

傣族舞蹈心得体会总结 舞蹈学习心得体会 (模板7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

傣族舞蹈心得体会总结篇一

体育舞蹈，又称“国际标准舞”，由社交舞转化而来，是体育与艺术高度结合的一项体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群：摩登舞和拉丁舞，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

（一）摩登舞

摩登舞[modern]又译“现代舞”。特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨，上体和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。具有端庄典雅的绅士风度。曲调大多抒情优美，旋律感强。服饰雍容华贵，一般男着燕尾服，女着过膝蓬松长裙。

（二）拉丁舞

拉丁舞[latin]的特点是舞伴之间可贴身，可分离。各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活

泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男着上短下长的紧身或宽松装，女着紧身短裙，显露女性曲线的美。

亦称圆舞。“华尔兹”一词最初来自古德文walzer，意思是“滚动”、“旋转”或“滑动”。

华尔兹根据速度分化为快慢两种之后，人们把快华尔兹称为维也纳华尔兹，而不冠以“维也纳”三字的即慢华尔兹，它是由维也纳华尔兹演变而来的。华尔兹舞步在速度缓慢的三拍子舞曲中流畅地运行，因有明显的升降动作而如一起一伏连绵不断的波涛，加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型，使其具有既庄重典雅、舒展大方、又华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。它因此而享有“舞中之后”的美称。我们可以简单地从下面几张图片中感受华尔兹带给我们视觉上的享受。

“踮起脚尖，提起裙边·····”《爱的华尔兹》这首歌是我对华尔兹舞蹈的最初印象，只知道是一男一女边跳边转圈。上过一学期的体育课后才知道，原来华尔兹的内涵如此丰富，想跳好也并非想象中那么容易。

一直都觉得会跳舞的人的气质是不一样的，这也是促使我选报体育舞蹈课的一个原因，在简单地学习华尔兹之后更让我对此深信不疑。从刚开始的懵懂，到后来对左脚并换步、右转步、插行步、侧行追步、外侧右转、踮踏步、冲浪步等步法的熟练掌握，华尔兹给我的自信愈发明显。从手搭在同伴肩上开始，昂首挺胸，脚下熟练的步伐，与同伴默契的配合，老师鼓励的眼神，都让我体会到了无与伦比的成就感。但是掌握方法以后想要跳的更有华尔兹的感觉，却并非一件易事。看着老师优美的步子，自己也幻想那种感觉，自由、轻快、张扬、灵活。不得不说，这是一个需要下功夫的过程。

老师的授课态度会影响学生的学习态度，至少对我是这样。

老师认真负责的态度使我不会也不能虚度每星期的学习时间。耐心地指导每组同学的舞蹈动作，课后简短的总结，都使我获益匪浅，自己的舞蹈能力和学习态度都有了很大提升。

傣族舞蹈心得体会总结篇二

《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！

傣族舞蹈心得体会总结篇三

第一段：导入

维吾尔族是中国的一个少数民族，以其独特的文化和艺术成就而闻名。其中，维吾尔族舞蹈是其重要的艺术表达形式之一。我有幸参与了一次维吾尔族舞蹈学习的机会，这对我而言是一次难得的经历。在这次学习过程中，我不仅学到了舞蹈动作和技巧，更深刻地感受到了维吾尔族舞蹈背后的文化内涵以及其对我个人的影响。在这篇文章中，我将分享自己学习维吾尔族舞蹈的心得体会。

第二段：体验

学习维吾尔族舞蹈的过程非常有趣而充实。起初，我对这种舞蹈的了解非常有限。通过与舞蹈导师的沟通和观摩，我开始逐渐融入到这个舞蹈的世界中。维吾尔族舞蹈有着独特的舞蹈姿势和编排，它融合了丰富的维吾尔族文化元素，如服饰、音乐和故事情节等。学习过程中，导师详细地教授了舞蹈的基本动作和技巧，并逐渐引导我们自己表达舞蹈中的情感和内涵。在多次辛勤的练习之后，我开始真正地感受到了这种舞蹈所具有的魅力和视觉美。

第三段：文化传承

学习维吾尔族舞蹈不仅仅是学习一种艺术表达形式，更是对维吾尔族文化的了解和传承。维吾尔族舞蹈被视为维吾尔族人民的情感寄托和文化传统的延续。在学习的过程中，我深入了解了维吾尔族舞蹈的起源、发展和演变等方面的知识。我了解到，维吾尔族舞蹈承载着丰富的文化内涵，如对土地、祖先和自然的崇敬，对生活、团结和幸福的追求等。通过学习维吾尔族舞蹈，我进一步了解和认同了这一民族文化，并对其魅力和价值有了更加深刻的体会。

第四段：身心收益

学习维吾尔族舞蹈对我的身心健康也产生了积极的影响。舞蹈是一种高强度的体育活动，通过不断地练习和运动，我可以感受到自己的身体变得更为灵活和有力量。舞蹈需要自己的肢体和呼吸的协调，这对于塑造我的优雅和自信也有很大的帮助。此外，维吾尔族舞蹈注重动作的流畅和连贯，需要跳者在舞台上表现出对音乐的感应和情感的表达。通过不断地练习，我可以把自己的注意力集中在舞蹈中，释放自己的情感和压力。这种身心的契合，使我在舞蹈中感受到一种独特的愉悦和解放。

第五段：对未来的影响

学习维吾尔族舞蹈让我对未来有了更多的期待。舞蹈是人们交流和展示自我的一种非常重要的方式。通过学习维吾尔族舞蹈，我认识到自己作为一个舞者可以通过舞蹈表达自己的情感和观点，与观众进行心灵的交流。这种经历也激发了我对舞蹈艺术的兴趣和热爱，我希望能够继续学习和探索更多的舞蹈形式。此外，了解维吾尔族舞蹈也让我更加尊重和珍惜不同民族的文化差异，这将对我未来的人际交往和社会融入产生积极的影响。

总结：在学习维吾尔族舞蹈的过程中，我不仅仅学到了舞蹈技巧和动作，更重要的是对这一种族文化和艺术形式的了解和认同。学习舞蹈改变了我的身体和心灵，让我愉悦和自信。我相信这次学习经历将对我的未来产生积极的影响，使我拥有更丰富的人生经历和文化交流的能力。

傣族舞蹈心得体会总结篇四

维族舞蹈是中国独特的舞蹈形式之一，它富有民族特色和浓厚的文化底蕴。维族舞蹈通常以手臂的动作为主，配以优美的旋律和华丽的服饰，给人一种悠扬、优美的艺术感受。作

为一种表达维族民族精神和传统文化的方式，学习维族舞蹈不仅可以让人体验到不同文化的魅力，也能够增强自身的形体感知和舞蹈技巧。

第二段：我的学习经历

我曾经参加过一次维族舞蹈培训班，那是一次令我难以忘怀的经历。刚开始进入培训班的时候，我对维族舞蹈一无所知，全凭兴趣报名参加。在培训班中，舞蹈老师耐心地向我们介绍了维族舞蹈的起源和发展，并教给我们基本的舞蹈动作和技巧。通过一天天的学习和练习，我渐渐掌握了一些重要的动作和舞蹈套路，也对维族舞蹈的艺术内涵有了更深的认识。

第三段：体会与感受

学习维族舞蹈让我深刻地体会到了跨文化交流的魅力。在维族舞蹈中，每个动作和姿势都有着特定的含义和表达方式，它们能够通过舞蹈表达出情感和思想，寄托着人们的愿望和祈祷。通过维族舞蹈，我了解到舞蹈是一种全球语言，它可以跨越语言和文化的障碍，让人们相互沟通和交流。学习维族舞蹈也增强了我的形体感知和舞蹈技巧，让我亲身体会到肢体语言的强大力量。

第四段：维族舞蹈对我生活的影响

学习维族舞蹈不仅仅是学习一种舞蹈技巧，它对我的生活产生了积极而深远的影响。首先，它激发了我对多元文化的兴趣和探索欲望。通过学习维族舞蹈，我能够更好地了解中国的少数民族文化，开阔了自己的眼界，培养了跨文化交流的能力。其次，学习维族舞蹈对我个人的自信心和表达能力有着积极的影响。通过舞蹈，我能够更好地表达自己的情感和内心世界，展示自己的个性和风采。

第五段：总结与展望

学习维族舞蹈是一次难得的经历，它让我领略到了舞蹈的魅力和文化的多样性。通过学习维族舞蹈，我不仅仅得到了一种舞蹈技巧，更重要的是增强了自己的跨文化交流和舞蹈表达能力。未来，我将继续学习和探索不同的舞蹈形式，让自己的舞蹈技巧更上一层楼，同时也促进文化多样性和跨文化交流的发展。

傣族舞蹈心得体会总结篇五

近年来，越来越多的人开始对少数民族的文化艺术产生兴趣。其中，维族舞蹈以其独特的魅力与韵律征服了众多的舞蹈爱好者。我也是其中之一，在参与维族舞蹈学习的过程中，收获颇多。下面我将分享我对维族舞蹈的学习心得和体会。

首先，维族舞蹈的舞步和动作独具特色。维族舞蹈有着浓厚的民族特点和历史文化底蕴。舞蹈中的舞步和动作不仅要求舞者具备极高的技巧，更需要将舞蹈的表达力与舞者的个人风格相结合。在学习的过程中，我深刻体会到了对身体的灵活性和协调性的不懈追求。每一个动作都需要精准的节奏感和舞者的身体配合，这让我对舞蹈的行动方式有了更深层次的感悟。

其次，学习维族舞蹈也让我对维族文化有了更全面的了解。作为中国的少数民族之一，维族在历史长河中有着悠久的文化传统。维族舞蹈作为文化的一部分，以独特的方式传递维族人的生活情感和态度。通过学习舞蹈，我更加深入地了解了维族人的价值观、宗教信仰、婚俗等。这让我对维族文化产生了浓厚的兴趣，也更加尊重和珍视自己的文化传统。

再次，学习维族舞蹈也加深了我对民族团结的理解。维族舞蹈是维吾尔族人民在活动中表达爱国情怀、祝福和美好祈愿的方式。在学习的过程中，我深感维族舞蹈的主题是传承和弘扬民族团结精神。舞蹈中的动作要求舞者之间高度的配合和团结，这使我更加明白了团结的力量和重要性。在舞蹈的

世界里，没有个人英雄主义，只有彼此的呼应与支持。对我来说，这也是一次对团队合作的锻炼，让我明白了一个人的力量是有限的，团队的力量是无穷的。

最后，维族舞蹈也成为我个人和社交生活的一种重要方式。通过参与各个维族舞蹈团队的演出和参观，我结识了许多对舞蹈热爱的朋友。在交流和分享中，我不仅学到了他们对舞蹈的理解和经验，也拓宽了自己的舞蹈视野。同时，维族舞蹈也是我一种放松和发泄的方式。舞蹈中的旋律和动作能够让我暂时忘却生活中的烦恼和压力，享受自由与愉悦的感受。

总结起来，学习维族舞蹈是一次丰富的体验和学习过程。不仅使我在舞技、文化、团结合作等方面有了长足的进步，也让我感受到舞蹈的魅力和带给我的快乐。我会继续努力学习，深入挖掘维族舞蹈的内涵，并将其融入到自己的生活中。这次学习的经历让我对少数民族文化有了更大的兴趣，并且更加理解了不同文化间的交流与共融的重要性。舞蹈可以超越语言和民族的界限，是一门世界共通的语言。

傣族舞蹈心得体会总结篇六

此次的舞蹈培训形式多样、内容丰富，感觉与以往的培训有很大的不同，更让人毛塞顿开，受益非浅。既开阔了视眼，又提高了专业素质，总的体会会有以下几点：

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，不仅需要在舞蹈的创编、音乐的选择、道具的运用等诸多方面要仔细琢磨，更需要在人员的组织、服装的设计、训练的方法等方面下大力气。原本对舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过此次的培训和专家老师的`毫不保留、热情扬溢的讲解，使我走出了困惑和误区，使我耳目一新。本次培训

结合舞蹈的创编，给我们欣赏和示范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，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，以舞激兴乐在其中。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族的粗犷豪放、钢柔并济，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。此次学习中看到老师的优美动作，听到悦耳的乐音，我的心为之陶醉。舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想像空间，在这次舞蹈技能训练中给我们提供了一个感受美、追求美的广阔天地。在这次培训中，我感受到了它的美，更激发了我对舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给每一位学生的愿望。舞蹈陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

在最后一次培训中，老师给了我们许多的启发，在她的讲授之中，我体味到了她的那种敬业和吃苦耐劳精神，在这种难得的品德下，使受到了很大的启发和教育。我感触很深，也更坚定了我对本专业的热爱。

通过这次的培训学习，我对舞蹈的概念有了更高的认识，感受颇多，感悟颇深。我将把今天所学到的舞蹈知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高榆阳区校外教育而努力奋进。

傣族舞蹈心得体会总结篇七

孔子云：逝者如斯夫，猛然间意识到日子的匆匆。在_舞蹈中心几个月的实习中，在孩子们花一样的笑脸下，在家长们真切的目光里，我真正体会到作为舞蹈老师的乐趣以及责任。回顾几月来的工作，既紧张，又新奇，收获也很多。

“学高为师，身正为范。”在教学中，我用心备课，认真上课。不管自己的工作有多繁忙，不管自己有多累，一走进舞蹈教室，我立刻精神饱满，用兢兢业业的工作态度带动孩子们的学习热情，用实际行动引导他们树立乐观向上的人生观。孩子们天真热情的笑脸就是我最棒的棒棒糖，他们一声声甜美可爱的“陈老师！”立刻驱走我一天的疲劳。握着他们莲藕般柔嫩的胳膊，小腿，我不厌其烦地为他们一次次弯下腰纠正动作，因为我在想：他们中的他？还是她？在不久的将来会成长为一株株绽放在舞台上亭亭玉立的莲花。

我注重舞蹈教学的科学性，注重运动量，动作幅度和舞蹈编排符合不同年龄孩子的心理，生理特点。有人说教师干的是良心活儿，不错，做教师不需要本领超群，却需要极其精细的态度，就像辛勤的花匠。不断重复的舞蹈基本功是枯燥，缺乏趣味的，在教学中我注重教学环节的编排，用活泼节奏感强的音乐，和自己规范一丝不苟的示范动作，带领孩子们共同走进美的殿堂。

每一个孩子点点滴滴的进步我都看在眼里，我会欣喜地告诉他（她）：你真棒！当他们为了一个动作做得丑而急得大哭时，我会亲手抹去他（她）脸颊的泪珠，鼓励他（她）：你能行！喜欢他们休息时围在我身边叽叽喳喳说个不停，喜欢看他们用小手抹去额头汗珠时红扑扑的'小脸，喜欢他们用小黑手捏着一颗颗五颜六色的糖果伸向我嘴巴时的目光。走起路来一阵风，仿佛踩了风火轮的我，在教学中却像变了一个人。

教授孩子们新舞蹈时，不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让学生熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单一动作还分解成局部动作。

创新是超越的关键，我所教授的每个班，每一次孩子们基本功会有突飞猛进的进步，都会学习新的舞蹈。我的实习工作

就会得到了领导们和家长的肯定，孩子们也硕果累累。

我爱孩子们，我爱舞蹈事业，在孩子们的成长中，在孩子们的汗水与泪水中我看到了童年时的自己，我会用百分百的努力投入我的舞蹈教学工作，借用米卢先生的一句话：态度决定一切！