

# 2023年舞蹈心得体会 舞蹈学习心得体会 (大全6篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。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下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 舞蹈心得体会篇一

我学过爵士舞，不是很全面，老师只是教要领。以下是老师讲过的，我用手机录下老师讲的，然后回家听录音，这些都是我听录音整理的，希望能对帅靓姨妈咪有一点点帮助。

爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈，不像古典芭蕾舞或现代舞所表现的一种内敛性的舞蹈。爵士舞蹈是非洲舞蹈的延伸，由黑奴带到美国本土。爵士舞主要是追求愉快、活泼、有生气的一种舞蹈。它的特征是可自由自在的跳，不必像传统式的古典芭蕾必须局限于一种形式与固定的姿态，但和的士高舞那种完全自我享受的舞蹈又不同，它在自由之中仍存在一种规律。

舞蹈特色：爵士舞动作的本质是一种自由而纯朴的表现，直接把内心的感受用身体的颠、抖、扭表达出来。就像我们听到喜欢的音乐，能从内心自然的流露出感情，身体就不由自主的随着音乐节奏而活动。爵士舞主要是追求愉快，活泼，有生气的一种舞蹈。例如它会配合爵士音乐表现感情，也借助或仿效其他舞蹈技巧：比如在步法和动作上，应用芭蕾舞的动作位置和原则、踢踏舞技巧的灵敏性、现代舞躯体的收缩与放松、拉丁舞的舞步与摆臀以及东方舞蹈上半身的挪动位置等等。时而兴奋激烈，时而缓慢的溶入音乐中。

随着音乐，腿向前跨步或退步，弯曲膝盖，将胯顶向一侧，要注意手的动作配合拧胯动作，以保持身体平衡与美感。

踢、踢、踢——踢腿组合

跳爵士舞要协调，除了手的动作要配合着身体的扭动，腿部动作很重要。

一起来摇摆——拧胯组合：

送胯、扭腰、身体呈波浪形扭动是爵士舞的主要特点。随着强劲的音乐节奏，拧胯、扭动身躯，在进退之间释放。

也许你的性格比较内敛、含蓄，所以跳爵士舞时，把握住“openmind（开放思想）”的心态很重要，要知道，性感不是罪恶，而是对你的赞美。身体中要蕴涵灵魂、性感和平衡三要素：头、颈、肩、上肢、躯干的曲伸、转动、绕环、摆振，这些词在字面上看不出美感，但把它们动作衔接流畅，爵士舞就让你风情万种。因此一个好的爵士舞者除了基本步子要正确之外，身体中要蕴涵灵魂、性感和平衡三要素。

误区一、害羞、不敢跳，动作放不开。这是每个初学者第一道关也是学习舞蹈必须克服的最基础的问题。

误区二、不喜欢看镜子照。有些人跳的非常沉醉，沉醉在自己的感觉中自己的跳的好坏完全不管。其实再好的舞者也应该也不断的改进，所以要在镜子中发现问题才能不断进步。所以跳舞一定要对着镜子跳，这样才可以及时的改进自己的不足。

误区三、混淆街舞和爵士。很多人弄不清爵士和街舞，认为爵士就是街舞，其实不对。街舞和爵士还是有很大区别的。爵士舞的种类主要分为技巧灵敏的踢踏舞、舞台式爵士、街头爵士、现代爵士等；而街舞最早起源于撒哈拉以南的非洲，

是爵士舞发展到90年代的产物。

误区四、只追求技术，不追求感觉。这个是练到一定阶段之后，很多学员就容易犯的错误。不少学员练好了一个很难的动作会非常有成就感或者为了完整的成品舞，而忽视跳舞的感觉（也就是我们的说的舞感）。如果是这样的话，那我还是建议你去学健美操吧。记住一点，你是在跳舞，不是在玩杂技或是跳舞健美操。

误区五、只求动作，忽视音乐。舞蹈动作是离不开音乐的。跳爵士就是应该听这音乐就能马上出相应的动作。身体应该随着音乐舞动，没有音乐的舞蹈是没有感染力的。联系的时候要用70%的精力去听音乐，剩下的30%交给身体。

误区六、不坚持学习。很多初学这会常抱怨，学了动作，没有过多久就忘记了。或者抱怨自己记性不好，根本就没法学。

其实，这只能说明你练习的还不够多，光靠上课的1个多小时，是远远不够的。熟能生巧，练习多了，自然就会了。所以，一定要坚持练习。

如果从体能要素的角度去分析，跳爵士舞包括：

心肺耐力 - 一般爵士舞的一个动作组合之时间不是很长，但组合和组合之间的休息时间往往很短，所以如果学习者的心肺耐力较好时，一般在多次重覆动作组合后仍保持好的舞蹈技巧，不致有过早疲乏的现象。

肌力和肌耐力 - 爵士舞中有很多快速和速发力的动作，所以基本的肌肉力量是必需的。另外，因为学习舞蹈时往往需要把同一动作重覆练习多次，所以对肌肉耐力的要求是比较高。

柔软度 - 不论跳什么舞，如果要跳得美，身体的柔软度必须要好，否则不能发挥出应有的美感，爵士舞也不例外。用静

态方式伸展较安全，不过也较需要耐性。

身体组合 - 绝大部份出色的爵士舞者都拥有强健的肌肉，但身体的脂肪量一般都比较少。较低的脂肪量也避免舞者负担不必要的体重，使舞蹈动作来得更潇洒轻盈。

## 舞蹈心得体会篇二

在教授舞蹈时，教师除必要讲解外，采用更多的是动作示范，教师通过示范去指导与启发学生。舞蹈艺术除要求舞姿造型、动作幅度、技巧等规范外，还必须使舞蹈动作富有浓郁的风格和韵律，以轻重缓急的节奏变换，强弱不同的力度等赋予舞蹈以生命的灵动。在教学中，教师单用语言去要求学生(特别是对低班的学生)的动作达到某种程度，而不加任何示范，那么学生往往就不能较好和较快地领悟要领，但是只要教师做一个正确的示范，学生就能立即领悟。如：中间搓步，它是一个简单的动作，但在古典舞或身韵组合中的“搓步”要做“帅”做“美”，必须在搓步时节奏急促，步伐轻快敏捷，才能达到它本身的艺术效果，又如：在芭蕾基训中的搓步，就有别于古典舞中的搓步，它要经过蹲起双推地，在空中两腿经过伸直的同时两脚背完全推地在空中绷足，如何做得不拙又不松，用力恰到好处，只有采用形象示范才能更容易为学生所接受。

教师做示范要具有充分的热情，示范动作可不强调高度、数量，但动作规格与节奏应力求准确无误，通过示范，可以提高学生掌握舞蹈动作的信心和兴趣，不论是单一动作还是组合动作，可以根据具体情况做局部动作示范，但局部示范尽可能减少，此外，也可以采用由教师带领学生一起进行或选出学习优秀的学生示范，以点带面来推动整个班的业务水准的提高，给动作富于浓郁的韵律感和强烈的美感。同时，在学生模仿的过程中老师应该用信任和鼓励和方法来促使学生的动作得到最佳的发挥，起到传情达意的作用，如果学生的情绪沮丧，没有信心，就不利于体现和谐、舒展的舞蹈动作。

在示范的过程中舞蹈教师的教学语言特别重要，因为学舞蹈的学生都是一、二年级的孩子，她们的接受能力是有限的，所以任何一种艺术都有它的特殊功能和局限性。舞蹈不像戏剧和电影，离不开台词、唱腔和说白，舞蹈是通过人体的动作、手势、表情、舞姿的造型来表达情感、呈现故事情节和人物形象的，同时也是一种体现心灵美和形体美的特殊艺术。运用教学语言把所学的动作解释清楚，需要教师多方面的综合的艺术理论素养，教师要运用好教学组织语言这个工具，帮助学生形成鲜明、稳定的视觉和肌肉动作的感觉表象，以提高学生对动作的理解和艺术想象力，从而达到提高教学质量和目的。

1、科学语言；

2、感觉语言；

### **舞蹈心得体会篇三**

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。

此次市舞蹈技能培训班安排了形式多样、内容丰富的培训内容，整个培训下来，感觉与以往的培训班有很大不同，更让人茅塞顿开，受益匪浅。既开阔了视野，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。在这种难得的品质的下，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！

老师家，客厅里嘻嘻哈哈，那是老师正在教我们学舞蹈。

第一个动作是“骑马”，只见老师的一只手伸直，另一只手弯曲，两只手的中指和食指卡在大拇指上，形成一个圆圈。老师说那是握绳子的地方，然后两手翘起，向后拉，我们跟着老师一步一步地做着，同学们的热情非常高。

第三步我们学“放牧”，把刚才学到的腿上动作和手上动作连起来，只是弯曲的手k着腰而已，我转着圈，好像真的骑在了马背上在辽阔的草原上奔驰，那感觉好极了。

最后，是挤奶返回，老师抖着肩膀上下舞动，头向上昂起，笑得那么自然开心，虽然胖了点，但做起动作来还满潇洒的，这让我产生了更多的敬意。

奶挤好了，我们喜气洋洋地骑着马回了家。

学舞蹈真是太有意思了！

## 舞蹈心得体会篇四

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。

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。

在这种难得的品质的下，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。

## 舞蹈心得体会篇五

看完《岁月神偷》很久了，一直想写点什么，但每待下笔却觉困顿。心脏仿佛被无数柔软细密的银针穿透，是绵密且持久的痛。时光，抑或岁月，这是多么美好却又残酷的词。



廷低沉却又清澈的声音中缓缓流淌出的是上世纪六十年代英国殖民下的香港。残破逼仄的街道，言语粗鲁心理龌龊的英国警察，医护冷漠草菅人命的医院……诚然，黑暗、压抑是这个时代的主色调，但这并不妨碍在黑暗里会透出的一豆灯光：邻里街坊围坐在一起吃着晚饭，谈着家长里短，小孩子走家串户地去吃别家的饭菜，追逐打闹，这是已远离我们多久的情景；落雨的屋檐下吱吱呀呀的录音机里传出的梦幻与憧憬，这是我们已失去多久的诗意；青涩岁月里略带苦涩的甜蜜初恋，只是淡淡地，缓缓地，吟唱着一曲命运的骊歌，纵然结局令人唏嘘，这是多久以前消逝的纯真。是啊，但这些令人无限伤感的日子已经再也不会了。

时光，这个藏在每个人心底的小偷，就这样光明正大地偷走了一切的曾经。不管是甜蜜还是忧愁，不管你是珍惜抑或挥霍。就算进二舍得将他真爱的偷来的一切东西，包括鱼缸和国旗都投入水中，他也不可能再在时间的洪流中换回哥哥年轻的生命。进一，罗家的长子，进二的哥哥，学习体育均优异的学生，还是女孩心仪的恋人，终究还是像老照片一样，发旧，泛黄，在多年之后，化为蛀纸，消失。该说这是残酷的命运吗，世人悲惨甚此的比比皆是，那么还能说些什么呢。作为一个人，我们无可避免地要被时代的河流裹挟，奔腾向前，其间起伏跌宕，其实都由不得自己。因而看着进一的死，看着罗记鞋铺在台风中被摧毁，我们唯有给予深重的同情和朴素的希望。

影片中每个人都奉献了精彩的演技和饱满的情感抒发，但最让我感动的是吴君如。洗尽铅华，朴素隐忍。就像蒲公英，不华丽，但却坚强。她有两句话是这个影片的灵魂，虽然时光残酷，世情无常，但“做人总要信”，人生在世，总是“一步难，一步佳”，晴路总会有风雨相伴，但我们却不能因一点死的胁迫就放弃生的理由。她是支撑整个家庭的桥梁，是凝聚人心的光芒。只要有她在，有她笃信的东西在，这个家就不会垮。

面对被偷走的时光，我们不惧。因为有爱的力量，信的坚忍，只要希望还在。

## 舞蹈心得体会篇六

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，一个人坐姿应该是什么样的，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。