果得到了进一步的提高。

#### 段落五： 视频的未来发展趋势

随着科技的不断创新和发展，视频的未来发展潜力巨大。虚拟现实技术和增强现实技术的发展，使得观众能够更加身临其境地感受视频所展示的场景和情感。而人工智能技术的应用，使得视频内容的搜索和推荐更加智能和个性化。同时，移动互联网的普及也加速了视频的传播速度和范围，人们可以方便地观看和分享视频。视频的未来将更加多样化和个性化，满足不同观众的需求。

#### 总结：

通过以上几个方面的介绍，可以看出视频在信息传递、教育、娱乐和宣传等领域的重要性和影响力。视频作为一种多媒体形式的工具，能够更好地传达信息和观点，引起观众的共鸣和情感连接。随着科技的发展，视频的应用范围将进一步扩大，给人们的生活带来更多的便利和快乐。我们应该充分利用视频的优势，进一步探索和创新，为社会的进步和发展做出贡献。

## 观看视频心得体会篇六

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。

## 观看视频心得体会篇七

以前，我从来都没有学习过舞蹈，对于舞蹈，没有特别深刻的了解，也没有像其他的女生一样，对舞蹈有一种由衷的热爱。去上\_节课的时候，我的心里其实特别的忐忑，因为我不知道，有多少同学像我一样，是零基础的，也不知道，等待我的，是多大的考验。不过，几周上下来后，我感觉，对于体育舞蹈，我有了一定的了解，并且渐渐地喜欢上了这项运动，体育舞蹈课，让我学到了很多。

1. 知识方面。起初，在我的认知中，一直都认为体育舞蹈就

是健身操，可是到我真正的学了这门课，我才知道，其实非然。体育舞蹈其实是一种交谊舞蹈，其也称“国际标准交谊舞”，是体育与艺术高度结合的一项新兴起的体育项目。它集娱乐、运动、艺术于一体，是文明社会里的一种高雅活动，也是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，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。舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。研究表明，各种舞蹈都起源于原始舞蹈，体育舞蹈也不例外。体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准舞等发展阶段。体育舞蹈，通过人体各环节有节奏的变化而塑造出不同难度的形体动作和造型，表现不同的情感和技艺，达到自娱自乐和增强体质的目的。另外，体育舞蹈在运动过程中要求参加者相互配合，在音乐的伴奏下翩翩起舞，从而很好地协调了彼此之间的关系。体育舞蹈运动的过程，也是一个追求美、创造美、实现美的过程，参加者在活动中可以表现美、欣赏美，获得美的享受。

2. 生活方面。体育舞蹈丰富了我的大学生活。作为会计的学生，课业的繁重常常压得我喘不过气来，除了上课和学习，我几乎抽不出时间来锻炼身体。体育舞蹈课的存在，给我提供了一个锻炼身体，强健体魄的机会。还记得\_次上课，老师教我们打架琴，那个时候，我几乎是一分钟都坚持不下来的。可是，通过几周的训练，打一次架琴，我基本可以坚持两分钟左右，这就说明，我手部的肌肉能力得到了锻炼。不仅如此，这个学期因为有了这个课，可以做一些锻炼，自己觉得身体也好了许多，不像原来一样，容易感冒生病。同时，通过体育舞蹈课，我也收获了友谊。原本，我与我的舞伴只是普通的朋友，可是因为体育舞蹈课，我们对彼此都有了更深一步的了解。她给予了我很大的帮助和宽容，有的时候，老

师教的舞步，对于没有基础的我来说，有一定的难度，在这种情况下，都是她耐心的教我，在我出错的时候，她也从来都不埋怨我。这些，都使我们的友谊又加深了一步。

3. 精神方面。不记得什么时候，听过这样的一句话：舞蹈可以表达人的情绪，是人类情感宣泄的一种方式。对于舞蹈，我不是很精通，说实话，我也不知道怎么样把我的情感表达与其中，我可以做的，就只是把老师要求的，尽自己\_大的努力给做好。但是，在跳舞的过程中，我的情绪的确得到了释放。每次在训练的过程中，舞蹈都会让我先抛开学习上的压力，专注的练习每一个动作。每每跳着升降的舞步，我都会感觉自己像飘起来了一样，那种感觉，很轻松。同时，还记得上个星期看的那个电影，男主角对舞蹈的狂热，强烈的震撼了我。愤怒时，他用舞蹈述说着他的不平与愤恨；喜欢时，他用舞蹈诠释着他深深的爱恋。舞蹈，就是他生命中，不可以缺少的东西。

以上，就是我学习体育舞蹈的一些小小的心得体会，这学期的舞蹈课程，真的让我收获了许多。