

舞蹈自我心得体会总结 舞蹈心得体会总结 (通用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

舞蹈自我心得体会总结篇一

又是一年双十二到了。你看，在提前一个星期时，妈妈就在跟爸爸商量买什么了。

我仔细地听着，听他们说些什么：“买鞋子、裤子、衣服……”听着，听着，我就不禁插进嘴去：“这么多东西，得花多少钱呀！”妈妈笑着说：“双十二是多种商品打折的时候，东西比较便宜，所以在这时候买东西是比较划算的。”唉，原来双十二就是一个购物节呀！我马上给老妈提出要求：“你们买东西的那天让我也跟着呗！”妈妈说：“好吧，但那天是要熬到12点抢东西的，你可不要犯困哦！”我满口答应。

终于，双十二来了。这天正好是周五，爸爸妈妈都早早地回到了家。一看“参战”人员到齐，妈妈马上给我们一人发了一部“武器”——手机，并开始给我们分配任务：“1号小分队主要抢家居用品，2号小分队主要抢书籍和玩具……”我们的神经都高度紧张，好像一个个要上战场的士兵——不错，我们一会儿就是要经历一场抢东西“大战”。

可是我亢奋的神经并没有持续多久。刚过九点，我的上下眼皮就开始打架了，要熬到12点，对一个习惯早睡的孩子来说，可真不是一件易事！我坚持着，好不容易过了11点，我实在是困到了极至，倒头就睡到了沙发上。可是没等半个小时，就听到妈妈喊：“快点起来，开抢了！”我马上爬了起来，拿起

手机开始抢东西，我有些慌不择路，见什么便宜就买什么，爸爸也是这样，还是妈妈比较理智，说：“不要乱抢！抢一些我们需要的！”听到这，我才开始慢慢挑选，可是虽然这样，我和爸爸仍买了许多我们不需要的东西，花了许多不该花的钱。

“双十二”终于轰轰烈烈的过去了，我们静下心来想一想：在这一场购物狂欢中，我们买到自己想要的东西了吗？我们因为便宜而多买了多少东西？这些或许都是值得我们深思的。

舞蹈自我心得体会总结篇二

舞动青春，舞动梦想。大一的第二学期我选得是您的大学体育舞蹈。

正所谓“万事开头难”。

大学以前，没接触体育舞蹈。只是每每看到老师或电视上的国标舞表演，特别是看到那一身绚丽飘舞的长裙，心里便顿生渴望：真的很想象他们那样，用优美的肢体语言展示心中的梦想，用优雅的舞步表达内心的激情。我甚至愿意作一条“一天到晚游泳的鱼儿”，在舞蹈的海洋中尽情遨游。在大一下学期的体育课我更是义无反顾地选择了体育舞蹈。我重燃着自己胸中的激情，极力寻找着属于自己的梦。然而，我很清楚自己的情况，身材条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以虽然着迷，但不妄想，只把体育舞蹈作为修身养性、锻炼身体的一种途径和体验，只在音乐的旋律和舞动的步调中愉悦身心、陶冶情操、享受艺术、享受我的大学生活。

首先，我笃信一点，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识及感受也会在掌握科学知识方面有所帮助。气质也会有助于别人对你的接受与沟通。另外，舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，

一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。将近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，个性的开朗和自信心的树立了，我想，这就是舞蹈的魅力所在，之所以让我着迷的原因所在吧。

其次，我体会到体育舞蹈不仅要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。

总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学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。在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才可以表达出舞之神韵。

最后，我觉得和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。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，我和我的舞伴是临时组合的，虽然我俩都学过一个学期的体育舞蹈，但以前从没在一起配合过，自然经历了一个磨合的过程。开始时，我们都很固执，都过于自信，都觉得自己跳的正确，不管对方。有了错误也总是说对方的不对，于是总踩不准音乐，更不用说表现舞韵了，磕磕绊绊倒成了家常便饭。我们试图把动作跳

得饱满一些可还是不由得跳得匆匆忙忙。但好在后来我们都懂得配合的重要，于是开始跳得“有那么点感觉”了。这更加增添了我们的自信，也促使我们更加严格要求自己，精益求精。其实，舞蹈就是用我们的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学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。

我自己，身体不是很协调，然而通过学习牛仔舞，恰恰基本舞步，定点转，纽约步，曲棍步.....提高了自己的身体素质。下学期，我准备继续选修体育舞蹈。在此，感谢您带给我的这种舞蹈体验.....

舞蹈自我心得体会总结篇三

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进一步的提高。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！

舞蹈自我心得体会总结篇四

我一直对舞蹈有着深深的热爱。从我第一次舞动在舞台上的那一刻起，舞蹈就成为了我生命的一部分。这份热爱，既来自于我对舞蹈的内在吸引力，也来自于我对学习舞蹈的过程中的挑战与乐趣。

我的舞蹈之旅始于我对未知的好奇和探索。我从未想过自己会喜欢上舞蹈，但是当我在初识舞蹈的那一刻，我被它的魅力深深吸引。舞蹈不仅是一种艺术形式，更是一种语言，一种能够表达内心情感的方式。通过舞蹈，我可以将自己的情感传递给观众，也可以通过舞蹈感受他人的情感。

在学习舞蹈的过程中，我遇到了许多挑战。每个舞者都需要经历的基本功训练，如柔韧性、力量和耐力，对我而言都是一种挑战。然而，正是这些挑战让我更加坚定了对舞蹈的热爱。每当我看到自己的进步，无论是身体的柔韧性还是舞蹈技巧的提高，都让我感到无比的满足和喜悦。

舞蹈也教会了我关于团队合作的重要性。在舞蹈中，我们需要与舞伴完美配合，才能呈现出一支完整的舞蹈。这需要我们具备团队协作能力，尊重他人，同时也需要我们具备自我牺牲和团队合作的精神。

此外，舞蹈还让我学会了如何处理压力。在舞蹈训练过程中，我们经常会遇到挑战和困难，这时我们需要保持冷静，以积极的态度去面对这些挑战。通过舞蹈，我学会了如何在压力下保持冷静，如何调整自己的情绪，从而更好地应对生活中的各种困难。

回顾我的舞蹈之旅，我深刻地理解到，舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种生活方式。它让我学会了如何挑战自己，如何面对困难，如何在团队中发挥自己的长处，也让我感受到了艺术带来的快乐和满足。我期待在未来的日子里，继续在舞蹈的世界中探索和成长。

舞蹈自我心得体会总结篇五

舞蹈是一种艺术形式，它通过身体的动作和音乐来传达情感和意义。对于我来说，舞蹈是一种极具魅力和表现力的艺术形式，它能够让我们进入另一个世界，感受不同的情感和体验。

在学习舞蹈的过程中，我经历了许多挑战和收获。我学会了如何通过动作和音乐来表达自己的情感和想法，并且学会了如何与他人合作和交流。在学习舞蹈的过程中，我也发现了自己的优点和不足，并且不断地努力改进自己的表现。

在学习舞蹈的过程中，我最大的收获是它让我更加自信和勇敢。通过舞蹈，我学会了如何面对挑战和困难，并且不断地努力追求自己的梦想。我相信，舞蹈不仅是一种艺术形式，更是一种生活态度和价值观。

总之，学习舞蹈让我受益匪浅。它让我更加自信和勇敢，并且学会了如何通过动作和音乐来表达自己的情感和想法。我相信，舞蹈将会成为我人生中不可或缺的一部分，它让我更加热爱生活，勇敢追求自己的梦想。