

舞蹈课体会心得(通用8篇)

军训心得记录了我们与战友之间的友谊和团结，以及相互鼓励和帮助的感人瞬间。以下是一些来自实习生的真实心得体会，它们记录了实习者在工作中所面临的挑战和解决的办法，对我们都有借鉴意义。

舞蹈课体会心得篇一

舞蹈作为一门艺术形式，不仅能展现美丽的身姿和优雅的舞步，还能深刻地训练我们的心智。在我长期的舞蹈训练中，我深刻体会到了舞蹈对心灵的磨砺，它让我自信、坚韧、专注和快乐。下面将从自信、坚韧、专注和快乐四个方面来阐述我的舞蹈训练心得体会。

首先，舞蹈训练让我拥有了更多的自信。舞蹈需要展示自己的形体和舞姿，无数次的自我修炼和舞台表演，让我逐渐摆脱了对外貌的过于在意和羞涩，开始自信地展示自己。不管是排练还是演出，我都能找到属于自己的光芒。自信让我在面对外界的压力和挑战时，能够镇定自若，发挥出最佳的表现。

其次，舞蹈训练让我变得更加坚韧。舞蹈是一项需要极高毅力和耐力的艺术，每一次的训练都对身体有着巨大的负荷和挑战。曾经有过训练时的艰辛和疼痛，但是坚持下来后，我发现自己变得更加坚韧。舞蹈教会了我永不言弃的精神，无论遇到怎样的困难和挫折，我都能够坚持下来，不断努力，克服困难。

第三，舞蹈训练让我更加专注。舞蹈的艺术要求舞者集中精神，把全部心思和体力投入其中。在我训练和排练的过程中，我不断培养自己的专注力，努力去感受和领会舞蹈的内涵和情感。在长时间的专注训练中，我逐渐摆脱了对外界干扰的

注意力分散，提高了集中力和注意力的能力。这种专注力的培养，对我的学习和生活中的其他方面也起到了积极的影响。

最后，舞蹈训练让我感到快乐。舞蹈不仅是一项技巧和艺术的结合，更是一种表达真我和情感的方式。在跳舞的过程中，我能够将自己完全投入其中，感受到身体和灵魂的舒展和愉悦。音乐和舞蹈的和谐结合，给我带来了乐趣和快乐。在舞蹈的世界里，我能够暂时忘却一切烦恼和压力，享受纯粹的快乐。

综上所述，舞蹈训练对我的心智成长有着深刻的影响。舞蹈让我拥有了更多自信、更加坚韧、更加专注和更多快乐。这些品质不仅在舞蹈上对我有着积极作用，也在其他方面对我的成长大有裨益。舞蹈就像一面镜子，让我更好地认识了自己，不断前行。我希望通过不断的舞蹈训练，能够在心灵的海洋中不断探索，追逐自己的梦想。

舞蹈课体会心得篇二

谈谈排练幼儿舞蹈节目的体会

我参加幼儿教育工作几年了，每年的“元旦”、“六一”等重大节日，幼儿园里都要举行联欢会，其中要组织幼儿表演一些舞蹈节目。经过几年的工作实践，我逐步摸索出一些排练幼儿舞蹈节目的经验。

一、尽早下手准备，避免临阵磨枪搞疲劳战术

开学伊始，就应制定出实施计划，将舞蹈节目的排练融会于平时的每节音乐课及活动中；待幼儿将各个动作掌握熟练后再利用一两节课的时间将舞蹈串联起来，在不知不觉中已将节目排练完毕。这样做教师不紧张，幼儿也不会厌烦。另外，这样做在心理上和生理上对幼儿都有好处。在心理上，幼儿天性好动，注意力容易转移，训练时间过长会使幼儿产生厌

烦情绪，影响训练效果；在生理上，幼儿的骨骼肌肉正处在生长发育的旺盛时期，如果突击排练，让其长期处于紧张状态，对幼儿身体发育有害无益。

二、选材要具有教育意义，适合幼儿的年龄特点，富有情趣性

舞蹈的选材主要包括以下几个方面内容：

1. 教育幼儿尊敬长辈、向英雄学习的作品，如舞蹈《我爱爸爸妈妈》、《学做解放军》等。通过幼儿亲自表演和观看，教育幼儿尊敬父母、学习解放军，作一名勇敢、守纪律的好孩子。
2. 教育幼儿热爱劳动、团结友爱的作品，如舞蹈《拾豆豆》、《洗手帕》等。通过在舞台上生动形象的塑造，赞美幼儿勤劳、友爱等优良品质。
3. 反映丰富多采的幼儿世界、歌颂新生活的作品，如舞蹈《开火车》、《小螺号》、《娃娃舞》等。
4. 对幼儿进行美育的作品，如《孔雀舞》、《幸福的小彩云》等。通过美的音乐、美的形体、美的舞姿、美的造型以及美的画面，培养幼儿的审美情趣，提高幼儿对艺术的感受力。

舞蹈要有动有静，动静交替

“动”，就是要有可舞性。教师要用舞蹈思维的方法去研究分析生活中的各种现象，选择那些适合舞蹈的生活事件或现象进行表现。“静”，是相对“动”而言。一部成品舞蹈不能让幼儿不停地动，可适当地配以姿态造型、队形图案、亮相等相对静止的动作。这样表演既可以让幼儿有片刻的歇息，又可以使舞蹈变化有致。舞蹈的动作要适合幼儿的年龄特点，表达幼儿的情感，舞蹈动作的设计要以幼儿的生理特点为前

提，不让幼儿做大的跳跃动作，不让幼儿做控制性强的动作，不让幼儿做连续激烈的动作，动作的难度不能太大。在创编舞蹈时要以一两个动作作为舞蹈的主导动作，辅以队形、角度、位置等的变化，这样做，不变之中有变化，不但幼儿学起来容易，而且简单的变化也满足了幼儿求新求异的心理。例如：舞蹈《快乐的小鸭子》就是以“小鸭走步”为主导动作，再加上“小鸭张翅”、“小鸭抬头”、“小鸭迎风”等辅助动作，形象地表现出一群活泼可爱的小鸭子在河边嘻水的生动场面，表达了小鸭子幸福成长的愉快情感。舞蹈《拾豆豆》以“后踢步及动胯”为主导动作，配以“拾豆”、“背兜”等辅助动作，生动地再现了一群天真可爱的小姐姐拾豆时的动人场面，赞美了小姐姐热爱劳动，爱惜粮食，团结友爱的高尚品质。

四、音乐要与舞蹈动作相协调

音乐是舞蹈的声音，舞蹈则是再现了的音乐现象，只有音乐与舞蹈相辅相成，才能形成一部完整的舞蹈作品。就当今排练幼儿节目的现状，很难为舞蹈创作专门配曲，这就要求编舞者精心选择适合表现舞蹈内容的音乐，有时没有现成的音乐，就得自己剪接，重组乐曲，制成合适的舞蹈音乐。选择舞蹈音乐要考虑音乐旋律的形象，符合舞蹈的内容。如反映一群小朋友嬉戏玩耍的舞蹈，就应选择一些轻松活泼欢快的乐曲，如果用低沉缓慢的乐曲，很难表现出这一内容。另外民族舞蹈要选用适合舞蹈内容的同一民族的音乐，如果演藏族舞选用蒙族音乐就会闹出大笑话，因为每个民族都有自己独特的风格。

五、注意舞蹈的群体效应

幼儿舞蹈不像专业团体的舞蹈，幼儿舞蹈是为培养幼儿的高级情感服务的，在表演的过程中，幼儿的道德感、责任感、实践感、理智感和美感都会受到各种程度的启迪和陶冶。只有通过亲自实践，通过一个眼神、一个手势的表演，幼儿才

能真正感受美，理解舞蹈所表现的内容，从而受到各种教育。一般情况下，如果不是幼儿园外的重大演出，应尽可能地让更多的幼儿有参与表现自己的机会。不可否认，每个幼儿的接受能力、表演水平有着很大的差异，因此，可以针对幼儿的不同特点，让其表演不同风格的舞蹈。如果孩子喜欢舞刀弄枪，就可以让他们表演有关解放军的舞蹈，而让女孩子表演如孔雀舞之类的优美抒情的舞蹈。有时同一舞蹈每个片断动作的难易不同，就可以选一些较难的动作让能力强的幼儿做，或者前排做主角表演，后排做配角衬托，给每个幼儿都有充分表现自己的机会。这样，幼儿高兴，家长满意。特别在“六一”家长开放日，让家长多了解一些自己的孩子，通过舞蹈表演，让大人孩子的心理都得到满足，增强他们不断向上的自信心，使幼儿更好地成长。

六、舞台美术，包括布景、灯光、道具、服装、化妆效果

一般幼儿园的演出涉及不到灯光效果，故不多提。幼儿舞蹈的布景要体现形象轻巧实用的特点，布景要为舞蹈作品创造现实背景，渲染特定环境，描绘出具有真实感的情景。如舞蹈《采蘑菇的小姑娘》，在舞台上布置好树、花、草等来烘托幼儿表演，给舞蹈增添了不少亮色。道具是表演者用的器物，它可以帮助幼儿更好地塑形象，如铃鼓、花伞、草帽等都是常用道具。演出用的服装要就地取材、量力而行，如果为每个舞蹈都准备新的服装显然不太可能，因此，可以利用幼儿园内现有的服装，经过重组、改制、重新装饰，使服装真正为表现舞蹈服务。如舞蹈《快乐的金孔雀》表演时若没有合适的服装，可以因陋就简让幼儿上身穿一件绿色紧身秋衣，下身穿一绿色长裙，在领口、袖口、腰间裙摆处用金色的亮片进行装饰，这样一只美丽的金孔雀就可以出现在观众面前了。幼儿的化妆更是不可缺少，尤其在欢乐的节目，给幼儿化妆，能衬托出节日的气氛。但是，幼儿的面容本来就天真可爱，所以不需浓妆艳抹。另外，幼儿演出一般都在白天，因此给幼儿化妆常选用粉妆。化妆时选用雪花膏之类的护肤霜即可。

目前，许多幼儿园没有专门的舞蹈课，舞蹈也在摸索之中，舞蹈节目的排练更要不断地摸索。以上是本人一点粗浅的体会，在今后的工作中，还需要不断摸索经验。

舞蹈课体会心得篇三

??《踏歌》的编导孙颖积几十年潜心钻研，在中国舞蹈历史文化中挖掘和创作了这部作品，其舞蹈具有中国汉代女乐舞蹈的形态特征：一是“怀悵素驰杳冥的高蹈周游”，以端诚的神态追寻旷远的境界促成了女乐舞蹈“高蹈周游”的形态特征；二是“动赴度顾应声机讯体轻”，汉代女乐舞者以“纤腰”、“轻身”为美，舞蹈“机迅体轻”却又节奏感极强，如赋中所说“兀动赴度，指顾应声”，舞者时而“绰约闲摩”，时而“纷飏若绝”，时而“翼尔悠往”，时而“回翔竦峙”；其三，是“軼态横出，瑰姿譎起”，交长袖，手足并重，“委蛇袅，云转飘忽”。

《踏歌》在静态舞姿上大量借鉴了古代遗存汉画砖的造型，在动态中大胆运用藏族牧区民间舞蹈动律，展示了汉魏舞风的奇妙瑰丽，再现了民间古朴的踏歌风格。舞蹈动作运用了“一边动”的独特舞姿，180度运动弥补了动作的协调对称，基本是“一顺边”运动。如：顿步向后甩右手，再用肩带右臂向左前方扣盖、顿步；然后，向前行进，右手曲小臂向后、向前，由低到高前后收送、第八拍，斜前举臂的动作。这样典型的“一顺边”动作使舞蹈更显得新颖别致，别有一番韵味。舞蹈始终在运动，如行云流水；旁侧三道弯体态打破了以前一提汉风三道弯就塌腰撅臀的做作之态，静态中含着一种自然的动感，同时也颇居妖媚之美。《踏歌》在传统调度上虚实结合，动静结合，强弱结合，对比恰到好处，一顿、一流动更为中国古典舞的神韵，展现中国古典文化的风姿。

2. 《踏歌》的历史文化精神

??首先，《踏歌》的运动方式有逆向起动和圆弧轨迹，这里

深积着我们民族的运动时空观就以退为进“，”以起点为终点“，空间上”以无为有“，”以弧线构球体“的观念。《踏歌》中舞者身体前俯后仰亦为阴阳配合，脚步有虚有实，欲左先右，欲扬先抑，欲进选退，婉转回旋，其规律与老子《道德经》”反复其道“相吻合，即宇宙运动的发生不必寻找外在的动力，其动力在自身内部的”反“与”复“。

其次，《踏歌》的舞蹈形态中具有”得意忘形“的人体审美观。正如《舞蹈形态学》书中所言，”舞蹈不单纯是一种‘运动’形态，更是一种‘审美’形态，而这种运动的审美，一方面是基于人体的审美，一方面又是改造人体的审美。“我们注意到，中国古典舞在其漫长的历史演进中，不以人体线条的呈现为目的，而是通过对人体的文化限制来构”行云流水”的审美意象。用孙颖先生的话来说，叫“中国古典舞的一个特征是外观面软松弛，气、力内运以为骨梗，龙趋凤回、行云流水都隐于‘韵’、‘势’之中”。事实上，这种特征的形成，与我们文化传统中‘得意忘形’的人体审美观相关联。所谓“得意忘形”，是不重人的外观体态而重人的内在品性，因为“中人思想多从自身做起，从内在修养到外在行为，向外发展；退而独善，进而兼济，所谓‘诚心、正义、修身、齐家、治国、平天下’，为此一道德修养的程序。西人则是由外在的要求，渐次达到自身的道德修养。西方的道德观念多来自外在规定而非自身形成。中人对美的修养偏重人为之美，尤其对人体的观念更偏重于人为的服饰与内在的品德修养；西人趋向于自然美，尤其对人体美的欣赏有崇高的境界。”得意忘形“的人体审美观导致了服饰对人体某种程度上的文化限制并最终决定了舞蹈的运动形态。这种限制主要在袖手、束腰、隆髻和缠足4个方面。《踏歌》的袖手使舞蹈”若轻云之蔽月“，”踏歌“的”束腰“使舞蹈”斜拽裾时云欲生“，”踏歌“的”隆髻“使舞蹈”虹裳霞帔步摇冠“，”踏歌“舞者虽未缠足，但可想象缠足更加”回旋有凌云之态“。由于对人体在”形“上的限制，”踏“作为中国古典舞更注意内蕴之“意”的开拓，使其表现追求“意生象外”的境界。

舞蹈课体会心得篇四

舞蹈，作为一种艺术形式，拥有着独特的魅力和情感表达方式。而在舞蹈的训练中，我体会到了舞蹈对心灵的磨砺和启迪。舞蹈训练不仅仅是技术的提升，更是一种对内心的探索和修炼。在与舞蹈共舞的过程中，我意识到了自己的潜力和能力。下面我将从学习的乐趣、感受身心的和谐、体验团队合作、培养自信和锤炼意志力五个方面来阐述我在舞蹈训练中的心得体会。

首先，舞蹈训练给我带来了无穷的乐趣。舞蹈是一种自由自在的艺术形式，通过身体的舞动来表达内心的情感。在舞蹈课堂上，我可以尽情地释放自我，感受到快乐和愉悦。在音乐的节奏中跳动的身体，让我感受到了恣意纵情的快感。每当我完成一段动作，感受到进步的时候，内心都会油然而生一种满足感和成就感。这种乐趣是其他形式的训练所无法替代的，它使我更加热爱舞蹈，更加愿意坚持下去。

其次，舞蹈训练使我体验到了身心的和谐。舞蹈是一门身心合一的艺术，通过动作的流畅和力度的把握来表达情感。在舞蹈的训练中，我不仅需要关注身体的动作，还需要注意情感的投入。当我完全投入到舞蹈中时，身体和心灵达到了完美的协调。我能够感受到每一个肌肉的细微变化，感受到心灵的喜悦和激动。这种身心合一的体验使我感到平衡和和谐，让我更加深入地了解到了自己身体的奥秘和潜力。

再次，舞蹈训练使我体验到了团队合作的重要性。舞蹈不是一个人单独完成的艺术，而是需要与他人合作才能完成。在舞蹈的训练中，我和其他队友需要密切配合，互相帮助。良好的团队合作是舞蹈成功的关键。我需要学会倾听他人的意见，尊重他人的建议，并且乐于与他人合作。在和他人合作中，我学会了沟通和协调，学会了倾听和尊重他人的意见。这种团队合作的精神不仅在舞台上得到体现，在生活中也给了我很多启发和帮助。

另外，舞蹈训练让我培养了自信心。舞蹈需要展示自己的独特魅力和才华，没有自信心将无法成功。在舞蹈的训练中，我需要不断地面对挑战和考验，需要克服自己的恐惧和紧张。每一次成功的完成，都增加了我的自信和勇气。我越来越相信自己的能力，相信自己能够做到更好。这种自信心不仅在舞台上展现出来，在生活中也让我更加坚定自己的信念，迎接各种挑战。

最后，舞蹈训练锤炼了我的意志力。舞蹈训练需要付出大量的努力和坚持。在舞蹈的训练中，我经常遇到各种困难和瓶颈，需要克服自己的懒散和放弃。但正是这些困难和挫折激发了我的斗志和毅力。我学会了不怕困难，不怕失败，坚持不懈地追求自己的目标。只有在坚持的过程中，才能够收获成功和成长。舞蹈训练让我懂得了汗水和辛劳的价值，教会了我如何坚持到底。

总之，舞蹈训练不仅仅是学习技术和动作，更是一种对心灵的修炼和提升。通过舞蹈的训练，我体会到了乐趣的重要性，领略到了身心的和谐，体验到了团队合作的力量，培养了自信心和锤炼了意志力。舞蹈训练不仅让我成为了更好的舞者，更让我成为了更好的人。我将继续坚持舞蹈的训练，不断挑战自己，追求更高的艺术高度。舞蹈的魅力将永远伴随着我，激励我不断前进。

舞蹈课体会心得篇五

舞蹈是一门综合性的艺术形式，舞者通过身体的动作和肢体的表达来传达情感和意境，给观众带来美的享受。作为一名舞者，我经历了长达数年的舞蹈训练，不仅仅是技巧的掌握，更是心灵的磨砺。在这个过程中，我深刻体会到了舞蹈给我带来的乐趣、挑战以及成长。下面，我将通过五段式的结构，来分享我在舞蹈训练中的一些心得体会。

第一段：舞蹈训练的快乐

舞蹈给我带来的第一个感受就是快乐。每当我身穿舞蹈服进入舞蹈室，感受到音乐的节奏，整个人仿佛进入了另一个世界。跳舞的过程中，我可以尽情地展现自己，不受束缚，将内心的情感通过动作表达出来。这种自由而畅快的感觉，让我忘记了周围的一切烦恼和困扰，只专注于舞蹈。舞蹈训练的每个阶段，都带给我不同的乐趣。从基础训练到舞蹈编排，每一次进步都成就了我对舞蹈的热爱和投入。

第二段：舞蹈训练的挑战

然而，舞蹈训练也伴随着许多挑战。舞蹈是一门高度技巧性的艺术，要求舞者具备出色的身体控制能力和灵活性。这需要我付出大量的努力和时间来练习和磨砺。在学习各种舞蹈动作的过程中，我时常感到疲惫和不知所措。尤其是在学习一些复杂的技巧和扭转身体的动作时，我曾经感觉到想要放弃，觉得自己无法达到要求。然而，这些困难和挑战并没有让我停下脚步，反而激发了我更加坚定的信念，要不断努力和提升自己。

第三段：舞蹈训练的耐心

在舞蹈训练中，耐心是不可或缺的品质。舞蹈动作的学习和技巧的磨砺需要长时间的积累和反复的练习。我经常发现，当我一次又一次地练习同一个动作时，才能慢慢的摸索到其中的窍门和领悟到细微的动作差别。而这个过程需要极大的耐心和毅力。舞蹈训练的过程中，我学会了懂得放慢脚步，耐心地精研每个动作的细节，不急于求成，而是脚踏实地地坚持下去。只有耐心，才能将舞蹈技巧不断地提高和完善。

第四段：舞蹈训练的团队合作

舞蹈训练通常是在团队中进行的，每个人都需要相互配合，协调动作，才能呈现出完美的舞台效果。在舞蹈队中，我学会了倾听和沟通，尊重和理解队友的意见和选择。我们会共

同分析和解决技巧上的问题，相互鼓励和支持，共同成长。这种团队合作的精神，不仅仅帮助我们更好地完成舞蹈任务，也培养了我们的团队意识和合作能力。在这个过程中，我明白了一个人可以走得很快，但是要走得远，需要与他人携手同行。

第五段：舞蹈训练的成长

通过长时间的舞蹈训练，我逐渐感受到了自己的成长。舞蹈训练的过程中，我不仅仅获得了技术上的提升，更重要的是内心的成熟和自信的培养。在面对挑战和困难时，我学会了勇敢地面对和战胜它们，从而更加坚定地追求自己的梦想。此外，舞蹈还锻炼了我的毅力和坚持不懈的精神，使我明白只有通过不断地努力和坚持，才能取得果实和成就感。舞蹈训练让我成为一个更好的自己，也让我在舞台上展现自己的才华和个性。

总之，舞蹈训练是一项全面而综合的培养身心的过程，不仅需要技巧的掌握，更体现了追求梦想和自我成长的坚持。在这段舞蹈训练的旅程中，我体验到了快乐、挑战、耐心、团队合作以及成长所带来的巨大满足感。无论是舞蹈还是生活，我都会将这些心得体会融入其中，成为我持续努力和追求自我的动力。

舞蹈课体会心得篇六

《舞蹈形态学》指出：“在漫长的历史长河中，中国古典舞曾呈现为不同的舞蹈文化类型，但在这些舞蹈文化类型历时态的线性演进中，往往有着可在共时态的聚合面上被加以归纳的共同性。这种深匿于不同舞蹈文化类型之表象下的‘共同性’，或许正是我们在对中国古典舞历史文化形态的研究中所要提示的文化精神。”。“踏歌”这种歌舞形式与中国五千年文明史并驱同行，它起源古老，历史悠久，流传广泛，在著名的青海大通县上孙家寨出土的新石器时代舞蹈纹彩陶盆

上，三人为从，五人为伍，连臂投足，踏地为节的形象已向
我们展示了古老踏歌的勃勃生机《吕氏春秋，古乐篇》
中“葛天氏之乐，三从操牛尾，投足以歌入阕”，更向我们
详尽说明了春秋以前踏歌的具体表现形式。经汉、魏晋南北朝、唐、宋、元、明、清，“踏歌”达到鼎盛终渐衰落。今天的“荷花奖”“踏歌”以优美的轻歌曼舞，深深地蕴含了中国古典舞的历史文化形态。

舞蹈课体会心得篇七

舞蹈作为一种艺术表演形式，有着悠久的历史 and 深厚的文化积淀。而观看舞蹈演出，既是一种享受艺术的方式，也是对舞蹈的一次感悟和思考。最近我有幸观看了一场精彩的舞蹈演出，在这个过程中我深受触动，不仅对舞蹈有了更深的了解，也对自己的心灵有了更深的体悟。

第二段：对舞蹈演绎的感受

这场舞蹈演出给我留下了深刻的印象。舞者们优美的身姿、精湛的技艺、丝丝入扣的表演都让我流连忘返。他们的每一个动作都充满力量和灵动，每一个转身都让我感受到他们内心的情感表达。从舞台上的美到舞者们的热情，整场演出都充满了能量和生命力。我仿佛被带入了一个神奇的世界，忘却了纷杂的烦恼，唯剩美丽和激情的留存。

第三段：对舞者情感的理解

舞蹈不仅仅是一种体力活动，更是一种艺术表达。舞者们通过肢体动作和舞台演绎，将内心情感传递给观众。在观看舞蹈的过程中，我深切感受到了舞者们心灵的震撼。他们的眼神中透露出的执着和热爱，让我不禁为之动容。他们用自己的身体语言诠释着内心深处的情感，让观众久久不能忘怀。舞者的情感融入舞蹈，也融入观众的内心，有时候甚至能触动人们的灵魂。

第四段：对艺术的思考

舞蹈作为艺术的一种形式，不仅能够让人们感受到美的享受，更能够激发人们对生活和情感的思考。创作舞蹈需要舞者们对生活有深入的理解和感知，需要他们对情感有着细腻的表达和传达。通过舞蹈，舞者们能够将生活中的细微之处变得淋漓尽致。而观众通过观看舞蹈，也能够细腻中发现美，从而对自己的生活和情感有更深层次的思考。艺术能够使人更加敏感，更加深入地去感受和思考生活的点滴。

第五段：个人的心灵体悟

在观看舞蹈演出的过程中，我意识到自己内心深处对美和情感的渴望。舞蹈让我体会到了情感表达的力量，也唤醒了我对生活的热爱。舞蹈中那份满溢的热情和激情，让我感受到了人生无限可能的魅力。我开始思考，如何用自己的方式和艺术表达，唤起别人对美和情感的共鸣。这场舞蹈演出让我对自己的内心有了更深的认识，也让我明白艺术的力量是如此的强大。

总结：

通过一次观看舞蹈演出的经历，我对舞蹈有了更深的了解，也对自己的心灵有了更深的体悟。舞蹈的魅力不仅在于舞者优美的身姿和精湛的技艺，更在于他们内心的情感表达。舞蹈不仅仅是艺术的展示，更是一种对生活和情感的思考和表达。观看舞蹈的过程中，我们能够感受到美和情感的冲击，也能够在其中找到自己的心灵共振。通过舞蹈的艺术表达，我们能够更加敏感地触摸生活的美好和情感的丰富，这也启发着我们去思考如何通过艺术表达自己，唤醒别人的心灵。舞蹈是一门美的艺术，也是对内心深处的感悟和思考的一次探索。

舞蹈课体会心得篇八

她们，在汗水中成长；她们，在运动中绽放。事实上，中国的女性退役运动员选择转型创业已经不再是新鲜事。创业之路比徐莎想象的要艰难，从找场地到办资质，从培养学员到留住学员，徐莎深深体会到了创业的艰辛，连续两年亏本经营直到第三年才开始盈利。“蹬地挺髌，挺胸带臂……”自退役创业办中考体育培训班，这句话就成了刘雪工作中说的最多的一句。退役后，练了十多年标枪的刘雪踏上了一条自己从未想过的创业之路。

“当开始创业时，不再像退役前一切都有教练指导，完全需要自己去摸索。这一切似乎是截然相反的，但我更加明白当运动员和创业都需要一颗不怕吃苦的恒心。”刘雪说。

事实上，中国的女性退役运动员选择转型创业已经不再是新鲜事。

奥运冠军邓亚萍在退役之后曾辗转于海外名校留学生、体育官员、媒体人等各种身份。目前，她的身份是邓亚萍体育产业投资基金创始人。

“女性运动员和女性创业者都要具有执着和忍耐的精神，能吃苦、能坚持是女性运动员创业的优势。”在邓亚萍看来，创业很难，坚持下来更难，而作为女性尤其是女性运动员，具备了这样一种精神。

今年30岁的徐莎，在退役后的第三年选择了创业开武馆。

创业之路比徐莎想象的要艰难，从找场地到办资质，从培养学员到留住学员，徐莎深深体会到了创业的艰辛，连续两年亏本经营直到第三年才开始盈利。

“作为当地第一个个人注册的体育俱乐部，有很多不懂的地

方和政策执行难题，自己就像是‘探路人’。”徐莎说，每遇到困难，她总是想着办法总比困难多，才一步步坚持走到了今天。

“中国女性有着坚韧的特质和柔软的力量。”中国女子职业高尔夫球巡回赛执行董事、被称为“中国高尔夫教母”的李红坦言，自己很感恩苦难的洗礼。从走到今天，正是她用多年时间的坚持推动了中国女子高尔夫走出国门、走向世界，其中的艰辛可以想见。

“作为女性，在创业的时候更应当去思考能为百姓、为社会带来什么，然后才是商业价值。”李红认为，退役创业是女性运动员的另一个人生阶段。在这个阶段，要用女性特有的耐心、细心去专心做好一件事情，设定好自己的目标，才能达成目标。

“女运动员吃了更多苦之后，韧劲可能比男运动员更强。而职业运动员本身已经具备了体育精神，站在人生的第二个起点，更要具备冠军精神和乐观精神。”从乒乓球七次世界冠军到北京大学教育管理专业博士的“华丽转身”，刘伟给了女性退役运动员创业者三条建议。

“一是当运动员生活结束，要明确自己想要什么；二是不怕将人生归零，只有归零才能真正重新开始；三是不忘初心，一旦从零开始上升到一定高度的时候，更需要沿着自己的初心走下去。”刘伟说。

徐莎参加了由国家体育总局人事司主办的20“繁星计划——运动员就业创业成果展示活动”，在那里跟很多退役运动员创业者进行了交流和学习，也谈到了共同面对的一些创业难题。

作为教育管理专业的博士，刘伟认为，需要给女性退役运动员增加一些培训，因为她们往往是在某一个专业方面有所特

长，但并不一定真正了解体育产业是什么。真正的转型不仅要不怕归零，还要不断学习和增长自己的知识，才能适应市场。

作为女性退役运动员创业者的代表，邓亚萍则希望通过设立体育基金，给予贷款、税收优惠政策等方式，鼓励女性退役运动员创业，并提供一些创业技能培训和交流平台，让更多女性退役运动员的创业能够实现和更好的落地。

案例二：舞蹈培训班的创业之路

她叫何琳，是一名大学生自主创业者。她是吉安思达特英语培训机构的创办者和经营者，这一机构从最初的无人问津到如今的小有名气，与她的努力拼搏是分不开的。在创业的过程中，何琳有着怎样的历程？有着怎样的体会与收获？近日，记者在何琳的工作地点采访了她，带领大家更多地了解这位只管攀登不问高的创业者。

不言放弃的学习之路

俗话说：活到老，学到老，这句话用在何琳身上再合适不过了。无论是在学生时代，还是在参加工作后，她都能保持一份主动学习、积极进取的心态。谈到自己的学生时代，何琳说，由于从小家境贫寒，家里对她的学杂费都难以负担，她能完成学业的很大部分应该感谢老师同学的帮助。因此，她比一般学生更加珍惜读书的机会。由于自身学习成绩拔尖，老师时常会推荐何琳去参加一些比赛，她曾经就获得过全国中学生说明文写作大赛的一等奖。凭借着自己的努力与坚持，她最终考上了湘潭大学。出于对数学成绩的浓厚兴趣，她选择了大多数女生都较为感冒的机械制造专业。大学毕业，学校把她分配到海南三亚做文职工作。但是对于何琳来说，这却并不是她想要的。一方面由于父亲不希望女儿离家太远；另一方面她自己想做一份更具有挑战性的工作，于是她放弃了去海南的机会。

，何琳来到了深圳。由于自己的电脑设计思维不够开阔，再加上学校教学相对落后，导致何琳在找工作时多次碰壁。“既然选择了这里，就算再难我也要坚持下去。”何琳对记者说，“可能是由于自己专业知识还算扎实、找工作态度诚恳的原因，我最终被盛渊科技集团聘用。”在这里，何琳主要从事电脑制图工作，由于表现优秀，上司也器重，她在公司逐渐稳定下来。“在公司我所接触的很多同事、上司品质都很高，他们不仅工作能力强，而且有很好的敬业精神，这让我深受影响。我在这个环境下成长很快，学到了很多做事的方式方法。”何琳说。

不畏艰辛的创业之路

为了爱情，为了家庭，她放弃了深圳那份打拼多年的在当时算得上高薪的工作，来到了吉安。“当时的想法很单纯，为了自己的家庭也顾不了那么多。”何琳说。一切从零开始，自己从一开始就做好了艰苦创业的心里准备。

她希望通过发挥自己在学校和工作上所学的东西来进行创业，她在特殊学校租了教室开办了志诚电脑设计培训学校。为了招到学生，她自己去贴广告、摆摊点；为了节省成本，她既要当老师，又要做电脑维修员。回忆起这段刚开始创业的日子，何琳感慨不已。回到吉安，丈夫后来又外出工作，各个方面的事情都得自己一手操办，其中的艰辛可想而知。

，何琳在吉安成立了思达特英语培训机构。那时井冈山报、吉安晚报都曾经报道过，思达特英语，是一种不用死记硬背的独特学习方法。在创办初期，由于知名度不高，很多家庭都对此表示质疑。再加上有孕在身，一边要照顾好身体，一边又要操心事业，其间的辛苦只有自己知道。

“我当时就告诉自己困难只是一时的，一定会有柳暗花明的那天，一定要坚持下去。”何琳说，自己英语本身不错，再凭借着在深圳工作时与外国人打交道所建立起的口语优势，

她的教学使学生成绩有了明显的进步，因此也在行业中树立了不错的口碑，生源也逐渐多了起来。如今，她的培训机构从一个点发展到两个点，老师数量从她一人发展到六人。对于未来，何琳有着美好的憧憬。她说，希望培训机构的规模越来越大，在吉安各县市都有分点，造福学生与家长。她的教学方式方法，越来越受家长孩子的喜欢。

当记者说道，很多当代大学生和你一样都有自主创业的想法时，何琳说：“好好地做一件事，无论是在精神还是物质上，肯定不会吃亏，不要找份工作只知提工资，能力的提升也很重要。我更希望那些有创业精神的大学生们，能够用心做事，努力坚持，千万不要因为急功近利而放弃自己热爱的事业。”

案例三：舞蹈培训班的创业之路

长头发、大眼睛、谈吐成熟、舞蹈踮踮……当不少学生还迷茫地奔波在打工的艰辛路上时，李琴，这位年仅24岁的湖南女孩，已当上了舞蹈培训学校的老板，成为了四川师范大学成都学院又一颗闪亮的创业之星。

“李琴学姐真的很厉害！”每每谈起校园里的这位创业的风云人物，在校的同学就投来了羡慕的眼光。“李琴同学努力学习，各方面表现优秀。在校期间，她就获得全国舞蹈比赛的多项大奖。”老师这样评价。

“李琴的成功只是本院无数优秀校友创业成功的个案，因为学院的创业典型比比皆是。”该院副院长阙海宝教授自豪地说。他透露，学院多年来大力培养学生的综合素质和创新精神，鼓励学生自主创业。目前，该院不仅实现了毕业生95%以上的高就业率，还涌现出了一大批创业有成的优秀校友。

“建诚艺广告设计工作室的陈浩、创办金芒果幼儿园的龚海霞、建传媒公司的梁俊……”数着这些喜人的成绩，阙海宝

表示，学生能凭借自己在大学学到的一技之长创业发展回报于社会，说明学院学生是具有较高综合素质和专业特长的人才，更能说明学院的办学宗旨和创新人才培养的方向是正确的。

创业两年成功的感觉真好实现社会价值的感觉更好

“，我创办了‘家席舞蹈艺术学校’第二所分校，开设了拉丁舞、摩登舞、爵士舞等舞蹈课程。如今，学校已有少儿学员、成人学员等600多人。”谈起自己创办的培训学校时，李琴脸上写满了自豪。

少学弟学妹解决了实习就业问题。

“事业的成就感真好，而实现自己社会价值的感觉更好。”李琴透露，她所办的培训学校已成为了母校的生源基地和实习基地。目前，已有6个学弟学妹在她所开的舞蹈学校正式上岗，还有更多的学子在舞蹈学校实习提高。

李琴在创业发展的同时，还成为了母校的舞蹈专业教师。李琴表示，“在母校留校任教，

我还能学习到更多的东西。比如专业深造、为人处事、高校管理等等，这些都有利于我进一步创业发展。”

创业路上举步艰难学院为其加油给力

该院不断创新“3+1”本科培养模式，着力培养应用能力强的的高素质人才，针对性地开展创业就业教育，重点培养学生的综合素质和创新精神，鼓励学生凭借自己的技能创业。因此，学院不少学生在大学就读期间就开始尝试创业。在改革创新氛围浓厚的环境下，入学不久的李琴就萌生了创业的想法。

“开始时，我也很迷茫，不知道创业该做什么。”为了积累

经验和人脉，入校的第二个学期，该院老师就利用假期安排李琴去成都市华阳华星艺术学校实习，帮她搭建起了创业的“桥梁”。

“实习期间，我反复思考教学中出现的各种状况，想办法让自己在教学上尽快成熟。这样坚持下来，为我的创业发展打下了基础。”李琴回忆说。

下半年，在老师的指导下，李琴开始对舞蹈培训教育行业进行市场调查。“我们不停地奔波于各个地方，遇到了不少困难和问题。比如，怎样的招生方式最好，怎样才能和家长沟通，怎样保住生源等等。回想起来，这段时间是最辛苦的。好在每次遇到问题，都有学院领导和老师帮忙解决。”

经过艰难的运作，李琴终于在20创办了‘家席舞蹈艺术学校’第二所分校。她的创业梦也如愿以偿。李琴感动地说，“我要感谢学院对我的关心和不断的支持。正因为有了他们的关心和支持，我才有了创业的勇气。”

坚持正确的办学方向改革创新促学子立业

“学院着力培养地方经济建设和社会发展所需要的生产、建设、管理、服务等方面的应用型专才，尤其是为中小企业和基层培养应用型高级人才。”这是四川师范大学成都学院院长徐文龙在接受独立学院学士学位授予评估时提出的办学目标。

学院领导透露，李琴的成功只是学院无数创业明星中的一个典型。近年来，学院加大改革的力度，不断完善实践教学体系，将实践教学内容贯穿于“三个课堂”中，创新“专业+核心技能”的培养模式，在保证学生具有本科文化水平的基础上，着力培养学生的综合素质和实用技能，已取得显著成绩。目前，学院不仅实现了毕业生95%以上的高就业率，还涌现出了一大批自主创业的有志青年，为社会做出了突出贡献，受

到广大家长和社会各界的高度评价。“应用型人才的创业成功率和就业率之所以高，是因为学院人才培养符合”三本学生“的特点，而且适应了地方经济建设与社会发展的需要。”

这些创业典型证明，四川师范大学成都学院正探索一条培养“三本”大学生的特色之路。