# 2024年舞蹈心得体会及收获 初次舞蹈心得体会总结(优质10篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-16

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。舞蹈心得体会及收获篇一舞蹈...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**舞蹈心得体会及收获篇一**

舞蹈是一门优美的艺术，通过身体的动作和节奏来表达情感和故事。我个人一直对舞蹈充满了热情，对于舞蹈的美丽和独特的语言总能让我沉醉其中。然而，直到最近，我才有机会亲身体验舞蹈的魅力。初次接触舞蹈的经历让我对于舞蹈的理解更加深刻，也让我体会到了舞蹈的艰辛和快乐。

第二段：描述初次接触舞蹈的经历

当我第一次踏进舞蹈工作室时，感受到了浓厚的创作氛围和热情洋溢的舞蹈气息。舞蹈老师热情地欢迎着每一个人，我的心情也随之变得激动起来。在这里，我发现舞蹈并不仅仅是优美的动作，更是一门需要耐心和毅力的艺术。首先，我开始了基础的舞蹈训练，包括肢体灵活性的增强和基本舞步的练习。刚开始的时候，我感到身体的柔软度不够，动作也不够流畅，但我并没有气馁，而是更加努力地练习。

第三段：感受到舞蹈艰辛和快乐的瞬间

在接下来的训练中，我逐渐感受到了舞蹈的艰辛和快乐。舞蹈训练是一项需要持之以恒的工作，需要大量的时间和精力。但同时，每当我能够完美地完成一个舞步，感受到舞蹈的流畅和自由时，我都会充满成就感和满足感。而在排练过程中，我也逐渐理解到了舞蹈与人的情感和内心的协调性。在每一个动作中，我都能够借助舞蹈来表达自己的情感，用舞蹈诉说故事，这种感觉让我更加执着于舞蹈的学习和实践。

第四段：舞蹈艺术对我个人的意义和影响

通过初次接触舞蹈的经历，我深刻地认识到舞蹈在我的生活中所扮演的重要角色。舞蹈不仅是一种表达情感的方式，更成为了我排解压力和舒展身心的途径。在日常生活中，我常常通过跳舞来放松心情，舞动身体，让自己重新焕发活力。同时，舞蹈也教会了我耐心和坚持不懈的品质，无论是面对训练的困难还是排练的挑战，我都能够坚持下来，一步一步地进步。舞蹈的艺术感染了我的生活，让我更加热爱生活，追求卓越。

第五段：展望未来的舞蹈之路

初次接触舞蹈的经验让我对舞蹈充满了热情，也让我对未来的舞蹈之路充满了期待。我决心在舞蹈领域取得更大的进步，不断学习和锻炼自己的舞蹈技巧。我希望能够参加更多的舞蹈比赛和演出，与更多优秀的舞者交流和学习，不断挑战自己的极限。同时，我也希望将舞蹈的美丽和魅力分享给更多的人，通过自己的表演和教学，激发更多人对舞蹈的热爱和追求。未来的舞蹈之路将是一个充满挑战和机遇的旅程，我期待着在舞蹈的海洋中奋力前行。

总结：通过初次舞蹈的经历，我深切体会到了舞蹈的艰辛和快乐，也明确了舞蹈在我个人生活中的重要性。舞蹈不仅是一种艺术的表达，更成为了我心灵的寄托和释放。我将坚持努力，不断学习和挑战自己，追求舞蹈的卓越。同时，我也希望通过自己的舞蹈，将美丽和魅力传递给更多的人，让舞蹈的力量影响更多的人们。舞蹈是一门独特的语言，我相信，通过舞蹈，我将能够用心灵感动世界。

**舞蹈心得体会及收获篇二**

团队舞蹈是一项需要团队合作精神和默契配合的艺术形式。在过去的一段时间里，我有幸参加了一支团队舞蹈的训练与演出，从中收获了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将结合个人感悟，对团队舞蹈的心得进行总结。

首先，在团队舞蹈中，团队合作精神的重要性不可忽视。一支优秀的团队需要每个成员都能放下个人利益，以整个团体的利益为重。正是因为每个人都怀着对舞蹈的热爱和对团队发展的责任感，我们才能够在排练过程中一起努力、共同进步，并呈现出完美的舞台表演。这个过程中，我深刻体会到团队团结的力量，只有大家心往一处想、劲往一处使，才能够在团队舞蹈中达到更高的境界。

其次，团队舞蹈需要成员之间的默契配合。在排练和表演过程中，需要所有人的动作统一、步伐一致，呈现出整齐有序的舞台画面。这要求每个成员都要严格把握节奏和动作的协调，与其他队友形成默契的配合，彼此之间要保持良好的沟通和理解。在实践中，我发现默契的配合不仅能够提高表演的质量，更能增强团队的凝聚力和向心力，使整个团队更有战斗力。

再次，团队舞蹈需要不断的磨合和磨砺。团队的形成不是一蹴而就的，特别是在舞蹈这一艺术形式中，要想达到完美的表演，需要一次次的排练和对细节的雕琢。团队成员之间的互相理解和包容也是取得成功的关键。每一个人都要有耐心和毅力，在困难面前坚持。从一开始的不和谐到后来的默契配合，这个过程可以说是一个艺术品的打造过程，需要耗费时间和心力。但是只要团队成员们始终怀揣着对艺术的追求和对舞蹈的热爱，最终一定能够收获满意的成果。

此外，团队舞蹈还需要不断的寻求突破和创新。在表演过程中，如果只是单调地重复以前的动作和舞蹈形式，观众很容易感到审美疲劳。因此，我们需要对舞蹈进行创新，注入新的元素和创意，让观众有新鲜感。这对每个成员来说，既是一种挑战，也是一种机遇。只有敢于尝试、敢于创新，才能够在团队舞蹈中获得突破和进步。

最后，团队舞蹈带给我一种莫大的快乐和成就感。作为普通人，我没有受过专业的舞蹈训练，但在团队中我得到了包容和鼓励。从一开始的生涩不安到后来的自信满满，每次表演结束后，我都会感到一种无法言表的喜悦和满足感。团队舞蹈让我充分挖掘了自己的潜能，发现了自己的舞蹈才华，也让我更加热爱生活，对艺术充满了向往。

总之，团队舞蹈是一种融汇了团队合作、默契配合、磨合与磨砺、突破和创新的艺术形式。作为其中的一份子，我深刻体会到了其中取得成功的种种关键因素，也收获了无法替代的快乐和成就感。团队舞蹈不仅是一种表演形式，更是一种精神的追求和团队凝聚力的体现。希望未来能有更多的机会与伙伴们一起探索、创造，共同享受这份美妙的艺术乐趣。

**舞蹈心得体会及收获篇三**

尊敬的各位领导、各位佳宾、各位评委老师、女士们、先生们、小朋友们大家好!

首先十分感谢主办单位“中国少儿文化管理学会”给我这个发言机会。

我们且来自遥远的西部歌舞之乡号称西部黑明珠的石油城-----新疆克拉玛依市双语艺术学校参赛队。我是领队姜平。

经过这几天的培训与紧张的赛事，由“中国少儿文化管理协会”主办的“中国少儿歌舞之星”大赛在喜气洋洋的气氛里落下了帷幕。在这次比赛中，我们得到了主办单位“中国少儿文化管理学会”及陈爱莲舞蹈学校的大力支持，在此我谨代表新疆克拉玛依双语艺术学校向主办方及陈爱莲舞蹈学校为我们会务期间精心周到的安排的观摩交流活动表示衷心的感谢。同时也向认真负责的工作人员和持有公平、公正，具有时代眼光的专家评委们表示感谢!

我们都知道舞蹈是一种糅合音乐、美术、文学、肢体语言和表演的综合性艺术。一个舞蹈一般不超过四、五分钟，但就是这短短的几分钟里舞者就能引领观众进入到他所需要的情绪和故事中去。虽然我们的孩子还未达到一个专业舞者的水平，但在这次大赛中我看到了各个参赛队艺术色彩纷呈的作品，为我展示了新世纪少年儿童的自信、勇敢、勤奋和快乐。在参赛过程中从作品选材的挖掘、拍摄的角度，艺术展现形式等方面无不渗透着指导老师和小朋友们的喜怒哀乐，我认为孩子们的表演很精彩，在这次活动中真是受益匪浅。

今天是大赛日程的最后一天，在这一天里，我看到了各个参赛者精神抖擞传神的表演，创造出一个又一个好成绩，从而充分展现出了教师们的智慧和孩子们强烈的表现欲望，在这一天里，我看到了老师们不辞幸苦的与孩子们同喜同优，尽职尽则，任劳任愿的精神;在这一天里，我看到了塌实有序的工作人员严谨的工作态度，为此次大赛提供了强有力的赛况保障;在这一天里，我看到技术精湛的艺术家们与评委们认真、专业、公正、公平的评价与耐心细致地总评;每一个赛场细节，无不渗透着一种精神。那就是为舞蹈艺术教育事业做铺路石的精神。

短短几天时间，不足让我们挥泪激情，更不足以历史铭记，但可以记载一种精神，传承一种动力。正如即将在首都北京召开的20\_\_年奥运精神一样，永不气馁。几日的点点滴滴使我们彼此更加了解加深了我们之间的友谊，将近日的每一个精彩片段串成了我们最美好的回忆。

希望“中国少儿文化管理学会”能够多提供此类交流活动，以便为幼儿们创建更好的展示机会，为教师们搭建艺术教育交流平台。衷心的希望主办单位也能走进西部与遥远的新疆克拉玛依地区多交流。

最后祝愿大赛圆满闭幕!

祝愿：尊敬的各位来宾、领导、艺术专家评委们身体健康，万事如意!

祝愿：小朋友们生活愉快，满载而归，希望你们通过这次展示平台快快成长。为自己的奋斗目标勇往直前，正如我们的作品《快乐的孩子们》一样做一个追求快乐的人。

希望大家到新疆克拉玛依来做客!

我的发言完毕，谢谢大家!!

**舞蹈心得体会及收获篇四**

近期，我参加了一次为期两个月的舞蹈培训课程。在这段时间里，我学到了许多舞蹈技巧和表演技巧，同时也有一些深刻的心得体会。通过这次培训，我对舞蹈有了更深刻的认识和理解，并体会到了舞蹈的独特魅力。以下是我对这次培训的心得体会总结。

首先，舞蹈需要全身心的投入。在课程中，老师反复强调舞蹈需要用心去感受和表达。要想让观众感受到舞蹈的美，就要让自己全身心地投入其中。舞蹈需要从内心深处去感受音乐的节奏和情感，才能通过身体的动作去传达给观众。舞蹈不仅仅是技巧的展示，更是情感的表达和沟通。这让我深刻地认识到，舞台上的每一个动作都需要用心去完成，才能让观众真正感受到舞蹈的魅力。

其次，舞蹈需要坚持和毅力。舞蹈是一项需要长期坚持的运动艺术。在这次培训中，我遇到了许多困难和挑战，但我学到了从不放弃和坚持不懈的精神。舞蹈需要不断地练习和反复琢磨，才能在舞台上展现出自己的最佳状态。有时，我会出现学不会或者被别人超越的情况，但是我从不气馁，而是努力去提高自己。通过这次培训，我明白了舞蹈需要坚持不懈的毅力和决心，只有这样才能取得进步。

此外，舞蹈需要团队合作。舞蹈虽然是个人的表演，但在很多时候也需要与他人合作。在培训课程中，我们经常进行群舞排练和表演，这时候团队合作就显得尤为重要。每个人都要在自己的位置上做出最好的表现，同时还要与伙伴们保持默契和协调。团队合作需要大家相互信任和支持，共同努力实现舞蹈的完美呈现。通过团队合作，我学会了与他人合作，与他人交流，从而做到相互促进，共同进步。

另外，舞蹈需要不断学习和进步。在这次培训中，我发现舞蹈技巧和创作风格是不断变化和更新的。要想在舞蹈界保持竞争力，就需要不断学习和提高自己。在培训课程中，我积极参与学习，向老师请教和向同学交流，不断吸收他人的经验和观点。通过这种方式，我不仅学到了新的舞蹈技巧和表演技巧，还培养了自己不断学习和进步的意识。舞蹈是一个无止境的艺术，只有不断地学习和进步，才能在舞台上保持竞争力。

最后，舞蹈需要享受其中的乐趣。在这次培训中，我深刻地体会到了舞蹈带给我的快乐和乐趣。舞蹈是一种自由而富有创造力的表达方式，让我找到了内心的平静和宁静。在舞蹈的世界里，我可以忘却一切烦恼和压力，完全沉浸在舞蹈的魅力中。通过这次培训，我学会了享受舞蹈的乐趣，让自己更加快乐和幸福。

综上所述，通过这次舞蹈培训课程，我收获了许多舞蹈技巧和表演经验，同时也培养了一些重要的心得体会。舞蹈需要全身心的投入、坚持和毅力、团队合作、不断学习和进步，以及享受其中的乐趣。这次培训让我对舞蹈有了更深刻的认识和理解，也让我更加热爱和热衷于舞蹈。我相信，只要我坚持不懈地学习和努力，我一定能够在舞蹈的道路上取得更大的成就。

**舞蹈心得体会及收获篇五**

经过一年的实践，我增长了见识，逐步锻炼成为一名基本能够独立处理日常法律事务的法律工作人员，积累了一定的工作经验，明确了自己的目标---努力做一名合格的律师。现对实习期间个人工作总结如下：

一、参与办案、积累经验

一年的实习生涯中，我严格要求自己主动参与每一件能够接触到的案件当中，在指导律师的指导下及时制作各种法律文书，并于规定期限内提交法庭，协助律师按时参加案件庭审活动，结案后及时整理案卷归档等工作。掌握了最基本的案件处理流程、学会了起早常用的法律文书、了解了如何分析案情、学会了如何与当事人沟通。特别是参加了律协举办的实习律师培训，对我帮助很大，受益匪浅，让我在短期内提升了自己。

二、坚定信仰、追求成功

通过实习期间所从事的具体律师业务，我对律师的职业规范有了更深刻的理解和认识，律师的诚信以及对当事人的保密义务尤为重要。诚信做人，认真做事，忠于事实，忠于法律，全心全意为当事人提供最优质的法律服务，是任何时候都应该坚持的信念，因为一个案件对于当事人来说可能一辈子只能遇到一次，在他们心里，案件对他们来说就是天大的事，所以律师必须以极其认真负责的态度对待，并全面细致的分析案情，考虑案件的影响因素，提出切实可行的解决方案。

随着社会的飞速发展，新的情势不断出现，法律持续更新变化，停滞不前注定是要被淘汰的，律师行业更是如此。对于现在这样一个学习型的社会而言，一劳永逸的学习已不复存在，持久高效的学习能力是一个律师必须具备的基本素质。

非常感谢我所认识的每一位资深律师及每一位共同探讨问题的同仁，是大家的帮助才有了我今天的成长，虽然我在这一行刚刚起步，我正在努力，相信我能够成为一名合格的律师，一名让当事人信任的律师。

**舞蹈心得体会及收获篇六**

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，又提高了专业素质，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素质而努力奋进！

**舞蹈心得体会及收获篇七**

舞蹈是一种表达情感的艺术形式，它能够激发孩子们的创造力、培养协调性和提高集体合作能力。作为幼师，我有幸参与了幼儿园的舞蹈教学工作，并从中汲取了许多宝贵的经验。在这篇文章中，我将总结我在幼师舞蹈工作中的心得体会，以及我对于如何提高教学效果的思考。

首先，了解幼儿的发展特点是舞蹈教学的基础。幼儿的发展不仅包括身体上的成长，还涉及到认知、情感和社交等多个方面。在设计舞蹈课时，我深入研究了幼儿的生理和心理发展，以及他们对舞蹈的兴趣和理解能力。我创造了一系列的舞蹈活动，使幼儿在舞蹈中能够感受到身体的动感和音乐的节奏，培养他们的审美能力和自信心。

其次，舞蹈教学中注重互动和参与。幼儿们喜欢充满趣味和挑战性的活动，因此在课堂上我常常通过游戏和小组合作的方式让他们参与到舞蹈中来。我鼓励每个孩子都发表自己的意见和建议，使他们感到被尊重和重视。同时，我也常常鼓励家长们参与到孩子的舞蹈学习中来，以增强家园合作的力量，让孩子在更广阔的社会环境下感受到舞蹈带来的快乐。

第三，注重培养孩子们的创造力和表达能力。舞蹈是一种艺术形式，它需要表达情感和创造美感。在舞蹈教学中，我鼓励孩子们通过肢体语言和音乐来表达自己的感受和想法。我设计了一些有趣的训练，如模仿动物的舞蹈和创作属于自己的舞蹈小品，以培养孩子们的创造力和艺术感知能力。舞蹈训练不仅仅是为了达到舞蹈的技术要求，更重要的是激发孩子们的独立思考和表达能力。

其次，注重培养孩子们的自我管理和集体合作能力。舞蹈教学需要孩子们具备一定的自我管理能力和集体合作精神。在我的舞蹈课堂上，我通过培养孩子们的自律性和培养他们团队精神来提高他们的自我管理能力和集体合作能力。我设计了一些需要孩子们参与到集体动作中的活动，如排练一支有固定规则的舞蹈表演，以培养孩子们遵循规则和尊重他人的能力。通过这些活动，孩子们的自我管理和集体合作能力得到了很大的提升。

最后，我相信幼师舞蹈教学的核心是激发孩子们的兴趣和热爱。在我工作的过程中，我注意到幼儿在跳舞时展现出的无限潜力和自信，他们对舞蹈充满了热情和渴望。因此，在舞蹈教学中，我不仅要关注舞蹈技巧的培养，更要关注对孩子们的兴趣的培养和热爱的激发。为此，我常常给孩子们分享一些关于舞蹈的故事和舞蹈表演的视频，以激发他们对舞蹈的热爱和动力。

在幼师舞蹈工作中，我不断总结经验和教训，不断改进自己的教学方法和指导策略。我相信通过我的努力和付出，能够为孩子们的成长和发展做出积极的贡献。同时，我也希望能够把我的舞蹈心得和体会分享给更多的教育者和舞蹈爱好者，共同为孩子们的艺术成长努力。

**舞蹈心得体会及收获篇八**

此次美育工程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，看到金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。金老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，金老师告诉我们，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。

通过这几次的培训，我接触到了东北秧歌、蒙族舞、藏族舞、新疆舞、小苹果等几个舞蹈组合。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。”正如金老师所开展的这个美育工程活动，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！

**舞蹈心得体会及收获篇九**

过11月24日陕西省校外活动中心舞蹈骨干教师培训使我在学习中受益匪浅，通过此次培训，我开阔了视野，提高了舞蹈专业素质。

舞蹈作为一门艺术，在此次舞蹈培训中，我感受到了它的美，更激发了我热爱舞蹈的激情，面对舞蹈水平参差不齐的我们，三天就要完成六个舞蹈组合，时间就是金钱，虽然很紧、很累，但每一位老师都在尽心的学习，认真的把握。此次培训我觉得我不仅学到了专业方面的新知识，还从每一位舞蹈老师的身上学到了教学的很多方法，虽然一天很累，但是每一位老师都是累着而快乐，快乐而累着，累中而收获了不少成果，第一天培训完之后，尤其胶州秧歌，就得我腰腿很酸痛，我们身心俱疲，课堂上，老师教我们怎么做就怎么做，特别学习老师一些教学要领等等，每一位学员都在认真而细心的听舞蹈老师讲课并跟随着老师做，由易到难，学员们都学得很尽力，很上进，虽然我这次是学员中年龄大的，接受慢，但是我尽最大努力去认真的听，认真的学，培训期间没领会的，晚上加班也要继续学习。

在这短暂的三天培训学习中，让我对粗犷豪放、刚柔并济有了进一步的认识，其中包括：蒙古族舞蹈、藏族舞蹈组合、东北秧歌组合、维族舞蹈组合及胶州秧歌。在教学中，翟红老师、钱倩老师、王鹏老师、冯青老师、李颖老师等，各位老师，教学各具特色，不同民族的舞蹈风格和典型的民族特色音乐，都让我再次感受到舞蹈艺术的美妙，激发起我对学习舞蹈更大的热情，我知道舞蹈是一门综合性的艺术，通过这次舞蹈培训到“以声带情，以情带舞”的教学，使我的舞蹈技能有了更一步的提高。热情奔放的音乐声中陶醉，有了进一步的提高，同时，在老师的讲解过程中她那优美的肢体语言，给我们演示着每一个动作，使我们不仅能够学到更丰富的知识，更能印象深刻的通过动作加深理解和记忆，从而提高了学习的效率，虽然一天下来身体很累很疲乏，可是我们三天时间就学会了六个舞蹈组合，有了收获心里无比的高兴，无比的喜悦，以及内心受到了感染和鼓舞。

通过这次舞蹈培训，在老师的辛勤教导下，我们不仅陶冶了情操也让我们以舞激情乐在其中，激发了我的热情，我将会把这份热情投入到教学的工作中，让自己的努力进一步成就孩子们明天的起点、终点，再到走向成功!我真正懂得了舞蹈训练要讲究科学，没想到舞蹈的创编中有那么多的诀窍，让我学到了很多专业的知识，在这次培训中获取了很多经验，以及其他方面都有很多新的感悟，也觉得这样的学习机会很难得，希望以后有更多这样的机会，也谢谢省级领导给了我们这样一个学习而美好的平台，也谢谢各位舞蹈老师的辛苦讲解，更谢谢各位领导在生活上及学习中你们的关怀，我会把学到的知识运用到教学中，我会更加努力，更加奋进，走向成功的道路!

幼儿舞蹈培训心得体会总结3、

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;回首舞蹈培训的历程，我真切的体会到了收获的喜悦与满足。今天我有幸参加了县幼儿教师的舞蹈培训，首先感谢领导给我的这次机会，感谢博奥幼儿园给我们所有教师搭建的平台。

首先是博奥幼儿园的张倩倩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，由博奥幼儿园的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，通过学习我感知这些是我们平时工作中最能用到的，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，今天所学的律动给我的感觉是，不像是在律动表演而是舞蹈表演，动作好美。

下午我们主要学习了几个大型的集体舞，也许是平时练习的比较少，有许多动作总是做不到位，看到其他老师都学得很好，我心很着急，总是是不到感觉，尤其是那个新疆舞《来吧姑娘》，其中有许多转圈的动作，速度很快，总觉得跟不上，所以等到休息的时候，我在心里默默的回忆每个舞蹈里面的每个动作，这个时候，我真后悔自己平时没有多锻炼，多学习。

通过今天舞蹈技能的训练学习，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，通过博奥的三位老师“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。

舞蹈，是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。我要将所学到的实用的儿童舞蹈运用到工作当中，用心教孩子，让孩子真正感受到世界的真、善、美!

**舞蹈心得体会及收获篇十**

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。

文档为doc格式

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