

2023年动销活动有哪些方式 会议活动销售心得体会(优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

舞蹈训练心得体会1000字篇一

学习舞蹈是一件很不容易的事情，是很多人童年很深的记忆，你的这段经历回忆起来的体会是什么呢？学习舞蹈经验一起欣赏一下！

首先要记清楚动作，看清教练的每一个细节。不光课堂上，下来还要捋一捋，捋着捋着回想起老师跳时候的韵味，自己会有很多心得。不要怕一跟音乐动作就掉了，这个可以熟能生巧的。

二是要熟悉音乐。好的舞者都是闻乐起舞的，多跟音乐跳，不但能熟悉动作，慢慢地，你自然知道一度让你茫然的`动作该踩在哪个点。国外音乐一定要先了解歌词，因为编舞者除了根据音乐节奏，也会结合歌词来设计动作和舞蹈的气质。

第三，要强调的是基本功真的很重要。开胸、开肩、下腰、拉韧带、劈叉，要想跳好舞，这些是避不开的。我曾经在专业演艺院团呆过（当然，我不是演员），演员们花的最多的时间不是排新节目，而是反复锤炼基本功，他们吃的苦是我们难以想象的。如果有一天，你不怕上软功课了，那么恭喜你，你已经拥有作为一个舞者的基本身体要求。

四是一定要练体能。一位专业舞蹈演员曾经告诉我，想要充分演绎一支舞蹈，前提是拥有足够驾驭它的体能。如果你没有时间到健身房撸铁，那么就请坚持上体能课。

五是要明确自己学舞的目的。如果是想学成达到教练水准，那么你是不是应该思考一下，如果是你在上课的话，练习基本功要花多少时间，动作组合需要多少个，每个动作的要点要强调哪些以及音乐怎么选。针对不同程度的学员，要教授哪些新舞蹈，如何和学员互动。

如果只是想要跳舞健康美丽的话，可忽略第五点。不过据我不多的人生经验而言，学习任何一项技能，除非天赋异禀，对大多数人而言都没有捷径。

大家一起共勉，勤学苦练吧！

舞蹈训练心得体会1000字篇二

生命在于运动，大量理论与实验研究表明，经常合理的体力活动，对于减少全身的能量消耗，提高活动效率，保持旺盛的精力，促进各项生理功能的正常进行，培养体力和良好的习惯等等，都具有深远的影响。

大学生应注意进行长期的锻炼与练习，保持足够的营养、休息与睡眠等。所谓锻炼，就是反复进行相似的活动，产生全身适应性变化，使人体各组织、器官、系统的活动协调一致。所谓练习，就是在锻炼基础上，再经过多次重复相似的活动，产生全身适应性变化，使其效率不断提高。人体活动时，肌肉活动相应加强，对能量代谢的影响很大，无论从事什么样的活动，能量消耗都比其基础状态高，即比在清醒而安静状态时高。经过长期锻炼和练习者，技能熟练程度与活动中所引起的呼吸、循环、代谢等方面的变化，可与活动强度及持续时间协调一致，也就是说，活动时的生理状态，完全适应了活动过程中的需要，即建立了稳定的活动定型。运动要有

足够的营养。进行任何活动，人体得付出一定的精力与体力，要消耗一定的能量。能量来自各类食物中的营养物质，如蛋白质、糖、脂肪等。这些营养物质是人体能量最主要的供应者。运动后，注意适当休息。任何体力活动都有引起疲劳的可能性，尤其是速度快、强度大、时间长的体力活动，疲劳出现更早。一旦出现疲劳，就意味着应该停止活动，进行休息。休息的方式很多，既可动态休息，即改换另一种活动形式，或坐下来，开展文娱活动等，以达到休息的目的；也可静态休息，即打盹或入睡。睡眠能有效地消除疲劳，保护体力。运动有你说不完的好处，首先驱除忧虑，焕发精神。烦恼的最佳“解毒剂”就是运动当您烦恼时多用肌肉，少用脑筋，其结果将会令您惊讶不已。没有人能在健身房或爬山作激烈运动的时候，还对刚才发生的不快之事耿耿于怀。不管是什么人，体育运动都能使您的精神为之一振。其次，减肥健美，改善胰岛素抵抗，促进心肌灌注，降低男性卒中发病危险，增强骨承受负荷，减缓骨质疏松等等。

篮球运动是现在大学里最热门的运动之一，一到下课或放假，最挤得还是篮球场，不仅场上打球的人多，场下看球的人也不少。对于我的运动锻炼选择对象也不外乎于篮球这个项目，打篮球不仅因为喜爱看nba而去打球，而且也锻炼了身体。打篮球的好处当然也相当多。打篮球可训练脑部思考和判断能力，及随思考后身体继发的反射动作速度。打篮球可增加肺活量，同时也增进也血液带氧的能力打篮球可训练眼睛视力及耳朵听力的敏感度打篮球可训练全身的肌肉活动及肌肉力量，同时也能训练耐力、改善体型；训练关节的协调及敏捷度，对于正处于成长期的青少年朋友还可以促进骨骼的发育，让您长得更高。打篮球可增强心肌收缩力及心脏负荷能力。打篮球使全身的血液循环加速新陈代谢，并由排汗及补充大量的水后排尿来排除体内有害废物，身体体内清洁后皮肤就会更有光泽及弹性！运动后会促进食欲，增进肠胃蠕动。

舞蹈训练心得体会1000字篇三

总有一段历史让我们铭记，总有一些事迹让我们感动，总有一些英雄让我们缅怀，总有一种精神让我们发扬。1920年10月27日，毛泽东、朱德等一代伟人创建了井冈山革命根据地，开创了“农村包围城市，武装夺取政权”的正确道路。在八十三年后的今天，我们秉承党性锻炼、体验式教学之要义登上了“革命摇篮”井冈山。瞻仰革命烈士陵园，敬献花圈，重温入党誓词，缅怀革命先烈伟绩；参观井冈山革命博物馆、茅坪八角楼、小井红军烈士墓、小井红军医院，历历再现了井冈山斗争的光辉历程；身着红军装，重走朱毛挑粮小道，听黄洋界上炮声隆，吃红米饭、南瓜汤，体验艰苦峥嵘岁月；聆听陈胜华、吴晓敏两位教授的井冈山精神专题教学，感同身受革命先烈后人述说的悠悠岁月，激情澎湃学唱红色歌曲，我们无不为井冈山精神强烈震撼。每到一处，感井冈山之壮美，叹革命前辈之忠烈，悲壮之情油然而起，历史就这样沉甸甸地呈现在我们面前。

井冈山精神是宝贵的精神财富，继承这笔宝贵的历史遗产并加以发扬光大是应有之义，细说起来有两点：

其一信念之坚定不可弃。井冈山革命斗争时期，以毛泽东为杰出代表的中国共产党人，怀着对共产主义理想和信念的执著追求，肩负着拯救中华民族的神圣使命，高举武装斗争的旗帜，在井冈山点燃了“工农武装割据”的星星之火。井冈山革命根据地建立以后，毛泽东以马克思主义者的坚定性，经常对广大军民进行理想信念教育，并从理论上回答了“红旗到底能打多久”的疑问，他引用中国的一句老话“星星之火，可以燎原”，坚定地认为中国革命是全国布满了干柴，井冈山斗争的星星之火很快就会燃起燎原烈火。井冈山军民正是凭着这种对共产主义事业必胜的坚定理想和信念，以大无畏的革命精神同反动势力作斗争，引导革命走向胜利。

其二鱼水之情不可忘。在艰苦卓绝的井冈山斗争中，中国共

产党和工农红军同广大人民群众建立了鱼水相依的关系。毛泽东在论述小块红色政权为什么能够存在时，把“有很好的群众”作为第一位的因素。毛泽东十分注意军队的群众纪律问题，先后制定了“三大纪律”和“六项注意”，要求指战员自觉遵守，切实维护群众利益，密切了军队与人民群众的血肉联系。在党的领导下，根据地广泛开展了打土豪分田地运动，从根本上代表了农民群众的利益，从而极大地调动了人民群众的创造精神和牺牲精神，极大地激发了人民群众投身革命的热情。他们义无反顾地参加斗争，倾其所有支援红军，支援革命战争，形成了一道什么力量也打不破的“真正的铜墙铁壁”。

追寻红色足迹，加强党性锻炼，身临其境，颇多感怀，多一份信念，多一份责任，总比多一份功利，多一份浮躁要好。以上思索与思虑，以文字记之，给我们自己。

匆匆奔波于滚滚红尘中，我们倦怠的生命需要一次又一次洗礼。世俗的尘灰，淤积于我们的内心，让我们的心境开始迷茫、混沌。这时候，哪怕是赤足穿过春天的田野，走向山岗静静听风，枯萎的生命也会因得到浇灌而苏醒。壮美的人生往往就是在一次次洗礼之后的重生。

井冈山之行给我的就是这样一场荡涤生命的洗礼。

穿行在波澜壮阔的历史烟波中，英雄塔前的伫立，无字碑前的震撼，瞻仰烈士年轻的脸庞上，那坚毅的目光穿透岁月，依旧令人伤感。曲折的挑粮小道两旁，满目的青松翠竹，仿佛都化作英勇的红军战士在崇山峻岭中与反动派殊死斗争。三湾改编后七百火种，八角楼上的豆点火光，黄洋界隆隆炮声，迎风飘扬的旌旗，革命的星星之火，终于从井冈山燎原到全国，无数英雄的战士和农民群众舍生取义献身革命的峥嵘岁月一幕幕在脑海翻腾不止。两年零四个月，在历史长河里只是短暂的瞬间，毛泽东在井冈山把马克思主义普遍真理同中国革命的具体实践相结合所开辟的中国革命道路，却续

写了跨世纪的辉煌；究竟是什么力量支持一代代中国共产党人从胜利走向更大的胜利？井冈山革命博物馆系统、全面地记录使我深深地体会到：是井冈山精神！是无比坚定的理想信念！为了实现崇高的革命理想，为了坚守崇高的政治信仰，而毫无保留无私无畏地英勇献身！

理想信念是人生的航灯。没有理想信念，就会迷失奋斗目标 and 前进方向，就会像一盘散沙而形不成凝聚力，就会失去精神支柱而自我瓦解。

什么是人生价值？有的说要根据收入多少去衡量，也有的认为要按照职务大小去衡量。井冈山告诉我们，人生的价值要根据一个人对社会进步的贡献去衡量。人生价值在于坚定信念，在于开拓创新，在于艰苦奋斗，在于自觉奉献。

当我坐下来，静静享受先烈们为我们创造来的美好生活时，我想生活在和平年代的我们一定要秉承“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利”的井冈山精神，在新的历史条件下，勇闯新路、敢于创新，大胆开创工作新局面。做为一名金融工作者，一名基层的支行负责人，一定要坚定信念，不被社会上的物欲横流所左右，坚守职业道德，为支持当地经济发展不懈努力。

我们在井冈山的绿色风景中徜徉，我们在井冈山的红色文化中锤炼。井冈山精神源远流长，博大精深，是一个蕴涵丰富的巨大精神宝库。经过这红色文化的洗礼，我对中国的革命战争有了更深刻的认识。我的眼前似乎出现了一个红色的航标灯，指引着我向着正确和光明的方向行进。

此次井冈之行，最重要的体会，就是对井冈山精神有了更加深刻的理解。井冈山精神是对民族精神的传承与发展，是中国革命精神之源。江一同志把它概括为“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利”□20xx年1月，在井冈山视察期间指出，井冈山精神是“我们的宝贵精神财

富”。学习和弘扬井冈山精神，必须准确把握其精神实质，把革命传统与时代发展相结合，并使之转化为推动工作的不竭动力。

舞蹈训练心得体会1000字篇四

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中，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，甚至产生厌烦心理；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。

舞蹈训练心得体会1000字篇五

悄然间，五个月的当兵锻炼时间就要结束了。步入2012年的元旦时，就设想着这可谓煎熬的五个月时间如何度过，如何扛起军人的使命与职责，让自己沉甸甸的梦想得到积淀，可

是，生活在继续，穿上军装的路途上需要砥砺意志，锤炼自我。

回顾这五个月的当兵锻炼，有收获也有辛劳，也有自己以往从未遇到过的困难，可谓充实，可谓辛苦，用那句最简短的话语总结：累并充实地快乐着。回顾这五个月，身上的肌肉似乎多了，军人的气质也稍显了，走在警营成熟的路上，我看到了自身的转变。

不再是那个被困难吓到的男生，变得坚强与刚毅，血气方刚的好男儿。这是我感觉自己身上很明显的一个转变。出生80年代后家庭生活和校园生活的安逸舒适没有经历更多挫折和困难，于是当穿上军装，真正从一名士兵做起，体会到了肩上的职责与使命，体会到了自己应该学会担当与坚强。学会面对很多事情，因为我是一名军人，是一名将来为社会、为国家奉献使命的军人。精神意志的转变使我军人梦想更坚定。

学习业务与理论，不断充实自己的知识系统。充分结合自身所学专业 and 消防业务理论知识之间的关联性让自己掌握更多的技能素养，为将来真正工作打下坚实的基础。面对一门新的课程，我深知自己有很多要学习，无论时业务例如挂钩梯、灭火救援、抢险救助、水带操法、器材操作、消防基础知识、政治理论、后勤管理等等，这些都需要自己重新界定与摸索学习。平时自己充分利用时间学习理论知识，在训练的时候多向老士官学习，充分掌握消防基础业务技能，为将来的任职打下基础。

扎实进行体能训练，强身健体的同时，增强了自身的业务技能基础。做为一名军人将来可能会面对繁重的任务与工作，可能会在灭火救援、抢险救助的一线指挥或者参与其中，这对于将来投身基层建设的大学生来讲，是一项挑战也是给予我们更多的要求，要求我们要加强训练，不能就此拖了自己的军事基础。

学习中队日常管理，从现任主官身上寻求适合自身的管理经验和方法。基层中队也是我们将来需要面对和管理的对象，自己在当兵锻炼的同时也应该多想想自己会采取什么办法管理中队，需要学习他们优秀的管理经验，为自己开展中队管理工作奠定基础，也是自己不断成熟不断进步的一个平台。

五个月的锻炼生活，看到了很多、学到了很多也悟到了一些，自己对于这些转变将会认真总结吸取经验为自己的警营生涯装饰更多的点缀，让未来的从军路更踏实、更坚定。

舞蹈训练心得体会1000字篇六

首先非常感谢学校领导给了我这样一个难得的机会参加了这个长沙市小学舞蹈教师培训。

当时张主任通知我参加这个培训的时候，我一听是舞蹈培训就特别紧张，因为从我读书开始就一直对舞蹈存在严重的畏难情绪，觉得舞蹈训练对我来说是一件非常困难的事情。但是在一年半的工作实践过程当中，我也意识到小学音乐基础教育是需要我们拥有全面的专业知识技能，包括音乐理论，包括舞蹈、声乐、钢琴、器乐等等甚至，缺一不可。就这样，我一方面觉得像这次这样的舞蹈培训对我来说是不能错失的一个大好的学习机会；另一方面我又担心自己跟不上像这样的专门的针对性这么强的学习。着实是矛盾了好长一段时间。我记得我后来是反复地问过王老师，看我自己能不能跟得上这种培训的程度，每一次王老师都安慰我鼓励我说“可以的”“没问题的”。就是这样我才下定决心去参加这次培训，好好学习。

这个为期五天的小学舞蹈教师培训的培训内容安排得非常紧凑，既有实践型的学习，其中包括：藏族舞蹈组合、东北秧歌组合等中国民族民间舞蹈的学习，以及对日常教学非常有用的少儿成品舞蹈的学习。然后又有舞蹈理论方面的课程，包括：少儿舞蹈编排、少儿形体训练的方法和保护措施、还

有教师师德修养与职业心理健康等课程。

培训的那一个星期，我每一天都觉得很辛苦。因为平时运动得很少，突然像这样整天练啊、跳啊……我每一天浑身都痛得不行。但即便是这样，后来培训结束的时候，我的心里面暗暗地想：幸亏我来了！因为通过这次培训，我学到了很多，收获很多。对舞蹈和舞蹈教学都有了一些新的认识和体会。

一、舞蹈是什么

舞蹈，是一门身体语言的艺术。是最本真，发自内心，而无法掩饰的。有一个有趣的小故事。是关于一个经典的海南黎族舞蹈剧目《三月三》。三月三，是海南省黎族人民最盛大的民间传统节日。因为每年到了农历三月三的时候，不管是结婚了还是未婚的，所有黎族同胞都要从四面八方回去，和自己的情人共同度过。所以三月三又称爱情节、谈爱日。当时作者要创作这个舞蹈的时候，就去到黎族当地去体验生活。她刚刚到那的时候，发现黎族女性有一个很有意思很美的动作：当她们与人对面相遇的时候，她们总是半侧身，前面的一条腿微微弯曲，两手轻轻地搭在大腿上，整个身体呈现一种非常优美的s线条。作者就一直不明白黎族女性为什么会有这个动作。一直到作者跟黎族同胞一起日出而作日落而息地生活生活了很长一段时间，跟他们一起欢庆三月三这个节日，被当地黎族小伙拉到小树林里的时候，她才明白，黎族女性的裙子底下是没有穿任何其他东西的。所以她们的那个动作其实是源自于内心的一种对陌生人的防备和自我保护的意识。

我们可以来看一个作品：《红色恋人》。《红色恋人》是根据同名的电影改编而来。电影《红色恋人》说的是：张国荣饰演的共产党在上海的地下组织的一个高层领导与梅婷饰演的头目的女儿，因为共同的对共产主义事业的信仰，相爱，走到一起。后来因为意外，梅婷被抓了起来，同时他们发现梅婷已经怀有身孕。张国荣知道，最终的目的是抓到他。出

于对爱人和孩子(也就是革命的火种)的保护,张国荣就要求用自己来跟梅婷交换。在交换人质的地方,张国荣和梅婷有了最后一次擦肩相见的机会。这一次几秒钟的擦肩,对他们来说就是永远的离别了。舞蹈《红色恋人》就是根据男女主人公最后的擦肩那个瞬间创作而来。我们一起来看看这个作品。

《红色恋人》: 1)男女演员用双手背在背后表示被镣铐紧锁的状态。

2)长时间的男女互相凝视的动作,表现他们俩之间的深刻的情感。

3) (2分06秒处停)因为传统的舞蹈里面几乎全部都是男演员抱或者托举女演员,后来就有人开玩笑说从《红色恋人》开始,现在的舞蹈动不动就要女演员把男演员举起来。其实在这里这个动作是包含了很深刻的一种含义。它表现出了男主人公在精神上的强大和力量。

4)到快板的激情段落,有一组女演员做飞翔姿态,男演员把她拉回来的动作。这一组动作想要表现的是:在那个白色恐怖时期人们对自由的向往,很想往外突破,却又被现实阻挡,而无法突破的这样一种状态。

5) (4分20秒左右)这一段慢板里面,拳头出现非常多,时而女演员举起,时而男女演员共同举起。这象征了他们对革命的信念、希望和坚定的信心。

6) (6分40秒左右)男演员在舞台上奔跑的动作表达的是男女主人公对自由的理想和向往。

因为舞蹈是一种融合了视觉和听觉的形体艺术,它综合包含了音乐、美术、文学等艺术形式于一体。所以通过舞蹈的学习,可以提高促进学生的综合素质、培养学生的审美情趣。

二、舞蹈艺术教育的意义

(从刚才我们欣赏的舞蹈作品可以看出)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。舞蹈是一种把风格化的肢体语言和创作性的舞蹈语肢体言相结合,去表现人类真实情感的一门艺术。通过舞蹈训练可以提高人对艺术的审美能力,鉴赏能力和感知能力,从而满足人对美对情感的更高层次的追求。它为我们展现了人类心灵世界的情感不仅为特定民族所接受,而且也引起全人类的共鸣。当我们以美好的、生动的、诗一般意境的舞蹈进行交流时,让我们体验到的是对人类的热爱,对和平的向往,对真善美的渴求以及对人生的珍重。因此,舞蹈教育与素质教育的意义在狭义上指的是个人身心艺术修养的教育,在广义上意味着人格境界的完善与升华。

舞蹈训练心得体会1000字篇七

x年9月至x年1月,我参加了自治区党校x级在职研究生班的学习,我认真学习党校开设的各门课程,认真做笔记,努力使这次培训班使自己的政治素质、党性修养、发展观念得到锻炼和升华。

一、用党的理论知识武装了自己的头脑。

党校是共产党员和国家干部进修培训和思想教育的摇篮,通过学习党的知识,我认识到了共产党产生、发展、壮大、繁荣的历史和在实践中不断磨炼而建立起来科学的世界观和发展观。坚持正确的政治方向,坚定正确的政治立场,树立正确的政治观点,严守党的政治纪律,提高了政治鉴别力,增强了政治敏锐性。学会了用马列主义的立场、观点和方法分析认识问题,从根本上提高了辨别是非的能力。用客观的、发展的眼光去认识社会,用正确的态度去对待人生,用严格的法律来约束自己的行为。

二、党的宗旨意识和为人民服务的责任感、使命感得到加强

想问题站得更高一些，工作上要求得更严一些，精神状态更好一些，决不能把自己混同于一般的干部。特别是在基层工作，我们代表着党和政府的形象，因此说话办事要有分寸，决不能说有损大局的话，干有损形象的事。要坚持全心全意为人民服务的宗旨和高度的组织纪律性，把党和人民赋予的权力用来为人民服务，绝不以权谋私；坚持同违反党的纪律和组织原则的行为作斗争，增强为党的事业和人民利益自觉奉献的责任感和使命感，吃苦在前享乐在后。强化奉献意识，淡泊个人名利。作为一名党员干部要调整好自己的心态，把个人的意愿和现实情况很好地结合起来，精神振奋地投入到工作中去。强化大局意识，自觉维护团结稳定的局面。自觉做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。

三、思想觉悟和理论水平进一步提高

通过学习，使我充分认识到，无产阶级党性最高而集中体现了中国工人阶级的先进性，共产党员一定要保持先进性，才能体现无产阶级的党性。我还认识到，在党性的基本特征中，贯彻民主集中制是马克思主义政党的根本组织原则和根本领导制度。要谈民主集中制，首先要谈党的纪律，因为民主集中制是党的纪律的一部分，党的纪律主要有政治纪律、组织纪律、群众纪律等。党的政治纪律是党组织和党员政治行为规范，它要求党员必须在政治上和党中央保持高度一致，坚持执行党的路线、方针和政策，还要求党的任何组织和党员必须遵守国家的宪法、法律，在宪法、法律允许的范围内进行活动。党的组织纪律是维护党的团结统一的原则，是以民主集中制为基本原则的纪律，党的群众纪律是党的组织和党员处理与群众关系的规范，要求党员全心全意为人民服务。

四、党性修养和发展观念不断增强。

1、加强了政治修养。作为一切行动先导的政治工作，也要与

日俱进，才能适应社会发展的需求，才能为全面建设小康社会提供强大的精神动力和思想保证。与时俱进的关键是解放思想，实事求是，并结合实际进行学习，随着社会经济的发展，思想政治修养必须充分体现时代精神和创新精神。加强政治修养还要根据不断发展变化的新情况，把政治修养与改革、发展、稳定各项工作结合起来。

2、加强了理论修养。关键是加强对世界观的改造，要加强学习，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想，正确地确定政治方向，解决立场问题，以理论指导实践，从实践中总结出、提炼出理论，再以提炼升华的理论指导工作实践，不断地把我们的事业推向前进，不断地加强党性的理论修养。正确思想，来源于正确的判断，正确的判断来源于生活实践和学习，来源于自我的素质，而要提高素质，又必须加强学习、实践，从而不断地提高自我的素质，这样从大处讲才能适应社会主义事业的发展；从小处讲，我们才不会被日新月异的发展所淘汰。

3、了思想道德修养。以党性的五个特征为切入点，把之融汇进平时的思想、道德修养中去，坚持“三个代表”的重要思想，正确地对待和使用权力，树立正确的权力观。一切权力来自于人民，是人民赋予的。我对权力的理解是这样的，既然权力的主体是人民，又是来自人民，就应该行使权力为人民谋利益，否则，权力也会成为空中楼阁，失去了基础的权力将会有两种后果，一种是失去约束的权力，不断地谋私利，最终遭受人民的唾弃；一种是成为庙里的菩萨，管看不管用，被人民所遗弃。只要把“三个代表”重要思想和“两个务必”牢记在心中，不断地加强道德修养，才能利用手中的权力，更好地为广大人民群众服务。

4、加强了作风修养。是党保持先进性、纯洁性，不断增强创造力、凝聚力和战斗力的根本保证。加强党的作风修养，贯彻到平时的工作、生活和学习中，把“两个务必”牢记在心中，增强防腐拒变的能力，从而不断地增强党性，更好地为

广大人民群众谋利益，更加有利于取信于民。

以上这些就是我参加我参加了自治区党校20xx级在职研究生班的学习党性锻炼的心得体会，在今后的学习工作中，我要更加深入、扎实地进行理论学习，用理论创新来推动工作创新，使自己的工作水平取得进一步的提高，做一名人民满意的公务员。

刘新天

x年xx月xx日

舞蹈训练心得体会1000字篇八

《幼儿园工作规程》中明确把“遵循幼儿身心发展的规律，符合幼儿的年龄特点”作为幼儿园教育原则之一。小班幼儿身体和手的基本动作已经比较自如。由于骨骼肌肉系统的发展，大脑控制调节能力的增强，加上先学前期所学会的技能和取得的经验，能够掌握各种粗动作和一些精细动作。中班幼儿是整个幼儿期思维特点表现最为典型的时期，即思维的具体形象型最为突出。这一思维特点不仅表现在幼儿解决问题、判断事物时，而且也表现在幼儿各种活动中。在游戏活动时，幼儿都沉浸在形象化的思维活动中。大班幼儿自我评价能力逐步发展，个性特征有了较明显的表现。他们情感的稳定性开始增强，开始能够有意识地控制自己情感的外部表现。在相互交往中，该年龄段的儿童开始有了合作意识。规则意识逐步形成，他们开始学习着控制自己的行为，遵守集体的一些共同规则。通过这次的教研活动，让我对编排幼儿舞蹈有一定的心得体会，现在就让我谈谈自己所认识的几点：

结构是作品内部的组织形式，舞蹈作品主要有a□b式（由快到慢或由慢到快□□a□b□a式（快到慢到快，慢到快到慢）。还有儿童话剧等，无论怎样的结构，都必须精心安排好开头、发展、结尾几个部分。一个好的开头，能把孩子们的兴趣和

注意力很快吸引到舞蹈的情景中来，发展部分是儿童舞蹈的精华，主题的展现、故事的叙述都在这部分，结尾部分也很重要，一个好的结尾往往给孩子们留下难忘的印象，能唤起他们的种种联想。

舞蹈动作是构成舞蹈艺术的基本元素。儿童舞蹈的动作，应该是从他们的生活中来，是表达儿童情感的语言。而动作不能太难、太杂，要捕捉一个生动有趣的形象动作，使其突出主题。

作为儿童舞蹈的构图，队形的变化不能太复杂，力求简单明了，易学易记，但又不能太单调、死板，而应该显得生动、形象。舞蹈是一门整体艺术，常常是以整齐的队形统一动作来进行排练或演出的。所以儿童舞蹈教学的队形变化简单明显。无论表演舞还是娱乐性的集体舞，都不宜太繁琐、复杂。如果有一个孩子不认真，动作不协调，就会影响甚至破坏画面的美感，如一个顺时针大圆圈内再加一个逆时针小圈，或横线前进、竖线推进等都是少儿可以接受的，尽量少用那些歪、斜等不规则的对形。在角色的安排与变化上应简单好记、角色单一，故事情节与人物不宜太多，使舞蹈队形既丰富明了又简单合理。

首先在学习舞蹈前，把舞蹈的内容情节编好，讲给孩子们听，利用有关的图片、照片让他们看，让他们在听、看中熟悉舞蹈的内容及情节，然后让他们听音乐，并讲解音乐的旋律和节奏的变化，再把动作配合音乐示范给孩子看，当他们对舞蹈情节有一定了解之后，就开始教动作，动作示范要慢，从简单到复杂，从而使动作模仿达到准确和完整。动作会了，再一段一段配上音乐、队形和道具，完成整个舞蹈的排练。当然有时也会遇到有好点子找不到音乐，有时定下了主题迟迟开不了头。当我实在想不出来了，感到精神紧张，可以放上一段音乐，想到哪跳到哪，灵感也许在不经意间蹦出。或者静静的听听别人的看法，也有不少的收获。也可去找孩子们谈谈心，问问他们喜欢什么，会怎么做。平时要多看舞蹈

节目和幼儿节目，注重资料的搜集。最后，经过不断的修改，最终达到作品的完美。

一个舞蹈的成功与否在于如何编排舞蹈。要编排好舞蹈，主要还是幼儿教师的后续学习。以上谈的一些看法是我通过参加这次教研活动的心得体会，也希望自己能通过后续的专业学习使自己在编排幼儿舞蹈方面有所提升！

舞蹈训练心得体会1000字篇九

很多舞蹈老师在舞蹈教学和舞蹈编排上，并没有多少信心。每次拿到一个新的任务，总会觉得自己不能编出一个像样的舞蹈，或者在教学中抓不住要领。

在舞蹈教学中素质训练素质训练是对初学舞蹈的学生身体各部位的作用。初学舞蹈的学生，对舞蹈的接触情况不同，在理解与接受能力方面也不一样，身体自然条件有很大的差异。素质训练就是为了解决学生身体自然条件的差异，缩短学生身体素质和专业需要之间的距离。

素质训练可分为腰和腿的“软”“开”两个部分。舞蹈是用人的肢体语言表达的，要使学生尽快达到肢体所需要的素质条件，应从“软”开始。软度训练中可分为肩、胸、腰、腿、胯几个部分分别加强训练。

技巧训练学生在有一定的身体素质能力基础上，进行技巧训练。技巧有一定的难度，是技巧性很强且富有表现力的舞蹈动作。包括“转、翻、跳”等特技。无论从数量、质量、速度及姿态等方面都要“精”。教学中，要根据学生的自身的能力、条件、特长来“因材施教”。训练中，以单一项目反复训练为主，力求达到稳、准、动作流畅的标准。

形体训练形体训练即塑造身体的形态姿势，使身体各部位达到柔韧性、稳定性、协调性和灵活性，使整个动作更具美感。

形体训练是构成舞蹈语汇的基本条件，是推向舞蹈艺术的必经之路。在这里，一般分为“扶把动作”和“离把动作”训练。

舞姿训练舞姿即身体的基本姿势形态。舞姿讲究“手、眼、身、法”，是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。基本舞姿包括手脚的基本形态姿态，基本位置，部法的训练，配合腰腿功、技巧形成一组具有高度的雕塑性、富有表现力的舞蹈动作。教学中，应该遵循从简到繁，从易到难，循序渐进的原则进行教学。