# 舞蹈队训练教学心得（专业12篇）

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-03-23

*梦想是生活的动力，它给予我们追求的目标和方向。如何有效地管理金钱，实现财务自由和稳定的生活？在总结范文中，我们可以找到不同领域的案例和写作技巧，值得借鉴。舞蹈队训练教学心得篇一舞蹈作为一种艺术形式，无论年龄、性别都可以参与其中。而我作为一名...*

梦想是生活的动力，它给予我们追求的目标和方向。如何有效地管理金钱，实现财务自由和稳定的生活？在总结范文中，我们可以找到不同领域的案例和写作技巧，值得借鉴。

**舞蹈队训练教学心得篇一**

舞蹈作为一种艺术形式，无论年龄、性别都可以参与其中。而我作为一名大学学妹，对舞蹈的热爱并没有因为课业的繁忙而消失。在大学校园里，我有幸参加了舞蹈社团的训练，并在这一次的舞蹈训练中收获了很多。通过舞蹈训练，我不仅提高了舞技，更重要的是学到了许多品质和道理。

第二段：坚持与付出。

舞蹈并不像看起来那样简单，各种高难度的动作需要我们花费大量的时间和精力去练习。在一开始的时候，我经常因为无法做好某个动作而泄气，但我们的舞蹈教练总是鼓励我们坚持下去，告诉我们只要不放弃努力，就一定能够做到。这种坚持与付出的精神深深烙印在我的心里，不仅仅是舞蹈训练的宝贵财富，更是人生中的重要品质。

第三段：团队合作的重要性。

在舞蹈训练中，我学到了团队合作的重要性。每个人的角色不同，但只有团队的协作才能让整个舞蹈呈现出最好的效果。没有一个人是可以独善其身的，每个练习时，我们都要配合好队友，相互帮助。通过这种互助的过程，我逐渐懂得了倾听和合作的重要性，也培养了我对集体荣誉的责任感。

第四段：自信与表达自我。

舞蹈让我逐渐敞开了心扉，敢于表达自己。在表演时，舞台上的每个动作都需要自信与专注去完成。舞蹈不仅考验着身体的灵活性和技巧，更是一种对自我的表达。通过舞蹈，我学会了如何释放自己，展示自己独特的个性。而这种自信和表达自我的能力，在生活中也同样派上了用场。

第五段：舞蹈带给我的不仅仅是技巧。

通过舞蹈训练，我不仅提高了舞技，也改变了自己的一些心态和价值观。舞蹈让我感受到了艺术的美，培养了我的审美情趣。同时，通过与队友的互动，我也交到了许多志同道合的朋友，拓宽了我的社交圈。舞蹈成为了我生活中一份重要的宝贵财富。

总结：

通过舞蹈训练，我收获了很多，不仅仅是技巧的提高，更是对人生的一种领悟。坚持与付出、团队合作、自信与表达自我，这些都是舞蹈训练给我带来的宝贵财富。舞蹈不仅是一种艺术形式，更是一个塑造我们品质和修养的过程。无论是在舞台上还是生活中，舞蹈都会给我带来无尽的力量和快乐。我将继续热爱舞蹈，不断努力，不断进步。

**舞蹈队训练教学心得篇二**

舞蹈是一项需要团队合作的艺术，为了更好地展现出舞蹈的美妙与魅力，许多跳舞者都会选择加入舞蹈队伍进行训练和比赛。在这样一个舞蹈团队中进行训练，不仅可以让我们更加了解舞蹈，还可以提高我们的团队协作能力和自信心。在接下来的文章中，我将分享我在舞蹈团队训练中的点滴心得和体会。

第一段：理解舞蹈团队的权威和决策。

在一个舞蹈团队中，每个队员的意见都应该得到尊重和理解。但是，在某些情况下，我们需要理解和服从团队领导者的权威和决策。毕竟，他们对比赛、演出的要求和实际情况更为了解和熟悉。这需要每个队员都要有高度的理解和认同，毫不犹豫地跟随领导者的决策，以确保整个团队的统一和协调性。

第二段：沟通与协作能力的提升。

舞蹈团队训练需要每个队员之间的密切协作和配合。在学习和排练舞蹈时，我们需要不断地参与探讨和交流，表达自己的看法和想法。其中，真诚坦率的交流平台，可以让团队的互动更加紧密，而且还可以提升我们的沟通能力。在这样的训练中，我们意识到了“传递信息”、“接受信息”和“回应信息”的重要性，从而大大提高了我们的协作能力。

第三段：训练中的挫折与反思。

在舞蹈训练中，我们难免会遇到一些困难和挑战。无论是难度的提高，还是技巧的纠正，我们都需要付出更多的努力和时间。一旦遇到困难，我们经常会感到步履维艰，但这时候我们必须坚定信心，在团队的支持和鼓励下，寻找解决问题的方法。同时，也需要反思我们自己在训练中的不足之处，并不断总结、反思和实践，找到自己的学习和成长之路。

第四段：团队的互动与支持。

在舞蹈团队训练中，人际关系的建立是非常重要的。在团队之间，我们需要保持积极乐观的心态，不管是团队饮食还是住宿，我们要帮助彼此，齐心协力地做好每一个团队分配的任务。同时，在困难的遭遇中，我们也能够感受到同伴的关心和支持，这让我们的心灵多了一份温暖和力量，更加坚定了我们的团队凝聚力。

第五段：舞台表现的自信与成就。

舞蹈团队的训练是为了更好地展示舞蹈的魅力和美妙。在多次的训练和表演过程中，我们不仅能够提高个人能力，更能够在团队的鼓励和支持下，将自己最好的一面展现给观众。这不仅提高了我们的个人自信，更加深了我们对舞蹈的热爱和追求，成就了我们永远难忘的舞台回忆。

总之，加入舞蹈团队的训练与经历，不仅让我们感受到了团队的凝聚力与鼓励，更是在实践中提高了我们的个人能力和自信心，让我们更加成熟和自信地面对这个美好的世界。在未来的日子里，我将继续努力，为舞蹈团队的进一步发展和参赛奉献我的力量。

**舞蹈队训练教学心得篇三**

舞蹈作为一种艺术形式，让人们以身体语言来表达情感和思想。参与舞蹈训练不仅可以锻炼身体，还可以提升个人的艺术修养。我和很多年轻人一样，热爱舞蹈，并一直以来都有参与不同类型的舞蹈训练的经验。在这段时间的训练中，我逐渐体会到了舞蹈对于身心的积极影响。

舞蹈训练可以通过规律的动作和活动，提高身体的柔韧性、协调性以及核心力量。在初期的训练中，我很快意识到自己的身体灵活度得到了提高。无论是高难度的舞蹈动作还是柔美的身体流线，在训练的过程中我逐渐掌握了适应身体的运动方式。此外，经常参与舞蹈训练还帮助我改善了体力和耐力，让我在日常生活中更加精力充沛。

舞蹈训练不仅仅是对身体的锻炼，更是对心理的磨练。对于一个舞者来说，舞蹈是一种表达内心情感和情绪的方式。在训练中，我发现通过舞蹈我可以借助身体语言表达自己的情绪，在舞台上展示内在的美。而这种表达和展示的过程，让我更加自信和积极。另外，在舞蹈训练中，需要与舞伴紧密合作，互相协调动作。这锻炼了我的团队合作精神和耐心，让我更好地与他人交流和合作。

通过舞蹈训练，我深刻认识到自己的潜力和能力，也学会了如何在困难面前坚持和克服。首先，通过锻炼身体和表达情感，我不仅增强了自信，还提升了自身的形象和气质。其次，舞蹈训练让我学会了如何与他人合作，如何与团队协调一致地完成任务。这在培养我的团队合作精神和领导能力方面起到了积极的推动作用。最后，舞蹈训练也让我学会了坚持和追求卓越的品质。无论是练习舞蹈动作还是面对困难挑战，我都会勇往直前，刻苦训练，以追求更高的舞蹈水平。

第五段：对未来发展的展望。

通过这段时间的舞蹈训练，我认识到舞蹈这门艺术形式的独特魅力。作为一个舞者，我希望能够继续接受更多的训练，不断提高自身的技术和艺术水平。同时，我也希望有机会能够在更广泛的舞台上展示自己的才华和激情，为更多人带来快乐和震撼。通过舞蹈，我相信会有更多的人对于艺术和生活有更深的理解和感悟。

总结：舞蹈训练对于个人的成长有着重要的影响。不仅仅通过锻炼身体提高形象和健康，舞蹈还可以让人们学会如何表达情感和合作互动。在未来的发展中，希望能继续追求舞蹈艺术的高度，为自己和他人带来更多的欢乐和感动。

**舞蹈队训练教学心得篇四**

舞蹈作为一种艺术形式，拥有无穷的魅力。当我第一次走进舞蹈训练室的时候，我被优美的舞姿和动听的音乐所吸引。舞蹈给我一种自由自在的感觉，让我能够通过身体的动作和音乐的律动来表达内心的情感。这种全身心的投入让我深深地爱上了舞蹈，并且决心要接受更加系统和专业的训练，以提升自己的舞蹈技艺。

第二段：坚持和毅力的重要性。

舞蹈训练需要对自己严格要求和持之以恒的精神。每天的训练都需要我付出辛苦的努力和耐心的等待。起初，让身体做出优美的舞姿对于我来说是一个艰巨的任务。但是，我明白只有坚持不懈地练习，我才能够逐渐掌握技巧，展现出良好的舞姿。在训练过程中，我学会了不断克服困难，保持积极的态度，并且与其他同学一起互相鼓励和支持。这种毅力和团队合作的精神帮助我度过了许多训练中的低谷，也让我在舞蹈领域不断取得进步。

第三段：舞蹈培养的品质。

除了技术上的提高，舞蹈训练还培养了我许多宝贵的品质。舞蹈需要专注和耐心，需要我时刻保持对细节的关注。这使我变得更加细致，严谨和注重品质。舞蹈也要求我能够通过身体语言和表情来传达情感，这锻炼了我的表达能力和沟通技巧。另外，通过与舞蹈团队的合作，我学会了分享与付出、倾听与尊重。舞蹈训练不仅是技术的提高，更是在成长和塑造一个更好的自己。

第四段：挑战和成就感。

舞蹈训练中的挑战可以让我不断超越自己，并且给予我巨大的成就感。每当我克服一个困难动作或者完成一个精彩的演出，我都能感受到内心的喜悦与满足。这种成就感是其他活动所无法比拟的。在训练中，我也意识到了舞蹈和人生一样，需要不断挑战自己才能进步。从容面对挑战，并从中吸取经验与教训，是我在舞蹈训练中学到的宝贵经验。

第五段：舞蹈带给我的启示。

舞蹈训练不仅仅是一种技能的培养，更是对人生态度的一种启示。舞蹈教会了我坚持和努力的精神，教会了我如何与人合作和感受团队的力量。舞蹈也让我学会了如何传递和表达情感，以及如何用美去感染他人。舞蹈让我拥有了更加积极和乐观的人生态度，让我变得更加自信和从容。我相信这些在舞蹈训练中学到的品质和经验将伴随我一生，助我在任何领域都取得成功。

总结部分：

舞蹈训练是一个充满挑战和成就的过程。通过舞蹈，我们不仅可以提高自己的舞技，还可以培养出许多宝贵的品质。坚持和毅力，团队合作，以及对细节的关注，都是舞蹈训练所教给我的宝贵财富。舞蹈让我学会了从容面对挑战，并从中获得成长与进步。更重要的是，舞蹈让我拥有了更加积极和乐观的人生态度。舞蹈不仅是一种艺术形式，更是一种生活态度，让我们变得更加自信和幸福。

**舞蹈队训练教学心得篇五**

舞蹈是一门艺术，也是一项运动，通过舞蹈的训练，我深刻体会到了它对身心的塑造和发展的积极影响。在舞蹈训练过程中，我得到了身体力量的改善、表达能力的提升以及团队意识的加强。下面，我将分享一下我的舞蹈训练心得体会。

来自 fAnwen.ChaZidIAn.COM

首先，舞蹈训练让我感受到了身体力量的改善。舞蹈不仅需要灵活的身体，还需要良好的身体控制和协调能力。在每天的训练中，我要进行大量的伸展运动、力量训练和舞蹈动作的练习。通过这些训练，我的身体逐渐变得更健康，肌肉力量也得到了增强。我能感受到自己的肢体更加灵活，在舞蹈中能够保持稳定的姿势和流畅的动作。这让我对自己的身体有了更深刻的认识和掌握。

其次，舞蹈训练提升了我的表达能力。表达是舞蹈的灵魂，而舞蹈的演绎则需要艺术气质和情感的投入。通过长时间的舞蹈训练，我逐渐学会了用身体语言去表达内心的情感和感受。在每一次的舞台表演中，我不再仅仅是机械的舞蹈动作执行者，而是能够通过舞蹈将自己的情感和思想传递给观众。我学到了如何用肢体的动作、面部的表情和眼神的交流来讲述一个故事，这些技巧和能力也进一步提升了我的自信心和社交能力。

此外，舞蹈训练还加强了我的团队意识。在舞蹈演出中，团队合作至关重要，每个成员都扮演着不可或缺的角色。通过与舞蹈团队的协作和排练，我深刻体会到了团队合作的重要性。每个成员都需要相互配合，遵循统一的指令和舞蹈节奏，才能保持整个演出的流畅和完美。在舞蹈团队中，我学会了倾听他人的意见、尊重他人的创意，并在团队中发挥自己的特长，与大家一起为演出的成功共同努力。这不仅使我成为一个更好的团队成员，也让我体验到了集体的荣誉和成就感。

最后，舞蹈训练让我拥有了更积极向上的心态。舞蹈训练虽然辛苦，但也充满了挑战和乐趣。在日复一日的训练中，我体会到了坚持和努力的重要性，也学会了面对困难和挫折时要保持积极的态度。无论是面对技术上的难题还是团队协作中的矛盾，我都愿意主动思考和解决问题，不放弃任何一个努力的机会。通过舞蹈训练，我更加明白了自己的潜力和价值，激发了内心的动力和自信心，在遇到困难时，我能坚持自己的梦想并不断进取。

总之，通过舞蹈训练，我得到了身体力量的改善、表达能力的提升以及团队意识的加强。这些收获不仅让我更加热爱舞蹈，也使我成为更完整的个体。我相信，在未来的舞蹈道路上，我将继续努力，不断学习和进步，用舞蹈诠释自己的人生。

**舞蹈队训练教学心得篇六**

作为现代年轻人，我们在快节奏的生活中，经常会感到疲惫不堪，内心乏力。因此，体育锻炼成为一种重要的方式来保持健康和释放压力。在体育锻炼中，舞蹈作为一种受欢迎的运动项目，已经成为众多年轻人的钟爱之选。这次，我参加了舞蹈团队的集体训练，在锻炼的过程中获得了很多经验和收获。下面，我将分享我的舞蹈组队训练心得体会。

第二段：理念转变。

在课堂中，教练告诉我们舞蹈的灵魂是无拘无束的。因此，断掉自己的限制是我们成功的第一步。我曾经觉得自己身体不够灵活、跳得不够好，但教练反复的鼓励让我对舞蹈有了新的认识。只要我相信自己、相信舞蹈，并注重练习和坚持，我也可以跳得出彩。在这个过程中，我克服了自己的一些局限，调整了思维方式，提高了自信和对身体的掌控能力。

第三段：团队协作。

舞蹈组队训练的一大优势就是，不仅促进了自己的提升，更主要的是强化了团队成员之间的紧密联系，体现了协作与合作的重要性。在舞台上，任何一个小失误都可能破坏整个演练。因此，我们需要沟通流畅，意见统一，配合默契。这让我学会了倾听和学习别人的想法，以及在集体中不断调整自己的姿势和动作，最终达到团队目标。

第四段：训练扎实。

组队训练虽然充满了乐趣和活力，但前提是训练扎实。跳舞不仅需要外在的优美动作和热情，更重要的是长时间、高强度的练习。我和舞友们不断地推陈出新，磨练细节，提升动作套路的完成度和流畅性。在教练的耐心指导和严格要求下，我们一起攻克了一个又一个难关，收获了更多的自信和技能。

第五段：收获与感悟。

在集体的舞蹈训练中，我收获了不仅仅是舞蹈技能的提升，也收获了更多的人生经验，并学到了有关团队合作、调整性格、自我肯定等方面的技巧。我进一步理解了体育运动与人生之间的内在联系，删除了年轻人的身体和灵魂，在快乐、紧张、激励和自我成长的交织中成熟和进步。

总结。

这些心得体会虽然是从一个入门的跳舞者的角度来看待问题，但希望能够为广大爱好者提供一些参考和借鉴。因为舞蹈不仅仅是表演和娱乐，它更是一项精神、身体、意志上的锻炼和提升。通过集体训练，我不仅提高了自己的体质和情绪状态，也理解了团队协作的必要性，为未来的人生积累了宝贵的经验。反复强调，只有经过扎实的练习才能取得进步和成功。

**舞蹈队训练教学心得篇七**

在当前全面实施素质教育的过程中，音乐教育对促进中小学生的全面发展，起着非常重要的作用。对于正处在青少年成长时期的中小学生来说，完善的音乐教育将直接影响着他们的智能、心理、品质以及行为能力等方面的发展，抓好基础音乐教育是实施素质教育不可缺少的一个环节。

通过教学法的学习，我了解到，音乐是一门艺术课，技艺性、实践性很强，不同于其他课程。音乐教学的内容包括歌唱、乐器、欣赏、指挥、和音乐基础知识和基本技能，音乐教学目标和教学内容决定了音乐教学方法的特殊性，现代音乐教学法的特征主要表现为重视音乐审美能力的培养和发展；发挥学生音乐学习的主动性和创造性，注重培养学生学习音乐的兴趣和爱好，强调多种教学方法的综合运用以及采用现代化的教学手段。

通过教学法的课堂试讲，我发现要做到综合运用教学方法和现代化教学对于我们还没毕业地在校大学生来说有一定的难度，在试讲过程中出现了很多问题，课堂气氛沉闷，语言不流畅，话语连接不紧密，教唱地音乐与音乐本身要表达地情感不相符，不能随机应变而且还有很多环节的疏漏等等。这些就预示我们要吸取经验，弥补不足，需要我们进一步改进完善。

目前的音乐教学大多沿用“循规蹈矩式”教学法：如先教音准、节奏，再教感情和表现手法，这种教法把认知同感情因素，技能同审美因素分割开来，忽视了“表情在音乐教育中占着中心位置，音乐教育应当从表情开始”的原则。要知道音乐教育的魅力，并不在乎知识、技能的传授，而是充分表现在感染、激励、教育、启迪等效应上、因而教师必须善于诱发学生发现美、感受美，体现在整个教学过程中。

音乐是听觉的艺术，欣赏是音乐课的内容之一，例如；欣赏《过雪山草地》教师要通过导入引起学员音乐欣赏的兴趣，要利用音乐所表达地情景激发学生强烈的情感反应，要引导学生参与到音乐实践活动中来，以进一步增强对音乐地理解能力，提高对音乐欣赏鉴别的能力。再例如《春天的故事》在听这首歌之前，给学生提出这样的问题：这首歌的音乐分为几部分？每一部分的旋律、节奏的特点是什么？所表达的是什么样的感情？使学员在欣赏的过程中融入对音乐的感受和理解。

音乐教学应当把聆听、演奏、演唱、指挥、作曲乃至音乐评论等等结合起来进行，而不是只局限于某一方面，把音乐学习融入到其他学科学习中。譬如：音乐与文学的姊妹艺术，结合语文教材进行音乐教学，开拓学生思维，创设音乐情境，自选歌曲学习，自行收集材料，不仅能开阔音乐视野，还能挖掘出更新、更广的内容。音乐与美术的姊妹艺术，在欣赏和聆听中，感受音乐所要表达的感情。而且在教授歌曲时围绕重点难点的环节，要有一个重点难点的攀升和活动的递进性，在坚守的过程中不要用单一的活动或环节。

通过教学法的学习，我了解了现代化的教学模式，从中也看到了自己的不足，作为后继教师，我更应该总结经验，丰富自我，在教学中敢于创新，在以后的教学中努力培养学生健康、高尚的审美兴趣和积极乐观的生活态度，为其终生热爱音乐、热爱生活打下良好基础。

**舞蹈队训练教学心得篇八**

在儿童舞蹈教学的过程中，基本功训练是每节课都必不可少的环节，也是对儿童舞蹈学习质量的保证。儿童舞蹈基本功训练的具体内容就是以下这些，给大家做些参考，也能更好的指导孩子学习舞蹈。

1、头部练习：向前低头，向后仰头，向左右歪头，绕头练习。注意立腰，两肩下垂，脚尖绷直。

2、肩部练习：双手扶肩，双肩通过向前，向下，向后，向上绕肩。注意脖子往上立，挑腰。

4、腰部练习：注意呼吸，腰一定要正。(前腰、胸腰、旁腰、涮腰)

5、含胸屈腿：上身含胸的同时，双腿吸起。注意含胸时，不要松散。

6、压胯练习：双手扶膝，双腿吸起来，并拢双腿膝盖向旁打开，向旁压。注意膝盖用力下压，腰立直。

7、勾绷脚练习：脚上向上勾起，脚跟用力向前蹬。注意腿直、立腰、脖子往上长。

8、绕脚练习：脚经过勾脚，向外打开绷脚，然后绷脚，打开，绷脚，再绷脚。注意腿直、立腰、脖子向上长。

9、振臂练习：双臂上举的同时向后振，然后放下双臂下垂。注意立腰、收腹。

10、下前腰(体前屈)：上身前弯曲和腿平行，双手扶地，然后起身。注意腿要直，腰部放松。

11、双屈膝：双腿全蹲的.同时，双手扶膝，起身。注意注意腿要直，腰部要放松。

12、腰的软度练习：腰要放松、注意韵律。(前腰、旁腰、后腰、涮腰)

13、胯部的练习：左、右胯向上方提起，落下，双胯向前顶，左右摆胯，注意不要坐胯。

14、膝部的练习：双膝弯曲半蹲，起身。注意腰立直，膝盖打开。

15、脚腕练习：脚尖向里转成正步，再打开成小八步，半脚尖立起落下。注意立腰，腿紧夹。

16、手腕练习：绕手。注意收腹手臂要直。提压腕。(绕手、提压腕)

17、仰卧、举腿、压胯：双腿向上抬起到九十度，位置向旁打开。注意腿要直，胯要正。

18、地面踢腿：注意爆发力，腰要直。(仰卧踢前腿、仰卧踢旁腿、仰卧踢后腿、仰卧跪倒踢)。

19、地面搬腿：注意两腿要直，身体要正。(仰卧搬前腿、仰卧搬旁腿、仰卧搬后腿)。

20、腰的地面练习：注意：腰一定要放松，(胸腰、双腿跪下腰，控腰)。

21、仰卧起坐：上身向前起身，然后再仰卧。注意：腿直，上身用力起。

22、背肌练习：上身和双腿同时向上抬起，注意手臂要直、腿要直。

舞台的8个方向示意图

脚的三种形态：

勾脚：脚尖向上，脚跟朝下用力向外蹬。

绷脚：脚尖用力向下绷。

拐脚：脚腕向外拐，向外顶。

脚的基本位置

正步：两脚跟脚尖靠拢，重心在双脚上。

(一：小八字步、大八字步、丁字步、踏步、点步。二：弓箭步、大掖步、芭蕾一位脚、芭蕾二位脚、芭蕾五位脚)

第三节：手部动作的部分训练。

手的三种形态：兰花掌、空心拳、单指。

手的基本位置：山膀位、按掌位、托掌位、提襟位、扬掌位。

芭蕾手位：一位手、二位手、三位手、四位手、五位手、六位手、七位手、八位手。

把上单手的基本动作：

一：撩手、盖掌、切掌、端掌、分掌。

二：穿掌、摊掌、推开平收、双晃手。

三：小五花、顺风旗、山膀按掌、斜托掌。

第四节：把上动作部分训练

双手扶把，两手宽度同肩相等。

单手扶把，手放在身体前一点位置上。

(一：1、擦地2、蹲3、小踢腿。二：4、跨掖腿5、腰6、压腿。三：7、搬踢腿8、下叉9、大踢腿：踢前腿、踢后退、踢旁腿)

一、跑跳步组合：

一、二八拍：跑跳步，双手叉腰。

第三八拍：下叉，双脚晃脚一圈。

第四八拍：单腿跪地，一脚后扬起，双手撑地。

二、后踢步组合：

一、二八拍后踢步，双手叉腰。

第三八拍：1-4拍坐下，双脚并拢向前，双手放两侧。5-8拍双脚并拢弯曲在一侧，双手并拢作睡觉状在一侧。

第四八拍：1-4拍跪起，双手侧举。5-8拍往后弯腰。

三、圆场步组合：

第一八拍：双手侧举，圆场步走成一圆形。

第二八拍：坐下，双手撑地，躺下。

第三八拍：用头、手撑地，胸向前拱起。

第四八拍：左腿向上屈起，在右膝盖处点地。

四、小踢腿组合：

第一、二八拍：拉手，左右交替侧踢腿。

第三八拍：叉腰，碎步。

第四八拍：双手撑地，单脚向后踢起，一腿跪起。

五、手绢挽花组合：

第一八拍：左右交替向上挽花至下。

第二八拍：双手侧挽花，左右交替。

第三八拍：双手侧上挽花，侧腰花，重复一次。

第四八拍：双手侧平挽花，左右交替。

**舞蹈队训练教学心得篇九**

舞蹈基础训练是每位舞者必经的阶段，它是建立高质量的舞蹈技巧和体能的重要基础。我在进行舞蹈基础训练的过程中，对身体的灵活性、力量和舞蹈技巧有了更深入的了解和提升。这次的实训心得体会分为五个方面：动作规范、肢体协调、舞蹈技巧、恢复调理和团队合作。

首先，动作规范是舞蹈基础训练的核心要求。在课堂上，老师们对我们的每一个动作都进行了详细的分解和演示，侧重于让我们正确地领悟每一个动作的要领。通过不断地练习和观察，我逐渐体会到动作规范对于舞蹈技巧的重要性。例如，每个动作的起始和结束位置都需要有明确的姿势，身体的线条要流畅，手脚的动作要准确。只有动作规范才能让舞蹈更加美观动人。

其次，肢体协调是舞蹈基础训练中不可缺少的要素。通过不断地反复训练，我发现自己的肢体协调能力在每一节课中得到提高。舞蹈需要做出复杂而精确的动作，肢体协调是让动作更加流畅的关键。例如，腿部和手臂的配合要恰到好处，脚步的位置和身体的转动要有协调感。只有通过长时间的练习和反复修正，才能让肢体协调变得更加自然和纯熟。

再次，舞蹈技巧是舞者必备的基础能力。在实训中，老师们注重培养我们的舞蹈技巧，包括基本的舞蹈步法、转身动作、跳跃动作等。通过不断地实践和学习，我逐渐掌握了一些基础的舞蹈技巧，例如柔软的侧身倒挂、高难度的翻腾动作等。这些技巧的学习不仅提升了我的舞蹈水平，还增强了我的自信心。

此外，恢复调理是舞蹈基础训练中不可忽视的环节。舞蹈训练对身体的要求非常高，每一次训练都会让身体和肌肉感到极大的疲劳。因此，合理的恢复调理是舞蹈基础训练中必不可少的环节。在实训中，我们学习了一些常用的恢复方法，如拉伸、按摩和热敷等，这些方法对于缓解肌肉疲劳和预防受伤有着重要的作用。我深刻地体会到，只有在合理的恢复调理下，才能保持身体的良好状态，继续进行高强度的训练。

最后，团队合作是实训过程中至关重要的一环。在实训中，我们要与其他同学一起进行训练，并在一起完成各种舞蹈动作和排练。这要求我们相互之间进行密切的合作和配合。在这个过程中，我学会了倾听和理解，学会了信任与被信任，学会了分工与协作。只有通过团队合作，才能将每一次训练和表演发挥到最佳水平。

通过这次的舞蹈基础训练实训，我对舞蹈有了更深入的了解，并提升了自己的舞蹈技巧和体能。动作规范、肢体协调、舞蹈技巧、恢复调理和团队合作是舞蹈基础训练中必不可少的要素，我将会在未来的舞蹈训练中不断努力，将这些要素发挥到最佳状态，追求自己更高的舞蹈境界。

**舞蹈队训练教学心得篇十**

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。

2、训练的强度、深度要符合幼儿的接受能力。

**舞蹈队训练教学心得篇十一**

舞蹈是一门综合性较强的艺术形式，需要舞者具备出色的身姿和技巧。而舞蹈视觉训练，作为舞者素养培养和舞台表演提高的重要环节，对于舞者来说无疑具有重要意义。我在参与舞蹈视觉训练的过程中，获得了许多心得和体会。

首先，舞蹈视觉训练帮助我树立正确的身体意识和形体美观。舞蹈是一门注重形体美的艺术，而形体美的核心就在于对身体的控制与调整。通过视觉训练，我不仅学会了正确的站姿、坐姿，更能在舞蹈动作中做到纵深感的运用和正确地收缩腹部等技巧。这些训练使我对自己的身体有了更深入的了解，激发了我对形体美的追求，也让我更加自信地展现自己。

其次，舞蹈视觉训练提高了我的专注力和忍耐力。在训练中，我意识到眼睛不仅仅是眼睛，更是与身体紧密相连的协调器官。通过交替注视远处和近处的物体、运用眼球快速扫视和凝视的方法，我逐渐提高了自己的专注力和忍耐力。在现实生活中，这些训练使我更加能够集中注意力，从而更加高效地完成各项任务。

另外，舞蹈视觉训练启发了我的艺术感知能力。舞蹈是一门感性的艺术，需要舞者具备较高的艺术品味和表现力。在视觉训练中，我能够通过观察和感知美的元素，如线条、颜色、形状等，从而培养了自己的艺术感知能力。这种感知能力不仅在舞蹈中有所应用，还能够帮助我在其他艺术领域中更好地欣赏和理解艺术作品。

此外，舞蹈视觉训练增强了我的动作协调和团队意识。舞蹈是一种需要在团队中协作完成的艺术形式，而视觉训练则能够锻炼舞者对于他人动作的观察和模仿能力。通过训练，我能更准确地观察他人的动作，并快速、流畅地模仿出来。这不仅提高了我个人的动作协调能力，也使我更加懂得如何在团队中配合其他成员，共同完成一台完美的舞蹈作品。

最后，舞蹈视觉训练让我明白了舞蹈不仅仅是一种技巧的堆砌，更是一种情感的传达。通过训练，我学会了通过眼神和面部表情来传递情感。在表演中，我能够注入真实的情感，使观众更加深入地了解和感受到舞蹈作品中所蕴含的情感与意义。这让我体会到，舞蹈是一门需要真情实感的艺术，只有将真实的情感融入到舞蹈中，才能真正感染观众，产生共鸣。

总而言之，舞蹈视觉训练对于我来说是一次全方位的身心锻炼。通过训练，我不仅提高了身体的柔韧性和协调性，也提升了自己的专注力和艺术感知能力。更重要的是，训练让我更真实地表达情感，深刻理解到舞蹈所具有的情感力量。这样的收获不仅对我个人的舞蹈发展有着重要的意义，也对我生活中的各个方面产生了积极的影响。通过舞蹈视觉训练，我更加深刻地认识到了舞蹈的魅力和力量，也更加坚定了自己在舞蹈方向上的追求。

**舞蹈队训练教学心得篇十二**

艺术教育的宗旨是培养健全的人，舞蹈教学作为艺术教育的一门课程对提高儿童身体的协调能力，培养其审美能力，发展想象力、创造力，促进其身心和谐的发展有着重要作用。对于儿童来说，她们爱唱、爱跳、喜欢随音乐舞动，但对枯燥的学习不感兴趣，往往缺乏耐心。因此，作为一名舞蹈教师，应当把握学生的心理特点，选择适合学生年龄特点的内容和方法，引导学生在轻松快乐的环境中学习舞蹈，促进儿童的全面发展。现在我就从以下几方面谈谈如何教儿童学舞蹈。

俗话说：兴趣是最好的老师。儿童对于感兴趣的活动，能十分专注，有继续学习的愿望。而舞蹈活动中长时间的练习，会让幼儿觉得没意思，尤其对于年龄较小的学生来说，一方面好玩、好动是她们的天性，一味地训练，过分的压抑，会使她们失去兴趣，甚至产生腻烦心理；另一方面她们又容易受到外界的感染，接受新事物的能力强。因此舞蹈活动的内容是否生动有乐趣，是否能感染幼儿，是引起幼儿学习兴趣和感到乐趣的重要方面。

（一）、选择儿童易感受的音乐作为素材，引起儿童快乐的心情

音乐能激发人美好的情感，陶冶人的性情，在人类生活中有着重要作用。同样它也是舞蹈活动的关键，活泼、生动的音乐常常能引起幼儿的共鸣，带动他们抒发美好的情感。在舞蹈活动中，播放一些节奏鲜明，学生颇为熟悉的童谣、歌曲，感染学生随着音乐摆动，让她们把对音乐的感受用动作表现出来。如在听到《摇篮曲》时，她们会像妈妈一样随着音乐节奏，哄宝宝睡觉；听到欢快的乐声时，会哈哈大笑和蹦蹦跳；听到忧伤的乐曲时，会紧锁眉头；动作、表情都会随着乐曲而变化。这样的活动让她们觉得学舞蹈是快乐的。

（二）、用形象的动作来让儿童模仿、激发学习愿望和乐趣

学生好模仿，常常通过模仿来积累经验。因此在舞蹈活动中，我一方面选择能引起儿童共鸣的音乐作为舞蹈素材；另一方面根据音乐内容设计形象的动作让学生模仿，让她们在模仿中学习。如我为歌曲《小鸭子》设计了小鸭子走路的动作，让学生模仿学习小鸭走路一摇一摆的样子，当学生有兴趣的演着小鸭时，我又问：“小鸭子还会干什么？可以做些什么动作呀？”这时有的学生就做出了小鸭叫的动作，小鸭游泳的动作，虽然动作很搞笑，但却是她们学习思考的结果。就这样，孩子们在已获得的模仿经验中深入学到更多的本领，无形中激发了儿童的学习愿望和乐趣。

（三）、抓住良机，寓教育于日常生活之中

学生天真、活泼，容易将情感外露，她们在不经意间会边唱边跳，而这时教师适当介入、抓住契机，合理引导，会让她们的兴趣得到延伸。如，在晨间活动时，学校常常播放音乐，这时我就看到有的学生随着音乐舞蹈，我就走过去说：“你真棒，跳得真好，如果将我们学到的动作加进去就更美了。”说着学生便跟着老师认真的学起来了。可见，只要我们抓住教育契机，合理利用，生活中的点点滴滴，都能成为激发学生学习兴趣的源泉。

低年级学生年龄小，注意力易分散，各方面的能力较弱，对舞蹈内容的理解常常是感性化的，往往缺乏表现力。因此，创设一个适合学生年龄特点的学习氛围，使学生直观、形象的理解舞蹈所表现的内容，从而提高表现技能，增强表现意识是很重要的。

（一）、创设学习氛围，帮助学生积累经验

在舞蹈的学习过程中，需要有一定的表现力，这就要求学习者有一定的感性经验，而外界环境的刺激能帮助我们积累经验。于是在生活中，我注意利用环境因素，创设学习的氛围，引导学生观察和体验，如：让他们在欣赏成品舞蹈的过程中感受舞蹈的魅力；让他们在不同的情境中体验高兴、悲伤等不同情感，还有让他们听音乐的节奏并拍打节奏，帮助他们积累感性经验。外界环境的刺激，对他们产生很大影响，为更好的学习舞蹈奠定了基础。

（二）、从学生经验出发创编舞蹈，帮助学生形象的理解舞蹈内容，增强表现力

低年级学生年龄小，对事物缺乏理性的认识，无法抽象的理解音乐舞蹈所表现的内容，因而很难形象的表现出来。面对这一问题，我在舞蹈活动中，根据学生已有的生活经验来创编舞蹈，使学生易于理解。如在舞蹈《小厨师》中：我让学生扮演小厨师，一会儿洗菜，一会儿切菜、一会儿炒菜、一会儿闻闻香不香；在舞蹈《大公鸡》的学习中，我让学生表演公鸡叫等等。让学习的内容贴近学生的生活，学生在理解的基础上进行表演，学得十分轻松自在，动作也比较灵活，表演得生动、形象，表现力也逐步增强。

（三）、让学生在游戏情境中轻松掌握基本技能

学生在学习舞蹈基本技能时缺乏耐心，教师一味的追求练习效果，会使她们失去学习兴趣，甚至产生厌倦心理，但是她们喜欢律动、好模仿、爱游戏。针对学生的这些特点，我将游戏情境贯穿在舞蹈活动之中，如在站姿训练中，我把学生当成一棵大树，学生在教师语言的启示下，身体有了向上挺直的感觉，接着我又说：“老师是小鸟，找直直的大树做朋友”，这样，她们的练习在情境中有了持续性。在舞蹈的柔韧练习中，学生常常有畏难情绪，怕吃苦，不能坚持练习，我便将练习变换成游戏的形式，如压跨练习中，我让学生当小鸡、小鸟，当学生害怕困难时，我便说：“小鸡吃不到米了，肚子饿了，”“看谁吃得饱，谁飞得高”等等，利用游戏情境鼓励学生克服困难，使学生在轻松、愉快的练习中掌握基本技能。

生活中，孩子们常常爱表现，经常听到她们对我说：“老师我学了一个新动作”“老师我跳得好”，她们信任老师，希望得到老师的认同和表扬。作为舞蹈教师不能以成人的眼光来看待她们，抹杀她们爱美、好表现的天性，相反应当积极的鼓励她们，让孩子觉得老师和孩子一样快乐。

（一）、善于观察和发现，多多了解学生

舞蹈活动中，善于观察、发现能帮助我们更深入的了解学生，挖掘她们想象的空间。如在舞蹈活动《春天在哪里》中，我要求学生自己摆一个造型，发现许多学生都喜欢做小花，但有一位学生却和大家不同，我便说：“是不是在闻花香呀？”学生点点头，我便夸她爱动脑，在我的鼓励下，学生的思维活跃了，想出了新的内容，做出了许多新造型。

（二）、学会用孩子的眼光来欣赏

我们都知道学校舞蹈教学的目的，不是为了培养舞蹈家，而是培养她们对美的感受力、理解力、陶冶性情、促进全面发展。因而在舞蹈活动时，教师对学生的评价是十分重要的，如一学生在学过小碎步后，到我跟前表演“老师你看，这是小鸟飞，我做的像吗？”，她动作不如成人优美，娴熟，也没有丰富的表现力，但是她把学到的东西进行运用，是用心在跳，用心在表现，这就是美。在得到老师的肯定后，练习地更加认真，同时还能感染别的学生。理解儿童，用儿童的眼光来欣赏能让我们走近学生的世界，发现孩子的闪光点，促进她们更好的发展。

（三）、面向全体、因材施教，促进学生不同层次的提高

每一位学生都有自己独特的一面，在舞蹈活动中，有的学生乐感好，善于表现；有的学生节奏感稍差，胆小、羞于表现；有的学生身体素质好，柔韧性好；有的却恰恰相反。面对这些情况，作为舞蹈教师应当在了解学生的基础上面向全体儿童，注重因材施教，如在基本功的练习中，不同能力的儿童，我对他们的要求也不相同，柔韧性好的就要求她们到位，相反只要求他们做起来，认真有意识就行。并常常让她们进行纵向比较，避免进行横向比较，让她们发现自己的进步，促进她们不同层次的提高。

总而言之，舞蹈是一种形体艺术，是人表现情感的一种方式，人们在唱唱跳跳中可以欣赏美、感受美、抒发美好的情感。在学生的内心世界里快乐是最为重要的，而她们对舞蹈的认识是肤浅的。作为舞蹈教师，我们应当让舞蹈活动在孩子们的眼里成为一种游戏，使她们能有兴趣的、愉快的学习，引导他们感受美、欣赏美、抒发情感。使学生身心得到健康成长，促进学生全面发展，让孩子感到学习舞蹈就是乐乐乐的感觉。

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！