

最新训练舞龙心得体会(优质6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。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。

训练舞龙心得体会篇一

舞龙是中国传统文化中的一种形式，通过龙舞的形式表现中国人民对龙的崇敬和祈求。而想要在舞龙中表现的出色，需要进行长期的训练和锻炼，下面，我将分享一下我的舞龙训练心得体会，希望对大家有所启发。

一、纪律性非常重要

在舞龙训练中，纪律性显得格外重要。我们要学会遵守老师和指挥的命令，按照正确的姿势、正确的顺序行动，小到一步一脚的动作，大到整个舞龙的协调、配合、合拍，都需要有条不紊地进行，这是舞龙整体效果的关键。

二、耐心和恒心是必备品

舞龙不是短时间内就能学会的，需要耐心和恒心，不断地进行练习和改正。每个人的学习进程不同，有些人可能会一步一步地学得很快，但也有那么一部分人学习进程较为缓慢。但无论如何，学习舞龙需要坚持不懈，不断练习，才能达到比较好的效果。

三、注意合理的饮食和休息

作为一门剧烈的体育运动，舞龙对身体素质有很高的要求。因此，在学习的过程中，一定要注意合理的饮食和休息，确

保身体能够处在最佳状态。在训练外，还应该注意保护好手腕、腰部等关节部位，避免因长时间连续性的动作而受伤。

四、发挥个人特色，不断创新

舞龙作为一门民间传统艺术，是具有很高的泛娱乐性和威慑性的。因此，在学习和表演舞龙时，不仅要掌握基本的技巧和动作，还需要发挥自己的个人特色，创新新的动作和表演形式。只有这样，才能使舞龙更具有生命力和观赏性。

五、健康与快乐是最终目的

最后，我们要明确学习舞龙的最终目的，不是为了在舞龙技巧上抢先或超越别人，而是要追求身心健康和快乐。在学习和训练的过程中，我们要逐渐养成有意义的生活方式，遵循健康、高效、有规律的生活方式。这样，我们的生命才能更精彩，更丰富。

当然，以上只是个人的心得体会，学习舞龙还需要有很多的方法和技巧，不同的人会有不同的感受和理解。但无论如何，学习舞龙是一件很有意义而且有趣的事情，它不仅能够让人的身体更健康，还让人的精神更加炽热。希望大家在舞龙的学习和实践中能够不断提高自己的能力，达到更好的效果！

训练舞龙心得体会篇二

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观

的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！

在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下一一原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时有力量。

训练舞龙心得体会篇三

舞龙是中国传统文化中的一个瑰宝，它不仅有着悠久的历史 and 强大的艺术价值，同时也是一种充满着韵律和美感的运动。作为一种集合了文化、体育和艺术等多元素的运动，训练舞龙需要投入大量的时间和精力，但它所带来的收获也是难以用言语来形容的，下面将结合个人经历，分享一下训练舞龙的心得和体会。

二段：坚持是成功的关键

在训练舞龙的过程中，坚持是成功的关键。一个能够完美表演舞龙的人并不是能力突出，而是因为他付出了大量的努力和时间。舞龙的技巧和节奏是十分繁琐和复杂的，只有坚持不懈的训练才能掌握其中的规律和精华。用最实际的行动来证明自己的决心和信念，信心和韧性也会逐渐变得更加坚定。

三段：团队配合非常重要

舞龙在表演中的亮点是街舞龙，这需要多人的配合。小到舞龙队伍的栏杆调整，大到表演中的音乐配合，都需要团队成员之间默契的配合和统一的动作。团队配合的成功与否关乎表演的成败，因此，齐心协力，学习配合，互相理解和支持都是必要的。

四段：舞龙是一种全身运动

舞龙是一项全身心的锻炼，它涉及到许多运动形式，比如说：起身、屈膝、挺腰、甩尾和跳跃等等。这些动作需要全身的配合，并且需要很好的身体控制力，只有不断地练习才能达到优美、流畅的效果。舞龙训练因此也是一项卓越的体能和力量训练运动，它能够锻炼身体的各个部位，增强肢体协调性和爆发力，是一个十分好的全身运动。

总之，舞龙训练是一件十分有意义和有趣的事情。在训练的过程中，人们不仅可以学到舞龙的各种技巧和基本功，同时还能锻炼身体，提高心理素质和意志力，增强人与人之间的互动和合作意识。因此，通过这一珍贵的文化艺术体验，我们可以真正地感受到到中国传统文化的门径和美妙的体验。

因此，我坚信，舞龙训练的价值和意义是不可估量的，它不仅仅是一项文化和艺术的体验，同时也能够带给我们身体健康和心灵的愉悦感。只要我们坚持不懈，全身心地认真投入，就一定能够体会到舞龙带来的乐趣和意义。

训练舞龙心得体会篇四

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。4月24、25日我参加了由我队团委组织的户外拓展训练。通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的人生道理，让我懂得了在工作中要拥有意志、激情与

活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我以后身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。从“空中断桥”、“信任背摔”、“翻越毕业墙”等活动中，不难看出，有了竞争机制，才能完成任务、取得胜利，作为一个团队，就必须精诚团结，通力合作，相互配合。但并不是有了团队就万事无忧，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、得力的领导、分工要明确，彼此要信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好，才能达到胜利的彼岸。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“翻越毕业墙”这个项目。毕业墙高4.2米。严格的教官告诉我们：“没有任何保护措施，什么道具都不能用。全队学员必须在不违反规则情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功。你们的拓展训练才算毕业。”怎么办？只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，第一排站四个人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几十双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。最后，当所有人出色的翻越过毕业墙后，教官宣布我们38人的团队仅用15分钟时，大家高声欢呼，辛勤的汗水、成功的泪水交融在一起。可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真是巨大无比。这个训练项目告诉我：挑战自我，没有不可能的事，不要因不可知而畏惧，不

要因从未尝试而放弃。要重新认识自我，超越自我。只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成。

一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，发挥个人的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

二是做事先要认真思考，周密计划，再实施行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过“电网”项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

三是应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标。通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四是信任与责任。在工作中，我们要互相信任，共同承担责任，才能集中力量办大事，把工作做好。

五是从失败中我们也能得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

六是知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我们某思维模式和理念，重新认识自我，超越自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，努力把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

训练舞龙心得体会篇五

舞龙作为中国传统文化的代表，自古以来就备受追捧。古人常以龙为吉祥象征，掌舵龙舟出行，又以舞龙来祈求丰收、祥瑞。如今，舞龙已成为一种文化活动、健身方式和展示技巧的手段。在这其中，舞龙训练即成为了舞龙活动不可或缺的一部分，也是舞龙表演的基础和核心。

首次参加舞龙训练，感觉仿佛进入了一个神秘的世界。刚开始，训练课程比较基础，需要熟悉龙头、龙身、龙尾的组合和舞龙的节奏。需要大家协同配合，首先尝试推动龙头然后右转三步，左转三步之后，再拉起龙身。由于初学时很多步骤都需要动作和音乐进行配合，最开始的舞蹈动作不太协调。但是，经过教练和队友的不断模拟和指导，慢慢熟悉了每个动作步骤，内心也充满自信和活力。

三段：训练中遇到的困难

舞龙训练是一个相当耗体力的过程，需要反复练习，才可在表演中良好完成。在训练中，很多热爱舞龙的小伙伴们常常会遇到一些困难。比如长时间的站立冲击了膝盖，复杂的动作配合需要熟记每个步骤，身体的灵活度也受到了考验。但是，数次训练下来，不断地挑战自己，每个困难都逐渐迎刃而解。多加练习，强化训练效果，对于难以克服的问题，可以随时请教教练员，寻求专业的解决方案。

坚持舞龙训练，体会到了渐进式的效应。每天的训练，感到身体很酸，但是不得不承认自身的身体素质和协调能力以及信心也在日益增长。每学会一个动作步骤，身体感觉很自然地不受约束，很快就能达到与其他队友良好的配合效果。渐进式的效应在表演过程中表现得尤为明显，一开始做得死板硬生生，难以配合歌曲节奏，后来慢慢就可以自然而然地感受节奏的节拍和气氛，可以把舞龙真正演绎出来。

通过舞龙训练的过程和实际穿梭在训练、表演的过程中，深深体会到了对于舞龙文化的浓厚兴趣和热爱之情！深入探究到了舞龙背后的文化内涵，以及通过自身的不断努力和培养，为表演带来出色的效果。这种培养方式养成的自信心和坚持的品质，不仅对舞龙的热爱有了更深的理解，而且对生活中的各个方面都有了自信，从而成为人生中最宝贵的财富。此外，还结交了很多有着相同爱好的朋友，一起探索舞龙文化的博大精深，共同面对困难与挑战。在学习、表演的过程中，激发了对于文化瑰宝的天赐美丽之情，同时激发了自己对于和全身心努力奋斗的自我追求的勇气和信心。

训练舞龙心得体会篇六

这次的拓展训练让我收益很多，特别是对我们身为教育工作者来说尤其重要。

一、 团队需要核心

正式进行拓展活动之前，每个小队需要选出一名队长、一名副队长、一名计时员，之后取队名。很荣幸我们小组的队名最后采取了我的提议——“战狼队”，我们小组的口号最终采取了李老师的建议——“战无不胜，狼子野心”。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到极其重要的作用。

二、 团队需要沟通合作

每当我们接到新的任务时，我们必须要在短时间内交流探讨，充分发挥每个成员的智慧，争取以最优的方案来完成我们的任务。例如，“疯狂报数”、“疯狂过山车”、“最棒团队”等。这些任务的完成，都是我们团队智慧的结晶。

三、 团队需要信任

“过有电绳”，这是一个不能通过谈话交流的任务。而且需要200多位老师要在一个小时之内全部通过1.2米左右高的“有电绳”，并且身体任何部位都不能触碰“有电绳”，否则已通过的成员要全部回归未通过状态，或者作为总指挥的伙伴要做俯卧撑。在活动开始之前，我们一起讨论通过的方法。我们最终采取搭人桥、横抱的方式。一些身体娇小的伙伴一直都很信任我们搭人桥的队员，但是一些身体较肥胖的伙伴一开始对我们不够信任，导致我们屡次犯规。最后经过教练的打气，我们才克服了这致命的难题。所以我的感悟是：在最紧急的关头，务必要相信和密切配合自己的团队，因为只有这样才没有让搭桥者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。所以优秀的团队需要信任。

通过这个活动，使我们团队之间取得了相互的信任，得到了相互的交流；学会了团结和相互之间的协调，明白坚持和战胜自己的重要性。同时，也使我们懂得一个集体所需要的无私奉献、团队协作的精神。我们要用无尽的热情投入到以后的工作当中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，共同发展，一定能创造出一个崭新的明天！