# 最新舞蹈课心得体会 舞蹈舞蹈心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-08-22

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。舞蹈课心得体会篇一舞蹈是一...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**舞蹈课心得体会篇一**

舞蹈是一门艺术形式，它以身体的动作和肢体语言来表达情感和思想。在我走进舞蹈这个世界之前，我从未想到舞蹈可以如此深入人心，给人带来无限的快乐和满足感。每一次跳舞，都能让我忘却一切烦恼，沉浸在舞蹈的魔力中。舞蹈不仅充实了我的生活，还让我体会到了身体和心灵的和谐。

第二段：从零开始的坚持

我在一次朋友的邀请下，开始参加舞蹈培训班。当时我的舞蹈水平几乎为零，看到班上其他同学跳得轻松自如，我感到非常挫败。然而，我并没有放弃，而是坚持不懈地练习，每天都努力提高自己的舞蹈技巧。经过几个月的努力，我逐渐掌握了基本的舞蹈动作，感受到了进步的快乐。这种从零开始的坚持，使我更加相信只要有足够的努力和毅力，就能够战胜任何困难。

第三段：舞蹈与自我表达

舞蹈不仅仅是一种技能，更是一种自我表达的方式。在跳舞的过程中，我可以尽情地释放自己，表达内心的情感。有时候，我可以用舞蹈来表达我对生活的热爱和对幸福的向往；有时候，我可以利用舞蹈来宣泄心中的郁闷和悲伤。舞蹈给了我一个独特的平台，让我不再沉默，而是用舞蹈来展现自己的个性和情感。通过舞蹈，我学会了坚强、自信和乐观地面对生活中的困难。

第四段：团队合作与默契

在一次舞蹈比赛中，我被分到了一个舞蹈团队中。我们必须密切配合，才能够达到完美的效果。从编舞到排练，再到舞台上的表演，团队的默契和合作意识至关重要。我们必须互相支持、相互配合，才能够精确地完成每一个舞蹈动作。通过这次团队合作的经历，我体会到了集体的力量和个人与集体的关系。作为一个团队的一员，每个人都扮演着不可或缺的角色，只有互相信任和合作，才能够创造出最好的舞蹈作品。

第五段：舞蹈给我带来的收获

跳舞让我变得更加自信和乐观，它让我学会了如何用身体去表达内心的情感，也让我在团队合作中学到了默契和合作的重要性。舞蹈为我带来了很多宝贵的经验和收获。通过舞蹈，我明白了付出努力和坚持的重要性，只有持之以恒地努力，才能取得进步。舞蹈使我变得更加快乐和充实，它已经成为我生活中不可或缺的一部分。我会继续坚持下去，用舞蹈来展示我内心的热情和梦想。

总结：舞蹈是一门让人沉浸其中的艺术形式，它能够让人忘却一切烦恼，表达自我情感。通过舞蹈，我学会了坚持和努力，也体验到了团队合作的重要性。舞蹈让我变得更加快乐和自信，成为我生活中必不可少的一部分。我相信，在未来的日子里，舞蹈将继续给我带来无尽的快乐和满足感。

**舞蹈课心得体会篇二**

舞蹈是一种充满艺术美感的体育项目。参加舞蹈队，不仅能够锻炼身体，表达自我，而且还能结交志同道合的伙伴，一起创造美好的舞蹈作品。作为一名参加舞蹈队的成员，我深刻地感受到了舞蹈队带给我的收获和成长。

第二段：进入主题

进入舞蹈队让我感到既兴奋又紧张。我总是期待着练习日子到来，但也担心自己无法跟上节奏。在我的舞蹈队里，我认识了一群热爱舞蹈的同学，大家互相学习和进步。在不断的练习中，我感到我越来越自信了，并且发现了我的自我价值。

第三段：团队合作

在舞蹈表演中，团队合作是非常重要的。一个人可能会被称赞为一个好舞者，但当大家一起演出时，所有人的舞蹈天赋融合在一起，才可以完成一场出色演出。舞蹈队教会了我如何和团队合作，如何与不同背景的人协作，如何在压力之下保持冷静，并且如何让自己成为伙伴们信任的领导。

第四段：艺术表达和创造

在舞蹈队中，我学会了如何通过创意和表演来表达自己的感情和思想。通过舞蹈，我可以把我自己的独特想法和感情表达出来，这是一种非常美妙的艺术形式。除此之外，我还发现了创意和表演的过程可以让我感到愉悦和充实。

第五段：结语

在舞蹈队中度过的经历可以被描述为一个非常难忘的，舒服的旅程。在这段时间里，我学会了如何与他人相处、如何向他人学习、如何真正表达自己的想法。通过舞蹈，我开始对自己的内在和外部世界有了更深的理解，它改变了我的世界观和我的人生态度。我相信没有其他运动比舞蹈更能够给人带来无尽的快乐和成长了，因为在舞蹈中，我们找到了真正的自我。

**舞蹈课心得体会篇三**

在学校领导的关心与支持下，我有幸参加了此次音乐教师培训，与各地区的音乐教师在一起交流、学习。

这个为期四天的教师舞蹈培训的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，又提高了专业质，每个学员都在认真的听着，并跟随老师学着做，由易到难，学员们都学得很尽力。虽然我们学员中有年龄较大的，但是他们那种求知欲、上进心令我们在场的所有学员感动。

有人说过：开展好一次活动，不仅是知识信息的传播过程，更是一个心灵交汇的心理场。这次的培训使我感觉自己瞬间成长了不少：从自己对舞蹈一窍不通到敢于展示自己。

总的来说，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，通过一位位老师毫无保留、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。

在这次舞蹈培训中，让我对各种舞蹈，尤其是拉丁舞有了进一步的认识，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。

舞蹈不但能潜移默化地影响着我们的审美观念，而且还可以启迪智慧，活化思维。在舞蹈学习中，需要全身配合来感知节奏，感知意识，这就让大脑得到全方位、均衡的锻炼和发展，在音乐中完成身、心、脑的统一。因为舞蹈艺术的表演，既需要身体各部分的协调，又需要思维、听觉、视觉的完美结合。每一次舞蹈的训练，都是对我们智力的一次有效的开发。

舞蹈有助于锻炼我们的记忆力和快速反应能力。由于舞蹈本身是由许多人体的动作组成，在学习和完成舞蹈的过程中，要互相配合，才能达到动作的完美、统一。在面对观众时，能不恐慌，自信自如的表演，不是一件易事。所以，用舞蹈这种特殊的形式来培养和强化记忆力和快速反应能力不失为一种有益的尝试。

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质而努力奋进！

**舞蹈课心得体会篇四**

本学期的形体礼仪除了在身体素质以及形体的塑造外，还设计了舞蹈方面的训练——华尔兹。

在身体素质方面的锻炼有很多种，除了将踏板垫高进行的各种踩踏板、踢腿等节奏性很强的活动以外，还有许多垫上运动，和瑜伽有点相似。看似做起来很安静闲适实则不然，这些动作都需要很强的身体素质与一定的.毅力。比如侧卧在垫子上进行的抬腿运动，老师做起来看似很容易很简单，但自己真正实践时才感觉到它所要求很强测腿部以及腰腹力量。要想自如的掌握，绝非两三日可以练成，而是需要长的期持之以恒才能达到。这也让我明白了坚持锻炼的意义，罗马不是一日建成的，想要取得成绩必然少不了坚定的付出。

在身体姿态方面的训练也让我体会颇深，如走姿、坐姿、蹲姿等等。我了解到正确的走姿可以体现一个的风度和优雅，更能显示出一个人的活力与魅力。而坐姿与蹲姿则在不同环境、不同场合有所不同。比如在面试或工作场合要更正式、显出对对方的尊重，而同时也是对自己的尊重。正确而优雅的坐姿既能体现一个人的形态美，又能体现行为美，正如古语中所说：“坐如钟”。正确的身体姿态让我更有自信也更有气质。

而华尔兹的训练除了要求自身熟练掌握舞步外，还要求与舞伴的配合：标准握持及舞姿造型的准确性和艺术性，以及重心交替过程的稳定性和时机掌握的准确配合性等等，并不容易。若想达到两个人配合得心有灵犀，还需要平时大量的练习。

**舞蹈课心得体会篇五**

舞蹈是文化艺术的一种形式，也是一项身体的锻炼和心灵的疗愈。我们的舞蹈队是由一群热爱舞蹈，对表演充满热情的年轻人组成的。经过一段时间的练习和表演，我们积累了很多经验和体会，更深入地理解了舞蹈的魅力和意义。在这篇文章中，我想分享一些我们舞蹈队的心得和体会。

第二段：团队合作

一个舞蹈队的成功，离不开成员之间的团结和合作。每个人在舞蹈表演中都扮演着不同的角色，有的人在舞蹈中发挥主导作用，有的人需要扮演配角，有的人则负责化妆、音乐和道具等工作。在练习和表演过程中，我们需要相互鼓励、相互支持，一起克服困难和挑战。只有团队合作，才能让舞蹈队的表演更加出色。

第三段：技巧和技术

舞蹈需要很高的技巧和技术，这需要长时间的练习和努力。在我们的舞蹈队中，有些成员是跳舞多年的，有些成员则是初学者。我们需要根据每个人的水平制定不同的训练和练习计划，排练并不断提高舞蹈的技巧和技术。同时，我们也需要注重维护身体健康，保持身材和身体柔软度等。

第四段：表演和自信

好的舞蹈表演需要不断的练习和磨合，让舞蹈呈现出更好的效果。在表演中，每个人都需要注重自我表现和形象。我们需要在表演中展示出自己的个性和风采，同时也要注意动作的规范和协调性。在表演前，我们需要克服紧张，保持自信，自觉地面对观众。通过不断地表演和分享，我们也更加理解到表演的重要性和表演的技巧。

第五段：舞蹈和心灵

舞蹈是一项改善身心健康的良好活动，它能够增强人的自信心和个人魅力。在我们的舞蹈队中，每个人都可以找到自己在舞蹈中的感觉和独特性。通过舞蹈，我们能够放松身心，感受到自己的身体和内心。我们也能够挑战自己，突破自我，做最好的自己。在舞蹈中，我们也能够真正的追求自己的梦想，更加热爱生活和享受生命的美好。

总结：

在舞蹈队中，我们经历了许多的挑战和磨难，但也收获了许多的体验和机会。通过舞蹈，我们看到了自己的不足之处，也发现了自己的长处和突破口。在未来的学习和工作中，这些经验和体会也将成为我们的宝贵财富。我们将持续努力，保持舞蹈的热情和激情，认真践行舞蹈对我们生命的意义和影响。

**舞蹈课心得体会篇六**

舞蹈心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的舞蹈心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【舞蹈心得体会优秀5篇】，供你选择借鉴。

学了一个学期的体育舞蹈课了，可以说是收获颇丰，不仅舞蹈技巧有了提高，对体育舞蹈有了新的认识，而且还增进了和同学之间的感情。或许，对于我来说，这学期体育舞蹈课上我最大的成就就是我没有请过一次假。

选课以前，很多人认为我必然会选择体育舞蹈。其实，在选课时，我也是做了一番权衡的。我已经学习四年摩登舞了，对拉丁舞也有一定的了解，因此我脑中就想，体育课选修体育舞蹈对于我来说是不是一种浪费。我大可以去选修网球啊，散打啊那些以前没有学过的项目。但经过一番权衡，我还是决定选修体育舞蹈。现在一个学期过去了，我不后悔当时的选择!

荣老师是国关体育舞蹈事业的顶梁柱。国关体育舞蹈事业从无到有，从刚开始的摸着石头过河，到现在一点一点走向成熟，荣老师在其中扮演着重要的角色。在中国，并不是所有大学都开设体育舞蹈课，即便是开设了体育舞蹈课，在普通高校当中也是起步阶段。尤其像我们这种非体育类文科院校中，把体育舞蹈事业发展起来着实不易。我也体会到了其中的种.种限制，种.种困难，种.种艰辛。但最令人惊喜的是目前，很多高校都公认我校在北京市高校体育舞蹈事业中的地位。

荣老师拉丁舞的技术我一直十分佩服。我跟着荣老师学到了很多宝贵的知识。但拉丁舞的技术太多，我个人能力有限，又属于那种不太会表现的类型，因此至今跳得还不是很好。

不能不提的是本学期来我校实习的体育舞蹈老师王老师。这是我们最大的幸运和最难得的机会。王老师对拉丁舞的感觉和跳拉丁舞时的投入让我感叹和佩服。最令我们感动的是王老师对实习工作的敬业精神和负责任的态度。王老师不仅每堂课都比我们来得早，而且还为每堂课认真备课，精心为我们编排套路，上课时耐心地带着我们一遍一遍的跳，一点一点的讲解。有些同学说王老师上课时太严肃，甚至刻板，我觉得那是一个大学生初登讲台的害羞和晦涩。想做好任何事都需要时间的磨砺，无论是教舞还是学舞。

最后想说的是我不后悔选择了体育舞蹈。体育舞蹈课将成为我大学生活中最难忘的记忆!

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20\_\_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。

时光飞逝，眨眼间又到了期末，两学期的排舞也即将结束了。与上学期相比，我对排舞又有了新的认识，我自认为自己也有所进步的。以前记步子就够我累的了，现在我好像摸着门道了，开始跟着音乐踩点找感觉了。可惜乐感不强，老踩不到正点。还有就是人太僵硬，扭动不起来，所以老挑不出那种美感，这是我还需亟待改进的。

全健排舞新起很快，在我看来，它是一种艺术与美的结合。大学体育本着发展丰富的体育活动,娱乐我们的身心,提高我们机体素质的原则,为我们设立了排舞这门课。作为大学必须课的体育对我们的身体素质锻炼是很有意义的，起初选择健美操的原因就是因为想培养一下自己的气质，通过上半学期排舞的学习，我发现我更加爱运动了，由于以前学习压力很少运动，感觉自己的体质都下降好多，现在每周近两个小时的健美操训练正好为我提供了锻炼的机会。不但如此，还使我的身体协调能力有了增强，乐感也变好了，还可以调整呼吸，增强毅力。

学习排舞给我的大学生活增添色彩，使我更加自信，让我的心情变的很愉快，每个关节都得到舒展。学习排舞，让我感受最深的就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心获得放松，每次上排舞课，不管有多累，心情都会非常的舒畅，因为每个毛孔都在出汗排毒。

女孩都很爱美，这门课对自身形体的塑造和培养有很多帮助，排舞的动作多种多样，有简有繁，时快时慢时而停顿时而节奏分明，可以使全身肌肉和骨骼得到良好的锻炼，同时，它还是一种力与美的享受，经常练习，还能增进人体的灵敏，柔韧素质，使身体更加协调健美，有助于身体的全面发展。

跳排舞让我精神振作，心情愉快，从前早晨起床后，常感到朦胧，全身没劲，不能马上投入学习，尤其是晚上睡的很晚时，这时我便试着做早操，练习一些平时学习过的动作，大脑就会很快兴奋清醒了，身体各部分的机能也有了提交，使我精神饱满，充满活力，从而为一天的劳动和学习准备良好的身体条件，另外常跳排舞对身体的帮助是非常大的，它能提高神经系统的功能，并对心脑血管系统也有良好的影响。

健康是每个人的财富，美丽又是每个女孩子的愿望与梦想，多少人想同时拥有既健康又动人的身体，但想做到这点不算太难，也不算太简单，练排舞就会圆我的梦，所以选课时我很庆幸被选上了，心理上就让我很愉快。但是，在享受愉快与动感的同时，疲惫会在课后一段时间一股脑的涌上来，有点让人招架不住，而且动作稍微有点难做，每次回去都得琢磨一下才会做的很顺畅，这不是抱怨，而是通过跳舞让我对不努力不成功这句话的意思有了深刻的理解，没有耕耘哪有什么收获?没有付出哪有什么回报?想健康又要健康的漂亮，当然要通过不懈的努力去实现它。生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，排舞就是一种很好的途径。排舞既让我有了对美的新概念，又让我学会坚强，学会努力，选它，学它，我很开心，很满足，我从中收益匪浅。

钱教授在讲座中与很多的内容让我们思考，如：教育给人呢以道德，道德是一种修行，所以教育就是引领人成才命从哪里来?人命关天，芸芸众生中其有幸成为万物之灵——存在自有存在的理由，每个人都是妈妈七百万卵胞中杀将出来的前500强，我们庆幸能来到这个美丽的人世间活过一次，我们生活在同一时间，并能有机会相处，师生抬头不见低头见，双方都不能选择——缘，因珍惜缘分而生的一种爱，因为教育相遇，而且一起生活那么久，不但有缘，而且有份。爱是教育的原点，无论中西方都是需要用心来做的工作。为什么今天得教育工作者不快乐——没有了爱呢?而是机械的冷冰冰的、僵死的方式去从事教育工作?为什么学生厌学自杀扭曲的事件不断地发生呢?没有了学生哪来教师的营生?学生是教师的衣食父母。在学校用暴力对待后进生，用非人性的标语口号来督促学生拼命学习，用沉重的学习负担剥夺其幸福的童年。以上这些问题和现象作为教师很惭愧。在钱教授的讲座中讲到美国校长对教师的忠告，关于教师对待不同学生的精辟之言，第一条就是建议你们要爱班里学习好的学生，因为他们将来都会成为专家学者知名人士，还有可能获得诺贝尔奖，等我们学校搞校庆的时候，需要他们回来装门面的，如果你不爱他们将来他们会来看你的·······。

教师要认识到对学生负责就是对社会未来负责，教师个人的敬畏心升华了教师的责任。好的教育不但让孩子幸福一生，而且会造福一生。因此我们应该尽心尽力的去做好工作，认认真真地欣赏学生的演唱，踏踏实实地上好每一节课，诚心诚意地去面对每一个学生的每次谈话、提问、表演等。他在报告中说：“对于教育是存在着先天差异和发展差异的,人生来的天赋并非平等的，但都有发展的可能。后天的努力也可以改变一个人的发展，命运是可以努力争取的。”对学生，可以通过自身的努力弥补先天的不足。而对于我们老师，既然当了老师就要尽自己最大的努力,既教书又育人,让他们力争成为社会的有用之人。而对于我们老师，面对的孩子可真是气质个性心理都存在这很大的差异，20多年的教师工作，让我一点一点的成长和提高，这要感谢所有的学生，因为经常是他们天真纯洁的言行打动我，影响我，激励我。是他们稚嫩的歌声舞姿表演感动我、鞭策我、净化我。一个人学习的好坏不是最重要的，重要的是他有一个良好的品德，知道如何做一个合格的人，如何对父母、对老师的劳动有感恩之心，对班级、对集体、对社会有责任感，面对每一位同学应多多挖掘他们身上的闪光点，发现他们的潜能都及时给以鼓励，增强了他们做人的信心，有了自己的尊严，我们师生的感情也越来越深，我体会到了只要你不忽视每一个学生，学生也同时回报你，“大爱无言，只在身体力行”。

作为一名教师，我要吸取教育教学理论精华的同时，结合自己的专业特点，提高自身的综合能力水平，用音乐与学生相亲相爱，用舞蹈与学生友谊地久，用表演与学生欢乐祥和。用温暖和关爱，使每一名学生都能健康幸福的歌唱。

上周拉丁课结束，老师给孩子们布置了任务，就是写一篇学习拉丁舞的感受与心得体会，我回家就忘了。昨天去上课，看见同学带了本子才想起来，上课的时候，我和另一个大班同学都在写，还有一个一年级同学只写两个字，都给老师批评了，要求第二天写好了交上来。

下课之后在更衣室里，另一个家长想看看大姐姐怎么写的，我倒没看，似乎就写了学了什么舞步，我说回家你也写去吧，她说我不会写，这家伙现在叫她写字觉得是一件很痛苦的事，都是要威逼利诱，而且都是抄写，估计也没记住写法，认识一些字，估计写会写的不多。

到家先吃完晚饭，她本来又想去看兔年顶呱呱了，上次电影院看过了，又叫爸爸买了光盘，前天已看一遍，今天又想看，美其名曰买了就是要看的啊，似乎要看无数遍才不算花了冤枉钱，要是点读机，故事书，拼音书能这么想多好，我赶紧说来写心得体会，不然明天怎么交作业，我叫她去拿了一本新的小字本来写，她拿着笔不知如何下笔，我想了想，跟她说，你就写通过几个月的拉丁舞学习，学到了一些什么，“通过”首先就不会写了，我写在旁边一个说明书上，叫她照着写，她本来想叫我直接代劳，我想正是练习机会，坚决反对，告诉她老师要的是自己写的，甚至“几”也不会写，我问学了什么，在更衣室里几个孩子在说学了什么，我也不知道，然后正好在电脑跟前，就在网上直接搜索，少儿拉丁加上那几个拼音第一候选词，kukelaqia，据说又名纽约步，我一找正是我想象中的美国纽约，就叫她照着写上，其余的方步，转动，也依样写上。

后来想到不是要写感受吗?有段时间不是练基本功都眼泪汪汪的，我就给她说，虽然觉得有些苦，有些痛，但我还是坚持下来了，她直接说就写虽然感觉痛苦，但是我坚持下来了。这些字会写的不多，等她全部写完，已经八点半过了，本来觉得还短了点，她急着要去做别的了，想着她就一大班孩子，写这点够了。

**舞蹈课心得体会篇七**

舞蹈是一种艺术表演形式，其动感和美感吸引了越来越多的观众。作为一位观众，当你沉浸在表演中时，你的心情和态度会发生什么变化？在这篇文章中，我将分享我观看舞蹈表演的心得和体验。

第一段：舞蹈往返于安静和热烈之间

当灯光照在舞台上时，音乐响起，观众们的心情会随之而变。对于我个人而言，在表演开始之前，我会感到忐忑和烦躁，这是因为我并不知道表演者会呈现出什么样的舞蹈。但是，随着音乐和舞蹈的开展，我会被带到一个迥异的世界，身心感受到的感官冲击和美感创造出的令人难以忘怀的体验。

第二段：舞蹈可以唤起情感共鸣

当观看舞蹈表演时，我往往会因细节而产生强烈的情感反应。舞者的面部表情、身体语言和动作都能够给我带来深刻的印象，并唤起我内心深处的情感共鸣。当舞者的手臂轻轻摆动，或者他们摆出身体磨蹭的姿势，我会感到恬静而悠扬；当他们俯首低眉，连续的跳跃和转身又能够带给我急促而吸引的感觉。每个人对不同舞蹈的反应都各有所不同，这令观众与表演者之间产生了微妙而真实的互动和联系。

第三段：舞蹈表演可以传达深刻的主题和信息

除了视觉和情感方面的感受，舞蹈也能传达深刻的主题和信息，这往往与表演者的故事和背景息息相关。舞者通过肢体语言和动作来诠释对观众而言神秘而感人的主题和思想，比如人生的起落，爱和信仰等。观众也可以从这些表现中得到启示和启迪，并与表演者之间产生思想和共鸣，这是一种美妙的交流和互动方式。

第四段：观看舞蹈能够带来心灵的平静和放松

舞蹈表演还能够重新定位观众的情感和状态。当我们沉浸在表演中时，我们的思考和内心感受得以放松和平衡。有时候，舞者的肢体动作会像足够强劲的治愈之风，带来平静和注意力的焕发。

第五段：结语

观看舞蹈表演，这是一种可以激发情感、启发头脑、带来平静和放松的绝佳方式。舞蹈是一种语言，可以穿越不同国度、文化和身份，唤起人们内心深处的感觉与情感共鸣。因此，我坚信，观看舞蹈可以启迪我们的人性，从而推动世界对艺术的更进一步探索。

**舞蹈课心得体会篇八**

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。

**舞蹈课心得体会篇九**

第一段：引入舞蹈教学的背景和意义（200字）

舞蹈是一门艺术，也是一种身心训练的方式。作为一名舞蹈教师，我深知教舞蹈的重要性，同时也深感教舞蹈所带来的成就感。舞蹈不仅能够培养学生的艺术修养，还能够塑造他们的身体素质和表演能力。通过舞蹈，学生们可以体验到身体和心灵的协调与和谐，以及对美的追求和表达的能力。在我多年的教舞蹈经验中，我不断总结和体会，不仅提高了自己的教学水平，也收获了很多心灵上的愉悦。

第二段：培养学生的艺术修养（200字）

舞蹈是一门艺术，教舞蹈的首要目标是培养学生的艺术修养。舞蹈让学生们在音乐的引领下，通过身体的表达展示自己的情感。在教学过程中，我注重培养学生的音乐感和艺术感。我教给学生们如何把音乐融入到舞蹈中，如何通过肢体表现情绪和意境。在每次上课中，我都会设计一些小组活动和创意性的舞蹈任务，让学生们积极参与进去，培养他们的艺术创造力和团队协作能力。

第三段：塑造学生的身体素质（200字）

舞蹈训练对身体素质的提高有着明显的效果。在我的教学中，我注重舞蹈动作的技术性和规范性，帮助学生们正确地掌握舞蹈的基本功。通过反复练习和纠正，学生们的柔韧性、力量和协调能力都得到了很大的提高。在提高身体素质的过程中，我也注重学生们对自己身体的认识和保护意识的培养，教给他们一些基本的拉伸和防护知识。这些都是舞蹈教学所带来的额外收获，让学生们在舞蹈中不仅能展示自己的艺术修养，也能够保持健康的身体状态。

第四段：提升学生的表演能力（200字）

舞蹈是一种表演艺术，而表演能力的提升需要投入大量的时间和精力。在我的教学中，我注重培养学生的表演能力和舞台意识。我鼓励学生们在表演中敢于展示自我，注重肢体的表达和面部的情绪表现。同时，我也希望学生们在表演中能够感受到对观众情感的传递和交流，让他们在表演中获得自信和满足感。通过不断的训练和舞台经验的积累，学生们的表演能力越来越出色，他们在舞台上的自信和魅力也逐渐展现出来。

第五段：教舞蹈的心灵愉悦（200字）

教舞蹈不仅仅是一种职业，更是一种心灵上的愉悦。在每次的教学中，我都能够感受到与学生们共同创造舞蹈的喜悦。看着学生们在台上舞动的身姿，我的心情也随之轻松愉悦。更重要的是，舞蹈教学让我能够以自己热爱的艺术形式，传播美和快乐，这是一种深刻而持久的心灵满足。每一次上课，我都能够感受到学生们对舞蹈的热情和对艺术的追求，这也成为我坚持教舞蹈的动力和动力源泉。

总结：通过教舞蹈，我不仅培养了学生们的艺术修养和培养了他们的身体素质，还提升了他们的表演能力。更重要的是，教舞蹈让我感受到了心灵的愉悦和满足。我将继续努力，把舞蹈教学做得更好，带给学生们更多的成长和快乐。

**舞蹈课心得体会篇十**

舞蹈作为一种艺术形式，一直是人们喜闻乐见的表演形式之一，而我这次的观舞经历更多的是从心理上的领悟到对舞蹈的深层认识。在这次观舞活动中，我不但欣赏到了精彩绝伦的舞蹈表演，也从舞蹈中获得了一些对生活本身认识上的体悟。

1. 由美到心灵的震撼

当我第一次看到这场舞蹈表演时，我被舞者的柔美与舒缓所吸引。在这热闹浓烈的音乐氛围中，身着白色舞裙的靓丽女孩们和帅气大方的男舞者们在舞台上时而优美地腾挪旋转，时而激情四溢地扭曲跳动，令人陶醉。他们那敏锐的身体语言，那一步一步完美的舞步，犹如一道道视觉上的风景。而随着音乐不断向前，这些身姿优美的舞者与我的情感渐渐紧绷在了一起，而这种美感的出现正是心灵震撼的开始。

2. 舞蹈中的情感传递

在这场舞蹈中，舞者们惊人的肢体语言作用于观众的情绪之上，令人不可遏制地陷入情感的积聚与爆发之中。当美丽的旋律响起时，舞蹈所传达的情感亦随之转化，或是优美、悠扬，或是热烈、张扬。观众可以自行陶醉于这身姿曼妙的舞者们，或是在有力的舞步和声音交相辉映下沉浸在自己的情绪世界中，进一步深层认识。

3. 舞蹈中的生命意义

舞蹈是一种有机体验，这是一种情感和音乐合而为一的创造体验。这个过程，准确无误地扭转了情感，通过心理与动态运动的融合，带给了观众无与伦比的美感体验。但与此同时，舞蹈中也有一种强烈的生命意义。舞者们结合心灵、思维和身体运动流动的价值观，从而创造出了一种与自然界相联合的灵魂。只有真正感到生命中的所有部分，才能时刻将舞蹈的旋律散发出来，激发出一种舞蹈中的生命意义。

4. 舞蹈中的自我解放

在这场舞蹈中，舞者们通过舞蹈表达了他们内心的情感和思考。这样的舞蹈形式在文化交流中起到了非常特殊的作用，它可以传递人类的智慧和意识形态，同时也是一种可以解放个人内心的手段。这种转化，则是通往自我解放和心灵升华的必要条件之一。通过舞蹈，人们可以找到自己内心深处的情感精髓，使得自己的身体发挥出音乐和情感的魔力。

5. 舞蹈带给我的美的体验

我从这场演出中获得的不仅仅是对生命和人性的感悟，还有对人生的一种美好的诠释。舞蹈是一种在人们内心深处无声的呼唤，它能够触动人的柔软心灵。当我深重的沉浸在舞蹈的氛围中，我时间凝固，心灵碰撞。这是一种在心灵中取得真正认识人生的良机。在这次的活动诗里，我发现了自己内心的泉写。我感悟到生活中的柔美与美好，同时也让自己更加实现自己的生命价值。

总之，这场舞蹈表演，对我来说不仅仅是一场视觉盛宴。在通过观舞的过程中，我进一步了解了舞蹈的精髓，更是对生活本身有了一定的领悟。我相信，这场舞蹈表演将会成为我人生中不可磨灭的一部分，为我提供不断的思想启示。

**舞蹈课心得体会篇十一**

舞蹈是一种非常美妙的艺术形式,可以让人们感受到身体的协调与灵活,展现出优美的舞姿与气质。虽然初学者可能会觉得练习舞蹈很难,但是只要坚持下去,便能够收获很多。在我练习舞蹈的过程中,我不仅收获了一些技巧,还学会了如何掌握音乐的节奏,并表达自己的情感。在这篇文章中,我将分享我的舞蹈体验与心得,希望能够鼓励更多的人去尝试舞蹈。

一、克服挫折

在练习舞蹈的旅程中,我遇到了很多挑战。最初的几节课,我感到非常笨拙,很难跟上老师的节奏。我甚至有时候会跳错步骤,或者从来没有听说过的乐曲。我很失落,想放弃。但是,我的舞蹈老师鼓励我,告诉我这是一个学习过程,不要放弃。我努力学习,克服挫折,我渐渐地发现,我变得越来越自信。

二、提高技巧

通过不断地练习,我逐渐掌握了一些最基本的技巧。跟随音乐的节奏进行简单的舞步,跳了一段时间后,我开始学习更具挑战性和复杂的技巧。我学会了许多新的跳舞风格,不管是恢宏的古典芭蕾舞、轻盈的现代舞还是热情的拉丁舞,我都会,这让我非常兴奋。

三、表达情感

在练习舞蹈的过程中,我学会了如何通过舞蹈来表达我内心的情感。通过不同的舞蹈风格、动作以及节奏,我能够传达不同的情感。比如在跳爵士舞时,我能够展现我的自由、欢乐和热情;在跳古典芭蕾舞时,我会更加专注、安静和典雅。舞蹈让我有了一种独特的方式去表达自己,这是非常棒的。

四、 改善身体

练习舞蹈有助于提高身体协调性和柔韧性,对我个人而言是一种很好的全身运动。舞蹈需要身体的各种部位协调，需要不断的练习、提高技巧和跨越自己的层次,因此,舞蹈可以让我变得更加强壮、柔软和健康。在舞蹈课程之后,我会感觉更轻盈、更活力,精神也会变得更好。

五、 做一个团队的一部分

练习舞蹈也让我成为了小组的一部分,我们经常在一起练习舞蹈,互相帮助,分享自己的经验与知识。参加团队舞蹈活动,我还与更多的人交流和合作,共同呈现一个丰富的演出。舞蹈可以让人们更好地融入社会,让我们可以结交更多的同好、朋友。

总之，练习舞蹈不仅仅是学习一种新的艺术形式,更是一种生活态度、一种积极的心态,我们要勇敢地面对挑战,克服困难,不断学习和进步。舞蹈可以让人获得更多，让我们的人生更加美好。

**舞蹈课心得体会篇十二**

去年，我参加过高考，但是成绩不理想，只考了398分，只能勉强上个二本b类的学校。从小到大，父母对我的期望就比较高，很希望我能上个好大学。高考失利后，我选择复读。可是，按正常情况来讲，复读一年文化课想提高100多分是很难的。家人商量之后，便决定让我走艺考生这条路。如果按去年的成绩算，我应该可以上一所重点院校。想想趴在桌子上埋头苦学的样子，想想那汪洋般的各种试题，我真心觉得头大，曾经有段时间，因为压力太大，我甚至都有神经衰弱的症状，总是觉得头痛。当时，得知父母的决定时，我心里还不由地窃喜，总算不用老看书了，活动活动身体，换种方式学习也不错，谁知，来了之后才发现，当艺术特长生更苦。

在选择科目之前，我是比较迷茫的。我几乎是没有舞蹈功底的，接触舞蹈也只是在小学的艺术课上，跟着老师蹦蹦跳跳，就跟玩儿一样，并没有经过专业的基本功训练。但因为结识了一位好的舞蹈老师，便萌生了跳舞的想法。

来培训的第一天，我们要进行“软开”的训练，踩横叉、竖叉、下腰……这些动作对于从小练过舞蹈的人来说很容易，可对于我这种零基础的人而言，真的是太难了，一节课下来，大腿内侧都黑青了。不仅如此，最重要的是它很疼，那种被撕裂的感觉，疼得让人无法忍受，有好几次，眼泪都禁不住流下来。我真没想到有这么难！有好几次，我真的想放弃，每次给家里打电话，都忍不住要哭。但在爸妈和老师的劝说下，我最终决定留下来，“既来之，则安之”，没有哪条路是轻轻松松就能成功的。

现在的我，已经适应了，“苦”已经成了我的一种习惯。训练的两个月以来，我很少给家里打电话，因为一打电话我就想哭，听到我哭，远在老家的父母就会担心，所以，我尽量调整自己，希望跟父母再次通话时，是愉快的，是信心百倍的，更希望能在即将来到的专业课测试中苦尽甘来，能获得不错的成绩。

**舞蹈课心得体会篇十三**

倾听鸟语虫鸣，我们会沉浸于世界的和谐与美妙;倾听山水神韵我们能悟出自然地丰厚与灵香;闲看花开花落我们能感受生命的的纯美与淡定;静静地坐喜爱来，思考舞蹈培训的历程，我真切的体会到了收获的喜悦与满足。今天我们在魏琪老师为首的培训教师队伍。对舞蹈进行了经济开发区全体教师的培训，虽然天气比较炎热，但我知道舞蹈技能是我在平时的教学工作中所缺少的，所以在学习过程中我特别用心。

首先是魏琪老师给我们讲解了一些舞蹈的理论知识和幼儿舞蹈的一些创编，以及在创编舞蹈中应该注意的问题。在整个活动中，由三位老师带领我们一起来学习今天的舞蹈内容。上午主要学习了小、中、大班的律动表演，律动在平时的教学过程中，最能用到的，但看到今天我们学习的律动与我们平时在教学中，自己创编的律动相比较相差很大，律动的动作不像我在工作中，用几个简单的动作拼在一起，这几个律动倒有点像小舞蹈，尤其是李文老师的动作即优美，节奏又欢快，这是我们的追求目标。

通过今天舞蹈技能的训练学习，让我看到了老教师保持了一颗不老的心，认真学习的态度吧，她们在学习的过程中对每一个动作都不放松，在休息室还切磋动作，应该学习的地方。

在训练过程中，不仅陶冶了情操，让我们以舞激情，乐在其中。在这次的培训中，通过三位老师“以声带情”、“以情带舞”、“舞以尽情”的教学，使我的舞蹈在原有的基础中有了进一步的提高，其实在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键，我在学习中看到老师们优美的动作，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。

我想，虽然我的动作，不是那么优美，但我会用我的真心，爱心，善心，去感染孩子，带孩子沉浸在舞蹈活动的乐趣中。

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：

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。

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。

**舞蹈课心得体会篇十四**

10月开始，我有幸参加了绵阳卡思特舞蹈学校的教师舞蹈培训培训。在这里，我由衷的感谢学校领导给了我们这样一个难得的培训学习机会，也感谢赵老师和其他老师为我们不辞辛劳的付出。在大半年为期六次的舞蹈培训学习过程中使我受益匪浅，学习到了许多在正常的工作和生活当中难以学习到的东西，同时也认识了许多的老师，从他们身上也学习到了许多难能可贵的东西。

此次卡思特舞蹈培训到目前进行了大半年，老师们的舞蹈培训形式多样，内容丰富，整个培训下来，感觉与以往了解到的培训有很大不同，即开阔了视野，又提高了我很薄弱的舞蹈素质，还提升了我对生活的积极态度，对于和队友之间的团结、互助、相互学习也有了更深刻的体会。

在培训学习中我深感自己的不足，要学的知识和技能太多，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。在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键。我在培训中，看到赵老师和其他老师们的优美动作，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。赵老师热情洋溢的讲解和演示令我大开眼界，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，让人在兴趣中学习基本功。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。当然，在培训中也有些老师把舞蹈的培训当成是一种负担，却忽略了在舞蹈的集体训练中能给我们带来什么，赵老师告诉我们，舞蹈训练的目的不是为了比赛，而应该把舞蹈教学当成一种方式，一种途径，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，提升自己综合素质，缩小乡村孩子和城市孩子之间的差距。

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。对于一向热爱生活的我来说，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，要学好并能够教授学生，还真是有一定困难和严峻的考验。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。虽然舞蹈培训有累有幸苦，但陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。

舞蹈教育是一种美育。正如德国美学家席勒所说“有促进健康的教育，有促进认识的教育，还有促进鉴赏力和美的教育。这最后一种教育的目的在于培养我们感性和精神力量的整体达到尽可能的和谐。”正如赵老师所开展的这个卡思特舞蹈教师培训活动，对参加舞蹈培训的老师们是一个很难能可贵的机会，对接受老师们进行舞蹈美育培训的学生也是一个宝贵的机会。

通过这几次的培训，我觉得我不仅学到了专业的舞蹈知识和技能，还从许多老师身上学到了教育教学的很多方法，今后，我将把在培训中所学的知识和技能运用到这项美育工程学生舞蹈培训当中去，为进一步提高学生的综合素质而努力奋进！

**舞蹈课心得体会篇十五**

练舞蹈是一项需要细心耐力的运动，需要不断练习和磨炼，方能获得完美的效果。从事舞蹈训练已有三年，对于练习中所获得的心得体会，我深感受益匪浅。今天，我要向大家分享一下我的练舞蹈心得体会。

第二段：培养自信和团队合作

练习舞蹈是一项动作要求极高的艺术，身体配合灵活度的提高需要长时间的练习和坚持。在练习中，我不断地尝试、调整自己的动作，通过对自己的不断挑战，我培养了与人沟通的能力和自信心，并且学会和团队合作。在团队合作中，了解自己在团队中的角色，融入其中，也更能团结团队的力量，共同打造出更加完美的演出。

第三段：认真听取教练的建议

舞蹈教练在练习中扮演着非常重要的角色。他们不仅具备专业技术，还能够全面地指导我们的动作、技巧和表情等。每当我遇到难以掌握的动作，教练总能够有耐心地解答我的疑问和指导我的训练，我也保持着积极向上的心态。从教练的指导中，我从中悟得“严以律己、宽以待人”的真谛，并始终指导自己在训练中不断努力、不断进步。

第四段：形体和心态的维护

在练舞蹈的过程中，除了需要实行艰苦的训练外，还需要维护好自己的身体和心态。因为舞蹈是一项高负荷的运动，为了训练出完美的动态和身材，我们必须维持好健康的生活方式，如合理的饮食安排、规律的作息时间等，使自己的身心始终向好方向发展。

第五段：总结

在练习舞蹈中，我不仅拓宽了自己的视野，还学会了如何处理团队合作中的问题，以及培养了自信和积极向上的品质。舞蹈是一项需要刻意练习的艺术，而只要能够坚持不断地练习，不断磨练，将会发现在这艺术中所蕴含的乐趣和意义。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn