

秧歌心得体会 玩秧歌心得体会小学生(精选8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

秧歌心得体会篇一

秧歌是中国传统文化中的重要组成部分，历史悠久，源远流长。在现代社会，秧歌不再仅仅是中国传统文化遗产，它成为了人们文化娱乐、交流、展示的一种方式。而在小学生们研习秧歌时，他们除了能感悟到其中文化内涵，更能体验到其中的乐趣和快乐。

第一段：有趣的历史文化

秧歌起源于古时候的农民工人，经历了多代人的发展，形成了多样化的秧歌舞蹈。在小学生的研习中，他们会得知秧歌在古时候是农民工人在田间劳作后的一种休闲娱乐和社交形式，是农村中一种特殊的传统体育运动。同时，秧歌内容传承着中国传统的土风、民俗、神话等丰厚文化内涵。对于孩子来说，这些内容并非枯燥无味，而是有趣的历史文化，能够引起他们的兴趣和好奇心，让他们在玩乐中学知识，增长见识。

第二段：团队协作意识的培养

秧歌活动需要团队配合和协调，这也是小学生们在研习中学会的重要一课。在秧歌舞蹈中，一个团队需要齐心协力，紧密配合，才能完成一套完整的舞蹈。这需要孩子们之间除了需要相互依靠，还能够互相信任和合作。当孩子意识到自己

在团队中不是孤军奋战的时候，他们会感到成就感和归属感的增强，在团队合作中体会到成功的喜悦，这将对他们今后的人际交往和社交生活起到深远的影响。

第三段：身心锻炼的好方法

秧歌是一种舞蹈运动，能够锻炼孩子们的身体。而在家长们越来越注重培养孩子健康的时代，秧歌舞蹈成了一个不错的选择。通过合理的动作设计，秧歌可锻炼孩子身体的灵活性，增强孩子们的协调能力，提高孩子们的运动水平。在活动过程中，孩子们通过大量的运动，也可以释放压力，缓解疲劳，加强身心的健康。

第四段：秧歌带来的愉悦和享受

秧歌舞蹈是一种节奏感强、激情跳动的运动，能够带给人们愉悦和享受。而在小学生们的研习中，不仅需要孩子们在玩耍中感受到快乐和愉悦，同时也需要让孩子们感受到秧歌舞蹈所蕴含的文化和历史价值。在秧歌表演中，也可以让孩子们体会到合作以及他人的助力与关怀可以带来的快乐，这无疑也会给他们带来聚集和感受共同价值的机会。

第五段：文化传承和发扬

秧歌是中国传统文化的重要组成部分，通过秧歌这种形式，传递了中国文化的精神、价值观等深刻内涵。而小学生研习秧歌，也是为了传承和发扬中国传统文化的优秀精神。在中华优秀传统文化教育的环境中，选择秧歌作为教育内容，有利于培养传统文化情趣和实践技能。这些积淀下来，最终是凸显了中华民族独特的文化魅力，帮助孩子们更好的领悟中华文化和历史的底蕴。

总之，秧歌舞蹈不仅是一种活动，更是一种蕴涵丰富文化内涵的特殊艺术形式，是中华优秀传统文化的重要组成部分。

在小学生研习秧歌中，他们能够感受到其中的乐趣和快乐，锻炼身体素质，提高团队协作意识和归属感，同时也快速的融入到中国传统文化之中。因此，我相信，秧歌舞蹈暨其所传承的中华文化必定能为我们今后的社会做出更大的贡献，带给人们更多的幸福和快乐。

秧歌心得体会篇二

阳光普照，冬日和煦，在这温馨和谐的日子里，我们学校师生团聚在一起，举行校园活动广播体操比赛，这将是各个班级集体力量、团结、健康、向上的一次展示，这也是青春活力的一次大检阅。本次大赛筹备工作时间紧、任务重，有关老师特别是体育老师和班主任老师付出了大量辛勤的劳动，积极主动地做好各项准备工作。许多班级的班干部带领同学们精心策划、刻苦训练，体现了我们南坞一中师生奋发向上的精神风貌。正是通过全校师生的共同努力，才保证了大赛的如期举行。为此，我谨代表学校向本次比赛的举行表示热烈的祝贺！向为本次比赛付出辛勤汗水的老师、同学表示衷心的感谢！

近年来，我校坚持教育创新理念，不断加强教育现代化建设，不断提高教育教学水平，学校在改善办学条件，提高教学质量的同时，始终坚持全面贯彻教育方针，大力推进素质教育，特别注重提高学生的身体素质。我校广播操比赛的举办，正是我们全力创理想教育，开展阳光体育运动的具体表现，也给予了同学们一个自我管理、自我发展个性特长的舞台。这次比赛是对同学们心理素质、体育素质、体育运动水平的一次测试和验收，也是对全体学生组织纪律和精神风貌的大检阅。我相信，我们的同学一定能在这次活动上大显身手，充分展示自己平时刻苦训练的成果。同时我也希望，通过这次比赛进一步推动我们学校体育活动的蓬勃开展，让同学们学会健体，学会强身，真正成为不但学习好、更要身体棒、德智体美劳全面发展的优秀人才。望每位同学精神饱满，斗志昂扬，拼出成绩，赛出风格。让青春的活力迸发在赛场上

的每个角落。发扬更高、更快、更强的奥运精神，安全参赛、文明参赛、规范参赛。

同学们，初中阶段是人的身心发育趋向成熟的转折时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。在这一阶段进行规范的体育锻炼，可以促进身体的生长发育，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。因此，规范的体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。今天的广播操比赛，虽然没有运动会的规模大，项目也单一，但意义深远。因为所有规范的运动都让人健康，让人快乐，所有规范的运动都锻炼人的意志和心理，也有助于培养我们的竞争意识、协作精神和公平观念。这次比赛，不仅丰富了校园的文化生活，也是各班级集体意识、竞争意识、团队合作精神、顽强拼搏精神的综合展示，希望各班级能赛出友谊、赛出风格、赛出优良的水平，赛出最佳的形象。并将这种风格与水平保持和发扬下去，让南坞一中响亮的口号和高水准的课间操融为一体，成为一道靓丽的校园风景线。让这种风格和精神，帮助同学们在成功的道路上走得更远。

我校今天进行的广播体操比赛给参赛全体同学提供了一个展示活力与健美的平台，希望同学们本着“友谊第一，比赛第二”的体育宗旨，协调一致，团结一心，赛出风格，赛出水平，赛出形象！希望同学们以这次活动为契机，在今后的学习中发扬广播操比赛中的拼搏进取精神，发扬比、学、赶、帮、超的良好校风，力争取得学习的进步！也希望同学们，在今后的每一次做操时间里，认真做好这一套广播体操，为自己的健康人生奠定坚实的基础！

让我们共同努力，为推动我校体育运动及各项事业的发展做出新的贡献！

预祝本次比赛圆满成功！各班取得好成绩！

谢谢大家！

秧歌心得体会篇三

陕北秧歌是一种独特而古老的民间艺术形式，起源于中国陕西省北部地区。它作为一种集体舞蹈和歌曲的组合，通常在春季的农田中演出。秧歌舞蹈的动作优美婉转，歌曲的旋律动听节奏感强，秧歌的演出被视为一种丰收的庆祝和表达幸福的方式。秧歌的意义不仅仅流露在艺术上，更是集中体现了陕北人民朴实热情的性格和追求幸福的心态。

第二段：秧歌的表演形式与特点

陕北秧歌的表演形式多种多样，常见的包括四男四女秧歌、妇女秧歌、百花秧歌等。其中四男四女秧歌以男女四人为舞蹈核心，展现男人的英勇和女人的柔美，将男子豪放热情和女子婉约温柔相融合。而妇女秧歌则着重展示了女性的勤劳和热情。秧歌的表演特点是简洁、明快，配以优美的舞步和动听的歌声，让人欢快和愉悦。

第三段：秧歌文化背后的内涵

陕北秧歌不仅仅是一种艺术形式，它展现出的文化内涵更是丰富而深远。秧歌舞蹈中传递的农耕文化和民间信仰，使人们对于陕北地区长期以来的农耕经济有了更加深刻的认知。同时，秧歌也传递着对于生活的热爱和对于幸福的追求。在丰收季节的欢庆中，秧歌承载着人们的喜悦和对美好生活的向往。

第四段：秧歌在现代的发展

随着时代的发展，陕北秧歌在现代社会中得到了进一步的发展和创新。秧歌演出不再局限于农田中，而是走进了城市中心的舞台，通过电视节目和各种演出形式得到广泛传播。同时，现代舞蹈的创新也融入到了秧歌中，使其更具有现代感和观赏性。秧歌的发展使更多的人了解和喜爱这一陕北特有

的文化艺术形式。

第五段：秧歌带给我的心得体会

作为观众，我每每欣赏陕北秧歌的演出都会被其生动和热情所深深打动。秧歌的舞蹈动作展现出了舞者们的灵活和协调，旋律婉转动听的歌声使人心旷神怡。陕北秧歌更为我展现了一种朴素的、热爱生活的精神。看到秧歌舞蹈中舞者们的笑容和眼神中流露出的喜悦和幸福，我也感受到了他们对于生活的热爱和追求。陕北秧歌不仅仅是一种舞蹈形式，更是一种情感的交流和对于美好生活的向往。

总结：

陕北秧歌作为一种古老的、富有民族特色的艺术形式，它蕴含了丰富的文化内涵和对于幸福生活的追求。通过秧歌舞蹈和歌声，人们感受到了陕北地区独特的农耕文化和民间传统，也感受到了来自人们内心的喜悦、热爱和对于美好生活的向往。随着时代的发展，陕北秧歌在现代社会中得到了更广泛的传播和发展，它的热情和活力超越了时间和空间的限制。作为观众，我对陕北秧歌所表达的情感和文化有了更加深刻的认知和理解，也对生活有了更加积极向上的态度。

秧歌心得体会篇四

1. 春节是一年当中最隆重最盛大的节日。春节正悄悄地向我们走来，大街小巷都洋溢着节日的气息，各个商场里人山人海，热闹非凡，不管是老人还是小孩子们手里都是大包小包的，脸上洋溢着节日快乐的笑容。
2. 汤圆粘，人团圆，红烛花灯闹佳节，欢乐阖家欢。鞭炮声声笑开怀，渐无语，星阑珊，月光如水照无眠。元宵春风暖。祝元宵节愉快！

3. 盼啊，盼啊，春节终于来临了，伴随着时钟的敲响，我们又迎来了美好的传统佳节-春节。我满怀激动地呼喊：“新年到了！新年到了！”啊！新年多么美好啊！我兴奋地在家中来回地跑着，抑制不住自己喜悦的心情。

4. 这个舞蹈讲究仪态优雅，舞步轻快，舞感要美。这个舞蹈的伴奏正是“乐圣”贝多芬的月光曲。这首曲子的节奏十分快，所以舞蹈的`难度也很大！

5. 台上灯光，一片柔和。一朵朵含苞待放的花蕾，吸着丝丝春雨，正徐徐绽放。盛开的荷花伴着阵阵缥缈的云烟又慢慢飞入九天，一个身着粉红纱衣的少女，撑着淡黄的油纸伞，翩翩起舞，如仙女，似蝴蝶，犹碧玉。蒙蒙细雨中，十几个撑着伞的绿衣姑娘，如绿叶一般，娇翠欲滴。风吹叶动，那位红衣姑娘犹如一朵带露的荷花，在一片片绿叶的掩映下，婷婷玉立，娇艳动人。好一片蒙蒙细雨！好一个走雨姑娘！

6. 元宵佳节话红灯，此花只为福来生，福来运转祈洪恩，火树银花步步高，且等吉祥香渐入，再取福气点福灯，一纸康康精气韧，新年要展宏图风。

8. 元宵的灯展似星光璀璨，如银杏花绽同金星比美，流光四溢绽放美丽芬芳，汤圆的飘香猜谜笑声不断。祝福朋友宵节乐，甜蜜问候声声贺！

9. 她用她的长眉，妙目，手指，腰肢；用她髻上的花朵，腰间的褶裙；用她细碎的舞步，繁响的铃声，轻云般慢移，旋风般疾转，舞蹈出诗句里的离合悲欢。

10. 威风雄狮昂首啸，锣鼓喧天踩高跷。花团锦簇扭秧歌，火树银花到晨晓。千家万户歌舞蹈，男女老少全家跳。开怀畅饮团圆酒，幸福美满皆欢笑。愿你春节乐开怀！

11. 冬去春来，年复一年，后来，万年经过长期观察，精心

推算，制定了准确的太阳历，后来为了纪念万年的功绩，便将太阳日命名为“万年历”封万年为日月寿星，以后，人们在过年时挂上寿星图，据传说就是为了纪念万年的。

12. 乐曲表现了我国人民在传统节目里热闹欢腾，喜气洋洋，敲锣打鼓载歌载舞的情绪。

13. 粉红玫瑰香紧身袍袖上衣，下罩翠绿烟纱散花裙，腰间用金丝软烟罗系成一个大大的蝴蝶结，鬓发低垂斜插碧玉瓊凤钗，显的体态修长妖妖艳艳勾人魂魄。

14. 元宵礼物到，感觉暖如春，为你送上一碗热乎“汤圆”，“圆”你心情天天如十五的月亮般明朗，“圆”你的福运当头牛气冲天，“圆”你幸福安康吉祥！

15. 此时箫声骤然转急，少女以右足为轴。轻舒长袖，娇躯随之旋转，愈转愈快。忽然自地上翩然飞起。百名美女围成一圈，玉手挥舞，数十条蓝色绸带轻扬而出，厅中仿佛泛起蓝色波涛，少女凌空飞到那绸带之上，纤足轻点，衣袂飘飘，宛若凌波仙子。大殿之中掌声四起，惊赞之声不绝于耳。

16. 团团圆圆，甜甜蜜蜜，和和美美，顺顺利利！

17. 这样的中秋，大抵因为太快乐，常常顾不上想家。玩得尽兴而归，才想起给家里打个电话。深更半夜里，母亲被电话扰醒，还不忘问我吃了月饼。那年月，一家四口人，分三地。天上一轮明月，地上彼此相望。中秋的月儿圆，人却不团圆。

18. 在许多次起舞的情况下，我感觉触到某种神圣之物，在那些时刻，我的灵魂飞翔，与万物合一。我变成星，也变成月，变成爱者与被爱者，胜利者与被征服者，主人与奴隶，变成歌手与歌曲，知者与知识。

19. 你舞姿轻灵，身轻似燕，身体软如云絮，双臂柔若无骨，步步生莲花般地舞姿，如花间飞舞的蝴蝶，如潺潺的流水，如深山中的明月，如小巷中的晨曦，如荷叶尖的圆露，使我如饮佳酿，醉得无法自抑。

20. 在中秋佳节之即，让我们向辛勤哺育我们的父母，无私奉献的老师们真诚说一声：您辛苦了！我们会努力学习文化知识，长大成为祖国有用之材，为国家的建设，民族的振兴，奉献自己的力量！

21. 元宵灯会花灯美，人人沉浸欢乐颂，缤纷夜晚伴笑颜，浓浓思念一线牵，用爱编织彩灯悬，温馨祈祷梦实现，甜蜜祝福群灯现，百花争艳红火绽，祝元宵快乐，幸福环绕。

22. 春节到了，小朋友们便早早起床，来到爸爸妈妈的房间，开始了传统的拜年仪式了。小朋友们对父母说着一些吉祥话儿，爸妈就拿出压岁钱，让小孩子们高高兴兴。大家都希望今年能够吉祥如意，招财进宝。

23. 春节快到了，人们都忙碌起来。去集市上转转，就会发现市场上的年货很多，购置年货的人们摩肩接踵，甚是拥挤。偶尔注目各色各式的花炮，便有了一种冲动，似乎快过年了应该高兴起来，然而我却很少有喜庆的感觉和释然的心情。

24. 形容池水淒淒万人，顺口溜喝水时都是拿杯子先对准水龙头。

25. 在这团圆之夜，在坐的许多老师，为了传播知识的种子，远离了故乡，亲人，耕耘在三尺讲台；许多同学们，为了吸取知识的甘露，告别了家人，朋友，求索于知识的海洋。

26. 灯火阑珊花千树，克里斯汀甜饼屋。黄昏漫步南京路，情不自禁发祝福。都市流行骑马舞，乡村烟花与爆竹。灯谜写满吉祥话，谜底全是祝福语。合家幸福，元宵快乐！

27. 大家敲锣打鼓，迎接凯旋的奥运健儿。

28. 家人下楼点燃鞭炮，顿时满城近带鞭炮声，震耳欲聋，花炮升腾五彩斑斓，整个城市沉浸在烟花爆竹声中。

29. 满载一车幸福，平安为你开道，梦想与你拥抱。寒冷冬天将近尾声，让温暖对你关照，这个元宵节，就等着幸福吧！祝您及您的家人元宵节快乐！

30. 经典放下扇子，形容但我们知道阳光就在不远处。

31. 过新年，穿新衣，喜笑颜开美滋滋；踩高跷，扭秧歌，热热闹闹笑开怀；放鞭炮，挂红灯，吉星高照福无边；送祝福，不停歇，情意满怀暖你心：祝新春快乐，好运如潮！

32. 为了让我们的节日过得更加快乐，学校为我们举行了五月的鲜花闭幕式暨六一文艺汇演。我们全校的师生都相聚在体艺馆上，参加比赛的选手们一个个精神抖擞、信心百倍，都想在这场比赛中大显身手、一展风采。

33. 雪花徐徐飘下，如芦花，似柳絮，像轻悠悠的鹅毛，无尽无休地飘着，飘着，宛如那美丽地银蝶在院中翩翩起舞，又像一群穿着纱裙的小舞女，伴着天空传来的音乐，轻轻盈盈地在空中飘舞着，旋转着，跳着动人的舞蹈。那么轻快的身影，那么飘逸的舞姿，每一片晶莹的雪花都像一曲婉转、悠扬、清新的轻音乐，都仿佛是一首轻快、和谐、明丽的小诗。

34. 元宵节到了，愿你快乐。

35. 一些露水飘落在小花小草上，使在大地上翩翩起舞的舞者们，此刻共饮露水们甘甜的乳汁呢！白天它们在广垠的大地上跳着轻盈的舞蹈，那优美的舞姿、那轻快的步伐，那婀娜多姿的身影为人类洒下、留下最鲜艳最美丽最快乐的一刻。

而露水甘愿付出了自己的生命，为他人着想这才是生命的真正的意义。

36. 在这个夜晚，月亮显得异常明亮，我们，在饭后赏月，看着这月亮，我不禁联想到了嫦娥，她为了自己的丈夫，不惜自己飞向遥远而寒冷的月球，真令人感动啊！

37. 人们敲锣打鼓披红挂绿地欢送他们这批光荣参军的小伙子。

38. 圆圆的月亮圆圆脸，漫漫人生细细品，记忆长河最美是元宵的彩灯；隆隆的炮声暖暖心，甜甜汤圆美美味，流金岁月最甜是朋友送的祝福：全家幸福万事皆圆！

39. 白雪飘啊飘，鹿铃敲啊敲，甜蜜的平安夜快来到！舞姿儿摆摆，心愿儿翱翔，快乐的圣诞多美好！短信悄悄，祝福早早，愿你圣诞开心乐陶陶！

40. 今晚的月亮张开了笑脸，象似把我俩纳入腹中；今晚的灯光分外明亮，象似把我俩的秘密披露；今天的元宵白白，招换心上人来来！

41. 正月十五是元宵，佳节送来喜气多多，愿你合家欢乐团圆多多，爱情甜蜜美满多多，事业腾飞发财多多，生活幸福快乐多多，吉祥如意好事多多！元宵节快乐！

42. 春节的鞭炮，一片喧闹。时而，如星星点点，在夜空中炸响；时而，如滚滚雷声，轰鸣不断。

43. 人们只是在扬铃打鼓，虚张声势，不用管他们。

44. 农历五月初五，是家乡最有特色的日子——端午节。虽然端午节是中国人民中一个十分盛行的隆重节日，无论在中国南方还是北方，都有过端午节的习俗。但我感觉，南方的

端午节要比北方的更有意思，气氛更浓郁，更能表现端午节特色。

45. 送你一碗七彩汤圆，祝你生活多姿多彩，好梦圆圆。送你一碗金银汤圆，祝你事业兴旺发达，荷包满满。送你一碗吉祥汤圆，祝你阖家平安健康，幸福团圆。元宵节快乐。

46. 至清代，又增加了舞龙、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”。

48. 微风拂过，荷花摆起了舞姿，小水珠在荷叶上不安分的跳动着，好象要比水跳的高，淡淡的清香迎风吹来，沁人心脾，似乎香气也是淡粉色的，梦幻一般轻轻地笼罩着世界。

49. 粉面上一点朱唇，神色间欲语还羞。娇美处若粉色桃瓣，举止处有幽兰之姿。一袭明黄淡雅长裙，墨发侧披如瀑，素颜清雅面庞淡淡然笑。

50. 正月十五吃元宵，元宵可不能吃多了，糯米外皮胃难消，高脂高糖油脂可不少，早餐勿吃别夜宵，营养都在汤里找。十五养生一句话，多喝汤来少元宵。

51. 正月十五闹花灯，焰火惊艳添福运，舞羊舞狮普天庆，且看且叹不须停。热火朝天贺元宵，万家团圆福气绕，祥瑞扑面跟你跑，幸福日子更美好！

52. 元旦除夕没谋面，宵夜早茶没约见，节前假后没做伴。相会团圆暂无缘，思念惦记梦无限。祝元宵节快乐！

53. 春节前后没谋面，节前假后没做伴，宵夜早茶没约见，相会团圆暂无缘，朋友情谊记心间，思念惦记梦无限。眼看春节要过完，只好发个短信照个面！元宵快乐！

54. 雪花徐徐飘下，如芦花，似柳絮，像轻悠悠的鹅毛，无

尽无休地飘着，飘着，宛如那美丽地银蝶在院中翩翩起舞，又像一群穿着纱裙的小舞女，伴着天空传来的音乐，轻轻盈盈地在空中飘舞着，旋转着，跳着动人的舞蹈。那么轻快的身影，那么飘逸的舞姿，每一片晶莹的雪花都像一曲婉转悠扬清新的轻音乐，都仿佛是一首轻快和谐明丽的小诗。

55. 祝君元宵佳节：玉树银花，君户当门观瑞雪；欢歌笑语，君家把酒赏花灯。春夜灯花，几处笙歌腾朗月；良宵美景，君家箫管乐丰年。

56. 敲锣打鼓迎春节，大街小巷人如潮。秧歌跳出新年乐，龙灯舞出吉祥绕。鞭炮声声送福到，短信句句如意保。愿你新年万事顺，幸福美满乐淘淘！

57. 天朗气清、阳光和煦。远处天空白云点点，近处人们喜气洋洋。鞭炮声声，惊起栖息在树上的鸟儿们阵阵盘旋；彩旗飘扬，映着人们灿烂的笑容格外鲜艳；花儿朵朵，衬托着城市格外美丽；那一点一滴，一景一幕都如此幸福和谐，甜蜜幸福充满了整个城市。

58. 打打太极，心气平和；跑跑长跑，气血通畅；扭扭秧歌，心情舒坦；动动腿脚，身强体健。全民健身日，愿你炼出健康体魄，幸福一生！

59. 辉煌月色璀璨星，红火灯节五彩缤。人头攒动歌声扬，四面高唱谜奖赢。欢声扬空圆月笑，天上人间共此宵。只盼团圆甜蜜蜜，合家美满幸福溢。元宵节快乐！

60. 清颜白衫，青丝墨染，彩扇飘逸，若仙若灵，水的精灵般仿佛从梦境中走来。天上一轮春月开宫镜，月下的女子时而抬腕低眉，时而轻舒云手，手中扇子合拢握起，似笔走游龙绘丹青，玉袖生风，典雅矫健。乐声清泠于耳畔，手中折扇如妙笔如丝弦，转、甩、开、合、拧、圆、曲，流水行云若龙飞若凤舞。

62. 2月4日，车队抵达昆明时，鞭炮齐鸣，锣鼓喧天。云南省省长设宴招待美国人。

63. 你的指尖划出令人痴迷的弧度，旋转在寂寞的边缘。头发与裙角在午后微弱却依旧温暖的斜阳中飘散，仿佛全世界都投入到韵律中，我听到了时间断裂的声音，因你的舞动，你像一只悲傲的雀，身躯辗转缠绵。

64. 挂上几盏五彩荷灯，牵动你心湖快乐的涟漪，敲响一声声佳节的晚钟，让我的祝福在你的心里悸动，深夜里，丝丝缕缕的微风带来我的牵挂，祝你元宵快乐！

65. 人生漫途，一杯妙酒，手抚一琴，月光渺渺，酒醉彷徨，乍然看去，月下美人，月中曼舞，曼妙舞姿，忽起一声，香魂淡去。

66. 元宵圆，汤圆圆，团团圆圆过大年！迎新年，贺新春，欢欢喜喜过大年！祝福您和您的全家：元宵节平安快乐多幸福！

67. 年近而立，孩提时代积攒的或多或少的好印象随之趋淡，不再是鞭炮烟花水饺压岁钱的年代，不再憧憬自己又长了一岁，见识又多了一成，与其说春节是个最快乐的时候，不如说是个让人猛然意识到年龄为之衰老、责任为之重大的关口。

68. 烟火弥天，华灯满市，今宵明月天下圆；岁岁歌声，翩舞升平，余音缭绕意未尤；巷陌纵横，南北相庆，普天欢腾共此时；元宵佳节，万千祝福，尽在不言中。

69. 把时间送给了票子，把梦想送给了房子，把奔波送给了车子，把精力送给了孩子。但无论如何忙碌，我一定记得要把祝福送给你：愿你风顺水顺顺心，一年顺利！

70. 大街上人来人往，大家有的去拜年，有的去买年货，有

的全家人去旅游，好一派喜庆的样子。

71. 至清代，又增加了舞龙、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四到五天。

72. 在这次比赛中，他们整齐和谐的节律，铿锵优美的舞步，舒展灵活的动作，舞出了青春的活力，舞出了时代的风采，呈现出校园内一道靓丽的风景。

73. 我和爸爸妈妈出门去玩，我们一出门，就看到街上非常热闹，空气里荡漾着炮竹的硝烟味，人们都穿上节日的新装，个个喜气洋洋。对于我们孩子来说，新年更高兴了。我手上拿着红艳艳，黄澄澄，绿盈盈的气球，笑个不停。

74. 春节是我国各民族的传统节日，100多年前，民间艺人“百本张”曾在他的曲本中这样写道：“正月里家家贺新年，元宵佳节把灯观，月正圆，花盒子处处瞅，炮竹阵阵喧，惹得人大街小巷都游串。”这历史上关于岁首春节的生动定照。

75. 又是一年喜佳节，龙年元宵更欢腾。吃汤圆赏花灯猜灯谜，闹得又一年好日子红红火火；舞龙舞狮扭秧歌，跳得又一载事业飞黄腾达家庭兴旺！元宵节快乐！

76. 姑娘们唱起悦耳的民歌，手拉手地跳着。一会儿合成小圆圈，就像含苞欲放的花莆，一会儿扩成大圆圈，又像是怒放的鲜花。

秧歌心得体会篇五

秧歌是中国传统文化中非常重要的一部分，尤其在农村地区，秧歌更是一种传统的舞蹈形式。而秧歌比赛则是对秧歌表演的一种评比活动，通过比赛来促进秧歌文化的传承和发展。作为参赛者，我有幸参加了一次秧歌比赛，这是一次难忘的

经历。

第二段，分享秧歌比赛前的准备和体验

参加秧歌比赛前，我们需要认真准备，学习秧歌的舞步和要领，同时还要精心设计队伍的服装和道具。在比赛中，我们队员们身穿统一的花衣裙，头戴一朵大红花，手捧着稻穗，兴高采烈地跳着舞蹈。在这个过程中，我深深感受到了秧歌这项传统艺术的美妙和艰辛，更加珍惜了每一个舞步、每一朵花。

第三段，回顾比赛过程和收获

在秧歌比赛中，我们遇到了很多困难和挑战。比如台风来袭，我们的许多道具被风吹散，但我们还是坚定地站在舞台上，完成了整个比赛。这种困难与挑战让我们更加珍惜胜利，也让我们在比赛中获得了更多的体验和收获。在比赛过程中，我们不仅锻炼了自己的意志和毅力，还结识了来自各地的各种人才，更加体会到了秧歌比赛作为一项传统文化活动的非凡魅力。

第四段，分享团队合作的重要性

在秧歌比赛中，团队合作是非常重要的。大家需要一起紧密合作，理解和协助彼此，用自己的力量来支持整个队伍。我们需要互相支持，互相鼓励，为了一个共同的目标而团结在一起。这种团队合作精神不仅可以帮助我们更好地完成比赛任务，还可以为我们在之后的工作和生活中提供很多有益的启示。

第五段，总结秧歌比赛的意义和价值

秧歌比赛是我们认识和传承传统文化的一条重要途径。通过参加这样的比赛，我们可以更加深入地了解秧歌这个传统文

化中的精髓，更好地传承和发扬秧歌文化。这种比赛不仅可以培养青少年的团队协作能力，增强集体荣誉感，还可以激发大家对传统文化的热爱，为社会的多元化和丰富化贡献一份力量。

秧歌心得体会篇六

东北秧歌给人一种欢乐、热烈、放松豪放的感觉。小编整理了东北秧歌的风格介绍，欢迎欣赏与借鉴。

今天的东北秧歌形式诙谐，风格独特，广袤的黑土地赋予它纯朴而豪放的灵性和风情，融泼辣、幽默、文静、稳重于一体，将东北人民热情质朴、刚并济的性格特征挥洒的淋漓尽致。稳中浪、浪中梗、梗中翘，踩在板上，扭在腰上，是东北秧歌的最大特点。同时，花样繁多的“手中花”，节奏明快富有弹性的鼓点，哏、俏、幽、稳、美的韵律，都是东北秧歌的风格特征。

始终保持前倾，出脚时，踢抬有力，收回时，落地快而扎实，使膝部规律性的顿性和手绢花翻转时的爽利结合起来，形成了东北秧歌特殊的体态律动，即人们称之为的“眼劲”，这种“眼劲”与本地人民刚强不屈的性格相吻合。如王晓燕跳的《大姑娘美》通过她的那双会说话的眼睛，一颦一笑，嗔怪娇状，再加上爽朗的舞蹈动作，将一个泼辣、任性又对爱情充满执着的东北姑娘的哏、俏、幽、稳、美的风格表现的淋漓尽致。

高跷，不仅是形成舞蹈体态特征的原因，同时也是形成秧歌律动的根本原因。秧歌的基本动律表现在“走相”、“稳相”、“鼓相”及手绢花等主要动作元素中。

(1) “走相”里的走场步，是一种流动步伐，该步伐不同于中国古典舞的圆场步，特点在于其动作膝步松弛、脚腕略勾、

后踢、落地同时膝部略加控制，形成带有“衬劲儿”的一步一顿的动感特点；步伐可以收得很小，也可以放得很大，甚至跑起来，舞蹈表演中在这种步态中变换各种路线，两者的结合，体现出一种洒脱、流动的美感。“走相”里还有矮子步、前踢步等，表现的则是风趣、幽默、滑稽、诙谐的情调，给人以眼、俏等美的慰藉。

(2) “稳相”在秧歌中称为静态性动作，这类动作稳而俏，有着把外在动作瞬间转化为内在节奏的动感，给人以既稳重又俏浪的美感。常见的舞蹈动作有：单扶肘、胸前立掌、双扣手等。

(3) “鼓相”是表达人物思想的重要手段，不同性格人物运用不同的叫鼓。鼓相动作多由叫鼓、连鼓、翻身、鼓相组成，是一个综合体。叫鼓有“一鼓”、“二鼓”、“五鼓”、“十二鼓”，其中“五鼓”最具动作的典型性。

(4) “手绢花”动作有挽花、片花、胸花、缠花、跷花、抖花、甩花、分合花等几十种，还有上旋花、顶花、立花、立旋花、甩旋花、回旋花等高难度舞蹈手绢花技巧。如荣获首届中国舞蹈《荷花奖》特别奖的群舞《绢花》，红、黄、蓝、绿色的手绢花，如真如幻，似花似蝶，若火若云，在舞者全身上下、左右前后、头顶、肩侧、肘旁、膝下、怀中、腰际、背脊、面庞到处闪耀开放，使整个舞台呈现出翻飞飘逸的景象。尤其是那舞者向外抛出一丈多远后如魔术般又回到演员手里的回旋花，更是妙不可言。如在吉林省第一届艺术节吉林市女中的学生表演的舞蹈《下雪了》，演员身穿天蓝色的服装头戴白色的围巾，手上是白色的手绢，在《下雪了》的舞蹈音乐中，16名女孩转动手中的手绢，运用东北秧歌中手绢花的技巧“旋花、顶花、立花、立旋花”加上队形的变化，背景是我们吉林市的江边的雪柳，满台是白色的手绢在飞，好似雪花在漫天飞舞，象一幅画展现在我们眼前，真是寒江雪柳，玉树琼花。好一片北国风光，真是太美了。

秧歌心得体会篇七

舞蹈秧歌是中国传统文化的瑰宝之一，许多年轻人都对它充满了热爱和向往。作为一名舞蹈爱好者，我近期参加了一次舞蹈秧歌培训班，经历了一段充实而有趣的学习过程。通过这次培训，我深深体会到了舞蹈秧歌的魅力，也收获了许多宝贵的感悟和体会。

第二段：秧歌的起源和特点

秧歌是中国传统民俗舞蹈的代表，它起源于古代的农耕生活。它的舞蹈动作端庄大方，充满韵律感，具有独特的节奏和魅力。通过秧歌舞蹈，人们可以表达对丰收和幸福生活的祝福与向往。在秧歌的舞蹈过程中，舞者们的面对面、手拉手、排成队列等等动作自然流畅，既注重整齐划一的动作，又注重舞者个体的表达，体现出集体与个人的完美结合。

第三段：舞蹈培训带来的收获

通过这次舞蹈秧歌培训，我不仅学到了舞蹈基本功，还了解了更多秧歌在传统文化中的意义。舞蹈秧歌不仅要求舞者在表达上要具备完美的技巧，更要求舞者能够将自己与集体完美融合，形成整体的美感。在培训班中，我学习到了正确的舞蹈姿势和动作技巧，同时还锻炼了自己的协调能力和灵活性。在排练中，我与同伴们相互配合，共同进步，体验到了团队合作的魅力。

第四段：舞蹈秧歌带给我的成长

舞蹈秧歌不仅仅是一种技巧性的舞蹈，更是一种精神和文化的表达。在学习和表演的过程中，我不仅锻炼了身体，更坚定了自己对艺术人生的追求。秧歌舞蹈教会了我如何感受和表达情感，使我对自身和集体的专注度得到了极大的提高。通过在舞蹈表演中展现自己，我找到了一个可以发挥自己才

华的舞台和展示自我的机会。这些经历不仅让我自信心大增，也为我的未来发展打下了坚实的基础。

第五段：秧歌文化的传承与发展

秧歌作为中国传统文化的代表之一，是我们中华儿女共同的文化记忆。通过参与舞蹈秧歌培训，我意识到传统文化的传承与发展的重要性。作为新时代的年轻人，我们应该加强对传统文化的学习和保护，传承和发扬中华民族优秀传统文化。只有将传统与现代艺术相结合，才能使舞蹈秧歌在现代社会中焕发出新的光芒，并传递给更多的人。

总结：

通过这次舞蹈秧歌培训，我深刻感受到了舞蹈秧歌的魅力和韵味。它不仅仅是一种艺术表达方式，更是一种精神和文化的表达。在舞蹈秧歌的学习过程中，我不仅获得了舞蹈技巧的提升，更培养了自信心和协作能力。同时，通过学习传统文化和舞蹈秧歌的结合，我更加坚定了传承和发展中华优秀传统文化的信念。秧歌舞蹈让我看到了中国传统文化无穷魅力，为我打开了一扇通向艺术天地的大门。

秧歌心得体会篇八

春节我在河南姥姥家过的，乡村过年虽然不象北京那么繁华但也非常热闹。

刚到姥姥家，就被表姐拉着去看扭秧歌，原来，村里有个秧歌队，我的姥姥、二姥姥都是秧歌队员。为增加过节的喜庆，逢年过节都要锣鼓喧天地表演几场。

等了好长的时间，好不容易才开始演出，乐队在前，有打鼓的，有吹笛子的……有个骑毛驴的老太太，是一位伯伯扮演的，样子很是滑稽：矮矮的个了，瘦长的黑脸膛擦着厚厚

的粉底，粉红的腮红，红红的嘴唇，小小的眼睛睁不开似的眯着，枯黄的假发在脑后挽了一个小发髻，戴一头绢做的红花，穿着绿上衣，红裤子，摇头晃脑的，拿着小鞭子一摇一摇地在前边开道。

姥姥、二姥姥穿着扭秧歌的衣服、头戴大红花排在第一排，舞动扇子，随着音乐就走两步退两步地扭起来，扭秧歌的全是女的，不像拉丁舞一样有男有女。秧歌队有40多人，好长的一个队伍象一条舞动的龙！还有几个人扮成娃娃、孙悟空的、唐僧，猪八戒、沙和尚的在后压镇… …。

看秧歌的人特别多，几乎全村人都出来了，真引人注目！姥姥她们走的很远，整个村的四条街道都要扭一遍。

表演完之后，我连忙过去帮助姥姥拿东西，我问姥姥累吗？高兴吗？，姥姥说：不累，很高兴。原来带给大家欢乐自己才能更快乐！

我和姥姥、姐姐一起愉快地回家了。