# 最新走马舞蹈心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-02-13

*走马舞蹈心得体会一走马舞蹈是一种非常优美的民间舞蹈，在全国范围内都有广泛的流传。近期，我参加了一场关于走马舞蹈的培训活动，对它的课程内容以及教学方式有了一些新的认识和感受。在这篇文章中，我将分享我的一些心得体会。第一段：分析走马舞蹈的特点走...*

**走马舞蹈心得体会一**

走马舞蹈是一种非常优美的民间舞蹈，在全国范围内都有广泛的流传。近期，我参加了一场关于走马舞蹈的培训活动，对它的课程内容以及教学方式有了一些新的认识和感受。在这篇文章中，我将分享我的一些心得体会。

第一段：分析走马舞蹈的特点

走马舞蹈是一种经典的蒙古族舞蹈，以骑马为主要表现形式。整个舞蹈包括跑、奔、弓箭舞等多个部分。这些动作都非常优美，舞蹈的整体形式也非常完整，让人喜欢不已。这种舞蹈风格独特，节奏感强，动作繁多，融合了丰富的蒙古族文化元素，是非常少见的民间舞蹈。

第二段：了解走马舞蹈的历史

走马舞蹈的历史可以追溯到20\_多年前，最初是为了庆祝草原上的丰收和胜利而产生的。随着时间的推移，走马舞蹈已经成为蒙古族文化的重要组成部分，并在世界范围内广为传播。在我参加的培训课程中，我们还学习了一些关于走马舞蹈的基础知识和文化内涵，深入了解它的历史和意义。

第三段：感受走马舞蹈的魅力

学习走马舞蹈的过程非常有趣。我们首先要学习基本的舞步，然后逐渐加入跳跃和旋转等复杂的舞蹈技巧。整个舞蹈的过程中，我们需要保持良好的节奏感和统一的动作，这需要我们全身心的投入和训练。在学习过程中，我深深体会到了这种舞蹈的美妙和魅力，也感受到了蒙古族人民对生命的热爱和胸怀自然的洒脱。

第四段：认识到学习走马舞蹈的益处

学习走马舞蹈不仅可以增强身体的柔韧性和协调性，还可以训练人的耐力和意志力。在学习过程中，我们需要不断重复舞蹈动作和步骤，以及不断调整和变化舞步，这需要我们高度的自我调节和适应能力。此外，学习舞蹈也可以拓宽我们的视野，让我们更好地接触不同的文化和价值观。

第五段：总结

总的来说，学习走马舞蹈是一个非常有趣和有意义的过程。这种舞蹈不仅带有浓郁的民族文化特色，而且可以增加身体的柔韧性和协调性，提高人的耐力和意志力。在日后的学习、工作和生活中，这些优点都会起到充分的作用。我希望能够继续学习走马舞蹈，从而探究出更多的文化内涵和舞蹈技巧，也希望更多的人能够了解和学习这种优秀的民间舞蹈，为我们的文化传承和发展贡献力量。

**走马舞蹈心得体会二**

再次来到博奥，再次重新领略了博奥的风采。在这几年中，博奥成长了许多，由一只雏鹰成长为一只羽翼丰满的雄鹰，展翅翱翔在博兴蔚蓝的天空中。

今天在博奥呆的每一分钟，心情都是愉悦的。博奥的员工很亲切，博奥的员工也很大方。她们所展现的是一个积极向上、团结奋进、热情好客的东道主之仪。

今天的重点是幼儿舞蹈创编，同时我也深刻体会到幼儿舞蹈创编的最大一个特点之一——一定要切合幼儿的年龄特点，这个警钟也自此无时不在提醒我不要拔苗助长，一定要遵循孩子的成长规律。

其实在这一天中，除了老师们的舞蹈水平表现得淋漓尽致外，员工的热情好客也让我很感动。她们除了给学习老师准备了备用的饮用水(饮用水还特意分了类)，丰盛的午餐外，还特意准备了绿豆汤，尤其是将水果冰镇。从一些细小的环节中无处不透漏着幼儿园的热情、服务的周到。她们想的可真细，给人一种无微不至的关怀，给人一种家的感觉，真的从内心感到很亲切。

雏鹰啊，你终于变成了雄鹰。在这期间你的员工们肯定付出了太多太多，相信你们一定会乘风破浪，在幼教这片土地上大放异彩。

**走马舞蹈心得体会三**

走马舞蹈是一种古老而充满活力的传统舞蹈。这种舞蹈起源于中国，它是一种独特而华丽的表现形式，被广泛应用于各种庆祝活动和文化节庆。我最近参加了一次关于走马舞蹈的培训班，因此我想分享一下我在学习走马舞蹈时的心得体会。

第二段：舞蹈技巧

在学习走马舞蹈时，我发现这种舞蹈需要非常精准的身体控制和协调能力。这需要我们不断锻炼舞蹈技巧和姿势，想要成为一名优秀的走马舞者必须不断练习和提高。此外，我们需要注意自身的创造力，将自己的风格注入到表演中，在舞台上展现自己的独特魅力。

第三段：团队合作

走马舞蹈是一种团队性质很强的表演形式。在表演中，我们不仅需要熟练掌握自己的舞蹈部分，还需要与其他团队成员协同合作。有效的团队合作需要大家相互信任和支持，了解自己的角色和其他成员的角色，保持交流和配合，从而达成最佳的表演效果。

第四段：形式多样性

尽管走马舞蹈起源于中国文化，但在现代世界中，该舞蹈已经在全球范围内得到了广泛的应用和发展，形式也变得越来越多样化。创新是走马舞蹈发展的重要推动力，不断创造新的形式和风格，使得走马舞蹈不断吸引新的观众和爱好者。

第五段：人文价值

走马舞蹈不仅是一种表演形式，还具有深刻的人文价值。它传承了中国悠久的文化和历史，展示了中华民族丰富多彩的文化遗产。通过学习走马舞蹈，我深刻地认识到舞蹈艺术的重要性，这不仅是一个用来娱乐观众的表演形式，更是一种文化和历史的传承。

结语：

总的来说，走马舞蹈是一种非常有趣和具有挑战性的表演形式。通过对这种舞蹈的学习，我也领略到了自己的成长和进步。希望大家也能够尝试学习走马舞蹈，感受其中的乐趣。

**走马舞蹈心得体会四**

此次的舞蹈培训形式多样、内容丰富，感觉与以往的培训有很大的不同，更让人毛塞顿开，授益非浅。既开阔了视眼，又提高了专业素质，总的体会有以下几点：

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、道具的运用等诸多方面要仔细琢磨，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。原本对舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过此次的培训和专家老师的毫不保留、热情扬溢的讲解，使我走出了困惑和误区，使我耳目一新。本次培训结合舞蹈的创编，给我们欣赏和示范了大量的优秀舞蹈作品，另外还安排了多次现场答凝解惑的机会，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决窍，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。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族的粗犷毫放、钢柔并济，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。此次学习中看到老师的优美动作，听到悦耳的乐音，我的心为之陶醉。舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想像空间，在这次舞蹈技能训练中给我们提供了一个感受美、追求美的广阔天地。在这次培训中，我感受到了它的美，更激发了我对舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给每一位学生的愿望。舞蹈陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

在最后一次的培训中，老师给了我们许多的启发，在她的讲授之中，我体味到了她的那种敬业和吃苦耐劳精神，在这种难得的品德下，使受到了很大的启发和教育。我感触很深，也更坚定了我对本专业的热爱。

通过这次的培训学习，我对舞蹈的概念有了更高的认识，感受颇多，感悟颇深。我将把今天所学到的舞蹈知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高榆阳区校外教育而努力奋进。

**走马舞蹈心得体会五**

转眼间舞蹈班的课程已经接近结束,经过半学期的学习,我想我们每一位学员都有不同的但很大的收获。对于我个人，我认为这次课程的进行对于我非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的舞蹈知识，更让我开阔了视野，解放了思想，打动了内心。无论是从现代舞到民族舞，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与来自不同县市区、不同专业的同学们聚集一堂，相互交流借鉴舞蹈经验、思路方法，较全面的提高了自己的舞蹈水平。以下是这些天的几点体会： 作为一名大二的学生，比起大一的必修课，我们多了一个选择的机会，选择自己所喜欢的选修课，对于学生的我们来讲毋庸置疑是我们所渴望的。

从小到大，看到舞台上跳舞的同学就很羡慕，感觉他们好漂亮，就像一个个公主和王子一样。走下舞台的他们也是那样的骄傲，与众不同，大家喜欢他们，向往他们，希望有一天跟他们一样，有着曼妙的舞姿，淡定的神态。

当自己看到选修课的科目是，毫不犹豫的选择了舞蹈鉴赏，或许在自己的潜意识里认为，一个能够鉴赏舞蹈的女性一定是有气质，有学识的，一个能够鉴赏舞蹈的男性一定是有魅力的，儒雅的。所以对待这节课我们期待着，也认为一定会学习到很多东西。

正式上这个舞蹈鉴赏的第一节课，走进教室，黑丫丫的一大片同学，大家有说有笑，很开心的交谈，在这里，我不仅见到了本专业的同学，更多的还见到了其他学院，其他专业的同学，大家一起聚集在这里，共同学习，一起进步。

离上课还有一段时间的时候，我们见到了我们的任课老师，一个看起来年龄与我们相差没有很多的男老师，但我们却能感觉到他与我们的不一样，内在的成熟。他站在讲台上对我们微微的笑着，然后向我们做自我介绍，然后他问我们，我们所理解的舞蹈是什么意思，大家各抒己见，有的说是提升气质的一种工具，有的说是塑造形体美的一种方法，有的说是运动的一种，老师说，舞蹈的定义很宽泛，它是以人体为表现工具，通过有节奏，有组织和经过美化的流动性动作来表达情意。它是一种表情性的时空艺术。并且同时老师给我们举了很多我们不同人的站立，走路的方式，一个人坐姿应该是怎样的，表现的很形象，吸引了所有人的视线，当他表现一个人如果将脖子缩进，我们都笑了，而我们之中大多数人都是这样的坐姿，然后大家立即把脖子挺起来。一节课过去，有的同学开玩笑说，他感觉自己长高了，我们听后都笑了。

很多时候老师给我们放了很多舞剧，例如他给我们介绍的第一个是黄豆豆的‘醉鼓’刚开始的时候自己根本就没看懂，后来在老师的讲解中，终于也沉醉于他急速转动的身躯，时而快，时而慢，他抱起鼓凝视着，沉醉着，似有千言万语的诉说，似乎又无心说什么，而老师也在一旁给我们解释着，让我们看到了他的动作似乎是在呐喊，在感叹，在颤抖，多种表情在他的鼓的衬托下表现得淋漓尽致。而他的身躯时而抱鼓而起，时而展臂而起，一个看似简单的动作，在他的表现下仿佛有了生命，而他也无愧于‘舞蹈王子’这个称号。老师在视频过后也给我们讲了黄豆豆这位伟大舞蹈家的生平经历，让我们也明白一个成功的人的背后必然会有着无数的艰辛，无数的汗水，只有付出，只有努力才能够有一天实现梦想。

给我很深的印象的还有杨丽萍的‘月光’，她用她优美苗条的肢体展开想象的臂膀表现了自己的感情和月光的圣洁，在这个作品中表现了她无形的有形的完美结合，在老师的讲解中，让我们明白杨丽萍表现的决不只是她自己的真实情感，而是整个人类的感情。她的舞蹈让人感觉到她不是在用身体表达，而是用自己的生命，想把生命溶于舞蹈中，看她的舞蹈，你得到的最大的感觉就是震撼。杨丽萍的这种天人合一的感觉，也着重的表现了人与自然的和谐，人类生活在大自然之中，而她也用了一种最自然的表达。而对杨丽萍本人，我们无法不佩服她坚强的意志。

记得其中还有一个很悲伤的舞剧就是‘秋海棠’我们真的不能不佩服这个演员，他逼真的演技也让他的这个作品获得了大众的赞赏，记得起初画面刚出来时的是头饰，刚开始没有明白，老师一提示我们也立刻都明白了过来，他所表现的是一位步履蹒跚的老人回忆自己年轻的时候，在这个舞台中他时而陶醉，时而开心，但是当它想起了自己因为太年轻、太成功，招来别人的妒忌而被划破了脸，他好像疯了似的，在舞台上乱跑起来，最后他停了下来，好想想明白了似的，而又好像在宣誓，我不能被打倒，最后又变为了老人的形象走了出去。

经过这几周的舞蹈实践的学习，我们学习到了很多，一个人的成功要自己付出很大的努力，而舞蹈之中的魅力也不是仅仅是这样的，我相信我们经过这次学习，在以后的生活之中也可以很好的运用它来缓解我们生活之中的压力，增强我们面对困难的勇气。

相信如果以后还有这种机会，我们一定会积极争取努力学习舞蹈的知识。

**走马舞蹈心得体会六**

舞蹈是一种身体随着音乐旋侓有节奏的优美运动。舞蹈教育应着眼于幼儿在舞蹈音乐游戏中，得到愉快，享受音乐的、动作的美、目的.是寓教育于自由、活泼、欢快、幸福、高尚、纯朴之中。这种特殊的学习能不断使幼儿增长才干，促进幼儿德、智、体、美诸方面都得到发展。

在日常生活中怎样培养幼儿学习舞蹈的兴趣，保持学习舞蹈的兴趣，我是从以下几个方面来做的。

首先、我经常在幼儿天真有趣、奇妙多彩的生活中寻找幼儿能理解，能掌握的舞蹈动作。如：进行一次劳动后，我把他们学会洗手帕、扫地、浇花、拾落叶、喂鸡等动作编成一个小小的舞蹈。这样幼儿不仅容易接受，而且欣赏后会产生学习的愿望，动作学起来自然优美。又如在学习好人好事活动中，我又将班内好人好事编成舞蹈，这些舞蹈内容来源于生活，因此他们很容易理解接受，从而推动了学习活动的开展。我认为，经常利用短小，生动形象，动作性强的舞蹈来吸引幼儿的兴趣，不仅使他们感到亲切，可信，易学，易记，易模仿，而且也能为他们今后创作舞蹈动作打下基础。

其次、我在平时的活动中常教幼儿欣赏舞蹈。如在教学新疆舞蹈前，为了丰富幼儿一些有关新疆民族的知识，熟悉这个民族的特点，我就让幼儿欣赏舞蹈《新疆阿姨采葡萄》。舞蹈中阿姨看葡萄丰收时的喜悦心情，采葡萄时的优美姿势，尝葡萄时的欢乐情景，使幼儿既欣赏了美的动作和形象，同时对新疆舞中的转手腕、垫步、进退步、动肩、摇头、旋转，有了进一步的具体理解，以后每次学习幼儿新疆舞时，他们情绪欢乐，学习积极性高，兴趣浓极了。

第三、在教学方面采用循序渐进的教学法，即由浅入深，由易到难，这样能保持幼儿学习舞蹈的兴趣，同时幼儿不会以太简单而感到枯燥乏味，也不会以太复杂而感到缩手缩脚。

舞蹈艺术对幼儿的训练不仅仅是表演才能的培养，重要的是学习兴趣、情感态度、活动方式、心理素质的印象和熏陶。可见，幼儿园舞蹈艺术的教育活动对幼儿个性的培养和人格塑造极为有益的。因此，充分发挥舞蹈艺术的教育功能是促进幼儿全面发展的有力手段。

**走马舞蹈心得体会七**

体育舞蹈的学习给我带来了很多意想不到的收获。它让我了解了许多与舞蹈有关的知识；在慢慢的学习中提高了身体的协调能力和对音乐的感悟能力。

在学期刚开始选课时，有学长就给我介绍了体育舞蹈，说它既具有趣味性有具有实有性。在以后的社交活动中有很大的作用，也可以作为一项兴趣来发展。对舞蹈的学习不仅可以提高自身形体美还可以提高个人的修养。在以后出身社会找工作或是与人交往时可以给人一个好的印象。就这样我抱着一种希望选了这一课程。现在看来我的选择是正确的，因为在这里我学习了很多我以前所不了解的东西，获益良多。

在刚开始的一堂课中，老师给我们介绍了一些与体育舞蹈有关的知识。出于对体育舞蹈的兴趣，我看了些视频，一看到赛场上的舞蹈演员跳出一个个优美的舞姿，我的心当时就被震撼了。看着他们灵动的身影，我就在想人的身体真的很奇妙可以做出如此美的动作，什么时候我也可以像他们一样啦？在这里我了解到体育舞蹈，不但具有很高的观赏价值，而且具备强烈的竞技意识。看了听了那么多，就更加坚定我学习它的决心。带着这样的热情和向往我进入到体育舞蹈的实践学习当中。

刚开始上课老师就跟我们讲，舞蹈的关键就是培养人体正确优美的姿态，使人体会到动作的美感，表现力更加丰富，给人带来的艺术感染力更强。在学习舞蹈的过程中还要注重对音乐能力的培养，这是因为舞蹈和音乐是不可分割的。音乐和舞蹈都在表达同一个过程，音乐的时间单位是音调和节奏，舞蹈则是姿势和动作，它们都属于“动”的艺术，都靠节奏和节拍来组织，又都受不可停止的进程所制约。我们可以把音乐看成是舞蹈的声音，舞蹈看成是音乐的形式，它们一个有声无形，一个有形无声，成为一对互补的艺术。我们不可以把舞蹈中的音乐仅仅看成是一种伴奏，而要理解音乐和动作的协调统一，使舞蹈动作具有节奏感。

老师重点给我们教了恰恰。恰恰是拉丁舞的一种，它起源于古巴是模仿一对企鹅在生活中的各种姿态而创造出来的。跳舞时好像一对企鹅，高兴时会相对起舞，不高兴时女子会转身而去，但男子会舍命尾随，示意和解。多是以女子领舞而男子便跟着跳。在恰恰的学习过程当中，我发现体育舞蹈并不是想我想象中那样的简单容易，它要注意很多的细节问题。比如说要怎样的扭胯，怎样的走步，怎样的进行身体的移动等等这些都必须注意。如果不注意这些细小的动作之间的连接，那做出来的舞蹈动作就会和标准动作差误很大，造成动作的不协调，失去了舞蹈原有的美的感觉。恰恰的步形有追步、锁步和原地交叉步。恰恰在音乐上热情奔放，舞步上利落花俏，风格上诙谐俏皮。它的每一个舞步都应在脚掌上施加压力，当重心放在脚上时，脚跟要放低，膝关节要伸直，先用脚掌着地，随着重心的转移而直膝落地并扭胯。它要用稍离地面的踏步来表示心情的欢快。向后退步时，脚跟下落要比前进时晚，以免重心一下子“掉”到后面。正确的舞姿，稳定有力的脚部和足部动作是非常重要的。

通过对体育舞蹈的学习，我调整了以前一些不规范的站姿、坐姿和走路姿势，让整个人都显得有精神和活力了。在与人的交往过程当中，不再是低着头勾着腰。也让我学习到了一些舞蹈的基础知识和了解了很多与舞蹈有关的知识。

**走马舞蹈心得体会八**

这学期的公选课我选的是《舞蹈鉴赏》。上这门课之前，我对舞蹈的认知非常少，只能很浅显的欣赏。而现在我有进一步地了解，《舞蹈鉴赏》是普通高校各个专业学生的一门文化素质教育课程，是一门系统概述艺术、研究艺术的一般规律的科学，它的目的是对学生进行艺术审美教育，培养学生艺术感受与艺术鉴赏的能力，提高大学生基本的审美品质和艺术理论水平。

通过这门课的学习，我收获了很多，让我了解了很多舞蹈知识，更让我有了美的享受。老师给我们简单的介绍了一些舞蹈的知识，还放了一些舞蹈的片段和经典著作。比如说：有张艺谋导演主导的同名芭蕾舞剧《大红灯笼高高挂》。把中国元素与芭蕾巧妙地结合起来，而且灯光舞美的配合也是不可缺少的。这让我了解到一场好的舞剧不仅是对演员水平的考验，更是关系到舞台灯光舞美场景道具等的配合。舞剧的成功，我们看到的往往是舞者在舞台上的精彩表现，忽略了那些在背后默默付出的人们。

在观看《大河之舞》时，我被震撼到了，那么多的舞者还能做到步伐一致，脚落到地面的声音清脆有力，没有丝毫杂音。听介绍说世界踢踏舞舞王每秒击打地面35次，一秒钟35步这不是常人所能达到的水平。这种击打的频率人脑根本无法区分，只听到阵阵类似蜜蜂发出的嗡嗡声。当我听到时，简直无法相信，只能感叹了。

舞蹈动作，让人印象深刻。就像《中国母亲》，群舞《中国母亲》以大恨大爱向我们叙述了当年饱受日本军国主义铁蹄践踏下的中国北方母亲，以博大的胸襟收养了日本的遗孤的故事，十分通俗易懂。用历史题材进行舞蹈创作，并具有浓厚乡土气息。对于我这种不了解舞蹈的人，觉得这种表现方式的艺术更加拉近了我与舞蹈的距离，很符合现实，是我觉得舞蹈其实离我并不遥远。

课上还播放了一些有关央视舞蹈大赛的比赛片段，类型丰富，内容新颖。让我惊奇于舞蹈还能这种方式，如模仿斗鸡，表演者把鸡的形象生动地表现出来了，不禁让人迷惑这到底是不是真的。

学习《舞蹈鉴赏》这门课，让我对舞蹈有了初步的了解，而且越来越喜欢舞蹈。

**走马舞蹈心得体会九**

这学期的体育俱乐部我选择了体育舞蹈课。通过这门课程的学习，我充分得感受到了体育舞蹈的魅力，让我渐渐的了解体育舞蹈，并开始喜欢上了它。有人说“体育舞蹈是心灵和形体的统一，是人类精神的产物、情感的结晶，生命的象征”，我表示十分赞同。体育舞蹈作为一项健与美有机结合的运动项目，集体育、音乐、舞蹈于一身，不仅具有健身、竞技性质，其中还有文化娱乐的内涵。体育舞蹈既可以改变传统的大众体育活动方式，丰富全民的文化娱乐生活，又陶冶了我们的情操。在倡导终身体育思想的同时，更能吸引广大民众积极参加体育舞蹈的娱乐活动，给终身体育和全民健身运动增添了新的内容和注入了新的活力。 本学期的学习，使我受益匪浅，主要表现在以下几个方面：

1、 加强身体锻炼，提高身体素质：

体育舞蹈更好的锻炼了我们的身体协调能力，手的动作与腿脚、甚至全身之间的配合，加强了动作的协调性，并形成良好的身体形态，使人身体舒展、挺拔、优雅、大方，增强人的气质。

2、 加强人际交往能力

我认为，舞蹈时与舞伴的配合是十分重要的，体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术，没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这样就加强了人与人之间的交流与沟通，加强了人们之间团结合作的意识。因此我们说体育舞蹈可以使人在宽松的环境中与人交流思想，抒发感情，加强合作，消除紧张、郁闷、失落的情绪。

3、 加强其它学科的学习效率

在我看来，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识与感受也会在掌握科学知识方面有所帮助，换言之，就是对我们的学习成绩的提高也有一定的作用。舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一份自信。用这份恬静来学习可以达到事半功倍的效果。

4、 保持健康、积极、向上的心理状态

一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变。它可以使我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每一个人，这就是体育舞蹈实实在在的魅力。

我在这学期的学习中，已从最初的放不开、跟不上到了现在的开始喜欢，虽然现在我的动作依然没有那么有力、那么有美感，但是我的进步还是让我忍不住窃喜。我想，体育舞蹈的学习对我日后的学习、生活、工作都会有很大的帮助。在日后它可以成为我展现个人才华的一个方面；它也可以给我在人际交往方面一个平台，让像我羞于交际的人有更好的与人沟通的能力；它还可以让我把它当作一种体育锻炼的，使我身心都得到良好锻炼。

总之，体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西，它让我更好的充实了自己。感谢它带给我的快乐和帮助！

**走马舞蹈心得体会篇十**

摘要舞蹈教学是艺术教育的一门重要课程。要针对孩子的身心特点，以生动有趣的提示，激发孩子学习舞蹈的兴趣；通过创设学习氛围，帮助学生积累经验理解舞蹈内容；用孩子的\'眼光来欣赏，既面向全体，又注重让每个学生都感觉舞蹈是快乐的。

关键词身心特点激发乐趣创设氛围发展个性

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！