# 202\_年练舞蹈的心得体会 观舞蹈心得体会(实用18篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-03-18

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。练舞蹈的心得体会篇一近年来，随着社会...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**练舞蹈的心得体会篇一**

近年来，随着社会的发展和人们精神文化生活的不断丰富，舞蹈作为一种重要的艺术形式，越来越受到人们的关注和热爱。观赏舞蹈不仅可以带给人们视觉上的享受，更能够唤起内心深处的情感共鸣。下面我就和大家分享一次观赏舞蹈的心得体会。

首先，在观赏舞蹈的过程中，我感受到了舞蹈所带来的美妙与激情。当我坐在舞台前的座位上，看着演员们优美的舞姿，听着舞曲中扣人心弦的旋律，我仿佛置身于一个无比美妙的世界中。每一个舞步都经过精心设计，每一个动作都与音乐紧密融合，给人一种强烈的美感。舞蹈通过不同的肢体语言，展现出独特的艺术魅力，使人们可以在瞬间享受到身心的愉悦。

其次，观赏舞蹈给我带来了对生活的感悟与启示。舞蹈节奏感强、韵律美妙，正是因为舞者将生活中的点滴细节融入到舞蹈中，使得舞蹈有着与生活相关而又超越生活的魅力。舞蹈可以表达人们对美的追求、对爱情的渴望、对自由的向往等各种情感。当我看到舞者们沉浸在舞蹈之中，尽情地释放自我时，我也被鼓舞了，明白了生活中每个瞬间都可以成为舞台，每个人都可以成为自己舞蹈的主角。

再次，观赏舞蹈让我深刻体会到了舞蹈所蕴含的文化底蕴。舞蹈作为一种传统的艺术表达形式，融合了丰富的民族文化和历史内涵。在观看一场中国古典舞蹈时，我被那种古朴、庄重的氛围所吸引，感受到了中华民族传承千年的文化魅力。而在观赏一场现代舞时，我被那种创新、前卫的风格所震撼，体验到了时代变革所带来的心灵碰撞。不同的舞蹈代表着不同的文化，通过观赏舞蹈，我更加了解了各个文化的独特魅力。

此外，观赏舞蹈也给我留下了对舞者的敬意和对舞蹈团队的钦佩。舞蹈需要舞者们经过长时间的刻苦训练和艰辛努力才能呈现出一场精彩的演出。他们需要不断地练习舞蹈动作、提高舞蹈技巧，才能够在舞台上达到完美的表演效果。而在一个舞蹈团队背后，还包含了编舞师的智慧与辛勤付出，音乐人的无私贡献，服装设计师和灯光设计师的巧思等等。在一次舞蹈演出之后，我深深地感受到了舞者们的用心和团队合作的力量，对他们致以最崇高的敬意。

最后，观赏舞蹈也激发了我对舞蹈艺术的进一步热爱和学习的渴望。每当观看一场精彩的舞蹈演出后，我就会被舞者们的优雅、执着和表演的魅力所深深吸引，想要亲自感受舞蹈的魅力，也想要通过学习来提升自己对舞蹈的理解和表达能力。观赏舞蹈不仅仅是一次娱乐和享受的过程，更是一次心灵的启迪和灵感的之源。

总之，观赏舞蹈是一种独特而美妙的艺术体验。在观赏舞蹈的过程中，我不仅感受到了舞蹈所带来的美妙与激情，还意识到了舞蹈所蕴含的文化底蕴，对舞者和舞蹈团队产生了敬意和钦佩，同时也激发了我对舞蹈艺术的热爱和学习的渴望。观赏舞蹈，不仅可以满足人们对美的追求，更可以唤起内心深处的情感共鸣，让我们从中汲取力量与灵感，变得更加充实和有意义。

**练舞蹈的心得体会篇二**

舞蹈是一种充满艺术感和表达能力的体育项目。通过舞蹈，我们可以展现出自己的特点和个性，体验到舞动的喜悦与美好。而写舞蹈心得体会，则是进一步深入理解和解读舞蹈艺术的一种方式。通过将自己的舞蹈感受和理解用文字表达出来，可以让更多的人了解舞蹈，感受舞蹈的魅力，同时也可以帮助自己更好地成长和进步。

第二段：描述个人在学习舞蹈过程中的心得感悟（300字）。

在学习舞蹈的过程中，我发现舞蹈需要耐心和毅力。舞蹈动作的要点和技巧并不容易掌握，需要反复练习和不断纠正。而对于初学者来说，要克服内心的不自信和不安也是一项挑战。然而，当我用心去感受舞蹈的节奏和韵律，全身投入地跳动时，我发现舞蹈可以带给我无穷的力量和快乐。通过舞蹈，我学会了如何用身体去表达情感，如何展现自己的魅力和个性。

第三段：探讨舞蹈对身心发展的积极作用（300字）。

舞蹈对身心发展有着积极的作用。首先，舞蹈可以提高身体的协调性和柔韧性，增强肌肉力量和耐力。跳舞需要全身的参与和调动各个部位的肌肉，可以锻炼身体的灵活性和协调能力。此外，舞蹈还可以培养艺术审美和个人品味，提高自信和自尊。在舞台上展现自己的才艺和魅力，可以帮助人们建立正确的自我认知和自我价值。而深入了解舞蹈背后的内涵和文化，也有助于培养人的情感和审美情趣。

第四段：谈论自己在舞台上的成长和突破（300字）。

在我的舞蹈道路上，我经历了许多挑战和困难，但也取得了一些重要的突破和成长。最初，我在舞台上总是感到紧张和害怕，不敢展示自己的舞技和表演。但慢慢地，通过老师和同伴的鼓励和指导，我逐渐克服了内心的恐惧，勇敢地跳出了自己的舞蹈。我学会了如何放松自己，在舞台上展现出自己最真实和独特的一面。通过不断的实践和经验积累，我也逐渐提高了自己的技术水平和表演能力，成为了一个更加自信和有魅力的舞者。

第五段：总结个人对舞蹈的热爱和追求（200字）。

舞蹈不仅是一种艺术形式，更是一种生活方式。通过舞蹈，我可以表达自己的情感和思考，体验到身心的愉悦和自由。舞蹈教会了我如何专注和坚持，如何面对困难和挑战。我相信，舞蹈的魅力是无穷的，我会在自己的舞蹈之旅中继续努力，不断追求进步和突破。同时，我也希望能够通过自己的舞蹈心得体会，启发和激励更多的人去喜爱舞蹈，感受舞蹈带来的独特美感和文化价值。

**练舞蹈的心得体会篇三**

芭蕾舞剧是综合音乐、美术、舞蹈于同一舞台空间的戏剧艺术形式。舞剧的一个突出特点是演员在台上不说也不唱，完全依靠形体的表现力来完成所有的戏剧要求——主题思想的阐述、矛盾冲突的展现、人物性格的塑造。训练有素的舞蹈演员是通过优美的舞姿、和谐的韵律、高超的技巧“说话”和“唱歌”的，说出角色的心里话，唱出人物的情愫来。

在喧嚣的尘世中忙碌了一天后，看一场舞蹈，那是对心灵的洗礼，是精神的享受。对舞蹈的欣赏，如果不沉静其中，你永远也感觉不到那种唯美。只有在心的交集之后，你的心才会得到真正的享受。这是我从舞蹈这门课的所学所感。

《白毛女》的故事我很早就听过，但是用西方的芭蕾来演绎，我是第一次欣赏到。它根据同名歌剧改编，讲述贫苦农民的女儿--喜儿，被迫卖给恶霸地主黄世仁抵债，不堪凌辱，逃入深山。长年风餐露宿，头发变成了白色，不知情者称其为“白毛仙姑”。最后她被八路军所救，与年轻时的恋人--已是八路军战士的大春团聚的故事。其中，我主要对序幕“压不住的怒火”和第一幕“深仇大恨”以及最后的一些片段进行了赏析。

背景，音乐，道具，是一场完美舞剧不可缺少的东西，是舞者的结合体。解放前，黄世仁家大门口。昏暗的灯光下，穿着朴素的农民，在阵阵鞭子声中，显得格外的无奈，同时表现出愤怒。鞭子抽打在地上，那样刺耳，随即演员倒地，痛苦愤怒，在背景音乐的烘托之下显得格外的逼真。

除夕，外面飘着大雪。喜儿正欢欢喜喜准备过年，同村人送来了窗花。喜儿高兴地拿着窗花跳起来舞。舞蹈是无声的，是哑剧。剧中喜儿一系列的哑剧动作将她的快乐心情表露无疑。而接下来的群舞，则表现出令人赏心悦目的舞蹈构图,一片过年的欢快。台上的舞者脚步轻盈,身材修长.我说不出那是种怎样的感动，只在舞者莞尔回眸低笑的瞬间，感受到一种温婉的倾诉。前一刻还骄躁的心情似乎平静得那么迅速。此刻的心已全然寄托在台上纷飞的舞者。

人物外型塑造喜儿－－梳大辫子，穿红色斜襟袄衫。大春－－戴白羊肚手巾包头。这些装束构成了人物的身份和地域特征，使观众一下子就明白了作品的时间、环境、事件等等因素。大春给喜儿送米，喜儿喜出望外，二人运用带有非常生活化的肢体语言，使人物性格鲜明，带有浓厚的民族色彩。

杨白劳躲债刚回来，喜儿高兴地给爹爹拿凳端水，杨白劳从怀中拿出一段红头绳，随着红头绳一点点的缠到辫子上，亲情的朴实展露无疑。喜儿欢喜的跳来跳去。舞者全情投入音乐中，唯美的曲线，流动的曲体。神形协调统一。故事很平淡，却因舞蹈这一种讲述方式变的动人起来。

画面突转，恶霸地主黄世仁带狗腿子穆仁智闯进杨白劳的家，要逼喜儿抵债。厌恶，焦急，恨意通过面部表情和肢体语言表现出来。杨白劳坚决反抗，被活活逼死。喜儿的眼中充满了愤怒，舞蹈的急促，刚劲深刻显示了当时人物的心理。王大春和乡亲们赶来，黄世仁开枪阻住众人，硬把喜儿抢走。一群村名无奈，同时也激起了他们的反抗之心。

舞蹈集中了喜儿和大春这对恋人纯真可爱和不屈不挠的性格速写，使得人物性格随着戏剧情节的推进而有层次地发展，展现了他们甜蜜的爱情与对美好生活的无限憧憬。结尾处，由男、女演员逐渐加快的独舞过渡到快板的合舞，呈现舞蹈的高潮。充分显现了两位演员的芭蕾赏技艺。斜线双人快速踢腿倾倒成舞姿，在其中反复出现，表现了二人心往一处使、同心同德的、战胜困难的信念。直至最后双人形成大春背着喜儿倾倒向前探出的舞姿造型，表达了对未来生活的美好憧憬与遐思!

芭蕾舞剧《白毛女》既运用了外来芭蕾的语汇，又吸收了大量的民族民间舞、传统戏曲。

以及武术等素材，现实与浪漫相结合。舞剧富有鲜明的民族风格和浓郁的生活感。用中国人的方式演绎西方的芭蕾，独具风格。

对我来说观舞的过程实际上是一种情绪的游走，情节之中或情节之外，飘渺浮动或寂然不动。而一千个人有一千种观法，一千个人有一千种感受，在舞蹈的世界里，思想可以达到某种极致的自由。舞由心生，蹈由心起。

对于老师上课我感到非常的好，每节课我都会去，而且认真的听老师讲课，老师的讲解让我更加充分的了解了舞蹈，认识了舞蹈的魅力更加的喜欢舞蹈了，老师上课生动耐心的讲解让我受益匪浅。

10012443刘靓。

。

**练舞蹈的心得体会篇四**

第一段：引入舞蹈的重要性和个人体验（200字）。

舞蹈是一种艺术形式，它以身体的动作和节奏传达情感和意义。我一直很喜欢舞蹈，因为它让我感到自由和自信。从小学开始学习舞蹈以来，我经历了无数次的汗水和辛劳，但我从未后悔过。通过舞蹈，我可以表达自己，也能与观众分享我的情感。舞蹈不仅仅是一种技能，而是一种情感的释放，一种内心的愉悦。

第二段：对舞蹈技巧的追求和挑战（200字）。

学习舞蹈需要耐心和毅力，因为技巧的掌握需要长时间的练习和不断的挑战。每一个动作背后都有一系列的基本训练，如平衡、柔韧性和力量的训练。每天早晨，我都会起床进行晨练来提高我的灵活性和肌肉控制能力。我还参加了许多舞蹈比赛和演出，不仅锻炼了我的舞蹈技巧，而且增强了我在舞台上的自信心。

第三段：舞蹈带给我情感的表达和共鸣（200字）。

舞蹈是一种让我能够表达情感和共鸣的方式。在舞蹈的世界里，我可以将自己完全沉浸在音乐和动作中，忘记世俗的烦恼和压力。舞蹈让我能够表达喜怒哀乐、爱和痛苦等复杂的情感，通过肢体语言和面部表情与观众产生心灵的共鸣。每一次在舞台上的表演都是我情感的释放和分享，无论是愉快的节奏还是激情四溢的舞姿，我都感到无比的满足和快乐。

第四段：与他人共同在舞蹈中成长（200字）。

学习舞蹈不仅让我个人成长，也让我明白团队的重要性。在舞蹈班上，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起努力学习和进步。在苦练和排演的过程中，我们互相鼓励和帮助，共同面对困难和挑战。在舞台上，我们相互合作，保持默契，形成完美的表演。舞蹈让我们更加团结，培养了我们的合作能力和团队精神。

第五段：舞蹈给我带来的成就感和对未来的启发（200字）。

舞蹈给予我的最大成就感是我看到自己的努力得到回报。每一次表演后，观众们的掌声和赞许让我感到无比的光荣和自豪。这种成就感鼓励着我继续在舞蹈的道路上前行。舞蹈也启发了我对艺术和创造力的热爱。我希望将来能够成为一名专业舞者，并通过自己的舞蹈为世界带来美丽和鼓舞。

总结（100字）。

学习舞蹈不仅能够锻炼身体，还能够表达情感、与他人共同成长，并带给我们巨大的成就感。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，它也是一种生活态度和自我表达的方式。它激励我追求卓越，培养了我的毅力和坚持不懈的品质，也让我充满了对未来的希望和憧憬。舞蹈是我生命中不可或缺的一部分，它给予我力量和勇气去面对生活中的各种挑战。

**练舞蹈的心得体会篇五**

舞蹈是人类文化中一种十分重要的艺术形式，通过舞蹈艺术的表达方式，人们可以传递出生活、情感、思想等不同层次的表达。而在舞蹈过程中，无论是舞者还是观众，都会深刻地体会到其中所蕴藏的各种情感和意义，下面我将分享一些我对舞蹈心得体会的经验。

第一段：舞蹈能够让人释放压力和放松身心。

舞蹈不仅是一门艺术，同时也是一种运动方式。舞蹈动作既强调节奏感和美学效果，又兼顾热身、柔韧以及力量锻炼等身体部位。在练习舞蹈时，舞者可以通过不断尝试某一舞步，把对音乐的感情倾泄出来，大量释放身体中的能量和压力。同时，在自我挑战和放松身心的过程中，还能够帮助减轻生活中的各种压力。

第二段：舞蹈要有感情表达和技巧并重。

舞蹈需要舞者兼备良好的技巧和丰富的感情，因为舞蹈需要舞者通过对音乐和舞步的理解和演绎，深刻表现出对生活和情感的理解和感知。例如一首充满爱的华尔兹，如果舞者没有流淌着浓浓的感情演绎，那就是空洞无物。而对舞蹈的技巧掌握也同样重要，只有掌握了基础舞蹈技巧，才能在作品中得心应手地表现出自己的感情和理解。

第三段：舞蹈需要舞者不断的修正和反思。

写作百出靠反思，舞蹈也是如此，每一位舞者在练习舞蹈的过程中都会出现不同的问题和不同的表现。舞者要能够对自己的舞姿和动作进行多次反复的修正和调整，不断提高自己的表现水平。利用视频、老师和舞友的意见，进行自我反思和收获，才能让自己的表现更加完美。

第四段：舞蹈的乐趣在于舞者自身的表现和与观众的交流。

舞蹈需要舞者让自己的形象和肢体表现为观众呈现出来。这个过程就需要舞者有很高的自我认知和表达能力，也需要舞者从内心深处发出自己对舞蹈的理解和热爱。舞者的舞姿和动作所诠释的内涵，很大程度上也会影响着观众对作品的理解和重视。与观众的交流能够帮助舞者更加直观地了解自己的表演情况和更加了解作品所要表达的内涵。

第五段：舞蹈需要不断学习和充实，才能不断超越自我。

艺术并非一蹴而就，需要舞者不断追求和学习，充实自己的内涵和技巧。不断学习各种舞种和各种舞蹈作品，可以丰富舞者的艺术活力和对音乐的感悟，让舞者表现所呈现的形象更加鲜活和靓丽。只有不断充实自己，不断挑战自我，才能在未来的舞蹈舞台上体现出更高的技巧和更丰富的感情。

总之，舞蹈的魅力不仅在于舞姿的优美和技巧的高超，也在于舞者对艺术的自我理解和对生活的领悟。以积极认真的态度投入到舞蹈的练习和表现中，可以帮助舞者更好地释放自己的情感，让观众在欣赏作品时感悟到心灵的连接和体验到人类文化的精神内涵。

**练舞蹈的心得体会篇六**

在去年团体比赛时校园到处都弥漫了舞蹈的热潮，看着孩子们认真的学习和一张张笑脸，那时的我忘却疲惫，心里想:舞蹈就是应该属于这些孩子们的。

今年在开展音乐教学的时候，我有意识的展开舞蹈方面的教学，在近半个学期的教学以来，学生仍然表现的比较积极，而且在音乐课上我发现加上了舞蹈的有机结合使得课堂气氛变得更加好了，在学习一些枯燥的乐理知识结合一定的声势和舞蹈使得学生记忆加快了很多。

舞蹈是八大艺术之一，是于三度空间中以身体为语言作“心智交流”现象之人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐，也借助其他的道具。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交/求偶、祭祀、礼仪等。

结合舞蹈的诸多特性，把它巧妙的结合于课堂教学中，不仅可以让学生在活动中掌握新课的内容，也可以活跃课堂的气氛。但在选择上我经过日常教学中发现还是需要掌握一定技巧的。比如针对七年级的教材，我们可以选择上册的第二单元《天山之春》作为重点以新疆歌曲形式展开的教学，下册中可以选择《非洲灵感》来完成拓展。

1.活动时的范围和位置，有助于教师掌控学生的活动时的动态;。

2.活动的难易度要适中;。

3.舞蹈展开时要结合本课学习的教材内容相关知识点;。

4.注意创新;。

5.不要轻易打断学生的自我练习与拓展。

舞蹈的魅力在于你用心去体会,只有靠自己一颗真诚、努力不懈、的心才能完完全全地被舞蹈的魅力所迷恋,所震撼。正因为舞蹈这这样的魅力，所以我决心要把舞蹈带到日常教学中来，让我的音乐课永远充满欢乐，充满新奇。

**练舞蹈的心得体会篇七**

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，地图又提高了专业素质，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，不仅需要在舞蹈的创编、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，更需要在人员的组织、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。

二、舞蹈技能训练，陶冶了情操，以舞激情，乐在其中。

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。

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。经过这次的培训学习，我对舞蹈以及其他的很多方面都有很许多新的感悟，获取了许多的经验。

**练舞蹈的心得体会篇八**

本文目录。

10月31日，我参加了为期四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。每天上午由宋静老师进行中国民间舞的训练，下午由单纬老师进行古典舞的基训、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!

返回目录。

我是从去年十二月份开始进行专业的舞蹈培训的。虽然从小就很喜欢唱歌跳舞，但因为家庭原因，环境原因，所以就耽误了，我也只能把自己最大的爱好，隐藏在心里，虽然不舍，但也无奈。

后来长大了，有了属于自己的家庭。在一次机缘巧合中，我又接触到了舞蹈，内心潜藏的激情重新迸发出来，我投入其中，开始进行一些业余的舞蹈训练。可能是天生就和舞蹈结缘，我练习的很快，当然我练习的也很认真很刻苦，取得了对我来说是不小的进步。我就像一个如饥似渴的孩子，尽情的吸允母亲的乳汁。但慢慢的我发现我所处的环境太局限，我所接触的老师已经无法给予我更大的帮助，所以我毅然决定前往更大的学校，更专业的地方去获取更多的知识和更大的进步。

很庆幸，我来到了现在的学校--力绅健身学院。我们的老师都非常好，他们优秀，专业，认真，和善。他们手把手的指导我们，耐心的帮助我们。在学习的时候，他们是我们的老师；在私底下，他们是我们的朋友。在参加舞蹈培训的学生当中，我的年纪属于比较大的了，我也知道这是自己的一个劣势，但我并不灰心，我懂得“笨鸟先飞”的道理。我要比别人付出更多的努力，更多的时间，更加刻苦的训练，来弥补自己很多不足的地方。我也有训练的很疲惫很憔悴的时候，这个时候，老师总是安慰我鼓励我，让我产生更大的动力，更坚持的训练下去。做人就应该勇往直前，不能够半途而废。可以被打败，不能被打倒。

一开始训练的时候，我总想很快的学习舞蹈，想快速的学习很多舞蹈，有一种急功近利的感觉。老师也看出了我们的一些这样的心情，会不厌其烦的告诉我们，打好基础的重要性。开始锻炼体能的时候，我很疲惫，累的想要放弃。后来在学习一些难度大的舞蹈的时候，我才感觉到体能的重要性，没有良好的体能储备，不可能准确又完整的跳完一支舞蹈。如果我们以后出去教别人了，一节课没上完，我们自己都累趴下了，我们怎么能去当教练，怎么能去很好的教别人呢？“高楼万丈平地起”所以说基础很重要，基本功是作为一个舞蹈教练所必备的。我现在可以体会到老师们的良苦用心了，我们以后学习的路还很长，可以说是活到老，学到老。现在打好了基础，以后我们才能更好的学习新的技能和知识。

学习舞蹈也有两三个月了，因为老师们认真负责的教导，我已经取得了一些进步，当然这一切只是开始，我们需要学习的还有很多很多。最近我们又学习了操课类的舞蹈，看似很简单的程式化的动作，但真正的融入其中，真正的跳的标准规范，并不是容易的事情。很多动作要做得到位，做的准确，是很需要琢磨和反复练习的。这个时候又能体现出体能的重要性了。有了好的体能，就可以反复的去练习，让动作更熟练，熟能生巧，自然而然的就会更标准更规范。

我现在还处在专业舞蹈培训的初级阶段，以后需要学习的还很多很多。以后的路还很漫长，还需要更加的努力和坚持。“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”。舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。我因为爱好舞蹈而自豪，我因为可以跳舞而幸福。我愿意一辈子快乐的跳下去。

返回目录。

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12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，但我会在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。我专注其她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。

。

**练舞蹈的心得体会篇九**

教学内容：中国舞蹈的种类，民族民间舞蹈、古典舞蹈定义历史文化内涵及其特点。

三维目标：通过对中国舞蹈的学习，让学生们熟悉中国舞蹈的分类、特点等基础知识点，激发起学生对舞蹈的热爱，学会欣赏各类风格的舞蹈艺术，提高鉴赏能力，并积极的学好舞蹈。教学重点难点：民族民间舞蹈、古典舞蹈定义历史文化内涵及其特点。教学方法：教师讲述、小组探究讨论、师生互动教学方式：多媒体教学教学过程：

1、古典舞蹈。

2、民间舞蹈。

3、现代舞蹈。

4、当代舞蹈。

5、芭蕾舞。

我们重点认识一下民族民间舞蹈、古典舞蹈。第一部分民族民间舞。

1、定义：

可以被理解为“民族舞蹈和民间舞蹈”。民族民间舞的实际含义其实应该是指“中国各民族的民间舞”。全国五十六个兄弟民族的民间舞都可以称为民间舞。

2、民族舞特点。

泛指产生并流传于民间、受民俗文化制约、即兴表演但风格相对稳定、以自娱为主要功能的舞蹈形式。我国舞蹈系列中数量最多。介入生活领域最广泛、最深入。和我们每个人的生活道路联系最紧密的，当数民族舞蹈这一支。

3、民族舞蹈的分类。

我们从舞蹈功能的角度，将各民族的民间舞蹈分属四大类。

（1）节令习俗舞蹈大致上可分为农事节日、祝祭节日、纪念节日和文娱节日等，以舞蹈来丰富节日的文化生活。

举例：朝鲜族“农乐舞”：舞蹈以“舞手鼓”和“甩象帽”为其主要特色舞手鼓者动作丰富，舞姿似骑马射箭，生气勃勃。

（2）生活习俗舞蹈如自娱自乐、社交择偶、健身竞技、表演卖艺等。

举例：傣族“孔雀舞”：傣族把孔雀视为吉祥的象征，跳孔雀舞正是为了表达人们对美好生活的歌颂与追求。

（3）礼仪习俗舞蹈如在生育礼、成人礼、婚礼、寿礼、丧礼、祭礼、兵礼等礼仪活动中进行的舞蹈。

举例：独龙族“剽牛舞”：“剽牛舞”是雪南独龙族的礼仪习俗舞蹈，在其传统的“剽牛祭天”活动中承袭至今。

（4）信仰习俗舞蹈如在道教、佛教、伊斯兰教、原始宗教、民间俗信活动中跳的舞蹈。举例：藏族“羌姆”：“羌姆”是藏传佛教独有的信仰习俗类的宗教专用舞蹈，是藏传佛教各教派僧众在自己寺院范围内表演的一种仪式隆重、场面壮观、气势宏大的集诵经、音乐、舞蹈于一体的表演艺术。

生鉴赏能力，加深学生们对民族舞蹈分类的认识）第二部分——古典舞简介。

世界许多民族都有各具特色的古典舞蹈。中国是世界文明古国之一，灿烂的古代文明中，当然包含了丰富多彩的古典舞蹈。

2、中国古典时期的舞蹈风格：

春秋战国时期貌美舞艳的西施，汉代善做翘袖折腰之舞的戚夫人，身轻如燕能做掌上舞的赵飞燕。这些古代的著名舞蹈家和数以百计未留下姓名的舞者，为中国古典舞技艺的提高和风格的形成奠定了基础。

举例：敦煌壁画——反弹琵琶、飞天等。

反弹琵琶是敦煌艺术中最优美的舞姿。它劲健而舒展，迅疾而和谐，反弹琵琶实际上是又奏乐又跳舞。

敦煌壁画中描绘了唐代舞蹈的各种优美造型，如“飞天”“反弹琵琶”等唐诗中还有大量关于舞蹈的描写。如杜甫的《观公孙大娘弟子舞剑器行》，白居易的《霓裳羽衣舞歌和微之》，分别介绍了最著名的舞蹈家公孙大娘和最著名的古典舞《霓裳羽衣舞》。（其中讲授古典舞蹈时传授给学生们：“云手”的动作，进行师生互动，通过前面文字、图片的赏析提高思想认识后，再通过肢体语言让学生们有更深刻的体会，舞蹈是一门融思想和肢体为一体的高雅艺术，以此来进一步激发学生们对舞蹈的热爱。）。

3、建国以后的舞蹈成就：

经过舞蹈、音乐、文物工作者的共同努力，从大量文献、文物、美术作品和老艺人世代相传的技艺中，考证、挖掘、整理、创作了一批优秀的古典舞。如《编钟乐舞》、《祭孔乐舞》、《九歌儿也铜雀伎》、《仿唐乐舞》、《长安乐舞》、《敦煌乐舞》、《大梦敦煌》、《清宫乐舞——盛世行》等。表现敦煌文化的民族舞剧《丝路花雨》更成为集中展示中国古典舞魅力的经典之作。

小结：通过对本课的学习，我们熟悉了中国舞蹈的分类，了解了民族舞蹈和古典舞蹈的特点，提高了我们对于舞蹈的欣赏能力，激发我们对舞蹈的热爱之情。

板书：

一、中国舞蹈的种类。

节令习俗舞蹈朝鲜族“农乐舞”

生活习俗舞蹈傣族“孔雀舞”

二、民族民间舞礼仪习俗舞蹈独龙族“剽牛舞”信仰习俗舞蹈藏族“羌姆”

古典时期的舞蹈风格。

三、中国古典舞。

建国以后的舞蹈成就。

**练舞蹈的心得体会篇十**

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，也使小编获益良多。

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，不仅需要在舞蹈的创编、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，更需要在人员的组织、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。

二、舞蹈技能训练，陶冶了情操，以舞激情，乐在其中。

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。

在最后一次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。

经过这次的培训学习，我对舞蹈以及其他的很多方面都有很许多新的感悟，获取了许多的经验。也觉得这样的学习机会真的很难得，希望以后有更多这样的机会来学习。在今后的工作中，我将把所学的知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进!

老师家，客厅里嘻嘻哈哈，那是老师正在教我们学舞蹈。

第一个动作是“骑马”，只见老师的一只手伸直，另一只手弯曲，两只手的中指和食指卡在大拇指上，形成一个圆圈。老师说那是握绳子的地方，然后两手翘起，向后拉，我们跟着老师一步一步地做着，同学们的热情非常高。

第三步我们学“放牧”，把刚才学到的腿上动作和手上动作连起来，只是弯曲的手k着腰而已，我转着圈，好像真的骑在了马背上在辽阔的草原上奔驰，那感觉好极了。

最后，是挤奶返回，老师抖着肩膀上下舞动，头向上昂起，笑得那么自然开心，虽然胖了点，但做起动作来还满潇洒的，这让我产生了更多的敬意。

奶挤好了，我们喜气洋洋地骑着马回了家。

学舞蹈真是太有意思了!

**练舞蹈的心得体会篇十一**

第一段（引入）。

舞蹈，作为一门艺术形式，承载着人类情感与美感的传达，它是通过舞者的身体语言来表达内心世界的艺术。我曾有幸在大学期间选修了舞蹈学，并对此产生了浓厚的兴趣。通过这门课程，我不仅学到了丰富的舞蹈知识和技巧，更重要的是意识到了舞蹈对于身心的积极影响，以及舞蹈在传递情感和表达自我方面的独特魅力。

第二段（身体的力量）。

舞蹈学让我体验到了舞蹈对身体的塑造和提升的巨大价值。舞蹈训练强化了我的身体协调能力和柔韧性，使我对自己的肢体有了更深层次的认识。在一次次的训练中，我逐渐找到了身体的力量所在，明白了通过训练可以塑造美丽的身姿和流畅的动作。这种身体的自信和力量不仅在舞台上展现出来，更是在生活中随处可见。我逐渐学会用身体语言表达自己，与他人进行无需言语的沟通，从而改善了人际关系。

第三段（情感的传递）。

舞蹈学不仅是一种技巧，更是一种情感的传递和表达方式。通过舞蹈，我学会了如何将内心深处的情感通过肢体语言传递给观众。每一次舞蹈表演都是一种与观众沟通的机会，通过精致的动作和表情所传递的情感会触动观众的内心世界。我逐渐懂得了舞蹈中情感的蕴含和表现，学会了将自己的情感融入到舞蹈中，从而打动观众的心灵。这种情感的传递也让我更加珍惜自己的情感，并在生活中更加积极地与他人交流和表达情感。

第四段（个人成长与自信）。

舞蹈学给予了我许多个人成长和自我肯定的机会。不断的训练和舞台表演让我学会了自律和坚持，面对困难时也能勇敢迎接挑战。在课程中，我学会了团队合作和协作，通过与舞伴的默契配合，我们共同完成了一场又一场精彩的舞蹈表演。每一次的成功也增强了我内心的自信和自我价值感。在舞台上快乐自信的表演，不仅让我收获赞赏与喝彩，更重要的是让我找到了自己的独特性和激情，培养了一种积极向上的心态。

第五段（舞蹈的意义和魅力）。

舞蹈学让我明白了舞蹈的意义和魅力所在。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种生活态度。它通过独特的方式传递情感、塑造身体和培养个人品质，使我们从中获得了精神的满足和内心的宁静。通过舞蹈，我学会了去感受世界和生活，用独特的视角去欣赏美，用自己的方式去表达情感。舞蹈不仅仅是一门学问，更是一种生活的乐趣，它给予了我无尽的创作与表达的灵感。

总结。

通过舞蹈学的学习与实践，我深深地体会到了舞蹈对身体、情感和人格的影响。舞蹈让我找到了内心的魅力和力量，让我更加自信地走在人生的道路上。舞蹈教会了我勇敢地面对挑战、用情感表达自己，并让我学会了欣赏美和传递美。舞蹈的精彩和魅力是无法用言语完全表达的，唯有亲身经历才能领悟。我深深地爱上了舞蹈，它成为我生活中不可或缺的一部分，并给予了我无尽的快乐和成长的机会。

**练舞蹈的心得体会篇十二**

舞蹈是阳光中的少女，它柳眉倩影婀娜多姿，它灵动的身姿像一片翩跹的红叶，它是一种身心灵的统一。对于我来说，舞蹈是我的生活和爱好，我在舞蹈之旅中，感悟到了很多，心得体会如下。

第一段：舞蹈需要执着与耐心。

舞蹈需要不断重复练习，流畅的动作需要不断的练习和深化，我最初学习舞蹈时，在老师的耐心辅导下，逐渐掌握了一些基本的舞蹈动作。学习舞蹈需要开阔自己的视野，抱着积极的态度和愿意学习的心态去对待，才能让自己在舞蹈的道路上走得更远。

第二段：舞蹈需要自信和勇气。

乐观自信的心态能够帮助我们面对一切困难，走向成功。在舞蹈比赛中，我遇到过很多难以克服的困难，但我仍然选择坚持下去，不放弃，一遍又一遍地尝试，直到成功。当我们在舞蹈的舞台上自信地舞蹈，我们的身体和精神也会自然而然地充满活力。

第三段：舞蹈需要灵敏与协调。

舞蹈的美学体现在动作的灵敏和协调。每一次的训练都会让我们的身体越来越灵敏，越来越协调。在我的舞蹈道路上，我体会到了这一点，当我们的身体变得越来越灵敏和协调时，我们的舞蹈也会变得更加优雅和美丽。

第四段：舞蹈需要感性和理性。

舞蹈需要我们很好的表现出我们的感性和理性。在舞蹈比赛中，表现出情感的深度和真实感，能够让我们的舞蹈更加动人心弦。同时，我们还需要理性的分析和归纳，找到问题的根源，并制定解决方案从而提高我们的舞蹈技能。

第五段：舞蹈需要创新和进阶。

珍惜过往，享受现在，抱有信心迎接未来。同样的舞蹈动作，在不同的演绎和修饰之下，会产生不同的艺术意境。当我们在不断地复制和创新时，我们的舞蹈会产生越来越多的创新和进步，让我们的舞蹈在舞台上无比亮眼。

总之，在学习舞蹈的过程中，需要不断积累经验和心得，不断努力钻研和创新，才能使我们的舞蹈更加优美动人。希望学习舞蹈的人们也能够在舞蹈之路上收获自己的成果，把舞蹈这个美丽的艺术品演绎得更加淋漓尽致。

**练舞蹈的心得体会篇十三**

舞蹈是一门综合艺术，从古至今一直是人们喜爱的表演和表达形式。而作为舞者，我有幸学习了舞蹈学，这门学科不仅使我感受到了舞蹈的魅力，还让我对舞蹈产生了更深层次的理解。在学习舞蹈学的过程中，我收获了自信、品味、团队合作的能力，同时，我也深刻认识到舞蹈学背后的历史和文化。通过舞蹈学的学习，我从深入了解舞蹈并加深了对舞蹈的热爱，对我个人的成长和未来的发展都产生了积极的影响。

首先，舞蹈学让我变得更加自信。作为一名舞者，自信是非常重要的品质。在学习舞蹈学的过程中，我的老师们鼓励我们表现出自己的个人风格，并尊重我们作为艺术家的独立性。通过对舞蹈技巧的掌握和舞蹈表演的实践，我逐渐对自己的能力有了更多的信心。在舞台上展示自己的舞技和舞姿，我不再感到紧张，而是充满了自信和自豪。这份自信不仅在舞台上发挥作用，在日常生活中，我也更加勇敢地表达自己，面对困难和挑战时，都能更加坚定自信地迎接。

其次，舞蹈学让我提高了自己的艺术品味。舞蹈是一门讲究姿态和形态的艺术，通过学习舞蹈学，我开始对舞蹈作品的审美更加敏感。我学会了观赏和欣赏各种不同风格的舞蹈，从古典到现代，从芭蕾到街舞，每一种舞蹈都有其独特之处。我开始懂得如何欣赏舞台上每一个动作的精湛和每一个瞬间的美感。这不仅提升了我对舞蹈作品的理解和欣赏水平，也丰富了我的艺术视野，使我更加有品味和鉴赏力。

第三，舞蹈学培养了我团队合作的能力。舞蹈是一种集体艺术，需要舞者之间密切合作和配合。在舞蹈学的课堂上，我们不仅学习了个人的技巧和表演，还学会了与他人协作，成为一个团队。在排练中，我们需要互相帮助和支持，共同面对挑战和问题。只有通过团队的合作和努力，才能完成一场出色的演出。在团队合作的过程中，我学会了倾听和理解他人的意见，同时也为自己的观点辩护。这培养了我的沟通和协商能力，不仅对舞蹈表演有益，也对我在其他领域的合作能力产生了积极的影响。

此外，舞蹈学让我更加了解舞蹈背后的历史和文化。舞蹈不仅是一种艺术形式，更是传承和表达着文化的一种方式。学习舞蹈学让我了解了各个历史时期和不同地区的舞蹈风格和特点。通过研究舞蹈的起源和发展，我深入了解了不同文化背景的舞蹈形式对人们生活和信仰的影响。这让我更加珍惜并尊重不同文化的多样性，也让我对自己的舞蹈表演有了更深层次的理解和深度。

最后总结，通过学习舞蹈学，我不仅增强了自信，提高了艺术品味，锻炼了团队合作能力，还加深了对舞蹈背后历史和文化的认识。这门学科不仅使我更加热爱舞蹈，也为我个人的成长和未来的发展打下了坚实的基础。舞蹈学对我的影响是多方面的，从心理到技巧，从观念到审美，都使我成为了一个更加全面和成熟的舞者。我会继续用心学习舞蹈学，不断提升自己的技艺和水平，将舞蹈的魅力传递给更多的人们。

**练舞蹈的心得体会篇十四**

我曾经加入过一支舞蹈队，与队友们一起参加了多次公演和比赛。在这个过程中，我学到了很多关于团队合作、自我管理和舞蹈技巧的知识和经验。这场经历在我的人生道路上留下了深刻的印记，并让我从中汲取了许多启示。

段落二：团队合作。

加入舞蹈队，最先要学会的就是团队合作。从小规模到大规模的演出，每一个人都需要默契地配合，才能把整个动作完成得精益求精，让观众们感到舒适和震撼。我们需要互相信任，关注队友的状态，有毫不含糊的支持，平时相互交流等，最终才能够取得优异成绩。

段落三：自我管理。

自我管理，是我在这个团队学到的第二个重要技能，也同样适用于日常生活中。健康的身体把关、让平衡的饮食习惯，充足的良好的睡眠和合理的时间管理，可以帮助我们在高压力的竞争中，保持泰然定然的心态和规律的生活方式。

段落四：舞蹈技巧。

在团队当中，我的舞蹈技巧不断提高。舞蹈要求高度的技术含量和敏捷度，这就要求我们在学习过程中，勤加练习和不断地提高。我们必须学会细心观察舞蹈动作的细节，深入探讨动作，练习动作以及在比赛中勇于挑战自己的极限，从而不断提高技巧。

段落五：结语。

这次参加舞蹈队的经历，是我的成长旅程中的重要一步。通过这次经历，我在团队合作、自我管理和舞蹈技巧方面得到了很好的提高，提高了我自身的情商和能力，增加了我在人际交往和团队领导方面的经验。这个过程虽然充满了辛酸和挑战，但也让我更加坚强了，从而让我更加追求自己的梦想，追求更加幸福美好的明天。

**练舞蹈的心得体会篇十五**

混沌之初，黑暗之中，是谁敲亮了这个世界，敲醒了沉睡的太阳，红日升起，映红了云南，于是每个人都像是被赋予了无穷的热情，云南开始以它最狂野的方式起舞。

《太阳》是生命之源，那阵阵铿锵有力的鼓声，是用生命的力量去演奏的，芒鼓，象脚鼓，神鼓……他们尽情呐喊，他们尽情舞蹈，他们尽情歌唱，他们把自己的一切释放其中，融入其中。为着初生的太阳，为着重生的自己，他们告别黑暗，载歌载舞，热情澎湃。印象最深的是那个敲打神鼓的小伙子，鼓随着生命而咆哮，那种震撼的力量，比太阳更火热！

燃烧了一天的热情，太阳落山，云南便慢慢恢复了寂静，月光柔和，然谁看到了悄悄起舞的月亮了吗？生命很微妙，当人们沉睡的时候，自然界总有些东西在慢慢生长着，静静起舞。于是，第二天醒来，惊讶的发现大地似乎更有生机了。

一阵歌声唤醒了沉睡中的云南，嘹亮了四方。她们在《土地》上欢快地劳作，展现着她们最幸福的生活。“太阳歇歇么，歇得呢；月亮歇歇么，歇得呢；女人歇歇么，歇不得。刺柯戳着娃娃的脚么，女人用心肝去垫着呢；一个家有女人么，老老小小就拢在一起了；男人有了女人么，就不会生病了。”朴实的语言歌颂了女人的任劳任怨，勤劳。

男欢女爱，男耕女织，构建最温馨的《家园》。那是爱情，那是亲情，那是人类最本真的情感。生命的传承，一家三口温馨的画面感染了我们的心灵。这是最原始的幸福，这是平凡的幸福。《打歌》唱出了云南的单纯，有羞涩有勇敢。这是人类最原始的示爱，最美的歌往往是这样用最简单最淳朴的去描绘。

一方水土养一方生灵，一方生灵敬一方水土，不是自己的神祖，不会保佑自己，不是自己的家园，不会抬举自己。《火祭》场上熊熊燃烧着大火，我们虔诚的祈祷，我们用我们的热情祭奉我们心中的神灵，毫无条件的信仰，即便烈火焚身，即便付出生命，每一个舞姿的都是我敬仰的方式。那场祭奠之舞，没有畏惧，每一个细胞都在叫嚣，释放后便平静的向着神灵走去，决绝，勇敢。

风雪交加，风吹雨打，什么都不能阻挡我们朝圣的心。我们用最纯洁的歌声呼唤，我们用最热情的舞蹈恭迎，我们朝着那个神圣的地方用我们的生命去朝拜，虔诚，坚定，经受一切困难的考验，经受一切磨难的洗礼。献上哈达，献上我们认为最美，最圣洁的东西。震撼于此，我不禁扪心自问，我呢，我这一生到底在为什么呢?其实每个人都有自己的信仰，自己想要实现的价值，我的目标很简单，教师，或者说一名优秀的教师。我只是坚定地前行……既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

一场《雀之灵》，空灵的音乐，轻盈的舞蹈。那是自然界的精灵，美丽动人。置身其中，忘却烦恼，忘却尘世，触摸最纯真的心灵，我在音乐中寻找自己。

以上只是我对《云南印象》的一些自己的感受，很喜欢很喜欢云南那个带着中国最原始气息的地方，很想很想去看看那边的风土人情。感谢这场舞蹈带给我的启迪，做最真实的自己，最原本的自我，于是才能找到最本真的快乐，无关人情世故。

**练舞蹈的心得体会篇十六**

在教授舞蹈时，教师除必要讲解外，采用更多的是动作示范，教师通过示范去指导与启发学生。舞蹈艺术除要求舞姿造型、动作幅度、技巧等规范外，还必须使舞蹈动作富有浓郁的风格和韵律，以轻重缓急的节奏变换，强弱不同的力度等赋予舞蹈以生命的灵动。在教学中，教师单用语言去要求学生(特别是对低班的学生)的动作达到某种程度，而不加任何示范，那么学生往往就不能较好和较快地领悟要领，但是只要教师做一个正确的示范，学生就能立即领悟。如:中间搓步，它是一个简单的动作，但在古典舞或身韵组合中的“搓步”要做“帅”做“美”，必须在搓步时节奏急促，步伐轻快敏捷，才能达到它本身的艺术效果，又如:在芭蕾基训中的搓步，就有别于古典舞中的搓步，它要经过蹲起双推地，在空中两腿经过伸直的同时两脚背完全推地在空中绷足，如何做得不拙又不松，用力恰到好处，只有采用形象示范才能更容易为学生所接受。

教师做示范要具有充分的热情，示范动作可不强调高度、数量，但动作规格与节奏应力求准确无误，通过示范，可以提高学生掌握舞蹈动作的信心和兴趣，不论是单一动作还是组合动作，可以根据具体情况做局部动作示范，但局部示范尽可能减少，此外，也可以采用由教师带领学生一起进行或选出学习优秀的学生示范，以点带面来推动整个班的业务水准的提高，给动作富于浓郁的韵律感和强烈的美感。同时，在学生模仿的过程中老师应该用信任和鼓励和方法来促使学生的动作得到最佳的发挥，起到传情达意的作用，如果学生的情绪沮丧，没有信心，就不利于体现和谐、舒展的舞蹈动作。

在示范的过程中舞蹈教师的教学语言特别重要，因为学舞蹈的学生都是一，二年级的孩子，她们的接受能力是有限的，所以任何一种艺术都有它的特殊功能和局限性。舞蹈不像戏剧和电影，离不开台词、唱腔和说白，舞蹈是通过人体的动作、手势、表情、舞姿的造型来表达情感、呈现故事情节和人物形象的，同时也是一种体现心灵美和形体美的特殊艺术。运用教学语言把所学的动作解释清楚，需要教师多方面的综合的艺术理论素养，教师要运用好教学组织语言这个工具，帮助学生形成鲜明、稳定的视觉和肌肉动作的感觉表象，以提高学生对动作的理解和艺术想象力，从而达到提高教学质量和目的。

舞蹈教学语言要力求精辟、准确、科学，能够立竿见影地指导学生学习舞蹈动作，还要做到形象生动，发展到一定阶段还需要运用感觉语言引导学生去体验准确的肌肉运动感觉，甚至是创设舞蹈意境。这是因为语言在舞蹈教学中是第二信号系统，它对第一信号系统始终起着调整和指导作用。可见一名有修养的舞蹈教师在教学中应具备三种教学语言:。

1、科学语言;。

2、感觉语言;。

**练舞蹈的心得体会篇十七**

舞蹈学这门学科，是通过研究舞蹈的起源、发展、表达和理论等方面的内容，来探求人类身体的运动和情感的表达方式。在学习这门学科的过程中，我不仅学到了舞蹈的技巧和知识，还收获了许多宝贵的心得体会。

首先，舞蹈学让我认识到了身体的重要性。在以往的认知中，我对身体的意义常常只停留在简单的功能性层面，认为它只是一个容器，用来运送灵魂。然而，在舞蹈学的学习过程中，我逐渐意识到，身体不仅是一种运动的工具，更是一种表达情感、展示美学的媒介。身体的每一个动作都是一种语言，可以用来传达思想和情感。这让我重新认识到了身体的重要性，以及通过舞蹈表达身体的无限可能。

其次，舞蹈学让我体会到了团队合作的重要性。舞蹈是一种集体艺术，需要多个舞者紧密配合，形成整体的画面和动态。在学习舞蹈时，我与同学们一起排练，紧密配合，共同完成了一次次精彩的表演。在这个过程中，我学会了倾听、沟通和尊重他人的意见，学会了放下自我，为整个团队的成功而努力。这种团队合作的精神不仅在舞蹈中有所体现，在日常生活中也能派上用场。

另外，舞蹈学让我深刻体会到了自律的重要性。学习一门艺术需要付出大量的努力和时间，舞蹈学也不例外。在舞蹈学的学习中，我发现自己需要经常进行反思和总结，不断修正自己的动作和表达方式。只有坚持不懈地练习和钻研，才能在舞台上展示自己最好的一面。这让我认识到，自律是取得成功的关键，只有通过自律，才能不断提高自己的舞蹈水平。

此外，舞蹈学也让我意识到了舞蹈的文化内涵和社会价值。舞蹈是人类文明的重要组成部分，它记录了一个民族、一个时代的风采和思想。通过学习舞蹈学，我更加了解了不同国家和地区的舞蹈形式和特点。每一种舞蹈都有其独特的文化背景和内涵，能够让人们了解和体验不同的文化。舞蹈也能够通过表演的形式传递社会价值观和精神追求，给人们带来共鸣和启发。这使我更加珍惜舞蹈这门艺术，并且深入思考舞蹈与社会、文化的关系。

最后，舞蹈学让我懂得了坚持不懈的力量。舞蹈是一门需要持续努力和修炼的艺术，没有捷径可走。在学习舞蹈的过程中，我常常遇到各种各样的困难和挑战，有时甚至会感到劳累和疲倦。然而，通过不断地坚持和努力，我逐渐提高了自己的舞蹈水平，收获了更多的成果和喜悦。这让我明白，只有坚持不懈地努力，才能取得真正的成功和成就。

总之，学习舞蹈学使我受益匪浅。通过学习舞蹈技巧和知识，我认识到了身体、团队合作、自律、文化价值和坚持的重要性。这些心得体会不仅在舞台上派上用场，也在我日常生活中产生了积极的影响。我相信，舞蹈学会继续引领我在舞蹈之路上不断探索和成长。

**练舞蹈的心得体会篇十八**

xx年11月24日，我有幸参加了陕西青少年校外舞蹈骨干教师培训，在这里，我由衷的感谢领导给了我们这样一个难得的学习机会，使我受益匪浅。此次舞蹈培训形式多样，内容丰富，整个培训下来，感觉与以往的培训有很大不同，即开阔了视野，有提高了专业素质，在学习中我深感自己的不足，要学得知识太多，通过这次培训，更激发了我对舞蹈的热爱，更感受到了舞蹈的美，以下是我的体会：

老师热情洋溢的讲解，令我大开眼界，耳目一新，舞蹈是一门综合艺术，它是用人体语言来表现情感世界的动态艺术。它可以丰富人的情感，发展人的想象力，增强人的自信心和自豪感。舞蹈训练要讲究科学，让学生在兴趣中学习基本功。本次培训还结合舞蹈的编创给我们欣赏了一些优秀舞蹈作品，使我懂得了舞蹈训练的一些很好的技法和诀窍，学到了很多专业知识，增了我的信心和热情。

在学习中，看到老师们的优美动作，听着入耳的乐声，我的心为之陶醉，这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美，追求美的一个广阔天地，我更有了一种把这种美的体验传播给学生的愿望。在教学中有些老师把舞蹈的教学当成是一种负担，却忽略了再舞蹈的集体训练中能给学生带来什么，老师告诉我们，舞蹈训练的目的不应该是为了比赛，而应该把舞蹈教学当成一种手段，把育人作为目标，让学生在一个集体中学会怎样与人相处，怎样敢于面对困难。

此次培训，我接触到了东北秧歌、胶州秧歌、蒙族舞、藏族舞、四种民族舞蹈，并对少儿舞蹈的编创等进行了系统的学习。三天以来，各位老师的课程都非常吸引我。编导讲师老师、蒙族舞老师等，他们在课堂上，不留余力的对我们这些学员灌输民族舞蹈的编排和教学方法及经验心得。培训期间，虽然课程排的满满的，但一位位授课老师的精彩讲座让我乐此不疲。我们既是聆听讲座的教师，也是渴望新知识、新视野的学生。

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。下课相互学习交流，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，并且都举例子说明，使我们能够联系实际，切实提高我们的教学能力水平。这次培训对我们来说非常及时，平时忙于教学，很少有机会学习新的知识。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。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。而这次培训学习犹如为我们打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。对于一向热爱跳舞的我来说，能参加这次培训非常高兴和激动。但对于舞蹈水平一般的我，要学好、学精民族舞蹈，还真是有一定困难和严峻的考验。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！