

最新舞蹈表演心得感想 舞蹈课心得体会(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

舞蹈表演心得感想篇一

这学期体育课选体育舞蹈，是因为喜欢，所以我一直抱着很大的激情在学习体育舞蹈，每一堂课都深深地溶入到舞蹈的世界里去了。

一开始的时候，老师先交给我们华尔兹的基本步，对于我没有选过体育舞蹈的人来说，刚开始接触的时候感觉有点难。但重复跳一段时间之后，就慢慢找到感觉了。所以我知道了，要想学好舞蹈，最重要的就是不断地练习。

体育舞蹈还有一个特色就是要和男伴一起跳，一开始两个人都不好意思，但通过慢慢彼此的配合，有了属于彼此的默契。所以两个人的配合对于体育舞蹈跳好是很重要的，即使一个人跳的再好，配合不好也是徒劳无功的。

在华尔兹的学习过程中，老师又教了我们伦巴舞，这两种舞种的感觉和风格是完全不同的。华尔兹是4/3拍，圆润柔滑，需要上下缓慢起伏从而优美地翩翩起舞；而伦巴在舞的全程腿是直的，不要弯曲，有妖娆扭动地感觉。所以在课上，对两种舞风格切换的把握也是十分重要的。

在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，动作小气放不开，显木讷呆板、没有感染力。只

是单纯地照着做而已；后来在一次次的练习中才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还要在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情。这样才可以表达出舞之神韵。

学习了一学期的体育舞蹈，我有很多收获。它让我的姿态变得优美，走路腰也挺直了，提升了我的气质，有一种自己被熏陶了的感觉。另外，舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。舞蹈的学习与平时课堂的学习也有很大联系，增强了我的节奏感。

对于老师教学的评价，我觉得在整个教学的过程中，老师的授课是非常耐心和细致的，老师会一个个仔细纠正我们的动作，对于比较难跳的舞步老师也会反复示范和教动作要领，老师跳地更是非常完美，把两种舞的神韵全部表达出来了。对于课程，我觉得老师可以在教华尔兹和伦巴之后，再教我们一些舞会上的交际舞，或者更多的华尔兹舞蹈，因为我非常喜欢华尔兹，这样，可以满足对要求更高的学生的要求。在现实生活中我们也会有很好地应用。学到更多的舞步。

舞蹈表演心得感想篇二

在文广舞之梦少儿舞蹈培训学校里有一位老师，深受少儿家长的喜爱。短短3年的教学经历，她受到了众多家长送来的锦旗，许多家长纷纷表示，孩子除了在舞蹈技艺上有了显著的进步，在其他各种领域也有了提升。她就是少儿中国舞的指导老师——丁楠。

有一种人天生为舞蹈而生。她们在不明事理的时候却对梦想有着执着的追求，舞蹈的种子在不经意间已种入她们的心田，萌芽生长。她们比一般人表现出更高的天赋异禀，与艺术领悟能力，她们的人生因舞蹈而开启，因舞蹈而精彩。丁楠从5

岁开始练舞，二十多年的习舞生涯让她载誉无数，从09年开始丁楠转型成了一名少儿舞蹈老师，带着对舞蹈的满腔热情，投入到培养下一代的工作中。

“舞蹈是个需要长期坚持训练的项目，这个过程艰苦而又枯燥，没有持之以恒的耐心和愿意吃苦的毅力是无法完成舞蹈训练的。”丁楠说道。现在的孩子都是独二代，家长视作掌上明珠，千娇万宠许多孩子抗挫折能力差，家长又容易袒护纵容。一开始教学过程经常会因为孩子的哭闹和家长的袒护而终止。舞蹈不仅能让孩子的身形高挑挺拔，还能磨练孩子的精神意志。能多掌握一门技能，让孩子的未来有更广阔的发展空间。经过一段时间的练习，广大家长会发现平时娇生惯养的孩子变得能抵抗挫折了。

作为少儿舞蹈培训的老师，丁楠一直对自己实行高标准严要求的教学标准。每个孩子的领悟能力和学习进度各不相同，丁楠特地为赶不上进度的孩子“开小灶”，让他们掌握要领，积极自信。少儿舞蹈培训老师这份圣神的工作，也让丁楠收获了很多喜悦和满足。看到孩子们的点滴进步就是最大的收获，业余舞蹈培训主要培养孩子对舞蹈的兴趣与感受艺术文化的熏陶。所以不必苛求孩子们每个动作都精准到位，让她们爱上舞蹈是我们工作的目的。

舞蹈表演心得感想篇三

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。

舞蹈表演心得感想篇四

作为一名舞蹈教师我觉得在教学中采用的方法，不应该是主观随意的，正如其他学科一样，应该依据教学对象的年龄、

能力所要教授教材的内容和要求制定相应的教学方法。舞蹈初学者一般多是十岁左右的少年。由于年龄的特征，他们的模仿能力理解能力强，他们善于模仿教师的舞蹈动作，却不易理解教师对动作所作的理论讲解和分析。因此，对于初学的少年儿童应该更多地采用直观教学(即教师给学生以反复的动作示范)。此外，初学者做动作时往往自我知觉比较迟钝，不善于按照教师的要求自觉地对动作进行自我纠正。因此，教师要耐心细致地一个人一个人地、一个动作一个动作地纠正学生动作上的差误。

一般来说，有两年以上舞蹈训练基础的学员或学员，通过实践对舞蹈动作的理解有了提高，对自身训练时动作中存在的毛病进行自我纠正的能力亦相应提高。这时，教师除了做必要的示范外，应因势利导对学生进行必要和适量的舞蹈动作理论分析，使学生在实践的基础上从感性认识向理解认识飞跃，促成举一反三触类旁通。此外，教师可以加强训练中的口头提示，帮助学生及纠正动作，以节省时间。作为舞蹈教师，需要研究自己的教学对象和所要教授的舞蹈内容，制定与两者相适应的科学的教学方法。实践证明，当教学方法同教学对象相适应时，学生就能较快地、正确地掌握所教授的舞蹈动作，也会较自觉地及时纠正自己练习舞蹈动作时出现各种毛病，教学质量会显著提高。下面谈谈几种具体教学方法。

教授新动作时，教师首先应当给学生正确的示范，同时要求教师讲清动作规格和要领，说明动作的形态和用力的方法。教师在讲解时语言要简练，要精讲多练，把大部分时间用在反复练习上。

动作规格和概念要有步骤地提出。教授新动作时不能毕其功于一役，将全部要求一股脑儿交给学生。这样做不仅学生记不住，而且也达不到预期的教学效果。一般来说学生掌握一个新动作往往是先会做，然后做到较好，最后才能达到精美，一蹴而就就是不可能的，必须循序渐进，逐步提高。以跳跃为例：初学时要首先使学生掌握跳跃动作起落的正确方法，然

后要求旋转方法的正确，即起法与重心正确，然后逐步要求舞姿、速度和旋转数量。一些简单动作的规格与要领可用几天时间全部提出，如手的位置、腰的动作等。有的动作则要经过几周才能全部提出，如踢踹盖腿转身、点步翻身。而有的动作甚至用几年的时间进行连续训练，不断地提示，如飞脚、大蹦子等。一个舞蹈动作的教学程序，教师要精通，才能胸有成竹，方能在训练的不同阶段提出合理的要求，使学生不步骤地去掌握每一个动作。

学时养成的毛病，以后改正极为费力，甚至难以改正。例如：翻身动作容易出现塌腰翘臀的毛病，如果一旦成为习惯，尔后是极难纠正的。每一个新动作初学时是否正确掌握规格与方法，对学生以后能否很好掌握这一动作、继而上升到精美的程度关系极大。教师在教授新动作前一定要熟记动作的规格和要领。

在教授新动作和新组合时都是要将节奏及动作记在脑子里。上课时不要当着学生的面不断地翻备课本来进行教学。这样做不仅浪费时间，而且十分影响教学效果。何况教师应当成为学生的榜样，而教师是要求学生记住动作和节奏的。教授新动作时可先解说动作的做法，然后解说节奏，也可以由教师口数节拍让学生练习，然后再配上音乐练习。某些较难的技巧，如串翻身、飞脚、旋子等，可先不配乐进行练习，待达到一定水平后再配乐练习。

教授一个新动作后(即使仅仅是动作的某一步骤)，教师要在教室中选择一个能纵观全班学生练习动作的位置，观察学生掌握动作的进程，以便对学生在练习动作时出现的问题和毛病及时指点、纠正。

那么在纠正动作时要有计划、有目的、有重点。所谓“有重点”就是不能“头痛医头，脚痛医脚”，看见什么毛病就纠正什么毛病，这样会造成课堂教学杂乱无章，使教师在忙于纠正动作中处于被动状态。教师纠正动作一定要打主动仗。

有计划。教师在上课前必须预见到学生在训练过程中可能出现的问题和毛病(基于对前一节课的分析),在备课时就计划好:这节课重点纠正什么毛病,哪些动作需做细致的纠正,哪些动作在练习过程中口头提示即可,哪些学生要重点纠正等。

有重点。通过对重点动作和重点人的纠正,给其他学生作纠正错误动作的范例,给他们留下深刻的印象,使他们能从他人的毛病中汲取教益,从教师的纠正与指导中获取自觉纠正动作的教益。对重点要揪住不放。对教师计划重点纠正的毛病可以在一堂课中自始至终严格要求,锲而不舍。如拔背,可以从把杆练习到中间练习,从第一个动作到最后一个动作,始终严格要求、严格训练。在对某一重点动作进行重点纠正时,要全神贯注,全力以赴,即便发现了其他毛病、弱点,心中有数。在课前就计划好在课堂上对哪个学生重点纠正,并通过对重点学生纠正,示范全班。

边做边提示。经过了重点纠正的动作或毛病,为了求得巩固,教师可在学生练习过程中再口头提示。口头提示语言要精简,要有的放矢。为此教师要同学生建立共同的语言,即教师的一个字,一句话,一个手势,一个眼色,学生都能心领神会,遵照进行。

严格要求。没有严格要求、严格训练,就没有质量。但是,严格要求并不是说提出要求越高越好,教师提出的要求应该在学生力所能及的范围之内。有些要求是学生一开始训练就可以做到的,如旋转练习中甩头、留头。有的要求是学生较快掌握的,如手动眼随。这时就一守要求学生务必做,要使学生感到,不达到要求教师是不罢休的。有的要求学生不可能很快达到,如正确的连续点步翻身。如果要求学生立即做到,是不合理的。我们所说的严格要求一琛要符合舞蹈教学的规律,违背了这一规律,既达不到教学效果,也会挫伤学生的学习积极性和学习信心。及时找原因。有的动作或技巧学生多次做还做不好时,教师要及时找出原因,究竟是学生

能力不足还是完成动作的方法不对。如果是学生能力不足，可以暂时搁置这一动作或技巧，先做些辅助能力的练习；如果是动作的方法不对，则帮助学生找到完成动作的正确方法。能力与方法两者缺一不可。只有能力没有正确的方法不能做好动作；反之，只有方法没有能力，也不奏效。

舞蹈是时间与空间的艺术，是用身体和节奏表现思想感情的。因此舞蹈教师在教学中要用生动的形象去指导和启发学生，给学生反复地示范动作。教师示范要有充沛的感情与热情，示范动作要力求准确无误、节奏鲜明。示范包括单一动作和组合动作，也可以根据具体情况做局部动作示范，但局部示范应尽可能减少。此外，也呆以由教师带领学生一起做，或者选一些学习优秀的学生示范。

教学方法是依据教学规律在实践的基础上逐步建立起来的。因此，教学必然随着实践的不断深认识的不不断提高而日趋完善。人类对客观世界的探索也认识是无止境的，教学方法的发展也是无限的。

舞蹈表演心得感想篇五

首先非常感谢学校领导给了我这样一个难得的机会参加了这个长沙市小学舞蹈教师培训。

当时张主任通知我参加这个培训的时候，我一听是舞蹈培训就特别紧张，因为从我读书开始就一直对舞蹈存在严重的畏难情绪，觉得舞蹈训练对我来说是一件非常困难的事情。但是在一年半的工作实践过程当中，我也意识到小学音乐基础教育是需要我们拥有全面的专业知识技能，包括音乐理论，包括舞蹈、声乐、钢琴、器乐等等甚至，缺一不可。就这样，我一方面觉得像这次这样的舞蹈培训对我来说是不能错失的一个大好的学习机会；另一方面我又担心自己跟不上像这样的专门的针对性这么强的学习。着实是矛盾了好长一段时间。我记得我后来是反复地问过王老师，看我自己能不能跟得上

这种培训的程度，每一次王老师都安慰我鼓励我说“可以的”“没问题的”。就是这样我才下定决心去参加这次培训，好好学习。

这个为期五天的小学舞蹈教师培训的培训内容安排得非常紧凑，既有实践型的学习，其中包括：藏族舞蹈组合、东北秧歌组合等中国民族民间舞蹈的学习，以及对日常教学非常有用的少儿成品舞蹈的学习。然后又有舞蹈理论方面的课程，包括：少儿舞蹈编排、少儿形体训练的方法和保护措施、还有教师师德修养与职业心理健康等课程。

培训的那一个星期，我每一天都觉得很辛苦。因为平时运动得很少，突然像这样整天练啊、跳啊……我每一天浑身都痛得不行。但即便是这样，后来培训结束的时候，我的心里面暗暗地想：幸亏我来了！因为通过这次培训，我学到了很多，收获很多。对舞蹈和舞蹈教学都有了一些新的认识和体会。

一、舞蹈是什么

舞蹈，是一门身体语言的艺术。是最本真，发自内心，而无法掩饰的。有一个有趣的小故事。是关于一个经典的海南黎族舞蹈剧目《三月三》。三月三，是海南省黎族人民最盛大的民间传统节日。因为每年到了农历三月三的时候，不管是结婚了还是未婚的，所有黎族同胞都要从四面八方回去，和自己的情人共同度过。所以三月三又称爱情节、谈爱日。当时作者要创作这个舞蹈的时候，就去到黎族当地去体验生活。她刚刚到那的时候，发现黎族女性有一个很有意思很美的动作：当她们与人对面相遇的时候，她们总是半侧身，前面的一条腿微微弯曲，两手轻轻地搭在大腿上，整个身体呈现一种非常优美的s线条。作者就一直不明白黎族女性为什么会有这个动作。一直到作者跟黎族同胞一起日出而作日落而息地生活生活了很长一段时间，跟他们一起欢庆三月三这个节日，被当地黎族小伙拉到小树林里的时候，她才明白，黎族女性的裙子底下是没有穿任何其他东西的。所以她们的那个动

作其实是源自于内心的一种对陌生人的防备和自我保护的意识。

我们可以来看一个作品：《红色恋人》。《红色恋人》是根据同名的电影改编而来。电影《红色恋人》说的是：张国荣饰演的共产党在上海的地下组织的一个高层领导与梅婷饰演的头目的女儿，因为共同的对共产主义事业的信仰，相爱，走到一起。后来因为意外，梅婷被抓了起来，同时他们发现梅婷已经怀有身孕。张国荣知道，最终的目的是抓到他。出于对爱人和孩子(也就是革命的火种)的保护，张国荣就要求自己来跟梅婷交换。在交换人质的地方，张国荣和梅婷有了最后一次擦肩相见的机会。这一次几秒钟的擦肩，对他们来说就是永远的离别了。舞蹈《红色恋人》就是根据男女主人公最后的擦肩那个瞬间创作而来。我们一起来看一下这个作品。

《红色恋人》：1)男女演员用双手背在背后表示被镣铐紧锁的状态。

2)长时间的男女互相凝视的动作，表现他们俩之间的深刻的情感。

3) (2分06秒处停)因为传统的舞蹈里面几乎全部都是男演员抱或者托举女演员，后来就有人开玩笑说从《红色恋人》开始，现在的舞蹈动不动就要女演员把男演员举起来。其实在这里这个动作是包含了很深刻的一种含义。它表现出了男主人公在精神上的强大和力量。

4)到快板的激情段落，有一组女演员做飞翔姿态，男演员把她拉回来的动作。这一组动作想要表现的是：在那个白色恐怖时期人们对自由的向往，很想往外突破，却又被现实阻挡，而无法突破的这样一种状态。

5) (4分20秒左右)这一段慢板里面，拳头出现非常多，时而女

演员举起，时而男女演员共同举起。这象征了他们对革命的信念、希望和坚定的信心。

6) (6分40秒左右)男演员在舞台上奔跑的动作表达的是男女主人公对自由的理想和向往。

因为舞蹈是一种融合了视觉和听觉的形体艺术，它综合包含了音乐、美术、文学等艺术形式于一体。所以通过舞蹈的学习，可以提高促进学生的综合素质、培养学生的审美情趣。

二、舞蹈艺术教育的意义

(从刚才我们欣赏的舞蹈作品可以看出)舞蹈是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。舞蹈是一种把风格化的肢体语言和创作性的舞蹈语肢体言相结合，去表现人类真实情感的一门艺术。通过舞蹈训练可以提高人对艺术的审美能力，鉴赏能力和感知能力，从而满足人对美对情感的更高层次的追求。它为我们展现了人类心灵世界的情感不仅为特定民族所接受，而且也引起全人类的共鸣。当我们以美好的、生动的、诗一般意境的舞蹈进行交流时，让我们体验到的是对人类的热爱，对和平的向往，对真善美的渴求以及对人生的珍重。因此，舞蹈教育与素质教育的意义在狭义上指的是个人身心艺术修养的教育，在广义上意味着人格境界的完善与升华。

舞蹈表演心得感想篇六

在去年团体比赛时校园到处都弥漫了舞蹈的热潮，看着孩子们认真的学习和一张张笑脸，那时的我忘却疲惫，心里想：舞蹈就是应该属于这些孩子们的。

今年在开展音乐教学的时候，我有意识的展开舞蹈方面的教学，在近半个学期的教学以来，学生仍然表现的比较积极，而且在音乐课上我发现加上了舞蹈的有机结合使得课堂气氛

变得更加好了，在学习一些枯燥的乐理知识结合一定的声势和舞蹈使得学生记忆加快了很多。

舞蹈是八大艺术之一，是于三度空间中以身体为语言作“心智交流”现象之人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐，也借助其他的道具。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交/求偶、祭祀、礼仪等。

结合舞蹈的诸多特性，把它巧妙的结合于课堂教学中，不仅可以让学生在活动中掌握新课的内容，也可以活跃课堂的气氛。但在选择上我经过日常教学中发现还是需要掌握一定技巧的。比如针对七年级的教材，我们可以选择上册的第二单元《天山之春》作为重点以新疆歌曲形式展开的教学，下册中可以选择《非洲灵感》来完成拓展。

舞蹈在教学中展开时需要注意：

1. 活动时的范围和位置，有助于教师掌控学生的活动时的动态；
2. 活动的难易度要适中；
3. 舞蹈展开时要结合本课学习的教材内容相关知识点；
4. 注意创新；
5. 不要轻易打断学生的自我练习与拓展。

舞蹈的魅力在于你用心去体会，只有靠自己一颗真诚、努力不懈、的心才能完完全全地被舞蹈的魅力所迷恋，所震撼。正因为舞蹈这这样的魅力，所以我决心要把舞蹈带到日常教学中来，让我的音乐课永远充满欢乐，充满新奇。