

# 最新舞蹈课总结感想 舞蹈竞赛心得体会

## 总结(汇总14篇)

在学期总结中，我们可以感悟到学习的乐趣和成就感。学期总结是一种重要的写作类型，以下是一些范文，供大家参考，希望能对大家的写作有所帮助。

### 舞蹈课总结感想篇一

#### 第一段：引言（100字）

最近我参加了一场舞蹈竞赛，并获得了令自己非常满意的成绩。参加舞蹈竞赛不仅是一次展示自我的机会，也是对自己舞蹈水平的一次检验。通过这次比赛，我收获了很多，同时也深感到了自己还有许多需要改进和提高的地方。

#### 第二段：准备工作（300字）

在参加舞蹈竞赛之前，我进行了充分的准备工作。首先，我选择了一支适合我风格的舞蹈，并认真学习了舞蹈的动作和技巧。对于每一个动作，我都反复练习，直到做到熟练为止。此外，我还积极参加了舞蹈培训班，努力提升自己的舞蹈水平。在心理上，我通过观看其他舞者的表演来激励和启发自己，培养了坚定的信心和积极的心态。

#### 第三段：比赛经历（300字）

比赛当天，我充满了紧张和期待。身着亮丽的舞蹈服装，我进入了舞台。音乐响起，我感受到了自己的激情和舞蹈能量。我全身心地投入到舞蹈中，将自己完全融入到了音乐和舞蹈的氛围中。在每个动作和组合之间的过渡中，我体现了自己的灵活性和流畅性。我尽量减少了误差，尽展自己最好的一面。在比赛过程中，虽然错误和困难时有发生，但我努力保

持专注和乐观的心态。最终，我以出色的表现赢得了评委们的认可和观众们的掌声。

#### 第四段：经验总结（300字）

参加舞蹈竞赛让我认识到了自己的优势和不足之处。在比赛之前，我缺乏自信，对自己的能力持怀疑态度。通过这次比赛，我明白了自信的重要性，只有对自己充满信心，才能尽展自己的潜力。另外，舞蹈是一项需要团队合作的艺术，团队的配合和默契同样重要。在舞蹈中，我与队友们一起排练、鼓励和支持，我们共同努力达到最好的表演效果。同时，我也学会了如何面对困难和挑战，要善于调整自己的心态和角色，保持坚定的意志和积极的态度。

#### 第五段：展望和收获（200字）

通过参加舞蹈竞赛，我不仅获得了荣誉和成就，更重要的是培养了自己的舞蹈技巧和艺术素养。在以后的舞蹈生涯中，我将更加努力，不断提高自己的舞蹈水平。我会参加更多的比赛和演出，锻炼自己的舞蹈能力和舞台表演技巧。同时，我也希望能够与更多的舞者交流和学习，互相鼓励和成长。参加舞蹈竞赛是一个良好的机会，通过这个过程，我也明白了自己对舞蹈的热爱和追求，并决心在这条道路上坚持不懈地前行。

总结：通过这次舞蹈竞赛，我更加清楚了自己的舞蹈目标和方向。我深感自己在舞蹈上还有许多不足之处，但同时也明白了只有不断努力和坚持，才能不断进步。舞蹈是一门艺术，需要不断地修炼和精进。我愿意在舞台上尽情舞动，通过舞蹈表达自己的情感和理念。我相信，只要我坚持不懈地追求我的舞蹈梦想，继续向前奋斗，我一定能够取得更好的成绩和突破。

## 舞蹈课总结感想篇二

舞蹈是一门艺术形式，通过肢体的动作和音乐的节奏，传达情感、表达主题，给观众带来美的享受。在舞蹈中，融入了舞者的心血和灵感，他们的热情和努力使舞蹈更加生动、动人。作为一颗群体中的一颗微小的火花，我有幸参与了一场舞蹈群舞的表演。通过这次的经历，我深深感受到了团队协作的重要性、舞蹈艺术的魅力，也更加了解了自已。

首先，这次的舞蹈群舞让我深刻体会到了团队协作的力量。在舞蹈中，每个人都担负着不同的责任，但团队合作是不可或缺的。我们要一起排练、一起讨论，互相帮助、互相激励。只有每个人都尽力发挥自己的优势，才能使整个舞蹈更加完美。在排练的过程中，我们遇到了很多问题，有时候姿势不标准、有时候步伐不一致，但是我们总能齐心协力、积极解决。通过不断的反复排练，我们共同攻克了一个个困难，最终呈现出一场令人惊叹的表演。这次的经历让我明白了团队不仅能够带来力量，还能培养人的合作精神和责任感，使个体在集体中获得成长。

其次，这次的舞蹈群舞让我领悟到了舞蹈艺术的魅力。舞蹈是一种通过肢体表达情感的艺术形式，它能够将舞者的内心世界通过舞蹈动作展现给观众。在表演的过程中，我深深感受到了舞蹈所带来的快乐和自由。当我站在舞台上，听着音乐的节奏，整个世界仿佛只剩下我和舞台。我用身体的表达方式，将内心的欢愉、忧伤、激动传递给观众。看着观众的眼神，我知道自己成功地传达了情感。舞蹈艺术的魅力在于其独特的表达方式和强大的沟通能力，它能够让观众感受到情感的共鸣，感受到美的震撼，也能够让舞者从中得到满足和成就。

此外，这次的舞蹈群舞让我更加了解了自已。在排练的过程中，我对自己的舞蹈能力有了更清楚的认识。我发现自己在某些舞蹈动作上还需要加强训练，需要更大的力量和精确度。

通过观摩其他队员的表演，我也学到了很多舞蹈技巧和动作变化。我意识到舞蹈是一个不断学习和提高的过程，只有持之以恒地不断努力，才能变得更好。而在演出的那一刻，我感受到了巨大的成就感和满足感，这让我更加坚定了自己学习舞蹈的信心。

最后，这次的舞蹈群舞经历让我感受到了舞蹈能够带给人们的快乐和美的价值。舞蹈是一门美的艺术，它能够通过肢体的动作和音乐的和谐，给观众带来美的享受和情感的共鸣。在一次次排练和表演中，我和我的队友们在舞蹈中找到了快乐和自信。舞蹈教会了我付出和坚持，也教会了我在不同的角度去看待世界。舞蹈不仅仅是我个人的追求，更是一种传递美和幸福的方式。我希望能够继续学习和探索舞蹈，将它传递给更多的人，让更多的人感受到舞蹈的魅力。

总结起来，这次的舞蹈群舞经历让我收获颇丰。团队协作的力量、舞蹈艺术的魅力、对自己的了解以及舞蹈所带来的快乐和美的价值，都让我对舞蹈艺术有了更深刻的认识和理解。我相信，未来的舞蹈之路上，我会更加努力地学习和提高自己，用舞蹈传递美和幸福。

### 舞蹈课总结感想篇三

舞蹈是学校艺术教育的一个重要组成部分，它通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美矫健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。

为了丰富孩子们的暑期生活，学校安排每周两次的舞蹈训练，现将活动的小结如下：

兴趣是学习的动力。在舞蹈训练中，首先结合认知内容向学生介绍有关舞蹈的知识，帮助学生了解舞蹈常识，增强他们的感性知识。其次带领同学们观看少儿、成人的舞蹈录像，

了解舞蹈的动作特点，丰富舞蹈语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，教师及时鼓励、支持，从而激发学生学习的愿望。

舞蹈课堂上，首先，我对学生进行舞蹈基本功的训练，如：擦地练习、身体各部位活动、基本舞步等。接着，我对学生进行了民族舞蹈的学习。让学生了解汉族民间舞的风格和特点。又进行了汉族舞蹈基本手位和脚位的练习。秧歌基本舞步的训练。经过学习，我排练了舞蹈《欢天喜地》等。

可以说通过舞蹈训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，舞蹈对学生适应团体活动、遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。希望在今后的舞蹈教学中，我能探索出更多的经验，将舞蹈兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

## 舞蹈课总结感想篇四

舞蹈是一门艺术，通过身体的动作和音乐的配合，传递出人类的情感和态度。而群舞则是舞蹈演员们共同完成的艺术形式，它要求演员们在协调一致的动作中彼此配合，展示出整体的美感和力量。在过去的一段时间里，我有幸参与了一次舞蹈群舞的表演，并获得了很多宝贵的经验和体会。

首先，群舞要求团队合作和沟通。群舞中，舞者们需要相互配合，协调各自的动作和节奏。我们必须通过频繁的沟通和实践才能达到最佳状态。在排练期间，我们会经常聚在一起，交流彼此的理解和感受，讨论如何更好地呈现出舞蹈的美感。这种沟通和合作不仅培养了我们的艺术感受力，更锻炼了我们的团队合作精神和解决问题的能力。

其次，群舞带给我了新的挑战 and 成长。作为一个相对经验较少的舞者，参与群舞是对我的一种挑战。我需要适应与其他

舞者一起动作的协调，在一瞬间保持一致的动作和表情。这对我来说是一个巨大的考验，但也是一次锻炼和成长的机会。通过不断的排练和反复的练习，我学会了更好地与他人配合，更好地控制自己的身体动作。这种成长的经历不仅让我在舞蹈表演中取得了进步，也对我的思维方式和行动方式产生了积极的影响。

另外，群舞给我带来了与他人共同创造的喜悦和满足感。在舞蹈表演过程中，每一个舞者都需要发挥自己的特长和才华，同时也要尊重和倾听他人的声音。这种共同创造的过程让我深深地感受到了彼此之间的默契和信任。当我们在舞台上缓缓起舞，彼此呼应，展示出动人的画面时，那种喜悦和满足感是无法用言语来表达的。在这个过程中，我体验到了艺术的魅力，也认识到了团队合作和共同努力的重要性。

最后，群舞让我更好地理解舞蹈的独特魅力。舞蹈不仅仅是一种表演方式，更是一种语言，一种交流和传递信息的方式。舞蹈可以用简单而微妙的动作来表达出丰富多彩的情感和内涵。而在群舞中，我们需要更加注重每一个舞者的表达能力和形象塑造。只有每一个舞者都理解并能够呈现出角色的特点和情感，才能使整个表演更加完美。通过参与群舞，我更加深刻地体会到了舞蹈的独特魅力和无穷的表现力。

总之，参与舞蹈群舞是我人生中一段宝贵的经历。它让我更加意识到了团队合作和沟通的重要性，为我个人的成长和发展提供了宝贵的机会。通过与他人共同创造和共同努力，我收获了喜悦、成长和对舞蹈的更深层次的理解。我相信，这次舞蹈群舞的经历将会对我未来的学习和生活产生积极的影响，使我更加热爱舞蹈并继续追求艺术的完美。

## 舞蹈课总结感想篇五

第一段：引入舞蹈群舞的概念和重要性（200字）

舞蹈群舞作为一种群体艺术形式，不仅具有美的欣赏价值，更能展现出集体的凝聚力和协作能力。在集体活动中，每个人都能找到属于自己的位置，通过协调合作达到整体上的完美呈现。舞蹈群舞的演绎需要团队成员之间紧密配合，细微的身体动作、身体与音乐的统一，都需要彼此的默契和共同努力才能实现。因此，对于参与舞蹈群舞的个人来说，这是一次宝贵的心灵成长的机会，也是一次艺术实践与思考的过程。

## 第二段：对参与舞蹈群舞的个人体验和收获的描述（250字）

作为一名参与过多次舞蹈群舞的人，我深深地感受到了与他人合作的快乐和成就感。在排练的过程中，我们互相倾听，互相鼓励和支持，追求舞蹈的完美。每个人都对自己的部分，在时间和动作的掌握上投入了大量的时间和精力，很多时候需要不断地修正和调整。然而，当看到我们的努力成果在舞台上展现出来时，心中的骄傲和满足感填满了我们的胸膛。除了个人成长之外，舞蹈群舞还让我感受到了集体的力量。每个人在舞台上都扮演着不同的角色，但我们团结一心，共同创造出了具有艺术价值的舞蹈作品，这是个人无法完成的。

## 第三段：对舞蹈群舞对个人品质和能力培养的思考（300字）

舞蹈群舞对个人的品质和能力培养有着非常积极的影响。首先，舞蹈群舞需要对自己的要求高，同时也需要团队合作的精神。这就要求个人具备良好的自我管理、自律和时间规划能力。在排练和表演过程中，我明显感受到了这种要求对我自己的潜移默化的影响。其次，舞蹈群舞需要高度的协作能力和沟通技巧，我们需要和伙伴密切配合，互相交流和理解彼此的意图，以达到统一的效果。通过和不同性格的人一起排练和表演，我学会了欣赏和尊重他人的观点和风格，同时也学会了与他人合作并取得最佳效果的技巧。最后，舞蹈群舞的艺术要求提高了我的审美能力和创造力。通过观摩和学习其他团队的作品，我拓宽了自己的舞蹈视野，并在创作中

有更多的灵感和想法。

第四段：对个人在舞蹈群舞中面临的挑战和解决方法的思考  
(250字)

参与舞蹈群舞也并非一帆风顺，其中也会面临一些挑战。首先，时间管理是个关键。由于舞蹈群舞需要团队成员一起排练，需要找到适合所有人的时间。解决这个问题可以通过提前安排好排练时间表，并提早通知团队成员。其次，艺术创作中的意见分歧也是个常见问题。每个人都有自己的舞蹈理念和风格，如何在团队中建立一个和谐的创作氛围是个重要的问题。解决这个问题可以通过互相尊重、聆听和妥协，在团队中形成共识和团结。最后，自我要求过高也会造成压力。舞蹈群舞的要求相对较高，容易受到舞台表演和他人评价的压力。解决这个问题可以通过正确对待反馈，积极调整自己的心态，放松自己并享受整个过程。

第五段：总结舞蹈群舞对个人成长的意义和启示 (200字)

舞蹈群舞是一种在集体中体验个人价值和成长的方式。通过参与舞蹈群舞，我不仅提高了自己的舞蹈技巧和艺术素养，更培养了自我管理、团队合作和沟通技巧。这些对我个人的成长和未来发展都具有重要意义。舞蹈群舞让我明白了集体力量的重要性，学会了与他人合作并取得最佳效果的技巧。在未来的生活和工作中，这些能力和品质都将成为我优秀的团队成员和领导者的基石。通过舞蹈群舞，我也找到了对艺术的热爱和追求，这将陪伴我一生，成为我个人成长的源泉和动力。

总结 (100字)

舞蹈群舞不仅是一种集体艺术形式，更是一次个人成长和思考的过程。通过舞蹈群舞，我提高了自身的舞蹈技巧和艺术素养，培养了自我管理和团队合作的能力，学会了欣赏和尊



重他人的意见和风格。舞蹈群舞带给了我无尽的快乐和成就感，并让我明白集体的力量和艺术的魅力。每一次的舞蹈群舞都让我成长一步，也让我更加坚定了对舞蹈的热爱和追求。

## 舞蹈课总结感想篇六

本学期的舞蹈教学工作已经结束了，在这一学期里，有快乐、有辛苦、也有收获。现对本学期工作作一个总结，以便于在今后的工作中取长补短，更好的完成教学工作。

舞蹈班的孩子来自本校八年级的学生，这些孩子基本都是第一次接触舞蹈，没有舞蹈基础，但是孩子们都很喜欢舞蹈，对舞蹈很热爱，都是自己踊跃报名参加的。个别孩子是在家长的引导下来学习舞蹈。我们的舞蹈课程是根据孩子们的身体发展特点及其心理发展的需要而开设。舞蹈教学的目标是：

1、培养孩子喜欢跳舞的兴趣和舞蹈时愉快的心态，能大胆的进行表演。

2、认识身体基本部位，并对这些部位进行松弛、伸展和灵活的进一步训练。

（手臂、腕动作、头的`动作、胸的动作、腰的动作、腿脚的动作）

3、基训初步做到颈立、背直、腿直、脚绷等要求。（横叉、前腰、跪立后腰、起胸腰、后吸脚）

4、能初步认识教室的8个基本方位点与自身的基本方位点。

5、舞蹈教学进行音乐反应、节奏、模仿、游戏、基训、组合、舞蹈表演等综合训练。

一学期下来，孩子们的学习进度很快，每堂课的内容都能够

基本拿下，经过长时间的练习与复习，孩子们对舞蹈也有了自己的认识。本学期主要是培养孩子们初步做到颈立，背直，腿直，脚绷等基本要求，并能掌握横叉，竖叉，腰，腿的基本功训练。更重要的是能够喜欢舞蹈时的快乐，能够大胆的进行表演，跟着音乐节奏来进行舞蹈组合训练。其次，孩子们的心理发展需求与我们所授的大众健身操目标相符合。培养孩子们能够大胆的进行想象，带上自己的情绪进行表演，进行音乐节奏反应，并且能够与同伴之间的友好合作。

此外，从教学中也发现了自己在任教过程中的不足之处。自己的舞蹈知识和音乐知识还待加强，活动过程如何设计更合理，更适合个别孩子的心理和年龄的特点。在活动过程中，我发现在目标制定上，还有些宽泛，不够细致，应该针对这节活动制定的更详细、更符合这节活动所要达到的目标，不能含糊其辞。在教学内容上还要更具体更适合个别孩子的发展需求。在教育形式上更要钻研、多多实践和摸索了。

希望我们的孩子都能够参与到舞蹈活动中来，将我们的舞蹈跳出活力、跳出精彩！也希望我们的孩子健康成长，在这里快乐的唱、快乐的跳！体会舞蹈带来的乐趣！

## 舞蹈课总结感想篇七

### ——兆麟小学舞蹈社团活动总结

少儿舞蹈教育的目的不只是要求学生掌握艺术技能和基础知识，更重要的是要注重培养少年儿童的创造性思维。既让少年儿童得到身心、情感的熏陶，体态仪表、身体素质上的全面训练，更要加强想象力、创造力的培养，培养孩子的情感、良好的习惯，激发孩子们的兴趣。从而使学生德、智、体、美、劳全面发展。

针对现在各个舞蹈团体中多以女孩为主的情况，我校的舞蹈校本课程招收的全都是男孩，舞蹈队的队员全是由男生选拔

组建的。20名男孩来自各个年级，在舞蹈方面全都是零基础，在舞蹈校本课中我们开辟了一条崭新的道路。

记得那是一个周四的下午，碰巧当天学校组织学生春游。春游本来是件高兴的事，可是不禁替队员们担心起来，孩子春游玩回来一定会累，接着再训练，能不能吃得消呢？果然，当规定的时间差不多到了，教练也来了，队员们陆陆续续从教室来到排练室，清点人数发现少了一个学生，与他同班的其他队员说，他说太累了，回家了。我其实是很理解学生的，但是为了整体，我还是给家长打电话让他把孩子送回来。他回来时我们正在练着，小a同学灰溜溜的从门口溜了进来，站到了自己的位置。我就当做没发现他，按着教练的要求，继续讲着动作要领，教着新动作。事后我没有找他也没有批评他，但是排练完后我对全体同学说：“老师知道今天你们很累，游览了很多地方，其实老师也累，但是我们为了我们的任务，为了我们肩上的责任，我们就要扛起比别人更多的东西，这对我们也是一种磨练，台上三分钟台下十年功，表演舞蹈呈现给观众的是美，留给自己的则是坚定的意志。老师相信今天你们心灵上得到的东西，可能是其他同学几年、甚至十几年之后才能体会到的，你们成长了！”

从此每次训练结束，孩子们再也不是不管不顾的撒腿就跑了，他们会相互帮助完成收尾工作。孩子就是孩子，有些事情大人不告诉他教给他，他们是意识不到的，所以我们在一起训练时，我们不仅仅是练习舞蹈动作，只要我能看到、想到的，我就讲给他们听，告诉他们需要注意什么。孩子们也非常懂事，进步越来越大。有的人以为，学舞蹈、跳舞蹈的人，业务好就行了，其他的都不如业务过硬来的重要。其实事实并非如此。因为如果一位舞者的学识、素质、素养、觉悟非常高的话，那么他对舞蹈意境的理解体会以及加工表现，才会具有灵魂，“跳”出来的东西才能打动人，感染人。

比赛结束了，我校最终获得了比赛的一等奖。在学期末的家长会上，我把比赛录像播放给家长看，家长们都非常激动，

对自己平时只会调皮捣蛋的儿子刮目相看！学生们也更加自信，更加积极的来学习舞蹈了。

第二学期开学不久，我们学校接到了参加大连市中小学舞蹈比赛的通知。刚接到市里比赛任务时，我的心情是很复杂的，说实话我的心里真的一点底都没有，即将代表西岗区参加大连市的舞蹈比赛，与来自大连市各县市区的众多出类拔萃的舞蹈队比赛，我心里紧张的直敲鼓，要知道其他舞蹈队都是已经组队两三年的老队伍，不论是舞蹈技巧、表现力、队员之间配合的默契，都极成熟。不过，紧张归紧张，我同样也很兴奋，我坚信我们这支队伍具有足够独特的优势。

训练是辛苦和枯燥的，学生们却情绪高涨，从不偷懒，看到他们的进步，我的内心特别充实和高兴。

比赛临出发时，我叮嘱孩子们：“出门在外第一点也是最重要的一点就是，无论走到哪，都要找老师，不要离开老师的左右，更不许随便离开队伍；第二点是不要扎堆讲话，要观察舞蹈场地，检查自己的装备；跟其他舞蹈队虚心学习，让我们走过的地方只留下别人的称赞声，给兆麟小学争光添彩。”

我们在此次市舞蹈比赛中获得了二等奖。通过刻苦的训练和参加比赛，使舞蹈队的学生迅速成长起来，舞蹈队的工作还在继续。我认为比赛的结果并不重要，重要的是在这个过程中，我有没有让我和我的队员们成长，孩子们有没有精神上的收获。我欣喜地看到，孩子们的意志得到了磨练，更加坚强了；孩子们的责任心、责任感增强了；孩子们的荣誉感和自信心无比的高涨，这是我非常乐意看到的。

如今，我校的男生舞蹈队已经先后发展了五十余名队员，先后排练了舞蹈《士兵突击》《动力》《筑城为乐》，参加各级各类表演、比赛数不胜数，还在2012年6月参加了大连电视台《小鬼当家》节目的录制；2012年底接到北京《魅力校园》

节目组的邀请。

今后，我还要带领新老继续拼搏，继续挑战自我，学跳舞，学做人。舞蹈队，我们一直在路上！

## 舞蹈课总结感想篇八

体育舞蹈是一种以舞蹈为主要动作表现形式的体育项目。我从小就喜爱跳舞，对于体育舞蹈这个独特的运动项目充满了向往。通过参与体育舞蹈的训练和比赛，我深切体会到了体育舞蹈的魅力。它不仅能够锻炼身体，提高体能水平，还能够增强自信心，培养个人的艺术修养。同时，体育舞蹈还能够增进团队的合作意识，培养团队精神。在体育舞蹈中，我不仅学到了舞蹈技巧，还学到了众多宝贵的人生经验。

### 第二段：舞蹈技巧的提高

参与体育舞蹈的训练，让我对舞蹈的技巧有了更深入的了解。通过不断重复的训练，我能够更加灵活地掌握各种舞蹈动作和技巧。在舞蹈的表演中，我能够更加准确地完成各种难度动作，并能够更好地表现自己的风采。同时，体育舞蹈还要求舞者具备良好的协调能力和节奏感。在训练中，我通过不断强化这些能力，使自己的舞蹈表演更加出色。

### 第三段：自信心的增强

体育舞蹈的训练和比赛，使我在表演时能够展现出自信的姿态。在舞台上，我学会了如何掌握自己的情绪，如何展示自己最好的一面。舞台是一个展示自己的平台，参与体育舞蹈让我学会了如何应对紧张的情绪，稳定自己的心态。通过体育舞蹈的训练，我能够更好地掌控自己的情感，提高自信心。在比赛中，我能够以积极的态度和乐观的心态面对困难，满怀自信地进行表演。

#### 第四段：艺术修养的提升

体育舞蹈既是一种运动项目，也是一门艺术。通过参与体育舞蹈的训练，我对舞蹈艺术有了更深层次的理解。在表演中，我学会了如何去感受舞蹈所表达的情感，如何通过舞蹈的动作和音乐的结合来塑造自己的形象。体育舞蹈不仅要求舞者具备出色的技巧，更要求舞者具备良好的艺术修养。通过参与体育舞蹈的学习，我能够更好地欣赏和理解舞蹈艺术，使自己的艺术修养得到了提升。

#### 第五段：团队精神的培养

体育舞蹈是一种需要团队协作的运动项目。在训练和比赛中，我明白了一个人的力量是有限的，只有与团队一起努力，才能取得更好的成绩。体育舞蹈的训练注重团队合作和相互支持，使我学会了与他人合作、协调和沟通。在体育舞蹈的比赛中，我能够与队友共同配合，共同完成一场完美的表演。通过体育舞蹈，我不仅培养了自己的团队精神，也结识了许多志同道合的伙伴，与他们一起进步，一起分享快乐。

通过参与体育舞蹈的训练和比赛，我收获了很多。体育舞蹈不仅让我锻炼身体，提高了自己的技巧水平，还增强了自信心，提高了艺术修养，并培养了团队精神。体育舞蹈是一门综合性的运动项目，它不仅注重技巧的提高，更注重培养学生的综合素质。通过参与体育舞蹈的学习和训练，我已经从中受益匪浅，让我在舞蹈的道路上更加坚定了自己的信念，并且也为自己的未来奠定了坚实的基础。体育舞蹈是一项需要付出努力和坚持的运动项目，但它同时也给予了我无尽的快乐和满足感。

### 舞蹈课总结感想篇九

中国舞蹈包括中国古典舞，民族民间舞蹈，这个学期我们主要学习的是中国民间舞蹈的教学，了解了各种民间舞蹈的教

学元素。

中国民族民间舞蹈，泛指我国56个民族的各种舞蹈的总称。由于各民族人群在生存的自然环境的影响下，其生产、生活、历史、习俗在民族性的基础上必然带有自然界给予的印记，尤其民间舞蹈文化更是具有地域性，有着各民族自身独特的色彩和风格。

1、介绍民族舞蹈的民族文化、地域特点、生活环境及民俗风情。

一个地区、一个民族的民间舞蹈的生成演化，与其他传统艺术门类一样，是与其相应的生存地域、民族习俗、地形气候、历史制度、文化背景，甚至宗教信仰紧密相联的。经过数千年的发展、演变、整合，最终形成民间舞蹈各自稳定的结构和特点，并符合民族自身独特的美学追求。因而，在学生学习不同民族舞蹈前，教师应首先向学生介绍本民族的民族文化、地域特点、生活环境及民俗风情对舞蹈风格形成其特点的影响，让学生从感性上有基本的民族认知。

对“中国民族民间舞”课程教学方法的认识，舞蹈动态的形象示范，要经过两个过程：

一、第一过程要全面示范，全面把动作做出来，手、脚、身体和面部都同步进行，它给学生的印象应当是美好的总体印象。这样做，不仅让学生对舞蹈动作有全面的理解，同时，也对老师产生尊敬喜爱的心理，使教师的威信一开始就牢固的树立起来。

二、第二个过程要使动作逐步简化，有时可以用手比划。这样做可以锻炼学生的反应能力，对学生智力的提高具有极大好处。开始是模仿，要求学生模仿得越象越好。当学生逐步掌握了身体运动规律后，模仿的对象开始淡化，进一步调动学生的想象。当教师逐步过渡到很简化的示范时，学生可以

完全依靠自己的理解去塑造他自己了。

1、准备：无论讲解动作还是传递知识，舞蹈教师的语言最怕似是而非。

一个学生完成其动作时长期不得要领，得不到提高，究其原因，常常是因为在最初教学时教师的语言不准确，从而学生产生错觉和误解。在这种情况下，学生越努力越糟，如果教师的语言准备够充分，不仅可以避免误解，而且有助于完成学习进度，能达到事半功倍的效果。教师的语言表述能否准确，除要有扎实的语文基础，善于使用语言外，还要学好舞蹈教学法课。

2、生动：语言的生动性对舞蹈教师来说是非常需要的，因为它可以唤起学生的兴趣，从而减少舞蹈训练中的痛苦成份。舞蹈教师语言的生动，主要是要善于运用形象性语言。比如，舞蹈时，要学生手形漂亮，不要太僵硬，常用“枯树枝”来形容僵硬的手，学生们一听到“注意手”的话时，就会想起“枯数枝”，谁也不愿自己的手像“枯树枝”那样难看，当然在形容难看的动作时，切忌挖苦，以免伤害学生的自尊心，产生逆反心理。假如学生的情绪不好，特别是与教师有某种对立情绪时，更不能挖苦学生。

3、精炼：教师的话要尽量准确、简单，不能罗嗦，否则学生的兴趣就会降低，兴奋不起来，影响教学质量，而且，当学生运动后，热身变冷，肌肉便开始收缩，对训练是十分不利的。

4、亲切：教师的语言要生动，形象不能过于严厉，过于生硬，学生易产生抵触情绪和逆反心理，所以老师要有耐心。

身授：即示范的方法。示范，是由教师亲自塑造让学生可以尽量容易效仿的形象，舞蹈教师的手法，含有两方面的内容，一是舞蹈的动态形象，一是舞蹈老师本人的形象。



“口传身授法”，是舞蹈的最基本的教学法，它是符合舞蹈教学规律的。

1、讲解动作。无论是教授新动作，还是复习老动作，舞蹈教师都要通过讲解或伴以讲解。如动作名称，动作要领，动作规格和标准。做这个动作容易犯的毛病，怎样克服与纠正这些毛病等等，这里面包含许多解剖学，动力学，物理学等方面的知识，也有语言方面的知识。

等等。

3、渗透思想。所谓思想，包括世界观，品德，艺术观和为人的标准等等。这方面往往不是教师有意准备的，而是下意识的外露，比如在学生发生迟到，不按规定穿戴练功服，舞鞋，不听老师讲话等违反纪律的现象时，教师会说出许多不同的话来。并会同时流露出许多表情。在同学之间发生矛盾，争吵等情况时，教师会把不同的言语说给学生听。这种时候，教师本人的品格、为人，对事物的看法与处理方法，甚至是习惯语言，都会渗透给学生。学生会情不自禁的模仿老师的言行。对于初学者做舞蹈动作时支配身体的能力较差，他们多善于模仿。教师通过示范一招一式，一手一脚来教导学生，逐渐帮助他们纠正动作的差误。教师做完一个完整的准确的示范动作，可避免学生走很多弯路，使学生有一个正确的动作概念。在接受舞蹈基本功同时，也相应加插一些舞蹈民族风格的组合动作。模仿是中学生阶段最擅长的能力，所以学习新舞蹈风格组合要通过老师热情的，准确无误地示范动作。示范内容包括局部动作、单一动作、动作组合等。老师边示范边讲授身体、头、手、腰、脚的要领。使学生在实践基础上从感性认识向理性认识飞跃，举一反三、触类旁通。

在民族民间舞蹈的教学中，教师只有深刻地了解中国民族舞蹈文化，具体掌握并能准确地用肢体体现各民族舞蹈的风格特征，才能够透彻地对学生进行民族舞蹈深层次文化内涵、具体风格特点的讲解、示范与指导。

识，能将民族的东西尽可能地融入到学生的心灵里，通过学生艺术化的肢体使“民俗”文化向“高雅”的舞台演化，使学生在舞蹈表演时从心理上对各民族具有真正的自身的认同感。

## 舞蹈课总结感想篇十

xx年的舞蹈教学工作已经结束了，在这一年里，有老师与学生的辛苦付出，同时也让我们舞蹈班收获了快乐、激情与感恩。看着可爱的她们在台上的表演，一个学期的努力只为她们今晚的美，这一刻，所有的辛苦都是值得的！现对本学期工作做一个总结，以利于以后把工作做得更好。

我们的舞蹈课程是根据孩子们的身体发展特点及其心理发展的需要而开设。舞蹈教学的目标是：1、培养孩子喜欢跳舞的兴趣和舞蹈时愉快的心态，能大胆的进行表演。2、认识身体基本部位，并对这些部位进行松弛、伸展和灵活的进一步训练。（手腕动作、头的动作、胸的动作、腰的动作、腿脚的动作）3、基训初步做到颈立、背直、腿直、脚绷等要求。

（横叉、前腰、跪立后腰、起胸腰、后吸脚）4、能初步认识教室的8个基本方位点与自身的基本方位点。5、舞蹈教学进行音乐反应、节奏、模仿、游戏、基训、组合、舞蹈表演等综合训练。

乃至对待学习和生活也会激情倍至。在舞蹈课上我很重视建立良好和谐的师生情感和对孩子自信心的培养。每次课前，我都要认真备课，搜集素材来做好上课的准备；在上课的过程中，我以最饱满的热情，多样的教学方法上好每一节课。

本学期学校举办了一年一度的主题为“青春, 梦想”的元旦晚会，我们舞蹈班的学生每年都是元旦节目排练的主力，一直认真按照活动的要求有目的有计划的进行排练。此次演出精彩纷呈，小学部和初中部一起表演的开场舞《蝶舞花飞》大气磅礴，漂亮的花朵，美丽的蝴蝶，给我们带来了春的气息，

晚会在她们活泼可爱的表演中拉开了序幕，小学部舞蹈班还表演了肚皮舞《可乐先说》，活泼可爱的形象赢得了观众热烈的掌声。初中部舞蹈班也给大家带来了精彩的表演，16个女生表演的傣族舞《傣舞青春》，充分展现了傣族舞婀娜多姿的美，赢得了观众热烈的掌声。5人爵士舞“cool”让人印象深刻，女孩子也能跳出这么帅气的爵士，充分展示了我们舞蹈班的风采，元旦文艺晚会让家长给与了我们肯定与支持，也让领导给与了我们鼓励与赞扬。

本学年的教学工作即将结束，希望以后有更多的学生能够参与到我们的舞蹈活动中来，同时也勉励自己能够编排更多更好的舞蹈作品！我们舞蹈班会倍加努力，舞出精彩！

## 舞蹈课总结感想篇十一

体育舞蹈是一项集运动和艺术于一体的活动，通过舞蹈的形式表达情感和展示技巧。在我参与体育舞蹈活动的过程中，我不仅收获了健康和快乐，还学到了许多关于舞蹈的知识和技能。以下将从不同的角度总结和体会这段期间的经历。

首先，体育舞蹈对身体健康的益处不容忽视。身体的训练和锻炼是体育舞蹈的重要部分，通过不断的跳跃、转身和舞步，我逐渐增强了我的耐力和灵活性。在每次排练和表演中，我们都要经历一系列的热身运动，这些运动帮助我们预防受伤，保持良好的体态。此外，舞蹈还能提高肌肉的力量和骨骼的稳定性，对于预防骨质疏松症和其他慢性疾病也有很大的帮助。

其次，体育舞蹈还有助于培养艺术修养和情感表达能力。在舞蹈的过程中，我学会了通过肢体语言和面部表情来诉说自己的故事和情感。无论是快乐、悲伤、愤怒还是恐惧，都可以通过舞蹈的形式得到充分的表达。舞蹈不仅要求技巧的精确和柔美的动作，更要求我们能从内心深处感受和体验舞蹈所要传达的情感。通过舞蹈，我学会了懂得表达自己，也能

更好地理解 and 感受他人情感。

第三，参与体育舞蹈活动培养了我的合作精神和团队意识。在舞蹈团队里，每个人都有自己的角色和责任。我们需要相互配合，统一动作和节奏，以呈现出最佳的舞蹈效果。在排练和表演中，我们学会了互相帮助和支持，学会了在面对困难和挫折时保持积极的态度。通过团队合作，我们不仅完成了一台台精彩的舞蹈作品，也培养了团队精神和团结协作的能力。

第四，体育舞蹈让我学到了自律和坚持的重要性。舞蹈需要长时间的投入和艰苦的训练。无论是排练还是练习技巧，都需要付出很大的努力和耐心。有时候，我会遇到技巧上的困难或者对自己的表现不满意，但我学会了坚持下去，并且不断优化自己的表现。通过舞蹈，我明白了只有不断地努力和坚持，才能实现自己心中的目标，并取得更好的成绩。

最后，体育舞蹈也给我带来了快乐和自信。每次成功地完成一支舞蹈作品或者得到观众的热烈掌声，我都会感到满足和自豪。在表演的舞台上，我能够抛开一切压力和束缚，尽情地展示自己的才华和魅力。通过舞蹈，我找到了一个可以释放自己和表达自己的方式，这种自由和快乐的感觉无可替代。

总之，参与体育舞蹈活动是一次难忘而有益的经历。它不仅让我获得了身体素质的提升，还培养了我艺术修养和情感表达能力。在团队合作的过程中，我学会了合作精神和团队意识。通过舞蹈，我也领悟到了自律和坚持的重要性。最重要的是，体育舞蹈带给了我无尽的快乐和自信。我相信，在未来的日子里，我会继续坚守舞蹈这个梦想，不断挑战自我，追逐更卓越的舞台！

## 舞蹈课总结感想篇十二

体育舞蹈是一项集健身，艺术和娱乐于一体的运动项目，近

年来在全球范围内日益流行。参与体育舞蹈的过程中，我深刻体会到了它对身心健康和个人成长的积极影响。通过不断的训练和参赛，我收获了许多宝贵的经验和感悟。以下是我的体育舞蹈心得体会总结。

首先，体育舞蹈让我更加注重身体健康。舞蹈动作的优美与灵活要求身体具备一定的素质，所以我开始更加关注自己的体态和健康状况。为了适应训练的需要，我开始每天坚持进行有规律的锻炼，并注意饮食搭配。通过这些努力，我的身体变得更加健康、灵活，不再感到疲倦。这无疑使我更加有信心地面对挑战 and 比赛。

其次，体育舞蹈培养了我全面的艺术修养。舞蹈是艺术的一种表现形式，它要求舞者具备良好的音乐感和舞蹈技巧。在学习体育舞蹈的过程中，我也逐渐培养了对音乐的感知和理解。我懂得了如何从音乐中挖掘舞蹈的灵感，并将之融入到舞蹈表演中。同时，在舞蹈的训练中，我也学到了自我表达和情感释放的技巧。舞蹈让我更加自信和开放，有了更多的渠道展示自我，与观众产生共鸣。

再次，体育舞蹈教会了我如何与他人合作。体育舞蹈通常需要与搭档一同完成，需要两个人完美地协调动作，同步完成舞蹈。在与搭档的训练中，我学会了倾听、沟通和互相尊重。我懂得了如何通过不断的配合和磨合，达到最佳的舞蹈效果。除了与搭档的默契配合，我还在比赛中经常需要与其他舞者共同演绎一台舞蹈。这也锻炼了我的团队合作意识，让我学会在舞台上完美融入整个团队，共同创造最棒的舞蹈表演。

此外，体育舞蹈也让我懂得了坚持的重要性。每一次参加比赛都需要长时间的准备和反复的训练。在训练的过程中，我可能会遇到各种各样的困难和挑战。有时候感到疲倦和厌倦，但我明白只有坚持下来才能取得更好的成绩。在这个过程中，我培养了坚韧不拔的精神和毅力，明白只有持之以恒，才能取得真正的突破。这一点也成为我在生活中面对困难时的积

极心态的来源。

总而言之，我的体育舞蹈心得体会总结可以概括为几个方面：关注身体健康，全面的艺术修养，团队合作，以及坚持不懈。体育舞蹈是一项既有挑战又有乐趣的运动项目，我将一直坚持下去，并将这些宝贵的经验和感悟应用于生活的方方面面，为自己创造更加丰富和积极的人生。

## 舞蹈课总结感想篇十三

音乐是一门艺术，它不仅能够让人身心愉悦，还可以起到帮助思维、锻炼智力，甚至是医疗的功效，可见，音乐的巨大的作用。小学作为基础教育的初级阶段，教师应当本着“以人为本”的教育理念，培养学生的全面发展，这就包括德、智、体、美、劳等多方面的发展，而这几方面看似独立，确又是彼此相关，本文将重点讨论在课堂教学中如何运用多媒体突出小学音乐的生命魅力，并且这种方式对小学生发展的意义。

### 1、能够更加生动地表现音乐的美，激发学生对音乐的兴趣

能够在课堂教学的过程中给学生播放，同时也避免了教师不是全才的问题。运用多媒体教学音乐，充分展现了运用发展的思想授课，也能够生动地展现音乐之美，可以有效地激发起学生对音乐的兴趣。

### 2、能够活跃课堂氛围，促进课堂效率的提高

传统的音乐课堂教学，由于设备的简陋，教师不能培养学生多方面的音乐技能，同时也不能很好地发现学生在音乐方面的天赋，而运用多媒体进行音乐的课堂教学可以弥补这一弊端，即使学校不能提供完备的音乐设施，也能够从多媒体的播放中让学生感受到各种乐器以及各个时代、各个名家的表演，充分地调动了学生的积极性，也活跃了课堂的氛围，同

时也能够发现学生在音乐方面的特长，促进课堂效率的提高。

### 3、有助于小学生的艺术培养，陶冶学生的情操

运用多媒体进行音乐教学，可以减轻学生和教师的负担，教师只需要寻找关于音乐的资料并制作课件，学生也能够在规定时间内欣赏到更多的音乐作品，并且能够丰富课堂内容，经常使用多媒体进行音乐教学，不仅有利于培养学生的艺术细胞，更能够让学生在音乐的熏陶中感受情操的陶冶。

#### 1、抓住音乐的内在，渗透音乐的技巧与知识

于音乐的技巧与知识。例如在学习口琴时，首先教师应当向学生介绍我国的民族管弦乐器有哪些种类，例如拉弦乐器，弹拨乐器，吹奏乐器，打击乐器。并且教师应当教授学生吹奏口琴时的技巧，教师：“同学们已经大致了解了口琴的用法，那老师要告诉大家一个吹口琴的技巧，要就是保持‘新式单音奏法’做到琴不离口，这样才能吹奏出好的效果。”同时运用多媒体播放课件，让学生亲自观赏有名的口琴表演。通过这样的方式，才能逐渐将专业知识渗透到课堂中，让学生的音乐学习更加专业化。

#### 2、设置合适的课堂教学模式，创造音乐的氛围

音乐课堂虽然是轻松的、愉悦的课堂，但是也需要教师的合理安排并设置合理的教学模式，这样才能够更加吸引学生，才能够很好地向学生传授音乐技能。例如教师可以设置欢乐的舞蹈氛围，在正式的课堂教学开始之前，教师可以亲自表现一段简单的舞蹈，让学生欣赏，甚至学习，调动起学生的上课兴趣。此外，也可以让学生自己来表演一段，可以是唱歌、可以是舞蹈、也可以是表演各种乐器，总之是可以调动学生的积极性，同时也可以锻炼学生的音乐表现力和综合能力。例如欣赏《美丽的草原我的家》时，教师可以给学生编排舞蹈，教师：“让我们跟着多媒体的音乐，一起跳起来，

一起去感受草原的魅力吧！”充分展现人们对辽阔草原的喜爱，让每个学生都参与表演，调动起整个课堂的氛围，创造教师、学生与音乐于一体的境界。

### 3、播放优秀的音乐作品，陶冶学生的情操

程。例如教师可以寻找一些名家的表演，通过多媒体进行播放，并且引导学生去欣赏这些音乐和表演。例如播放《大中国》时，教师：“同学们看完这个表演感受到了什么？或者说有哪些想法吗？”学生：“感觉这个音乐很欢乐，很激动，也很有强烈的爱国热情。”教师：“对，让我们感受到了我们大中国的团结一致，以及我们祖国的美丽富饶和日渐强大。并且音乐是很欢快的，让人油然而地产生一种爱国之情。”通过引导学生欣赏一到两首音乐，然后让学生自行地去欣赏、思考其他的音乐，感受音乐的生命魅力。小学音乐作为小学生音乐的启蒙阶段，不仅具有激发学生对音乐的兴趣的作用，还有助于小学生积极健康向上的成长，因为音乐是集旋律、节奏、歌声于一体的一门艺术，小学生对这门艺术具有极强的接受力与表现力，教师应当抓住学生的特点，适当地教授学生一些音乐方面的技巧，并且在课堂教学中充分发挥音乐的作用，让音乐成为小学生健康成长的一部分，让音乐绽放生命的魅力。

## 舞蹈课总结感想篇十四

春季开学后，舞蹈队恢复了正常训练，为五四表彰大会文艺演出青春献礼加紧排练。这个学期除了正常训练外，舞蹈队还协助艺术团参加了五四表彰大会青春献礼文艺演出。此段期间，队员们每天都加紧排练，一星期五天都有安排训练时间，利用课余时间排练，最终顺利的将舞蹈《走在山水间》搬上神曲厅的舞台。此场文艺演出中，舞蹈队除了《走在山水间》之外，还上了《水姑娘》，另外还为大合唱《走向复兴》伴舞，演出十分成功。另外，江西六套来我校举行第一届足球宝贝选拔大赛时，舞蹈队作为演出嘉宾表演了



□nobody□□队员们也积极的参加足球宝贝选拔大赛。队员们还另外排了两支小型舞蹈朝鲜舞《新阿里郎颂》和古典舞《木兰情》。

五四表彰大会结束后，舞蹈队恢复了正常的训练。五月底接到老师通知，江西省教育厅、江西省文学艺术界联合会将于20xx年下半年举办江西省第三届大学生舞蹈比赛，要求我们排一支新的舞蹈去参加这次比赛。和指导老师商量后决定，舞蹈队将排舞蹈《茉莉花》去参加比赛。《茉莉花》是一支芭蕾舞，队员们从未接触过芭蕾，所以要从基本功开始训练。在接下来的训练时间中，训练内容除了以往的基本功训练，还加入了芭蕾的训练内容：单双脚起踵、蛙式开胯、控腿、蹲，虽然已邻近考试但舞蹈队还是照常训练，而且比之前训练的时间还长，周一至周五每天下午都安排了训练。舞蹈队于六月下旬结训，开学后立刻恢复训练，开始紧锣密鼓的排练阶段。

在排舞的内容上，队里已排练好的节目有《水姑娘□□□nobody□□□走在山水间》、《新阿里郎颂》、《木兰情》。在20xx年下学期，将会把《茉莉花》完整的排出来，争取能上迎新晚会。新学期开始也要忙于招新，舞蹈队将在20xx年9月新学期开学初进行招新，将与艺术团其他队伍、部门一起，在食堂过道举办新生报名活动。预计招新人数为40~50人左右，争取能发现新的好苗子，让其参与到《茉莉花》的排练当中。舞蹈队会尽最大的努力练好每一支舞蹈，为江西中医学院，为江中艺术团，也为舞蹈队自己争光！

艺术团圆满完成每一次演出。