

最新舞蹈鉴赏心得体会(优质7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

舞蹈鉴赏心得体会篇一

1忌耐性不足

你们今天的付出，决定了你们明天的收获！

想要成为一个合格的舞者，兴趣跟坚持练习都是关键！

2忌眼高手底

有的同学一接触舞蹈之后就开始想象，高难度漂亮的技巧与剧目

但是你们不要忘记了，那些东西都是由基本功中提炼而来的，基本功都不扎实，就算跳出来，也不会给人美感。

学习舞蹈，基本功是关键

3忌急于求成。

初学的学生容易只求数量与进度，而不注意动作质量，若在短时间内学完很多动作，这些不规范的动作无疑如同“废品”，习以为常之后，要想改正，十分困难。因此在学习动作时，应精雕细刻，循序渐进！

学习舞蹈，切忌欲速则不达

4忌忽视音乐(节奏)

学生在开始学舞蹈时，往往只重视技术动作的学习，缺乏音乐作用的认识，在舞蹈学习中常常出现舞蹈动作与伴奏音乐脱节。因此在学舞蹈时，要加强音乐修养。

深刻体会音乐风格与舞种风格，表现音境的内在联系。

舞蹈与音乐是密不可分的，要想学舞蹈，首先要对舞曲有一个基本的认识与理解。一定要多听音乐，熟悉不同舞种的韵律感，要听到音乐就能有感觉出来，节奏要用身体去感受，或者至少要练习在心里默数，不要用嘴巴念出来。

要想接触更多的舞蹈风格，掌握更丰富的舞蹈动作，就要多找同伴一起练，见得多了自然识得广，三人行必有我师。

舞蹈鉴赏心得体会篇二

其实在选舞蹈鉴赏课之前我对于舞蹈真的是一窍不通的，选择舞蹈鉴赏课的很大一部分原因是因为《舞出我的人生》这本__，只是喜欢，然后想去更深一步的了解。

记得第一次上课时的第一个问题：舞蹈是什么？第一反应是用来表达自己的情绪的。其实想到了一层意思，还是挺开心的。舞蹈是用肢体语言来表情达意的艺术形式。第一次看电视舞蹈大赛，了解国际标准舞分为拉丁舞和摩登舞。其实之前在舞林大会上也看见过这类舞蹈，不过只是观赏，觉得好看。上了一课后才明白看舞蹈要看速度，力度，配合能力，舞感等等。平时我看到的较多的还是街舞，但真正去看舞蹈大赛的街舞跟平时看到的又不一样，觉得总没有前面看过的国际标准舞好看。

大河之舞真的非常震撼人心，这才是真真正正的踢踏！每一个节奏都打在观众的心上，于是看大河之舞，内心非常激动。

宏大的场面，磅礴的气势，力挽狂澜的力量。再配合天籁之音，慈爱，温柔。很喜欢这样的舞蹈，尤其是最后美国黑人自由的踢踏和爱尔兰踢踏的那场较量最后承认对方，总是让人意犹未尽。仿佛被赋予了那种自然的力量，干起事来也特别有劲。

足尖上的舞蹈芭蕾，《天鹅湖》是之前略有了解的，不过这次是真正完整的欣赏了一遍，四小天鹅那段看一遍赞叹一次。男版的《天鹅湖》是个意外的收获，一样的音乐不一样的效果，不一样的感觉，没有一点强加上去的感。后来看的中国芭蕾舞剧《红色娘子军》，《白毛女》，说实话，这是我第一次看到中国芭蕾，不同于西方的芭蕾，但同样很吸引人。中国古典芭蕾《大红灯笼高高挂》让我对芭蕾有了一个全新的认识。与__相比，虽没有语言的表达，但肢体语言，再加上舞台上的灯光，背景，不同的表达方式，同样能表现社会的腐朽，同样表达封建的势力的批判。这是中国古典艺术的大型盛宴，惊心动魄的美！

再说现代舞，自由的舞蹈舞出一颗舞者的心。第一次了解到金星这个人，非常的崇拜这样有自己的思想，并且能够通过自己的舞蹈向大家表达自己内心的人。《水月》看了让人非常平静，流淌着的有种中国的古韵味。

民族民间舞杨丽萍的《云南印象》展现了原生态美。打鼓时那种狂野的力量震撼人心。他们沉醉在自己的舞蹈中，释放最原始的自我，于是人便拥有了太阳，月亮，土地最自然，最原始的力量。心跳随着鼓声而震颤，血液随着歌声而沸腾。其实一直想去云南那样拥有民族特色的地方去看看，现在似乎更想去了，那个拥有自己的信仰的地方，有种神秘而特别的魅力。

《士兵兄弟》那个限制性的舞蹈，圆盘上的战场似乎硝烟弥漫，两个士兵兄弟携手冲锋陷阵的场面似乎就在眼前，紧张的情绪由此滋生。《中国妈妈》那是中__亲的博大的胸怀，

那是中__亲的包容，慈爱。

舞蹈鉴赏这门课，我更加了解了舞蹈，欣赏了很多很多喜欢的作品，看到了舞蹈别致的魅力，今后再看舞蹈，首先我肯定能够大概辨别是什么类型的舞蹈，然后能从思想，技术，背景等等方面去欣赏舞蹈，相信会有不一样的感受。

舞蹈鉴赏心得体会篇三

1、 加强身体锻炼，提高身体素质：

体育舞蹈更好的锻炼了我们的身体协调能力，手的动作与腿脚、甚至全身之间的配合，加强了动作的协调性，并形成良好的身体形态，使人身体舒展、挺拔、优雅、大方，增强人的气质。

2、 加强人际交往能力

我认为，舞蹈时与舞伴的配合是十分重要的，体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术，没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这样就加强了人与人之间的交流与沟通，加强了人们之间团结合作的意识。因此我们说体育舞蹈可以使人在宽松的环境中与人交流思想，抒发感情，加强合作，消除紧张、郁闷、失落的情绪。

3、 加强其它学科的学习效率

在我看来，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识与感受也会在掌握科学知识方面有所帮助，换言之，就是对我们的学习成绩的提高也有一定的作用。舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一份自信。用这份恬静来学习可以达到事半功倍的效果。

4、 保持健康、积极、向上的心理状态

一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的变化。它可以使我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每一个人，这就是体育舞蹈实实在在的魅力。

我在这学期的学习中，已从最初的放不开、跟不上到了现在的开始喜欢，虽然现在我的动作依然没有那么有力、那么有美感，但是我的进步还是让我忍不住窃喜。我想，体育舞蹈的学习对我日后的学习、生活、工作都会有很大的帮助。在日后它可以成为我展现个人才华的一个方面；它也可以给我在人际交往方面一个平台，让像我羞于交际的人有更好的与人沟通的能力；它还可以让我把它当作一种体育锻炼的，使我身心都得到良好锻炼。

总之，体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西，它让我更好的充实了自己。感谢它带给我的快乐和帮助！

时光飞逝，眨眼间又到了期末，两学期的排舞也即将结束了。与上学期相比，我对排舞又有了新的认识，我自认为自己也有所进步的。以前记步子就够我累的了，现在我好像摸着门道了，开始跟着音乐踩点找感觉了。可惜乐感不强，老踩不到正点。还有就是人太僵硬，扭动不起来，所以老挑不出那种美感，这是我还需亟待改进的。

全健排舞新起很快，在我看来，它是一种艺术与美的结合。大学体育本着发展丰富的体育活动,娱乐我们的身心,提高我们机体素质的原则,为我们设立了排舞这门课。作为大学必须课的体育对我们的身体素质锻炼是很有意义的，起初选择健美操的原因就是因为想培养一下自己的气质，通过上半学期排舞的学习，我发现我更加爱运动了，由于以前学习压力很少运动，感觉自己的体质都下降好多，现在每周近两个小时

的健美操训练正好为我提供了锻炼的机会。不但如此，还使我的身体协调能力有了增强，乐感也变好了，还可以调整呼吸，增强毅力。学习排舞给我的大学生生活增添色彩，使我更加自信，让我的心情变的很愉快，每个关节都得到舒展。学习排舞，让我感受最深的就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心获得放松，每次上排舞课，不管有多累，心情都会非常的舒畅，因为每个毛孔都在出汗排毒。女孩都很爱美，这门课对自身形体的塑造和培养有很多帮助，排舞的动作多种多样，有简有繁，时快时慢时而停顿时而节奏分明，可以使全身肌肉和骨骼得到良好的锻炼，同时，它还是一种力与美的享受，经常练习，还能增进人体的灵敏，柔韧素质，使身体更加协调健美，有助于身体的全面发展。跳排舞让我精神振作，心情愉快，从前早晨起床后，常感到朦胧，全身没劲，不能马上投入学习，尤其是晚上睡的很晚时，这时我便试着做早操，练习一些平时学习过的动作，大脑就会很快兴奋清醒了，身体各部分的机能也有了提交，使我精神饱满，充满活力，从而为一天的劳动和学习准备良好的身体条件，另外常跳排舞对身体的帮助是非常大的，它能提高神经系统的功能，并对心脑血管系统也有良好的影响。

健康是每个人的财富，美丽又是每个女孩子的愿望与梦想，多少人想同时拥有既健康又动人的身体，但想做到这点不算太难，也不算太简单，练排舞就会圆我的梦，所以选课时我很庆幸被选上了，心理上就让我很愉快。但是，在享受愉快与动感的同时，疲惫会在课后一段时间一股脑的涌上来，有点让人招架不住，而且动作稍微有点难做，每次回去都得琢磨一下才会做的很顺畅，这不是抱怨，而是通过跳舞让我对不努力不成功这句话的意思有了深刻的理解，没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报？想健康又要健康的漂亮，当然要通过不懈的努力去实现它。生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，排舞就是一种很好的途径。排舞既让我有了对美的新概念，又让我学会坚强，学会努力，选它，学它，我很开心，很满足，我从中收益匪浅。

对于有生命以来，从未练习过舞蹈的人来说，很容易会出现学不下去的现象，感觉太难了。我就是这样一个人。但是，自己又特别喜欢，怎么办呢？“学如春长之苗，不见其长，日有所增也。”“享受学习过程。”“拉丁、摩登、爵士等舞蹈的套路是基本固定的。”“学习是个循序渐进的过程。”这样几个理念，支持我坚持下来，不断地重复，直到肌肉形成记忆。同时，相对集中一段时间进行学习，学会一两个小套路，就会比较有趣。有了乐趣，就更容易坚持下去。坚持，不仅能学习舞蹈，而且更能锻炼身体。本来，锻炼身体就该是自己生活的一部分。时间、精力呢？“人同时可以做很多事情，但做好的往往只有一件。”适当的取舍就是必然的。

急功难成。太过急进，反而会产生反效果。要上重心，要明确方向性，不要老低着头来跳。老师跳一次，我们基本上都记住了。万丈高楼从地起。没有基础是不会有优雅的姿态，也不能完整的去完成一支舞蹈。好好的学习基础，才开始去学套路。基本站姿，要站的好，并不是s形，而是i型，上身要放松，不能含胸也不能把胸部太过突出，呼吸能独立自主，肩胛骨要锁好的同时也要打开，肩部要随时有下压的意识，腰要直，而且盆骨的位置要垂直地面，不能翘臀，腹部的位置要打开，成完全的180°，这样才能让脊椎垂直的坐在盆骨上；大腿内侧要用力收紧，膝盖用力压地板，地板作用到你身上的反作用力，就是通过上身下压的力量来制止力量向外走。懂得如何站，就学如何走。走rumba walk是非常的讲究，并不等于我们平常的步行，而是出前脚，脚尖绷直，然后从脚尖开始挤压地板，一直到断掌，然后脚跟，直到全脚掌落地，移重心上前脚，hip位打开，成180°，上身与下身形成扭毛巾的状态，重心移动的过程中，不断挤压膝盖，一直压到地板上，地板给予身体的反作用力此时会往上走，因而上身要与主力脚那边盆骨高位的位置挤压，把力量集中在身体的中心，从而令力量不会走散，但挤压的同时也要保持上身的平衡，不要过分的挤压造成上身的歪扭。

要跳好每一步，是需要不断的练习和思考，过于急进，坏习惯和坏毛病一旦固定，就要花费大量的时间去修正了。端正心态以后，谁也可以跳的很好，关键在于恒心和坚持。每天都坚持去舞厅练习一个半小时，而且都是练习基础。究竟基础要学到哪个程度才够呢？基础是永无止境的，正如根扎的有多深，树才会长的有多高的道理一样，只要你喜欢把自己的舞艺造诣不断往上提升，你的基础就要越扎得深和稳。我们看见专业或职业选手在比赛场美丽的身段和舞姿，都去模仿他们，以为这样可以做出与他们相仿的效果，但又有多少人知道和理解，在他们的背后是付出多少的艰苦和血泪，才能换来在赛场上的那一刻荣耀。好好学习基础，把舞蹈深扎于基础之中！

学了一个学期的体育舞蹈课了，可以说是收获颇丰，不仅舞蹈技巧有了提高，对体育舞蹈有了新的认识，而且还增进了和同学之间的感情。或许，对于我来说，这学期体育舞蹈课上我最大的成就就是我没有请过一次假。

选课以前，很多人认为我必然会选择体育舞蹈。其实，在选课时，我也是做了一番权衡的。我已经学习四年摩登舞了，对拉丁舞也有一定的了解，因此我脑中就想，体育课选修体育舞蹈对于我来说是不是一种浪费。我大可以去选修网球啊，散打啊那些以前没有学过的项目。但经过一番权衡，我还是决定选修体育舞蹈。现在一个学期过去了，我不后悔当时的选择！

荣老师是国关体育舞蹈事业的顶梁柱。国关体育舞蹈事业从无到有，从刚开始的摸着石头过河，到现在一点一点走向成熟，荣老师在其中扮演着重要的角色。在中国，并不是所有大学都开设体育舞蹈课，即便是开设了体育舞蹈课，在普通高校当中也是起步阶段。尤其像我们这种非体育类文科院校中，把体育舞蹈事业发展起来着实不易。我也体会到了其中的种种限制，种种困难，种种艰辛。但最令人惊喜的是目前，很多高校都公认我校在北京市高校体育舞蹈事业中的地位。

荣老师拉丁舞的技术我一直十分佩服。我跟着荣老师学到了很多宝贵的知识。但拉丁舞的技术太多，我个人能力有限，又属于那种不太会表现的类型，因此至今跳得还不是很好。

不能不提的是本学期来我校实习的体育舞蹈老师王老师。这是我们最大的幸运和最难得的机会。王老师对拉丁舞的感觉和跳拉丁舞时的投入让我感叹和佩服。最令我们感动的是王老师对实习工作的敬业精神和负责任的态度。王老师不仅每堂课都比我们来得早，而且还为每堂课认真备课，精心为我们编排套路，上课时耐心地带着我们一遍一遍的跳，一点一点的讲解。有些同学说王老师上课时太严肃，甚至刻板，我觉得那是一个大学生初登讲台的害羞和晦涩。想做好任何事都需要时间的磨砺，无论是教舞还是学舞。

最后想说的是我不后悔选择了体育舞蹈。体育舞蹈课将成为我大学生生活中最难忘的记忆！

时光飞逝，眨眼间又到了期末，两学期的排舞也即将结束了。与上学期相比，我对排舞又有了新的认识，我自认为自己也有所进步的。以前记步子就够我累的了，现在我好像摸着门道了，开始跟着音乐踩点找感觉了。可惜乐感不强，老踩不到正点。还有就是人太僵硬，扭动不起来，所以老挑不出那种美感，这是我还需亟待改进的。

全健排舞新起很快，在我看来，它是一种艺术与美的结合。大学体育本着发展丰富的体育活动，娱乐我们的身心，提高我们机体素质的原则，为我们设立了排舞这门课。作为大学必须课的体育对我们的身体素质锻炼是很有意义的，起初选择健美操的原因就是因为想培养一下自己的气质，通过上半学期排舞的学习，我发现我更加爱运动了，由于以前学习压力很少运动，感觉自己的体质都下降好多，现在每周近两个小时的健美操训练正好为我提供了锻炼的机会。不但如此，还使我的身体协调能力有了增强，乐感也变好了，还可以调整呼吸，增强毅力。学习排舞给我的大学生生活增添色彩，使

我更加自信，让我的心情变的很愉快，每个关节都得到舒展。

学习排舞，让我感受最深的就是能让自己在枯燥的学习生活之余使身心获得放松，每次上排舞课，不管有多累，心情都会非常的舒畅，因为每个毛孔都在出汗排毒。女孩都很爱美，这门课对自身形体的塑造和培养有很多帮助，排舞的动作多种多样，有简有繁，时快时慢时而停顿时而节奏分明，可以使全身肌肉和骨骼得到良好的锻炼，同时，它还是一种力与美的享受，经常练习，还能增进人体的灵敏，柔韧素质，使身体更加协调健美，有助于身体的全面发展。跳排舞让我精神振作，心情愉快，从前早晨起床后，常感到朦胧，全身没劲，不能马上投入学习，尤其是晚上睡的很晚时，这时我便试着做早操，练习一些平时学习过的动作，大脑就会很快兴奋清醒了，身体各部分的机能也有了提交，使我精神饱满，充满活力，从而为一天的劳动和学习准备良好的身体条件，另外常跳排舞对身体的帮助是非常大的，它能提高神经系统的功能，并对心脑血管系统也有良好的影响。

健康是每个人最大的财富，美丽又是每个女孩子最大的愿望与梦想，多少人想同时拥有既健康又动人的身体，但想做到这点不算太难，也不算太简单，练排舞就会圆我的梦，所以选课时我很庆幸被选上了，心理上就让我很愉快。但是，在享受愉快与动感的同时，疲惫会在课后一段时间一股脑的涌上来，有点让人招架不住，而且动作稍微有点难做，每次回去都得琢磨一下才会做的很顺畅，这不是抱怨，而是通过跳舞让我对不努力不成功这句话的意思有了深刻的理解，没有耕耘哪有什么收获？没有付出哪有什么回报？想健康又要健康的漂亮，当然要通过不懈的努力去实现它。

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，排舞就是一种很好的途径。排舞既让我有了对美的新概念，又让我学会坚强，学会努力，选它，学它，我很开心，很满足，我从中收益匪浅。

今天让我大脑中有一丝灵感闪现的话语是老师随机说的跳舞其实是一样的。其实在之前，我一直觉得跳舞是一个很宽泛的概念，挺复杂，不简单。原因是我把舞种的概念放在很重要的位置，每个舞种不同的法儿。其实这样的观念并没有错，但是我忽略了一件很重要的事情，就是不管是哪个种类的舞蹈，都是有方法的。而所谓的方法，既是经过提炼与总结的。如果可以找到一种触类旁通的方式，那么，跳舞就可以变得轻松很多。

在万素老师的课堂上，关键字就是呼吸与感受自己的身体。如果把这者结合到一块，就应该可以概括万老师教授的跳舞的方法。

暂且抛开舞种的概念不谈，因为那是有舞蹈文化背景的，把舞蹈作为一个集大统的整体来说。舞蹈的表现本体是肢体，肢体由意识支配，这点是无可厚非的。而意识是否真正能够感受到自己肢体的存在，我想，这并不是一个简单的问题。所谓真正的感受，是感受身体在某一个空间或者无限制的空间里的存在方式，那么，就会有许多的形容词。舒展、伸缩、高空、低空、静止、延伸每个词语都可以展开来细细说，但是总结为一种身体的形态，它与空间与时间的关系是能够用心灵感知与肉眼观察的。以上，是我把自己感受身体时刻的肢体感化作文字记录下来，确实要时刻做到，有点难度。

话说回来，感受与非感受有着本质的区别，我大胆尝试去找出这种区别的发源端，如果用万素老师的体系与观念去解释，那主要还是气的灵活运用。人都是会呼吸的，但是舞蹈的呼吸一定是高于人本能的生活呼吸，但是万变不离其宗，只要你用心体会，去感知，就不会出现所谓跳舞时不知道怎么呼吸的尴尬。这一点我深有体会，到底是我不会呼吸，还是我压根就没有意识感受过什么才是舞蹈的畅通呼吸？身体的部位那么多，要让气息流动到每一个部位，甚至是指尖、皮肤，每一个附着于身体上的部位都是有生命气息的。人没有气息的静止，所以舞蹈里也是一样的，动作静止了，气息还在运

动。有气的带动，加上感受身体的意识，我们的身体就会显得松弛与质感许多。当然，至少我，也是渐渐初探到这样做的本质区别与感觉，有难度，身体的能力与大脑的意识毕竟有着一段时间差，不能每一次都很好提醒与反应，但是，要每次绷紧那根弦还是需要很长一段时间的自我控制与身体感知的锻炼。

话说回来，为何这两个关键词可以构成一种跳舞的方法。原因是跳舞无非是用身体说话，那么真正会用身体的语言的前提就是呼吸与感觉肢体的存在。此刻，再把舞种的概念找出来加在每一个舞蹈的身上，除了本身赋予其的文化背景外，身体的本性是不会改变的。如果把身体放在文化的前面，让自己的身体真正属于空间和时间的范围内，存在于一个舞蹈氛围中，再加上舞蹈的文化，那样，可能会成为一种好的跳舞的方法。

当然，不排除不同个体适合不同舞种的可能性，那和每个人性格有关，与此种触类旁通的舞蹈方法并没有关系。

另外，今天我仔细感受自己的身体以后，我还发现气息与质感有着直接的关系。所以，跳舞是有方法的，掌握好了一种方法，做任何事情都会变得有效率。包括在很多人心中很难的跳舞。而我要做的，首先就是关注自己的身体与调整自己的每时每刻的舞蹈呼吸，在以后的课上，我更加会认真注意。

以前自己从没碰过体育舞蹈。只是每每看到电视上的国标舞表演，特别是看到那优美的舞姿，心里便顿生渴望：真的好想像他们那样，用优美的肢体语言展示心中的梦想，用优雅的舞步表达内心的激情。然而，我很清楚自己的情况，身体条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以并不妄想，只把体育舞蹈作为修身养性、锻炼身体的一种途径和体验，只在音乐的旋律和舞动的步调中愉悦身心、陶冶情操、享受艺术、享受我的大学生活。

我们来学舞的目的可能不尽相同，减肥、健身、娱乐、休闲……都好，有一点我想大家的想法都是一致的——既然来了，就要争取跳好。

大家经常在一块练习舞蹈，使我认识了不少朋友!!也因此，大家的友情更深了，同学之间切磋一下也是很有帮助的，但是毕竟大家的水平都是半斤八两，有时候交流出的结果可能是错误的;还有一种可能就是同学之间可能看得出动作对或是不对，但是说不出错在哪里、要如何纠正，这就要求我们有问题一定要多请教老师或者是非常老道的老学员。总之，体育舞蹈的学习和其他科目的学习一样都需要用心体会。

第一次上体育舞蹈课时，老师说了，很多，说是，上这门课，要怎么怎么，唉呀，听的我心里好后悔报这门。

在刚开始的学习中，我体会到体育舞蹈不光是要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到学习舞蹈时要注意动作的规范标准，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才能真正的感受到体育舞蹈的乐趣。

周围每个人。感谢她带给我的许多快乐和帮助，尤其是她对肌肉、骨骼系统的锻炼价值。经常进行体育舞蹈锻炼，有利于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐的发展，有利于形成正确的体态和健美的形体。通过练习，使你的肌肉富有弹性，使你的关节更加灵活、协调。将近一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变，个性的开朗和自信心的树立了，我想，这就是舞蹈的魅力所在，也是我一直向往她的原因所在吧。尽管现在我已经大二了，到了不可能放很多的精力在舞蹈上面的时候了，但我会永远铭记这段爱舞习舞

时光于心中。因为毕竟倾注过很多的爱在舞蹈身上，寄托了很多的希望在舞蹈身上，而且是始于很纯真的年代。这学期的成绩不是很佳，主要是音乐，我会在下面好好捉摸，相信通过下一个学期的学习，我会取得理想的效果。

我在一学期的学习中从已从刚开始的放不开、约束紧张到了现在地开始喜欢。虽然现在我的每一个动作没有做到那么的有力，那么的富有美感，更或是富有吸引力。但我却实实在在的得到了感触，也学到了新的东西来充实自己。总之，我享受这一学习体育舞蹈过程。一学期过了，学到了很多的东西，感谢李老师的指导。

舞蹈鉴赏心得体会篇四

结构是作品内部的组织形式，舞蹈作品主要有a□b式（由快到慢或由慢到快）□a□b□a式（快到慢到快，慢到快到慢）。还有儿童话剧等，无论怎样的结构，都必须精心安排好开头、发展、结尾几个部分。一个好的开头，能把孩子们的兴趣和注意力很快吸引到舞蹈的情景中来，发展部分是儿童舞蹈的精华，主题的展现、故事的叙述都在这部分，结尾部分也很重要，一个好的结尾往往给孩子们留下难忘的印象，能唤起他们的种种联想。

舞蹈动作是构成舞蹈艺术的基本元素。儿童舞蹈的动作，应该是从他们的生活中来，是表达儿童情感的语言。而动作不能太难、太杂，要捕捉一个生动有趣的形象动作，使其突出主题。

作为儿童舞蹈的构图，队形的变化不能太复杂，力求简单明了，易学易记，但又不能太单调、死板，而应该显得生动、形象。舞蹈是一门整体艺术，常常是以整齐的队形统一动作来进行排练或演出的。所以儿童舞蹈教学的队形变化简单明显。无论表演舞还是娱乐性的集体舞，都不宜太繁琐、复杂。

如果有一个孩子不认真，动作不协调，就会影响甚至破坏画面的美感，如一个顺时针大圆圈内再加一个逆时针小圈，或横线前进、竖线推进等都是少儿可以接受的，尽量少用那些歪、斜等不规则的对形。在角色的安排与变化上应简单好记、角色单一，故事情节与人物不宜太多，使舞蹈队形既丰富明了又简单合理。

首先在学习舞蹈前，把舞蹈的内容情节编好，讲给孩子们听，利用有关的图片、照片让他们看，让他们在听、看中熟悉舞蹈的内容及情节，然后让他们听音乐，并讲解音乐的旋律和节奏的变化，再把动作配合音乐示范给孩子看，当他们对舞蹈情节有一定了解之后，就开始教动作，动作示范要慢，从简单到复杂，从而使动作模仿达到准确和完整。动作会了，再一段一段配上音乐、队形和道具，完成整个舞蹈的排练。当然有时也会遇到有好点子找不到音乐，有时定下了主题迟迟开不了头。当我实在想不出来了，感到精神紧张，可以放上一段音乐，想到哪跳到哪，灵感也许在不经意间蹦出。或者静静的听听别人的看法，也有不少的收获。也可去找孩子们谈谈心，问问他们喜欢什么，会怎么做。平时要多看舞蹈节目和幼儿节目，注重资料的搜集。最后，经过不断的修改，最终达到作品的完美。

一个舞蹈的成功与否在于如何编排舞蹈。要编排好舞蹈，主要还是幼儿教师的后续学习。以上谈的一些看法是我通过参加这次教研活动的心得体会，也希望自己能通过后续的专业学习使自己在编排幼儿舞蹈方面有所提升！

舞蹈鉴赏心得体会篇五

做为新疆军区联勤部幼儿园的一名老师，有幸参加了由中国民族民间舞蹈等级考试中心举办的中国民族民间舞蹈教师等级考试培训班。经过历时八天的封闭式培训，终于完成了一至六级60个舞蹈。这八天来，感触颇多，体会颇深。

对一向热爱跳舞的我来说，这次集训是不能错过的，尽管我从一开始就下定决心要尽全力去完成！也忍受着从一个未受过专业舞蹈培训的幼儿教师起步的艰难，但每天高负荷的训练几乎达到我的极限！

面对舞蹈水平参差不齐的我们，要定额完成每天的将近8个舞蹈教学任务，我的老师们付出了较专业学员更多的心力！为了同一个目标，师生之间努力配合对方，学习气氛和谐，融sj炫舞工作室龙湾分店洽，学员之间也相互鼓励，在老师们指导和协助下一直练到天黑，所有的学员都非常努力，无论多晚，每一个人都尽力一个不漏地完成当天所学的全部舞蹈动作。在这样氛围中，如果不愿悄悄离开，就只能咬牙坚持下去，偷懒的现象从没出现在我们的团队中！

我们多数不是舞蹈专业出身，因不知道学习舞蹈的窍门，对刚开始的训练内容每一个学员都感到很困难。第一节舞蹈课，门焱老师给我们讲了一些舞蹈常识之后，我们的“魔鬼”集训就正式开始了！

课堂上，老师教我们要怎么怎么做，注意一些什么，要点等。每个学员都在认真的听着并跟随老师学做着，因一时很难达到像老师那自然流畅，心里都很着急。虽尽了全力，但一开始做的动作让老师很不满意，第一天的课结束后，四肢关节及腰部都很酸痛，我们身心俱疲，忍受着并且抱怨着，都想要找自己亲人倾诉。

课堂上的哭与笑，是为了同一个目标。有些年轻的小学员在一开始训练时有些退缩，但是最终她们没有放弃，是一种团队精神在影响着她们，是大家在相互鼓励支持着！虽然学舞蹈很难，但我们一直相信自己和团队，只要继续努力就一定会做到最好！

通过这次集训，我认识到：

1、舞蹈可以让身体得锻炼，审美得到提升，情操得到陶冶。

舞蹈是我们说话的另一种语言，它是运用肢体所表达出来的情感。初学舞蹈时，觉得吃不消，浑身疼痛。这都是学习舞蹈的正常现象，所以刚开始的时候，谁都会感到不适应。不过只要继续下去，你就会慢慢觉得疼痛不会在想刚开始那样了，逐渐能适应了。所以学好舞蹈主要要靠对自身的刻苦锻炼，基本功扎实了，后面不管学习哪些类型的舞蹈，你都不会再觉得像开头那么难了。相信我的学友们，都会与我有相同的感受吧！

2、幼儿舞蹈教学中不可忽视舞蹈对孩子的教育内涵。

音乐教育是素质教育的重要组成部份，幼儿舞蹈教育是幼儿音乐教育的一部份，它们都是属于幼儿园素质教育的范畴。在现代社会的艺术生活中，音乐与舞蹈各是一门独立的艺术，然而幼儿在进行音乐活动时，音乐与身体动作常常是不能分割的。瑞士音乐教育家达尔克洛兹说过：人类的情感是音乐的来源，而人的情感通常是由人的身体动作表现出来的，在人的身体中，包括发展、感受和分析音乐与情感的各种能力。因此学习音乐的起点，不是钢琴等乐器，而是人的体态活动。幼儿期是人一生中生理、心理发展成熟的重要阶段，开展舞蹈教育不仅可以发展幼儿身体运动的机能，陶冶幼儿性格和品德。而且还可以发展幼儿的观察力、注意力、记忆力、思维能力，借助身体动作感受和表现音乐的能力。而中国热舞舞蹈松江店民族民间舞蹈所编的这套教材非常适合幼儿舞蹈教学。

舞蹈鉴赏心得体会篇六

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。

舞蹈鉴赏心得体会篇七

作为舞蹈培训班学员中一员的我，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。下面是本站小编为大家收集整理舞蹈老师心得体会总结，欢迎大家阅读。

我是从去年十二月份开始进行专业的舞蹈培训的。虽然从小就很喜欢唱歌跳舞，但因为家庭原因，环境原因，所以就耽误了，我也只能把自己最大的爱好，隐藏在心里，虽然不舍，但也无奈。

后来长大了，有了属于自己的家庭。在一次机缘巧合中，我又接触到了舞蹈，内心潜藏的激情重新迸发出来，我投入其中，开始进行一些业余的舞蹈训练。可能是天生就和舞蹈结缘，我练习的很快，当然我练习的也很认真很刻苦，取得了对我来说是不小的进步。我就像一个如饥似渴的孩子，尽情的吸允母亲的乳汁。但慢慢的我发现我所处的环境太局限，我所接触的老师已经无法给予我更大的帮助，所以我毅然决定前往更大的学校，更专业的地方去获取更多的知识和更大的进步。

很庆幸，我来到了现在的学校——力绅健身学院。我们的老师都非常好，他们优秀，专业，认真，和善。他们手把手的指导我们，耐心的帮助我们。在学习的时候，他们是我们的老师；在私底下，他们是我们的朋友。在参加舞蹈培训的学生当中，我的年纪属于比较大的了，我也知道这是自己的一个劣势，但我并不灰心，我懂得“笨鸟先飞”的道理。我要比别人付出更多的努力，更多的时间，更加刻苦的训练，来弥补自己很多不足的地方。我也有训练的很疲惫很憔悴的时候，这个时候，老师总是安慰我鼓励我，让我产生更大的动力，更坚持的训练下去。做人就应该勇往直前，不能够半途而废。可以被打败，不能被打倒。

一开始训练的时候，我总想很快的学习舞蹈，想快速的学习很多舞蹈，有一种急功近利的感觉。老师也看出了我们的一些这样的心情，会不厌其烦的告诉我们，打好基础的重要性。开始锻炼体能的时候，我很疲惫，累的要放弃。后来在学习一些难度大的舞蹈的时候，我才感觉到体能的重要性，没有良好的体能储备，不可能准确又完整的跳完一支舞蹈。如果我们以后出去教别人了，一节课没上完，我们自己都累趴下了，我们怎么能去当教练，怎么能去很好的教别人呢？“高楼万丈平地起”所以说基础很重要，基本功是作为一个舞蹈教练所必备的。我现在可以体会到老师们的良苦用心了，我们以后学习的路还很长，可以说是活到老，学到老。现在打好了基础，以后我们才能更好的学习新的技能和知识。

学习舞蹈也有两三个月了，因为老师们认真负责的教导，我已经取得了一些进步，当然这一切只是开始，我们需要学习的还有很多很多。最近我们又学习了操课类的舞蹈，看似很简单的程式化的动作，但真正的融入其中，真正的跳的标准规范，并不是容易的事情。很多动作要做得到位，做的准确，是很需要琢磨和反复练习的。这个时候又能体现出体能的重要性了。有了好的体能，就可以反复的去练习，让动作更熟练，熟能生巧，自然而然的就会更标准更规范。

我现在还处在专业舞蹈培训的初级阶段，以后需要学习的还很多很多。以后的路还很漫长，还需要更加的努力和坚持。“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”。舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。我因为爱好舞蹈而自豪，我因为可以跳舞而幸福。我愿意一辈子快乐的跳下去。

非常高兴参加这次陕西省校外教育民族舞蹈培训，在这短短的几天培训中，让我受益匪浅，这也是我第一次参加这种培训，我感到非常荣幸、也很珍惜。在这我收获了舞蹈、收获了友谊、也收获了快乐。

我们每天的培训时间安排的非常紧，学完一个组合晚自习时就给老师回课，所以在学习的过程中我很认真，不会的动作就反复练习，多请教学友，休息时还不忘练练手上的动作。像老师教过的手帕舞中几种转手帕动作不会，心里很着急，越急越练不好，老师不厌其烦的手把手教，并鼓励说：“慢慢练，这不难，只要把劲用对就会了。”我就按老师说的慢慢一遍又一遍练习，最后终于学会了。通过这件事我知道只要用心、肯吃苦，就没有过不去的坎。

在晚上的自习中看到个人才艺展示，我发现班里的人才真不少，我很羡慕也很佩服她们，我是一名非专业舞蹈教师，从各方面自愧不如，所以在学习时有一些吃力，但我不灰心，来了就要认真学，要有所收获，笨鸟先飞，我相信自己。

这次的民族舞蹈培训共学了六个舞种，其中胶州秧歌相对难一些，在学习舞蹈的感觉就不好找，老师讲过“你跳的舞要能感染自己，觉得自己最美，这就是好舞蹈”，这次学习让我在原有的基础上大大的提高了，让我在老师身上学到了很多。

在我们班里，大家不分市县、不分彼此，像班主任李媛老师讲的一样“我们校外教育是一家”，我们团结、有爱、互助，马上就要各分东西，很舍不得大家，我会记住你们。最后我要谢谢省校外联的各位领导，给我们提供了这么好的一个学习机会，也感谢给我们培训的老师，让我在这说一声：“老师你辛苦了”！

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，可先不配单簿进行练习，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。