

舞蹈剧目心得体会(优质8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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

舞蹈剧目心得体会篇一

第一段：引入舞蹈剧目的重要性（200字）

在当代舞蹈界，个人舞蹈剧目扮演着至关重要的角色。它不仅是舞者个人对舞蹈艺术的探索和表达的途径，更是观众了解舞者内心世界的窗口。个人舞蹈剧目通过探索个人的经历、情感和观点，使舞蹈作品更具个性化和深入内心的表现形式。在这篇文章中，我将分享我对个人舞蹈剧目的心得与体会。

第二段：个人舞蹈剧目的创作过程（250字）

个人舞蹈剧目的创作过程是一个富有挑战性和刺激性的过程。作为舞者兼编舞者，我需要深入思考和挖掘自己的内心世界和感受，并将其完美地演绎和表达出来。整个过程需要我不断地实验和尝试，将自己的舞蹈语言和艺术理念与观众产生共鸣。

在创作过程中，我经历了许多挫折和困惑，但也有许多乐趣和惊喜。我学会了如何把握好节奏、构思独特的舞蹈动作和将情感转化为舞蹈语言。同时，我也学会了如何与舞者之间建立积极的沟通，共同探索和发现舞蹈的无限可能性。

第三段：个人舞蹈剧目的表演体验（250字）

在个人舞蹈剧目的表演过程中，我真切感受到舞者和观众之间的情感交流。当我的身体在舞台上舞动时，我的血液仿佛

融合在舞蹈节拍中，我的心灵也随着旋律翱翔。在与观众的目光交汇时，我不仅能感受到他们对我的鼓励和赞赏，更能感受到我舞蹈所传达的情感和思想与他们的共鸣。

每一场表演都是一个全新的体验，带给我深深的满足感和成就感。在舞台上，我不仅能自我表达，更能启发观众思考和感受到舞蹈的美妙之处。个人舞蹈剧目的表演体验深深地影响了我对舞蹈艺术的热爱和追求。

第四段：个人舞蹈剧目的共鸣和影响（250字）

个人舞蹈剧目的创作和表演不仅仅是对自我的探索和表达，更是与观众建立情感连接和共鸣的途径。我曾经收到了观众们寄予的深情厚意和动人故事，这使我更加深信，舞蹈的力量是无限的。

个人舞蹈剧目的共鸣和影响也不仅限于在舞台上。它成为了我日常生活的一部分，激励和激发着我不断追求卓越和创新的艺术之路。它教会我勇敢面对自己的内心世界，直面挑战和困难，并通过舞蹈表达出来。

第五段：个人舞蹈剧目的未来发展（250字）

个人舞蹈剧目对我而言永远不会止步不前。我将继续探索和发现新的创作灵感和表演方式。我希望通过个人舞蹈剧目，能够影响更多的人，并激发更多人对舞蹈艺术的热爱。

我相信，随着个人舞蹈剧目发展的进一步，我将不断成长和提高。我将继续学习、练习和探索，不断超越自我，创作出更加优秀和有影响力的作品。我相信，通过个人舞蹈剧目，我能够传递更多的情感、思想和美感，与观众们共同分享舞蹈的无穷魅力。

总结

个人舞蹈剧目在当代舞蹈界具有重要的地位，它不仅仅是舞蹈艺术的表达方式，更是舞者与观众之间的情感交流。通过个人舞蹈剧目的创作和表演，我体验到了舞蹈艺术的独特和美妙之处，也感受到了舞蹈的力量和影响力。我相信，个人舞蹈剧目将继续成为我艺术追求的重要方向，我将继续创作和表演，与观众们分享舞蹈的魅力和激情。

舞蹈剧目心得体会篇二

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，可先不配单薄进行练习，

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探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。

舞蹈剧目心得体会篇三

作为一名舞蹈爱好者，我曾有幸观赏到一场精彩的个人舞蹈剧目演出。这次观赏之后，我深深地感受到了舞蹈艺术的独

特魅力，也对舞蹈演员们的才华和付出有了更深刻的理解。在这篇文章中，我将会分享我观赏这场舞蹈剧目时的心得体会。

首先，我要谈谈我观赏这场舞蹈剧目的第一印象。一开场，舞台上的灯光昏暗，只有一个人影在舞台中央。这个人影开始缓缓腾空而起，随着音乐的起伏，她的身体探索着空间，展现出了极高的灵活性和协调性。这个舞蹈演员极富表演力，她的每一个动作都是如此精准而又流畅，让我不禁屏住呼吸，全神贯注地观赏。

接下来的舞蹈段落中，舞蹈演员们用舞蹈的方式叙述了一个动人的故事。他们通过身体的舞蹈语言，表达出了情感的起伏和内心的矛盾。有时，他们的身体像箭一样冲向前方，表达出对梦想的追逐和奋斗；有时，他们的身体如同柔软的波浪，展现出对爱情的渴望和执着。这些舞蹈演员们的表演让人如痴如醉，仿佛把自己也带入了舞蹈的世界。

另外，我在观赏这场舞蹈剧目时也意识到了执着的重要性。舞蹈演员们在排练中必须不断地重复同一段舞蹈动作，直到达到最佳效果。他们要面对身体的疲惫和挣扎，要忍受肌肉的酸痛和疼痛。然而，他们却始终坚持下来，不屈不挠地追求舞蹈的完美。这种执着和坚持让我深感敬佩，也启示了我在平凡的生活中要坚持不懈，追求自己的目标。

最后，我要感谢这场个人舞蹈剧目演出带给我无尽的艺术享受和启发。通过这场演出，我不仅欣赏到了高超的舞蹈技巧和表演力，也领悟到了舞蹈艺术的独特魅力和深刻内涵。舞蹈演员们用他们的身体和灵魂将我们带入了一个美妙的世界，让我们感受到了生命的美好和激情的躁动。我相信，在未来的日子里，我将继续追寻舞蹈艺术的美丽，将其融入到我生活的方方面面。

总之，这场个人舞蹈剧目演出给了我很多的触动和启发。我

从中体味到了舞蹈的魅力和力量，也深刻体会到了舞蹈演员们的付出和才华。在这次观赏之后，我对舞蹈有了更深刻的理解和热爱，也坚信舞蹈艺术将会继续为人们带来无尽的艺术享受和启发。

舞蹈剧目心得体会篇四

混沌之初，黑暗之中，是谁敲亮了这个世界，敲醒了沉睡的太阳，红日升起，映红了云南，于是每个人都像是被赋予了无穷的热情，云南开始以它最狂野的方式起舞。

《太阳》是生命之源，那阵阵铿锵有力的鼓声，是用生命的力量去演奏的，芒鼓，象脚鼓，神鼓……他们尽情呐喊，他们尽情舞蹈，他们尽情歌唱，他们把自己的一切释放其中，融入其中。为着初生的太阳，为着重生的自己，他们告别黑暗，载歌载舞，热情澎湃。印象最深的是那个敲打神鼓的小伙子，鼓随着生命而咆哮，那种震撼的力量，比太阳更火热！

燃烧了一天的热情，太阳落山，云南便慢慢恢复了寂静，月光柔和，然谁看到了悄悄起舞的月亮了吗？生命很微妙，当人们沉睡的时候，自然界总有些东西在慢慢生长着，静静起舞。于是，第二天醒来，惊讶的发现大地似乎更有生机了。

一阵歌声唤醒了沉睡中的云南，嘹亮了四方。她们在《土地》上欢快地劳作，展现着她们最幸福的生活。“太阳歇歇么，歇得呢；月亮歇歇么，歇得呢；女人歇歇么，歇不得。刺柯戳着娃娃的脚么，女人用心肝去垫着呢；一个家有女人么，老老小小就拢在一起了；男人有了女人么，就不会生病了。”朴实的语言歌颂了女人的任劳任怨，勤劳。

男欢女爱，男耕女织，构建最温馨的《家园》。那是爱情，那是亲情，那是人类最本真的情感。生命的传承，一家三口温馨的画面感染了我们的心灵。这是最原始的幸福，这是平凡的幸福。《打歌》唱出了云南的单纯，有羞涩有勇敢。这

是人类最原始的示爱，最美的歌往往是这样用最简单最淳朴的去描绘。

一方水土养一方生灵，一方生灵敬一方水土，不是自己的神祖，不会保佑自己，不是自己的家园，不会抬举自己。《火祭》场上熊熊燃烧着大火，我们虔诚的祈祷，我们用我们的热情祭奉我们心中的神灵，毫无条件的信仰，即便烈火焚身，即便付出生命，每一个舞姿的都是我敬仰的方式。那场祭奠之舞，没有畏惧，每一个细胞都在叫嚣，释放后便平静的向着神灵走去，决绝，勇敢。

风雪交加，风吹雨打，什么都不能阻挡我们朝圣的心。我们用最纯洁的歌声呼唤，我们用最热情的舞蹈恭迎，我们朝着那个神圣的地方用我们的生命去朝拜，虔诚，坚定，经受一切困难的考验，经受一切磨难的洗礼。献上哈达，献上我们认为最美，最圣洁的东西。震撼于此，我不禁扪心自问，我呢，我这一生到底在为什么呢？其实每个人都有自己的信仰，自己想要实现的价值，我的目标很简单，教师，或者说一名优秀的教师。我只是坚定地前行……既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

一场《雀之灵》，空灵的音乐，轻盈的舞蹈。那是自然界的精灵，美丽动人。置身其中，忘却烦恼，忘却尘世，触摸最纯真的心灵，我在音乐中寻找自己。

以上只是我对《云南印象》的一些自己的感受，很喜欢很喜欢云南那个带着中国最原始气息的地方，很想很想去看看那边的风土人情。感谢这场舞蹈带给我的启迪，做最真实的自己，最原本的自我，于是才能找到最本真的快乐，无关人情世故。

舞蹈剧目心得体会篇五

第一段：引言（字数：200）

在近年来的陈星慧芭蕾艺术晚会上，观众们不仅目睹了精彩的芭蕾舞表演，还沉醉于大师级别的独双三剧目之间。这些特殊的剧目给观众带来了新奇的感受和深入的思考，让人们更加深刻地了解到舞蹈艺术的无穷魅力。在我观看了这些剧目后，我不禁对舞蹈的独特表现形式以及其所传递的情感和信息产生了深思。在本文中，我将分享我对舞蹈独双三剧目的心得体会。

第二段：独剧（字数：200）

舞蹈独剧以独舞者为主，通过完美的舞蹈技巧和动作表演展现出个人的才华和情感。其中一支独剧表演给我留下了深刻印象。舞者在台上优雅地舞动着，每个动作都带着独特的感情。她的身体语言似乎在跟我讲述一个故事，我仿佛能够感受到她内心深处的痛苦和喜悦。这种独特的表现方式不仅让观众们感到震撼，也让我更加意识到舞蹈是一种能够通过肢体语言传递情感和信息的艺术形式。

第三段：双剧（字数：200）

双剧则以两名舞者的默契配合和互动为主，通过舞蹈的对话展现出情感的交流和互动。我对一支双剧表演也印象深刻。两名舞者在舞台上相互依偎、交织、旋转，彼此之间的动作如双簧一般。他们用完美的配合展示出真实的爱情，让我仿佛置身于一个幻想的世界。观看这支表演，我深深体会到了舞蹈能够通过身体的表达建立起一种特殊而深刻的情感联系。

第四段：三剧（字数：200）

而三剧则需三名或以上的舞者共同完成，通过精确的动作编排和严格的协调与配合展现出统一的主题和情感。一支三剧表演给我留下了深刻的印象。三名舞者在舞台上流畅地进行各种高难度的动作，他们的动作快速而精确，仿佛一体化的整体，展现出强大的力量 and 美感。这种集体的力量和配合让

我感受到了舞蹈所蕴含的团队合作的重要性，也让我更加明白艺术需要个体才华的基础上的统一，以及集体的力量确保表演的成功。

第五段：总结与思考（字数：200）

通过观看舞蹈独双三剧目，我深刻体会到舞蹈艺术的独特之处。独剧、双剧和三剧分别通过个人表现、双方对话和团队合作展示出了舞蹈的多样性和力量。不论是独舞者的个人情感表达，还是双方的默契互动，亦或是团队的协作配合，都让我深刻认识到舞蹈艺术的无穷魅力。舞蹈不仅仅是简单的动作和节奏，更是一种通过身体语言传递情感和信息的艺术形式。它能够触动我们的内心，唤起我们的共鸣。在以后的生活中，我会更加关注舞蹈艺术，并希望通过舞蹈的力量传递更多美好的情感和信息。

舞蹈剧目心得体会篇六

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，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！

舞蹈剧目心得体会篇七

舞蹈作为一种艺术形式，通过肢体语言表达情感和思想，具有独特的魅力和吸引力。在舞蹈剧目课上，我有幸学习了不同类型的舞蹈，体验了舞蹈与音乐、舞美的结合，深刻地感受到了舞蹈所传递的美、力量和情感。以下是我在这门课上的心得体会。

首先，舞蹈剧目课教给了我不同舞蹈类型的认识和欣赏能力。在这门课上，我接触到了具有不同风格和特点的舞蹈作

品，包括古典舞、现代舞、民族舞等。每种舞蹈都有独特的艺术表达方式，带给观众不同的感受和思考。通过观看和分析这些舞蹈作品，我对不同舞蹈类型的美感有了更深刻的理解和体会，也更加喜欢和欣赏舞蹈艺术。

其次，舞蹈剧目课让我认识到舞蹈与音乐的完美结合。在舞蹈剧目中，音乐作为舞蹈的灵魂，与舞蹈形成了紧密的相互依存关系。音乐的旋律和节奏引导着舞者的动作和情感表达，舞蹈则通过身体语言传递着音乐的情感和内涵。例如，在一次观看现代舞剧目时，我看到舞者在悠扬的音乐中展现出无限柔美的动作，让我仿佛沉浸在音乐的海洋里，感受到了音乐的魔力和舞蹈的魅力。

此外，舞蹈剧目课还教会了我欣赏舞美的重要性。在舞蹈剧目中，舞台设计、服装、灯光等元素都对舞蹈的呈现起到了重要作用。一个精美的舞台背景，能够为舞蹈增添独特的艺术氛围；精心设计的服装能够展现舞者的特点和情感；巧妙的灯光设计，能够突出舞蹈动作的美感和意境。通过观看舞蹈剧目，我不仅感受到了舞蹈本身的美，也学会了欣赏舞美在舞蹈中的应用，以及舞蹈剧目的整体呈现。

最后，舞蹈剧目课让我深刻领会到舞蹈所传递的情感和力量。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种情感的宣泄和表达方式。通过每一次的动作和姿态，舞者们能够将内心的情感和情绪传递给观众。比如，在观看一场古典舞剧目时，我看到舞者在舞台上优雅地展现出爱情的甜蜜和忧伤，让我被他们的情感所感动和震撼。舞蹈所传递的情感和力量将观众与舞者紧密联系在一起，让我们产生共鸣和思考。

总而言之，舞蹈剧目课让我接触到了丰富多样的舞蹈作品，对舞蹈的美感有了更深的认识和体会。我认识到舞蹈与音乐、舞美的完美结合，感受到了舞蹈所传递的情感和力量。通过这门课的学习，我对舞蹈艺术产生了更深的热爱和兴趣，我相信舞蹈将成为我人生中重要的一部分。

舞蹈剧目心得体会篇八

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。