

最新孩子学舞蹈心得体会(模板10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

孩子学舞蹈心得体会篇一

在整个社会发展的过程中，学习与知识发挥着重要的作用，不论是在工作还是日常生活中都需要不断地学习与提升自己。团校作为学习和培训平台，扮演了重要的角色。在这篇文章中，我们主要阐述团校学习舞蹈的心得体会，对于以后的工作和生活都有一定的启示作用。

第一段，介绍团校舞蹈学习的背景和意义

团校的舞蹈学习是一个非常受欢迎的课程，备受年轻人追捧和参加，这也反映出年轻人对于时尚娱乐和个人形象塑造的需求。作为一种强身健体的体育运动，舞蹈可以增加身体的柔韧性和协调性，还可以提高音乐鉴赏能力，由于这些优点，舞蹈传承为我国人民的文化遗产，已经流传下来几千年。团校舞蹈学习具有多种意义，其中包括加强身体素质、提升自身审美能力、减少日常生活压力、增加个人内在气质、培养良好的团队合作精神等等。这些优点也为学习者们提供了很多学习和发展的机会。

第二段，介绍团校舞蹈学习的教学模式和方法

团校舞蹈学习的教学方式和模式通常是集中式学习或寒暑假学习，而且通常以专业的舞蹈老师为主教练，没有学习舞蹈

基础的人也可以加入。学习者在学习舞蹈的过程中，需要掌握基本动作、身体协调和舞蹈技巧，同时也需要一定的演绎能力。在团校的学习过程中，教练会利用身体感知和音乐感知的方式演示和教授不同的舞蹈技巧和动作，帮助学习者掌握基础舞蹈和动作，为后续的更深入的学习和演绎打下基础。

第三段，分析团校舞蹈学习的特点和优点

团校舞蹈学习的最大特点是灵活性强。由于团校课程通常是集中式的学习，这种模式可以让想学习的人提前预定，规划学习时间和机会，避免了学习时间的冲突和无法预知的延误。同时，团校舞蹈教学模式是志愿性的，没有额外的考试和附加的压力，让学员们可以更加自由地学习和享受学习过程。另外，团校舞蹈学习的优点在于舞蹈是一种协调性和团队合作的体育运动，因此，学习者在学习过程中可以更好地提高团队协作精神和沟通能力，同时可以体会舞蹈带给人的快乐和幸福感。

第四段，分享学习舞蹈的感悟和体验

团校舞蹈学习给我带来了快乐和成就感。在学习的过程中，我不仅锻炼了身体素质，更重要的是我认识到了舞蹈的魅力，能够让人在学习和舞蹈中找到快乐和价值。同时，在团队合作的项目中，每个人在不断地沟通和协调中对组员有了更多的了解和信任，同时也增加了自己与他人的合作精神。

第五段，总结团校学习舞蹈的启示和体会

通过团校学习舞蹈，我深刻地感受到学习的重要性的和培养好的个人素质对于工作和生活的重要性。作为一个文化陶冶的重要手段，学习舞蹈可以让我们更加优秀和有价值。团校舞蹈学习教给我们的不仅仅是一种技能或形式，更是一种精神和文化。因此，在以后的学习和工作中，我们应该继续提高自己的学习能力，不断地突破自我，不忘初心，为实现自己

的价值而不懈努力！

孩子学舞蹈心得体会篇二

自从我小时候开始学习舞蹈，它就成为了我生活的一部分。通过舞蹈，我不仅学会了身体语言的表达，更收获了人生的感悟。接下来，我将与大家分享我的舞蹈之旅，希望能激发你们对舞蹈的热爱和对生活的热情。

舞蹈的初期，我全身心投入其中，每天练习，努力提高自己的技巧。然而，我很快就发现，舞蹈不仅仅是技术的展示，更是情感的表达。每一次跳跃、每一个旋转，我都需要将自己的情感融入其中，让舞蹈与内心产生共鸣。这时，舞蹈对我来说已经不仅仅是一种技能，更是一种情感的宣泄和表达。

随着舞蹈技术的提高，我开始尝试在舞蹈中寻找灵感。无论是通过观看其他舞蹈者的表演，还是阅读与舞蹈相关的书籍，我都试图从中汲取养分，为自己的舞蹈创作提供灵感。正是这些积累，让我在舞蹈过程中找到了自己的节奏和感觉，让我的舞蹈更具个性和生命力。

舞蹈之旅中，我不仅学会了如何将自己的情感和灵感融入舞蹈，还学会了如何与他人合作。在舞蹈的世界里，合作是必不可少的。与舞伴的默契配合，才能让舞蹈呈现出最佳的效果。因此，我努力与舞伴沟通，互相理解，以达到最佳的配合效果。

回顾我的舞蹈之旅，我深感舞蹈带给我的不仅仅是技能和灵感，更是一种人生的感悟。每一次的舞蹈表演，都是一次自我表达的机会，也是一次对生活的热爱和追求的展现。同时，我也意识到，舞蹈需要技术与情感的完美结合，才能达到最佳的效果。

总之，舞蹈带给我无尽的快乐和成长。它让我学会了如何将

自己的情感和灵感融入舞蹈，如何寻找灵感，如何与他人合作，让我在舞蹈的世界里不断成长和进步。在未来的日子里，我将继续努力，让舞蹈成为我生活的一部分，让它带给我更多的快乐和成长。

孩子学舞蹈心得体会篇三

第一段：引入舞蹈的重要性和个人体验（200字）

舞蹈是一种艺术形式，它以身体的动作和节奏传达情感和意义。我一直很喜欢舞蹈，因为它让我感到自由和自信。从小学开始学习舞蹈以来，我经历了无数次的汗水和辛劳，但我从未后悔过。通过舞蹈，我可以表达自己，也能与观众分享我的情感。舞蹈不仅仅是一种技能，而是一种情感的释放，一种内心的愉悦。

第二段：对舞蹈技巧的追求和挑战（200字）

学习舞蹈需要耐心和毅力，因为技巧的掌握需要长时间的练习和不断的挑战。每一个动作背后都有一系列的基本训练，如平衡、柔韧性和力量的训练。每天早晨，我都会起床进行晨练来提高我的灵活性和肌肉控制能力。我还参加了许多舞蹈比赛和演出，不仅锻炼了我的舞蹈技巧，而且增强了我在舞台上的自信心。

第三段：舞蹈带给我情感的表达和共鸣（200字）

舞蹈是一种让我能够表达情感和共鸣的方式。在舞蹈的世界里，我可以将自己完全沉浸在音乐和动作中，忘记世俗的烦恼和压力。舞蹈让我能够表达喜怒哀乐、爱和痛苦等复杂的情感，通过肢体语言和面部表情与观众产生心灵的共鸣。每一次在舞台上的表演都是我情感的释放和分享，无论是愉快的节奏还是激情四溢的舞姿，我都感到无比的满足和快乐。

第四段：与他人共同在舞蹈中成长（200字）

学习舞蹈不仅让我个人成长，也让我明白团队的重要性。在舞蹈班上，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起努力学习和进步。在苦练和排演的过程中，我们互相鼓励和帮助，共同面对困难和挑战。在舞台上，我们相互合作，保持默契，形成完美的表演。舞蹈让我们更加团结，培养了我们的合作能力和团队精神。

第五段：舞蹈给我带来的成就感和对未来的启发（200字）

舞蹈给予我的最大成就感是我看到自己的努力得到回报。每一次表演后，观众们的掌声和赞许让我感到无比的光荣和自豪。这种成就感鼓励着我继续在舞蹈的道路上前行。舞蹈也启发了我对艺术和创造力的热爱。我希望将来能够成为一名专业舞者，并通过自己的舞蹈为世界带来美丽和鼓舞。

总结（100字）

学习舞蹈不仅能够锻炼身体，还能够表达情感、与他人共同成长，并带给我们巨大的成就感。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，它也是一种生活态度和自我表达的方式。它激励我追求卓越，培养了我的毅力和坚持不懈的品质，也让我充满了对未来的希望和憧憬。舞蹈是我生命中不可或缺的一部分，它给予我力量和勇气去面对生活中的各种挑战。

孩子学舞蹈心得体会篇四

舞蹈是阳光中的少女，它柳眉倩影婀娜多姿，它灵动的身姿像一片翩跹的红叶，它是一种身心灵的统一。对于我来说，舞蹈是我的生活和爱好，我在舞蹈之旅中，感悟到了很多，心得体会如下。

第一段：舞蹈需要执着与耐心

舞蹈需要不断重复练习，流畅的动作需要不断的练习和深化，我最初学习舞蹈时，在老师的耐心辅导下，逐渐掌握了一些基本的舞蹈动作。学习舞蹈需要开阔自己的视野，抱着积极的态度和愿意学习的心态去对待，才能让自己在舞蹈的道路上走得更远。

第二段：舞蹈需要自信和勇气

乐观自信的心态能够帮助我们面对一切困难，走向成功。在舞蹈比赛中，我遇到过很多难以克服的困难，但我仍然选择坚持下去，不放弃，一遍又一遍地尝试，直到成功。当我们在舞蹈的舞台上自信地舞蹈，我们的身体和精神也会自然而然地充满活力。

第三段：舞蹈需要灵敏与协调

舞蹈的美学体现在动作的灵敏和协调。每一次的训练都会让我们的身体越来越灵敏，越来越协调。在我的舞蹈道路上，我体会到了这一点，当我们的身体变得越来越灵敏和协调时，我们的舞蹈也会变得更加优雅和美丽。

第四段：舞蹈需要感性和理性

舞蹈需要我们很好的表现出我们的感性和理性。在舞蹈比赛中，表现出情感的深度和真实感，能够让我们的舞蹈更加动人心弦。同时，我们还需要理性的分析和归纳，找到问题的根源，并制定解决方案从而提高我们的舞蹈技能。

第五段：舞蹈需要创新和进阶

珍惜过往，享受现在，抱有信心迎接未来。同样的舞蹈动作，在不同的演绎和修饰之下，会产生不同的艺术意境。当我们在不断地复制和创新时，我们的舞蹈会产生越来越多的创新和进步，让我们的舞蹈在舞台上无比亮眼。

总之，在学习舞蹈的过程中，需要不断积累经验和心得，不断努力钻研和创新，才能使我们的舞蹈更加优美动人。希望学习舞蹈的人们也能够在舞蹈之路上收获自己的成果，把舞蹈这个美丽的艺术品演绎得更加淋漓尽致。

孩子学舞蹈心得体会篇五

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人的风度和优雅，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。

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。

孩子学舞蹈心得体会篇六

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。

孩子学舞蹈心得体会篇七

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。我专注其他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。作为大学必修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，我就给她讲，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。

孩子学舞蹈心得体会篇八

舞蹈一直是世界各地文化的重要组成部分。它是一种身体表达和艺术形式，不仅能让观众欣赏，也能让舞者获得身体和心灵的平衡和满足。在我的个人舞蹈体验中，我学到了很多关于自我、表达和艺术的心得体会。

第一段：探索身体边界

在学习舞蹈的起初，我的身体并没有完全适应各种急速的动作和强度大的训练。但是，随着时间的推移，我体验到身体逐渐能够承受更多的挑战，不断突破自我和超越自我。我注意到，在舞蹈中我可以放松身体，把心灵和身体紧密结合在一起，这让我更加自信和充满力量。

第二段：表达情感

随着我在舞蹈中的成长，我学会了用肢体语言表达情感。在舞蹈中，我可以通过动作和姿态展现自己的情感，这种表达方式让我感到非常自由和舒适。在某些时刻，我的身体语言可以比言语更具有冲击力，更能够传达我内心深处的感受。这种表达方式不仅对我的自我认识有所帮助，也让我更容易理解其他人的情感，并与他们建立联系。

第三段：创造力和艺术感

在我的舞蹈经历中，我学到了如何把自己的创造力和艺术感运用到艺术创作中。在跳舞时，我可以使用我的想象力去生成新的动作和组合，这样可以创造出独特的、个人化的舞蹈风格。同时，我了解到不同的音乐和舞蹈风格有其自身的语言和美学，要想真正掌握舞蹈，就需要掌握不同的舞蹈风格，这样才能创造出具有艺术感、沟通力和情感深度的作品。

第四段：团队协作

虽然舞蹈是一种个人的表达，但在舞蹈团队中，发扬个人的优点和特长并不足以完成整个作品。在学习和创作舞蹈时，我明白了团队协作的重要性，这需要每个成员都能以同样的热情和努力去追求共同目标。尊重、沟通、信任和收敛自我，这些能够强调团队协作的要素，在舞蹈团队中也同样重要。

第五段：欣赏舞蹈

最后，我学会了欣赏和感想舞蹈。在见识到不同的舞蹈风格、曲目和创意时，我体验到了舞蹈的美妙和独特之处。这让我更加深入地理解舞蹈的语言、美学、表达和文化性，也让我能够在丰富多彩的舞蹈作品中寻找到属于自己的人生意义。

总之，舞蹈的学习和体验中，我获得了很多关于自我认识、

表达和艺术创作的经验和体验。尤其是学会了探索身体的能力、表达情感、创造力和艺术感、团队协作和欣赏舞蹈，这些让我成长，并帮助我更好地品味生活的美好。

孩子学舞蹈心得体会篇九

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。

孩子学舞蹈心得体会篇十

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。