

舞蹈展演心得体会(优质10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

舞蹈展演心得体会篇一

舞蹈生展演作为大学舞蹈专业学生的一项重要考核和展示，为他们提供了展示自我风采的机会，也是他们辛勤付出和专业训练成果的一次检验。最近我作为观众参加了一场舞蹈生展演，深感这次经历对我的触动和体会。以下是我在此次舞蹈生展演的心得体会。

首场演出，我欣赏到了许多我们班级同学的作品。他们的舞姿矫健、动作准确，并且在音乐的配合下舞出了自己的风格。每个学生的作品都以不同的形式表达出心中的情感和对生活的理解。其中，一位同学的独舞令我印象深刻。她的身体与音乐融为一体，表现出亦舒展亦收敛的姿态，在舞台上流动出一种灿烂的美。通过这次观赏，我深深地感受到了舞蹈的魅力和表达力，更加坚定了我对舞蹈的热爱和对舞蹈专业的信心。

这次展演中，我还注意到了舞蹈生们对于细节的精益求精。他们在舞姿的表现、动作的准确度、肢体的协调性等方面下足了功夫。尤其是编舞老师对每个舞者的训练和指导，使他们在短时间内完成了一场别具风采的演出。这让我深深地感受到了在舞蹈领域，做到最好绝非易事。舞蹈生们必须经历无数的汗水和付出，不仅要具备体力训练和灵活度，还需要通过细心的观察和熟练的练习来磨炼技巧。这种坚持和努力对我产生了很大的启发和鼓舞，也让我更加珍惜每一次舞蹈训练的机会。

此次舞蹈生展演的节目形式多样，包括了独舞、对舞、群舞等多种形式。每一种形式都展现了舞者们的不同特点和舞蹈水平。有些舞者天生舞蹈天赋，舞台上的他们充满了自信和动感，每一次的舞蹈都能让观众为之心动。但也有一些舞者并非天才，却通过不断努力和坚持取得了优秀的成绩。他们的舞姿虽然不及天生舞者那般灵动，但却展现出了他们努力和付出的价值。这让我意识到，天赋或许很重要，但努力和付出同样重要。只要我们勇于追求自己的梦想，并为之付出努力，就能够取得令人满意的成绩。

最后，在这场展演中，我还看到了舞蹈生们的团队合作精神。每个舞者在舞台上都展示了自己的独特风采，同时与其他舞者形成了和谐的整体。这让我想到，一个成功的表演不仅需要个人的出色表现，还需要整个团队的配合和默契。只有团队中的每个人都尽心尽力，才能让整个演出更加完美。这给我留下了深刻的印象，也让我明白团队合作在舞蹈演出中的重要性。

通过这次舞蹈生展演的观看，我对舞蹈有了更深入的认识和理解。舞蹈不仅是一种艺术形式，更是一种表达自我和展现个性的方式。每个舞者都有自己的独特性和风格，在舞台上展示出来，让观众感受到了不同的美和力量。同时，舞蹈也需要舞者们付出大量的努力和汗水，通过细致的训练和不断的锻炼，才能达到卓越的表现。最重要的是，舞蹈需要舞者们具备团队合作精神，只有整个团队的默契配合，才能呈现出最佳的效果。因此，参加舞蹈生展演让我深刻地领悟到了这些道理，并且激发了我对舞蹈的热情和追求。我相信，只要我坚持不懈地努力和训练，我也能在未来的舞蹈生展演中展示出别样的风采。

舞蹈展演心得体会篇二

舞蹈的创编中也有那么多技法和诀窍的，让我学到了很多专业知识，使我在今后的工作中更增添了一份信心和热情，也

使小编获益良多。

一、舞蹈理论实用性、针对性强，教育教学方式新颖，激发了我的学习热情。

舞蹈是一门综合艺术。要成功编排出一个成功的节目，不仅需要舞蹈的创编、音乐的选择、道具的运用、灯光的协调、舞美的设计等等诸多方面仔细琢磨，更需要人员的组织、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，通过一位位专家老师毫不保留、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。本次培训还结合舞蹈的创编给我们欣赏了大量的优秀舞蹈作品，另外还安排了多次现场答疑解惑的机会，使我真正懂得了舞蹈训练要讲究科学，舞蹈的创编中也有那么多技法和诀窍的，让我学到了很多专业知识，使我在今后的工作中更增添了一份信心和热情。

二、舞蹈技能训练，陶冶了情操，以舞激情，乐在其中。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族舞蹈的粗犷豪放、刚柔并济有了进一步的认识，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。

在最后一轮的舞蹈公开课观摩时，市舞蹈团的李南老师给了我许多启发。在她的讲授之中，我认识了她的学生，感受到

了她所带领的舞蹈团队的那种集体精神，我受到了很大的冲击。

在李南老师的讲课中，时时体现了她所带领的团队的那种集体精神，她们训练的过程很艰苦，但是现在娇身惯养的女孩子都能够培养出这种吃苦耐劳的精神，我觉得很难得。在这种难得的品质下，学生们表现出来的那种扎实的舞蹈技巧，更是令我折服。通过学习，我感触很深，也更坚定了要把自己所带的团队教出一定的特色来的决心。

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！

舞蹈展演心得体会篇三

第一段：引言（100字）

舞蹈，作为一种艺术形式，能够通过身体的舞蹈动作传递出丰富的情感和意境。最近我有幸观看了一场精彩的舞蹈展演，给我留下了深刻的印象。在这场展演中，舞者们通过精湛的技巧和饱满的情感，将舞蹈的美以及无尽的想象力展现得淋漓尽致。下面是我对这次舞蹈展演的心得体会。

第二段：美妙的舞蹈动作（200字）

展演中的舞者在台上翩翩起舞，每一个舞蹈动作都极富美感，并充满了力量与柔美并存的感觉。他们的舞姿流畅而灵动，如行云流水，让人陶醉其中。舞者们的每一个动作都经过了精心编排和磨练，每一个舞姿都展现了他们良好的舞蹈基本功和艺术修养。他们的动作不仅完美地呈现了舞蹈的美感，还让观众感受到了他们的热情和对舞蹈的热爱。

第三段：情感的传递（200字）

在舞蹈展演的每一段舞蹈中，舞者们都通过动作和表情，将丰富的情感传达给观众。他们眼神中透露出的激情和内心的挣扎，让观众不禁为之动容。在一段百转千回的舞蹈中，舞者们演绎了一出充满爱与痛的故事，他们用身体语言将这个悲欢离合的故事演绎得淋漓尽致，令人感叹舞蹈的表达力。舞蹈展演中的情感传递不仅仅是舞者与观众之间的情感交流，更是舞者与观众之间心灵的碰撞。

第四段：艺术的魅力（300字）

舞蹈展演无疑是一场艺术的盛宴，让人沉醉其中。展演中的灯光、音乐和舞者们的精湛演技相得益彰，共同构筑出了一个优美而独特的舞蹈世界。音乐的旋律与舞者的动作相协调，灯光的变化让舞台场景更加生动。舞者们的艺术表演让人感受到了舞蹈的魅力，令人陶醉其间。舞蹈展演带给观众的是视觉和听觉的双重享受，也让观众感受到了艺术的魅力和力量。

第五段：对舞蹈的启发和感悟（300字）

这次舞蹈展演不仅给我带来了美的享受，也启发了我对舞蹈的理解和认知。舞蹈是一门独特的艺术形式，它能够通过舞者的身体语言传达出丰富的情感和内涵。通过观看展演，我认识到舞蹈并不仅仅是一种舞姿的表演，更是一种内心世界的呈现。每一个舞者在台上的每一个动作都是其内心的抒发，是对生活、情感以及社会问题的表达。

总结（100字）

舞蹈展演给我留下了深刻的印象，让我对舞蹈有了更深层次的认识。舞蹈动作的美感、情感的传递、艺术的魅力以及对舞蹈的启发，使我更加热爱舞蹈这门艺术，也让我对艺术的

力量有了更加深刻的认知。舞蹈展演让我感受到了艺术的魅力和力量，也激发了我对追求自我表达和热爱生活的热情。

舞蹈展演心得体会篇四

首先要了解学生的基本情况，我所带的这个专业的学生大都没有接触过舞蹈，即使在电视上看到过也只是简单的一点点印象，一个字“美”。那什么样的美才是真正的美，要怎样去诠释的这种美，同过什么样的体态表达美。对此，学生全然不知，刚开始上课时全是，驼背含胸、身体伸展不开，简单的站姿，学习起来掌握起来很慢，没有很好的站，就没有很好的走，那又怎样形成很好的.舞姿。

不是做不到，是没有意识。对于这种情况，我认为除了在舞蹈房练习的时候要求学生之外，还有重要的一点就是多看。学生学习内容以古典舞和民族民间舞为主，而平时学生接触到的又很少，意识不到自己所要表达的是一种什么姿态。所以要多看，多看作品中舞蹈演员的体态，举手投足之间所流露出来的漂亮的舞姿。仔细揣摩进行学习、模仿。

第一节课，是先安排论论知识还是先基本训练成效较好呢？所以，我认为趁热打铁何乐而不为呢。事实证明，这样的效果非常好，如果一连几堂的理论知识，学生学习舞蹈的激情大减，反而理论知识的学习也起不到一个较好的作用。所以，教师在安排教学内容上可根据实际情况调节，采取行之有效的方法达到事半功倍的效果。

学生正青春期阶段，对街舞和古典舞学习更倾向于前者，而学习内容又大都以古典舞为主，兴趣是学习的动力源泉，怎样才能引导学生喜欢上古典元素。除了多看外，最初上课时我做准备的音乐伴奏比较有流行风格，贴近学生内心，这样听着自己的音乐，学习舞动更能提高兴趣。

每个学生的身体素质都不一样，有的学生跨比较开，还有的学生腰比较软。学生人数较多，教师一时摸不透，我就给学生建立一个进度卡，哪些地方不足，哪些地方进步较快，那些动作不到位等，这样才能更好的根据学生个人情况因材施教。

总之，只有创新才能有更大的进步，在探索中不断学习，不断进步。

舞蹈展演心得体会篇五

第一段：引言（舞蹈艺术的魅力）

舞蹈作为一门艺术形式，有着独特的魅力和神秘感。它可以通过身体的舞动来传达情感、表达内心世界。在舞蹈展演培训中，我有幸接触到了舞蹈的精髓和美感，这给了我很多收获和启迪。在这篇文章中，我将分享我在舞蹈展演培训中的心得体会。

第二段：培训内容（技巧与理论的学习）

在舞蹈展演培训中，我们不仅仅学习了各种舞蹈的技巧，还深入探讨了舞蹈的理论和背后的文化内涵。通过学习舞蹈技巧，我们掌握了正确的舞姿和身体的控制，提高了我们的舞台表演能力。同时，了解舞蹈背后的文化内涵，我们能更好地理解 and 诠释舞蹈作品，使我们的表演更加有力量和魅力。

第三段：舞蹈训练（毅力与团队合作的重要性）

舞蹈展演培训需要扎实的训练和付出大量的努力。不仅仅要掌握舞蹈的技巧，还需要不断地磨练自己的体能和耐力。在长时间的练习中，我们会面临各种各样的挑战和困难。这时候，毅力就变得尤为重要。只有坚持不懈地练习，才能够达

到提高的效果。此外，舞蹈展演培训还教会我们团队合作的重要性。在舞蹈团队中，每个人的付出都是不可或缺的，只有通过团队的努力，我们才能完成一场完美的舞蹈展演。

第四段：舞蹈展演（舞台表演的喜悦与成就）

舞蹈展演是我们训练的最终目标，也是我们努力的收获。在舞台上展示自己的舞姿和独特的表演风格，是一种无法言喻的喜悦。每一次的舞蹈展演都是对我们付出努力的肯定和鼓励。在舞台上，我们能够感受到观众的掌声和欢呼，这是对我们努力的最好回馈。同时，舞蹈展演还为我们带来了许多成就感，我们可以从中不断获得自信和成长。

第五段：心得与体会（舞蹈对我人生的影响）

通过舞蹈展演培训，我不仅仅学到了舞蹈技巧和知识，更重要的是我学到了坚持和付出的价值。舞蹈教会了我如何去全身心地投入一件事情，通过训练和集体合作来追求卓越。在这个过程中，我培养了自己对艺术的热爱和追求。舞蹈也不仅仅是一种艺术形式，在我人生中扮演了重要的角色。通过舞蹈的表达和舞台的呈现，我找到了一个真正属于自己的舞台，展现了自己的独特魅力。

结尾：总结

舞蹈展演培训为我打开了一扇新的门，使我对舞蹈有了更深入的了解和欣赏。通过不断的努力和付出，我取得了进步，并在舞台上展示了自己独特的风采。同时，舞蹈教会了我团队合作和坚持的重要性，在我人生中具有深远的影响。我相信，舞蹈将会继续引领我走向更远的舞台，并让我成为一个更好的自己。

舞蹈展演心得体会篇六

1忌耐性不足

你们今天的付出，决定了你们明天的收获！

想要成为一个合格的舞者，兴趣跟坚持练习都是关键！

2忌眼高手底

有的同学在接受舞蹈之后就开始想象，高难度漂亮的技巧与剧目

但是你们不要忘记了 那些东西都是由基本功中提炼而来的，基本功都不扎实，就算跳出来，也不会给人美感。

学习舞蹈，基本功是关键

3忌急于求成。

初学的学生容易只求数量与进度，而不注意动作质量，若在短时间内学完很多动作，这些不规范的动作无疑如同“废品”，习以为常之后，要想改正，十分困难。因此在学习动作时，应精雕细刻，循序渐进！

4忌忽视音乐(节奏)

学生在开始学舞蹈时，往往只重视技术动作的学习，缺乏音乐作用的认识，在舞蹈学习中常常出现舞蹈动作与伴奏音乐脱节。因此在学舞蹈时，要加强音乐修养。

深刻体会音乐风格与舞种风格，表现音境的内在联系。

舞蹈与音乐是密不可分的，要想学舞蹈，首先要对舞曲有一

个基本的认识与理解。一定要多听音乐，熟悉不同舞科的韵律感，要听到音乐就能有感觉出来，节奏要用身体去感觉，或者至少要练习在心里默数，不要用嘴巴念出来。

要想接触更多的舞蹈风格，掌握更丰富的舞蹈动作，就要多找同伴一起练，见得多自然识得广，三人行必有我师。

舞蹈展演心得体会篇七

舞蹈展演是一项高难度的艺术形式，既需要艺术家们的精湛技巧，又需要他们对舞台表演的深刻理解和感悟。为了提升自己的舞蹈水平和展示自己的舞蹈才华，我参加了一次舞蹈展演培训，并有幸能够在展演中表演。在这次培训过程中，我不仅学到了许多专业舞蹈技巧和舞台表演技巧，还收获了很多人生的体悟。以下是我在这次培训中的心得体会。

第一段：自信与坚持

参加舞蹈展演培训的第一天，我感受到了自己与其他舞者们的差距。他们的身姿优雅、动作灵活，而我呢，许多动作都做的不够到位。但是，我没有因此而气馁。教练告诉我们，每个优秀的舞者都是一步一步积累起来的，只要坚持不懈，自信心便会源源不断。于是，我倍加努力，每天除了正常的培训课程，我还会抽出更多时间练习，勤加不辍。通过自己的努力，我逐渐感到自己的进步，也逐渐恢复了自信。

第二段：合作与团队精神

舞蹈展演是一个团队合作的过程。在排练过程中，我们不仅要与其他舞者进行默契配合，还要与音乐、舞美、服装等各个环节进行紧密配合。我意识到，只有团队之间的合作才能创造出一个完美的舞台效果。尽管有时会遇到一些困难和冲突，但我们始终保持着团队精神，相互鼓励和帮助。这段经历让我明白，只有通过合作，才能达到更高的艺术水平。

第三段：耐心与毅力

在舞蹈展演培训中，我面临了许多困难。有些步伐一时间难以掌握，有些动作需要我反复练习才能做好。但是，我明白，没有耐心和毅力，就无法成就一段优秀的舞蹈作品。我学会了用耐心对待自己的不足，用毅力克服困难。通过不懈的努力，我逐渐攻克了一个又一个难题，最终取得了令我自豪的成绩。

第四段：自我表达与情感的释放

舞蹈是一种艺术形式，它可以通过舞者的身体语言来表达情感和传达信息。在舞台上表演时，我发现自己能够将自我的情感完全倾注到舞蹈中，每一个动作都能够深深触动观众的心灵。我终于懂得了舞蹈的真谛在于情感的释放，我从中感受到了巨大的满足和成就感。

第五段：成长与收获

通过这次舞蹈展演培训，我不仅在舞蹈技巧和表演能力上得到了提升，更重要的是，我收获了成长。我学会了自信与坚持，学会了团队合作与团队精神，学会了耐心与毅力，学会了将情感完全投入到舞蹈表演中。这些经历不仅让我在舞台上有了更好的表现，更让我在生活中变得更加坚强和自信。我深信，这次舞蹈展演培训会成为我人生中一段难以忘怀的经历，继续影响着我的成长和发展。

总之，参加舞蹈展演培训是一次富有意义的经历，我从中学到了很多人生的道理和舞蹈的真谛。我意识到，舞蹈不仅仅是一个技术动作的堆砌，而是一种情感的表达和内心的释放。我将用心体会作为今后提升自己的动力，不断追寻舞蹈艺术的更高境界。

舞蹈展演心得体会篇八

以前自己从没碰过体育舞蹈。只是每每看到电视上的国标舞表演，特别是看到那优美的舞姿，心里便顿生渴望：真的好想像他们那样，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。然而，我很清楚自己的情况，身体条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以并不妄想，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。

我们来学舞的目的可能不尽相同，减肥、健身、娱乐、休闲……都好，有一点我想大家的想法都是一致的——既然来了，就要争取跳好。

大家经常在一块练习舞蹈，使我认识了不少朋友!!也因此，大家的友情更深了，同学之间切磋一下也是很有帮助的，但是毕竟大家的水平都是半斤八两，有时候交流出的结果可能是错误的;还有一种可能就是同学之间可能看得出动作对或是不对，但是说不出错在哪里、要如何纠正，这就要求我们有问题一定要多请教老师或者是非常老道的老学员。总之，体育舞蹈的学习和其他科目的学习一样都需要用心体会。

第一次上体育舞蹈课时，老师说了，很多，说是，上这门课，要怎么怎么，唉呀，听的我心里好后悔报这门。

在刚开始的学习中，我体会到体育舞蹈不光是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，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到学习舞蹈时要注意动作的规范标准，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，要熔铸感情，绝

不能“邯郸学步”。这样才能真正的感受到体育舞蹈的乐趣。

周围每个人。感谢她带给我的许多快乐和帮助，尤其是她对肌肉、骨骼系统的锻炼价值。经常进行体育舞蹈锻炼，有利于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐的发展，有利于形成正确的体态和健美的形体。通过练习，使你的肌肉富有弹性，使你的关节更加灵活、协调。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变化，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，也是我一直向往她的原因所在吧。尽管现在我已经大二了，到了不可能放很多的精力在舞蹈上面的时候了，但我会永远铭记这段爱舞习舞时光于心中。因为毕竟倾注过很多的爱在舞蹈身上，寄托了很多的希望在舞蹈身上，而且是始于很纯真的年代。这学期的成绩不是很佳，主要是音乐，我会在下面好好捉摸，相信通过下一个学期的学习，我会取得理想的效果。

我在一学期的学习中从已从刚开始的放不开、约束紧张到了现在地开始喜欢。虽然现在我的每一个动作没有做到那么的有力，那么的富有美感，更或是富有吸引力。但我却实实在在的得到了感触，也学到了新的东西来充实自己。总之，我享受这一学习体育舞蹈过程。一学期过了，学到了很多的东西，感谢李老师的指导。

舞蹈展演心得体会篇九

舞蹈毕业展演是学习舞蹈的学生们通过一年的努力学习所取得的成果的展示，它不仅是对学习成果的一次检验，更是对他们舞蹈艺术造诣的一次积累与展示。最近，我参加了一场舞蹈毕业展演，对整个过程中有着深刻的体会与感悟。

第二段：节目策划与准备

在整个毕业展演过程中，每个舞蹈节目的策划与准备都非常

重要。在策划阶段，我们要充分发挥自己的创造力和想象力，选择出有独特风格和表达主题的舞蹈作品。在准备阶段，则需要严谨的排练，不断的改进和提高舞蹈技巧。我们一起分析舞蹈的要点，选用合适的音乐，协调身体节奏和动作掌握，增强团队合作意识。在这个过程中，我们互相鼓励和帮助，在老师的指导下不断进步和完善。正是这个艰辛又充实的准备阶段，终于为我们的展演打下了坚实基础。

第三段：舞台表演与体验

舞台展演是舞蹈毕业展演中最重要的一环之一。当灯光亮起，音乐响起，我们身着漂亮的舞蹈服装，踏上舞台时，内心充满激动和紧张。舞台表演是展示自己舞蹈水平和自信心的最好时机，也是赢得观众喝彩和认可的关键。在舞台上，我们尽情挥洒自己的热血和激情，全身心地投入到每一个动作和节奏中。同时，我们需要充分展现个性，与观众进行心灵的对话，将舞蹈表演得更加精彩动人。舞台上的每一瞬间，我们都会获得满满的成就感和喜悦。

第四段：团队合作与共同进步

舞蹈毕业展演需要每一位舞者的默契合作和团队精神。在排练的过程中，我们不仅仅是单打独斗，而是互相鼓励、互相帮助。每个人都要学会尊重他人、包容他人，并且在团队中扮演好自己的角色。通过团队合作，我们能够凝聚力量，克服难题，提高表演水平。共同进步的感觉是无与伦比的，展演的成功也来自于团队的集体智慧和辛勤努力。这不仅仅是舞蹈毕业展演的收获，更是人生道路上的宝贵财富。

第五段：反思与成长

舞蹈毕业展演不仅是一次对学习成果的检验，更是一次对自身的反省与成长。通过展演过程，我们对自己的舞蹈水平有了更深一层的认识和理解。在这个过程中，我们不仅仅是单

纯展示自己的技能，更是通过舞蹈去表达情感，传达感染力。我们发现在表演过程中的不足和缺陷，进一步调整和提高自己的演技和舞蹈技巧。通过舞蹈毕业展演，我们不仅仅在舞台上展露风采，更是在成长的道路上寻找自己的价值和定位。

总结：

舞蹈毕业展演是一次充满挑战和喜悦的经历，它让我感受到了舞蹈的魅力与热爱。通过精心的策划与准备，充分展示自己的才华与进步，我不仅仅获得了舞蹈技巧的提高，更是锻炼了自己的个性和团队合作能力。这次展演不仅是我大学学习生涯中的重要经历，也为我走上舞蹈艺术的道路奠定了坚实的基础。舞蹈毕业展演之后，我更加坚定了自己对舞蹈的热爱和追求，我相信，只要勤奋努力，我一定能在舞蹈的道路上取得更大的成就。

舞蹈展演心得体会篇十

12月5日，我参加了为期三天的潍坊市中小学骨干教师舞蹈培训。作为培训班学员中一员的我，有幸参加本次学习活动。在与来自各区学校的同行们共同度过了这些愉快的日子里，感慨颇多。

从培训的第一天起，培训学校领导和舞蹈教师就我们本次培训的目的、任务一一作了说明。每天上午进行中国民间舞的训练，下午进行古典舞的基训、训练指导、技巧训练。培训期间，大量的舞蹈练习虽然让我们有些疲惫，但一位位授课老师的精彩讲座和美妙的舞姿依然把我深深的吸引住了。我们既是聆听讲座的教师，也是参与活动的学生。两位舞蹈授课老师都给我留下了深刻的印象，看着教师们的舞蹈，我的心为之陶醉。我非常羡慕那些专业教师，她们的动作是那么优美、规范。

在这些天学习的日子里，大家上课认真听讲，认真记好笔记，踊跃参与活动。下课相互学习，虚心向老师请教。在培训期间，授课教师还给我们讲了如何对学生进行正确基训，并且每一个动作都做了示范，使我们能够联系实际，切实提高我们的能力水平。

这次培训对我们来说非常及时，平时忙于教学，很少有机会系统的学习舞蹈方面的知识。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，更感受到舞蹈的美。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。舞蹈培训陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

通过培训，我从专业教师那儿不仅学到了一些舞蹈，而且学到了舞蹈基训的许多技法和诀窍。我会将学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用于教学过程中去，更要加强平时的学习、充电。培训的这些日子里，我们是在充实而愉快中度过，是在全体授课老师的精心教育教学中走过。我很荣幸能够成为培训班的一员，学习结束后，我一定将学到的知识运用于教学实践中去，在今后的工作中我将会以那些专业教师为榜样，多向她们学习，使自己的水平向专业水平迈进，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进！