

2023年舞蹈实训报告实训日志(优质5篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

舞蹈实训报告实训日志篇一

结束了一年忙碌的工作，我们迎来了我们舞蹈团的专场晚会。在这次的晚会中，我很荣幸的参与了的表演。参加这次排练演出舞蹈探戈——《一步之遥》的排练，我们都是一些有接受过专业舞蹈训练，有舞蹈基础的“演员”。想到我们舞蹈团的成员都在为这一次的晚会的而忙碌着，是那样的认真、刻苦，这样我们心中都觉得很充实。

因为大家平时的学习生活都比较繁忙，所以大家定了每周四给召集排练。刚开始排练时，我们先一起先分开跳，一周的工夫，整套舞蹈动作的雏形已经基本确定。在排练的过程中，发现探戈舞蹈完全不是我们想象的那么回事，看似很轻盈简单的动作，一落到实处，就怎么也学不会。在音乐中，平时精干灵动的我们竟是如此的笨拙。一曲下来，整套动作稀里哗啦，记了这个动作，忘了下个动作，大家你看看我，我看看你，相视傻笑。想到这些，我就会情不自禁的笑起来，想到当时的我们是那样的认真，我们每个人之间相处的是那样的和谐融洽，每天都是那样的开心，每天过得是那样的充实。

回顾这一年来我们的舞蹈排练心路历程，从最初刚来到舞蹈团时，对新的人、新的舞种、新的生活的兴奋感和新鲜感。随着经过一段时间的磨合，在这期间，我们会因为某一个动作而烦恼，想到自己跳不好而不安，怕拖累自己的舞伴，所以在我们每个人的心中我们都想着自己不能跳错、不能跳错，在之前我们都是男生单独跳男生的动作，女生单独跳女生的

动作，等我们把自己的动作都练熟了之后，新的问题又出现了，在和我们的舞伴一块儿跳的时候，我们就不知道怎么跳的，感觉就所有的动作都不记得了，这个情况用了很长的时间才弄过来，我们开始先一个一个动作的配合，想着这样应该能更好，后来发现这样也不行，最后我们想到了新的办法，经过的一段时间的联系，两个人才能跟着音乐完整的走一遍，接下来的任务也很艰巨。因为每个舞蹈在表演的时候都要讲究美感，讲究每一个动作都做到位，逐渐的转变成为习惯和适应了，然后再随着时间的推移，大家都完全适应了这样的日子。

到最后，我们就会因为每周定时的排练而感觉很充实，慢慢的接受这种生活方式，我们都很享受这段过程。我们每个星期四都过的很开心，在后面我们联系是一对一对的来，大家指出那一对的缺点然后马上改正，就这样的排练方式，让我们看到了自己很多的毛病，有时候会因为某一对出现了一个错误大家哈哈大笑，然后自己在后面练，希望自己不要出现这样的错误。

一年的时间转眼就过去了，我们的排练也到了尾声，在这后面的几个星期里面我们每天晚上都大联排，就是为了让我们的舞蹈晚会专场那天能更好的表演。

我们还为我们的专场弄了一段视频，是我们舞蹈团所有的成员一年来的排练时候的剪辑，当我们看到的时候，心中又是激动又是感动，那种心情只有我们舞蹈团所有的成员才能体会得到的。

到了舞蹈专场晚会的那天，同学们带着浓厚的兴趣提前来帮忙布置会场，彼此还热火朝天的调侃，那么和谐团结的场面，充分的体现了我们音乐学院的同学坚不可摧的凝集力，我们就是相亲相爱的一家人。

舞蹈晚会的当天大家的精神面貌都非常的好，在开场的前3个

小时我们把所有的准备工作做好以后，我们又集体大彩排了一次，虽然在这次彩排中我们发现了一些小的问题，但是我们在第一时间就将它改正了。

在舞蹈开始以后我们的心中都是无比的激动，当一个一个节目演出的时候，我们心中的感觉是无比的幸福，在到我的那个舞蹈的时候，在上场准备的时候，我的心跳个不停，当音乐响起以后，我们跳着那个熟悉不能在熟悉的舞步，在这个演出之前的一次彩排，我们这个舞蹈的整体美观性还不是那么的好，但是不知道为什么，我们在演出的时候，我们跳得是那样的整齐，舞蹈动作是那样的到位，我后来想了想，可能是我们心中都想着我们一定不能错，我们是最棒的。这样让我们的这个舞蹈能超常的发挥。

让我最记忆犹新的是，最后一个环节，主持人说有请所有的演员上场，大家一个个华丽的上场，最后到了向老师了，当向老师向我们和台下的观众表示感谢、鞠躬时，我们心中有着一种不舍的心情，我感觉在台上的有些演员都要哭了，因为这是我们花了一年时间训练出来的结果，我们为之付出了很多，得到了这么完美的结果，我们都感觉很高兴和幸福。

在这段时间里面让我们的每个人的面貌都焕然一新，每个人都是充满着朝气，懂得了人和人之间的配合，是那么的重要。

通过这次的排练和演出，我发现了自己也是有很好的空间的，知道了不管什么事情，只要我们认真了、刻苦了，就没有什么是做不好的，要相信自己，不要因为一点什么小的苦难就退缩了，让我知道了我今后的学习怎么样才会更好，我还想感谢向老师，让我有了一次锻炼我的机会，让我能看到自己另外的东西，让我学会了很多东西。

人不能只在一个方面发展，要在不同的领域去勇敢的挑战和尝试，只有这样我们才不会被这个社会所淘汰，在这次活动中，我还学到了怎么样与人相处，当遇到不同人的时候，新

的事物，新的事情，让我有了足够的信心去做我其他不敢做而想做的事情，敢于享受不同的压力，让自己更加的充实和完善。

舞蹈实训报告实训日志篇二

作为一名从事舞蹈工作多年的舞者，我庆幸自己选择了这个职业，我很热爱跳舞，因为舞蹈是一种表情的艺术，舞蹈家采用任何形式进行表演，都是通过特定的生活内容的表述，抒发舞者各种繁复多样的情感，使观众在审美中引起情感的共鸣，进而受到思想上的陶冶和感染。所以我觉得舞蹈可以给人带来快乐，可以带观者进入舞者的世界，给人以美的享受，给人以心灵上的震撼。

以我多年的舞台经验与自身对舞蹈的理解，我认为舞蹈有以下几点性质：

从舞蹈家内心之情，外化为具体可见的形象，再通过其所表现出的情感，唤起观众的共鸣。这样一个艺术传达过程，必须以情带舞和以舞传情，进而达到情景交融，引人入胜。情与舞的统一创造了既有真实感又有形式美的舞蹈形象，进而引起观众的审美兴趣，产生了情感共鸣，从而完成了艺术传达任务。

舞蹈最重要的特性是动作性，凡舞必动，不动不能成舞。但又非凡动皆能成舞，只有经过提炼美化、节律化的动作才可能成舞，这就需要讲究xxx动而合度xxx□舞蹈艺术的动，除了要求具有形式美外，在内容的表达上也有个合度的问题，这就是合乎舞蹈反映生活的规律，正确处理再现与表现、形似与神似的关系。

古往今来，人们习惯于通过对舞蹈演员超舞蹈技巧表演的欣赏，达到怡情悦性的美感。同时，高超的技艺对塑造不同性格的人物形象亦是不可或缺的重要的表现手段。因此舞蹈家

们经过创造性的劳动，努力提高自己的舞蹈技巧和艺术表现能力。应当强调指出的是，舞蹈技巧只是演员表现手段的基本能力，只有把它和艺术表现能力结合起来，才能成为表现社会生活和塑造人物形象的艺术表现手段。

一个舞蹈演员除了要具有舞蹈基本能力和舞蹈技巧能力外，还要有艺术创造力。艺术表现力和艺术感染力。集中一，就是具有在熟练技巧能力基础上的舞蹈艺术独创性。有无独创性是区别一个普通的舞者还是一位舞蹈艺术家的尺度所在。一个成熟的舞蹈家，应当在具有独特的风格和能发扬独特所长的舞蹈作品，才能在舞蹈百花园中独领风骚，长流久远。舞蹈家只有风采独具，才能舞韵长存。

以上只是自己对舞蹈的一些认识与见解，还不能完全的体会到舞蹈的真谛，但在舞蹈表演方面自己还是有一定的了解的，舞蹈是表演的艺术，任何的作品想成功推上舞台，一定要依靠演员出色的表演。我认为，舞蹈表演，要重视掌握好以下几个要素：

舞蹈表演首先要掌握好动作技巧和韵律，编导演员要注重掌握好舞台造型和技巧表演能力，并结合音乐和舞美等艺术氛围，将舞蹈丰富多彩的构思内容形象生动地表现出来，让观众领略表演的意韵。如荣获广东省岭南舞蹈大赛铜奖的群舞《蔗园畅想曲》，10多位演员以娴熟的技巧和优美的韵律，依托岭南佳果甘蔗的优美形象，生动地展现在蝉鸣蔗甜的季节，台山特色非常突出。演员以优美的舞蹈技巧，辛勤劳作，谈情说爱，欢歌起舞，尽情品尝甘蔗的清香甘甜，尽情地畅想着未来，表演得淋漓尽致。

舞蹈是属于创造性的艺术，是不断在磨炼中走向精妙的艺术门类。比如作品《送别》。对演员要求在xxx情xxx字上下功夫，反复磨炼中不断织存精华，最后让表演达到最好的发挥，展示完美的身段传达了舞蹈最深情的意境，表演交流时眼神与举止更达到默契无隙的境界。用最少的东西，让群众的想

象力去引起最大的活跃，使群众通过舞蹈美妙的表演让观众体会舞蹈的韵味。这就是xxx以少胜多xxx的艺术，而这种以少胜多的艺术创作就是要不断磨练而得出来的。而舞蹈表演没有适度的夸张就失去艺术观赏的价值。和其他的表演不同，比如影视要求很生活化很自然化，因为影视要有景实、人实等，所以镜头或变焦距等技法也属影视中的夸张手法。

舞蹈实训报告实训日志篇三

舞蹈实训作为舞蹈系的核心课程之一，是我们舞蹈艺术专业学生必不可少的一部分。在实践中，我们不仅可以巩固基本功，还能学习到许多新的元素和技巧。通过日复一日的训练，我受益匪浅，也发现了一些关于舞蹈实训的体会和心得。

第二段：实践是舞蹈实训的精髓

训练课往往会要求我们完成一系列的动作和组合，这有助于我们强化肌肉记忆和耐力，但着重在表演上的实践更有助于我们成为更好的舞者。在表演中，我们需要同时考虑音乐、灯光和舞台上其他舞者的位置和动作，而不仅仅是自己的表演。这种实际表演的情境有助于我们更好地理解舞蹈的本质和意义。

第三段：注意身体状况和安全

虽然我们要不断挑战自己，但我们也需要注意身体状况和安全。在舞蹈训练中，我们需要做一些极端的动作和体态，比如爬地、跃起、扭曲等等，这可能导致损伤或者压力。因此，我们要在正确的姿势和充足的暖身之后才进行训练。并且，我们要时刻关注自己的身体反应，避免过度训练导致伤病。

第四段：要有热情和耐心

舞蹈实训需要热情和耐心。热情让我们对舞蹈有强烈的渴望

和执着，耐心让我们不断地追求进步和成长。我们需要有耐心地不断反复练习，在教练的指导下，发现自己的不足之处并逐渐加以完善。我们要有热情地去接受挑战，勇敢地尝试新的动作和表演。

第五段：总结

舞蹈实训对于我们舞蹈艺术专业的学生来说是至关重要的一门课程。通过实践和训练，我们得到了很多技能和经验，同时也发现了一些关于舞蹈实践的心得体会。我们要关注身体状况和安全，有耐心和热情地不断探索和尝试，成为更优秀的舞者。

舞蹈实训报告实训日志篇四

四月二十八号上午，凤凰城街道全体幼师在店子幼儿园举行舞蹈培训，有西李幼儿园的殷晓飞老师任教，老师们很认真，很努力，积极性很高，效果非常好。

一次舞蹈培训，让我们对舞蹈充满了热爱，对舞者充满了崇敬，这种用肢体语言表达美的形式实在是太让人心潮澎湃了，虽然这次培训谈不上高层次，更谈不上什么高水平，但还是让我对艺术的另一种表达形式肃然起敬，续而感慨颇多。心理学上把情绪、情感定义为人对客观世界的态度与主观需要的一种体验伴有植物性神经系统的生理反应，那是科学的概念，我们来点烂漫的比喻情感是人体上一种很特殊的电，瞬息间传遍全身，于是想象力举起翅膀，心中所有的积存，无论是崭新的还是陈旧的，形象的还是抽象的。

整块的还是零碎的，都被调动起来，运动起来他们变软了，液化了甚至雾化了，有了可融性和磁力，迅速地发生连锁，又是互相地反应，许多本来无关的东西。

给这情感的火焰烧化，活喷喷地交融在一起，无论通过前者

还是后者我们都能看到情感的巨大力量因为有了情感思想变得炽热，给人印象深刻，因为有了情感让认识变得主动，融化心灵调节行为，无形的动力让你久行而不累。

在任何学科中的学习，你的情感左右你的行为，在舞蹈学习中也一样，但是在这个领域里情感另有特别的意义，只有含有情感的动作才可称之为舞蹈，只有这样才是有灵性美的舞蹈。

这就是说主体与客体间联系的纽带之中，存在着美，在于主体与客体的沟通之中，与音乐相伴的动作，个体、音乐、动作交互作用产生感情因素，作出自然、韵律性动作，使人有美的感受，以情激美以美_人人都可去跳舞。

长伴有音乐，而泱泱华夏大地，，有两笔宝贵的财富，一个是五千年连续的传统舞蹈艺术，一个是民间民族舞蹈艺术，中国地域辽阔，民族众多每个民族都能歌善舞，由于生活环境、风俗习惯等的不同，每个民族和地区的歌舞又都具有不同风格色彩，无论是为生活而舞还是为艺术而舞，在感动时我们扑捉到了悸动的瞬间，情感激起求美之心，情感产生美，那也正是舞蹈所追求的愉悦。

中专幼师舞蹈实训报告

舞蹈实训报告实训日志篇五

作为一位学习舞蹈的学生，实训是不可或缺的一部分。在长时间的实训中，我积累了很多经验和体会。在这里，我想分享一下我的舞蹈实训心得。

第一段：认真对待每一门课程

舞蹈实训是一个长期的过程，每一堂课对于进步都起着至关重要的作用。因此，在每一节课程中，我都会认真对待，尽

我的最大努力去参与和表现。我的老师曾经告诉我，每一门课程就像是你的—次演出，你无论在实训室中表现如何，都将直接影响你以后的表现。所以，要认真对待每一门课程，只有这样才能真正融入其中，真正掌握舞蹈技巧和灵活性。

第二段：注重身体的保持和练习

在长时间的实训中，一定要注重身体的保持和练习。这意味着，每天一定要进行足够的休息和食物摄取。此外，要坚持进行—些适当的运动和拉伸，以保持身体的灵活性和健康。在舞蹈实训中，身体的健康和状况是非常关键的。有一个健康的身体，才能够更好地完成每一次表演和舞蹈。

第三段：重视音乐节奏的理解和表现

在舞蹈实训中，音乐节奏的理解和表现也非常重要。舞蹈是—种将音乐与动作结合在—起的艺术形式。因此，在表演舞蹈时，一定要认真理解音乐和节奏，并将之融入到自己的表演中。要让自己的舞蹈更具有感性和艺术性，就要注意音乐和动作之间的相互协调。在实训中，我会多听音乐，多感受音乐，来更好地掌握它并将之表现。

第四段：注意舞蹈表情和情感的表现

在舞蹈实训中，不仅要注意动作的准确性和技巧性，还要注重舞蹈中情感和表情的表现。真正好的舞蹈是能够传达情感和让人感受到情感的。因此，在实训中，我会特别注意表情和情感的表现，让自己的舞蹈更富于感染力和艺术性。这也是提高自己的舞蹈水平和素养的—种非常重要的方式。

第五段：不断地学习和提升

在舞蹈实训中，一定要不断地学习和提升。舞蹈是—个有很多技巧和流派的复杂艺术形式。因此，在实训中，我会不断

地学习和了解更多的舞蹈知识和技巧。同时，我也会参加各种舞蹈比赛和演出，来体验更广阔的舞蹈世界，提高自己的技能和素养。

总之，在舞蹈实训中，认真对待每一堂课，注重身体的保持和练习，重视音乐节奏的理解和表现，注意舞蹈表情和情感的表现，以及不断地学习和提升是非常重要的。只有坚持实践和努力，才能不断地提高自己的技能和水平，更好地发掘自己的潜力，成为一名真正的舞者。