

# 2023年街舞心得体会100字 街舞教学计划 (模板5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

## 街舞心得体会100字篇一

- 1、培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。
- 2、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。
- 3、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。
- 4、学会几种简单的基本舞步，能在众人面前自由地、愉快地表演。

### 二、周次和目标：

#### 第一周：

- 1、练习队形，站立、压脚背跪坐的姿势。
- 2、交待舞蹈课的常规要求。
- 3、认识自己身体的各个部位(头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等)。

#### 认识身体动作分解：

- 1-8：用手边指各部位边大声说，头头-胸胸-肚子肚子-头胸

肚子

2-8: 反复一次。

3-8: 肩肩-肘肘-腕子腕子-手手(左右各一次)

4-8: 跨跨-膝盖膝盖-脚腕脚腕-脚脚

5-8: 双手向左旁平伸, 反复一次。

6-8: 前伸手, 低头-后伸手, 仰头

7-8: 左前方-右后方(双手平伸)

8-8: 反复一次

第二周:

1、复习上周的学习内容。(站立、压脚背跪坐、认识身体动作)

2、学习盘腿坐, 要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解: 手放在腰后, 站立。

1-8: 双手前伸五指伸开, 手(打开-合拢)

2-8: 手腕左右转动, 五指张开。手由前伸-双山膀(手转动)

3-8: 左手握拳-打开, 反复一次

4-8: 手画圈-手放背后-双手向前伸出(最后一拍)重复一次

第三周:

1、复习上周的学习内容。(盘腿坐、手部动作)

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

3、学习小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1-8：双手五指张开伸直，两臂上举，膝弹动两臂屈伸在两旁(左右一次)

2-8：小碎步，两臂上举，小碎步，两臂侧平举

3-8：右手单指指眼睛，双手向后立掌同时小碎步

4-8：山膀位，击掌经头顶双手打开

间奏：跟随音乐点头

第四周：

1、复习上周的学习内容。(伸腿坐、小舞蹈)

2、学习踵趾步，小八字步准备。

2-8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方，反复一次。

第五周：

1、复习上周的学习内容。(踵趾步、小八字步)

2、学习勾绷脚。

腰部动作组合分解：

前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

1-8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆

2-8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧

3-8：重复第一个八拍

4-8：手放在嘴边身体前倾，脚压脚背跪坐

5-8：左手放在肩旁左右摆动，右手伸直放在身体旁，身体向左转身面向2点

6-8：双手交叉画圈，压脚背跪坐

7-8：双手放在身体两旁，身体左右摆动，身体面向1点

8-8：双手合掌放在脸旁，做睡觉状

第六周：

1、复习上周的学习内容。（勾绷脚、腰部动作）

## 街舞心得体会100字篇二

体育街舞，是一种结合了体育与舞蹈的全新形式，吸引了越来越多的年轻人参与其中。这项运动既可以鼓舞人的士气和自信，又能够提高身体素质和形体美感，从而受到了越来越多人的喜爱。在我参加体育街舞的过程中，我收获了很多，让我来分享一下我的心得体会。

第一段：坚持健身的习惯

从小学开始我就喜欢运动，之前一直在跳舞，后来偶然听说体育街舞后就开始尝试。在学习体育街舞的过程中，我发现

这项运动可以很大程度上帮助我塑造身体和锻炼肌肉，通过不懈的努力让我不断提高自己的身体素质。每一次练习都是让我迈向更好的自己过程，也激励我乐于迎接挑战，坚持健身的习惯。

## 第二段：建立自信心

在体育街舞中，每一个队员都扮演着非常重要的角色。而当自己能够完成一个节奏的动作时，心里便会充满成就感。在舞蹈场上，我发现自己的表现将会直接决定整个队伍的成败，因此我不得不相信自己，勇敢走上前台，扮演被大家关注的角色，这让我开始建立自信心和决心，不斗将来。

## 第三段：培养协同合作精神

体育街舞是一种需要大量团队协作的活动，每位队员都需要严格遵守团队规则来协调完成动作。学习体育街舞的过程中，我不仅更了解团队合作和互动带来的益处，而且也得到了很多机会与队友互动，使我更全面成长并培养了协同合作的精神。

## 第四段：增强社交体验和交流能力

在体育街舞中，我与来自各行各业的年轻人交流互动，建立了良好的人际关系，并在舞蹈中找到了更多其他社交体验。这些体验不仅让我理解到不同的人群背景差异及文化不同，而且也加强了我在交流和人际交往能力。

## 第五段：感受体育及舞蹈文化的魅力

通过学习体育街舞，我真正体验到了体育和舞蹈文化的魅力，健身和舞蹈双重的完美结合，让我越来越热爱这项运动，这个曾经我没有接触过的文化盛宴。无论是运动还是舞蹈，它们让人流连忘返，对我产生了非常深刻的影响。

总结：学习体育街舞是我成长的重要一部分，虽然也面临着瓶颈，我们仍要坚定自信心，不断寻求进步。

体育街舞为我带来健康、自信、协作和文化体验，这是一个值得每个年轻人参与进去的项目。相信在以后的日子里，我一定会在体育街舞这个领域中收获更多的人生经验和财富。

### 街舞心得体会100字篇三

街舞，是现代流行舞种之一，很受年轻人青睐，许许多多的明星都会跳不同种类的街舞。我呢？在这个暑假，也想尝试一下。

刚放假，妈妈便说：“放假了，你准备怎样安排自己的假期，想学点什么？”我给妈妈说：“我想学街舞，行吗？”妈妈欣然同意了，同时也通过了爸爸的同意。于是，爸爸和妈妈便带领我和弟弟去了街舞室试课。进入街舞室，里面很大，不一会儿，老师来了，他首先带着我们做了一些关于头部，胸部，腿部等部位的运动。“开始上课！”老师一声令下，我们立刻站好了队形，老师接着说：“今天我先教你们一些简单的韩舞。”我和弟弟便兴致勃勃的做老师教的动作，连贯起来是一段非常漂亮的舞蹈。我高兴地跳着，不知不觉的汗流了下来，我擦干汗，又继续跳了起来。终于，一个半小时的时间像流水一样很快就过去了。放学后，我们回到家，已经很累了，草草的洗了澡，便倒床睡觉了。到了第二天，麻烦来了，平时没做过剧烈运动的我，全身酸痛，不过我心里还是美滋滋的，因为我尝试了。

第一次真的很好，哪怕很累，只要尝试了，也将成为你最美好的回忆！

### 街舞心得体会100字篇四

第一段：介绍街舞社团的背景及个人经历（200字）

街舞社团是一个集结了一群热爱街舞的年轻人的组织。我是一个街舞爱好者，在加入这个社团之前，我只是在网络上观看一些街舞视频自己摸索着学习。然而，当我听说我的学校有一个街舞社团时，我立刻报名加入。我想通过和其他热爱街舞的同学们一起学习，提升自己的实力，并且体验舞台表演的乐趣。

## 第二段：社团中的学习与训练（300字）

加入街舞社团后，我深刻地认识到街舞不仅仅是一种兴趣爱好，更是需要不断学习和不断锻炼的。在社团中，我们每周都有固定的训练时间，教练会针对不同级别的学员制定相应的训练计划。每个训练都需要我们付出巨大的汗水和努力，但正是这种刻苦训练，让我们的技巧有了极大的提升。在训练中，我们还会相互交流、共同解决问题，这不仅增进了友谊，还培养了我们的团队合作精神。通过不断的学习和锻炼，我逐渐明白了舞蹈的魅力和艺术性。

## 第三段：参与演出的经历（300字）

在加入街舞社团后，我有机会参与各类演出，这是我最期待的部分。第一次登上舞台的紧张和兴奋感令我难以忘怀。每一次演出都需要我们准备得很充分，从舞蹈的编排到形象的打扮，我们都要亲自参与。在演出的过程中，我们一起尽力展示最好的状态，相互配合，为观众带来精彩的表演。通过舞台的磨砺，我变得更加自信和坚定，扩展了我的舞蹈技巧和表演能力。这些演出经历不仅让我更加热爱街舞，还让我更加珍惜每一次舞台的机会。

## 第四段：社团活动的收获与体会（200字）

除了学习和演出，街舞社团还组织了许多其他的社团活动。例如，我们参加各种舞蹈比赛，与其他社团交流，举办公益表演等等。这些活动给我带来了许多机会去锻炼自己的能力

和展示自己的成果。与其他社团的交流，让我见识到了更多不同风格的舞蹈，并且学习到了更多的舞蹈技巧。参与公益表演，让我意识到自己的舞蹈也可以带来更多的力量，为他人带来快乐和感动。这些社团活动不仅让我成长，而且为我未来的发展打下了坚实的基础。

## 第五段：总结与感悟（200字）

加入街舞社团以来，我的成长和收获都远远超过了我的期望。在这个团队中，我结识了一群志同道合的朋友，有了一个可以尽情释放自己的舞台。学习和训练的过程虽然艰辛，但收获了技巧的提升和更多的自信。通过参与演出和社团活动，我收获了更多的机会，展示了自己的舞蹈才华，并且为自己的未来打下了坚实的基础。街舞社团教会了我不仅仅是舞蹈技巧，更是一种团队合作精神和奋斗精神。我将一直保持街舞的热爱，并继续努力提升自己的舞蹈水平，为街舞文化的传播贡献自己的力量。

## 街舞心得体会100字篇五

我叫谢林颀，在巴溪湾小学二（4）班上学。我喜欢书法、绘画、运动，其中我最喜欢的是跳街舞。

我清楚的记得，那是20xx年10月的一天，我们正在上美术课，学校街舞社团的老师来我们班级选队员，我被选上了，成为街舞兴趣班的一员，这是我第一次接触街舞。通过学习，我知道了街舞起源于美国，是美国黑人城市贫民的舞蹈，街舞的节奏感强，观赏性好，竞争性和参与性高，跳起来又酷又帅，还可以健身。

开始上街舞课了，我很认真地跟着街舞老师学，可是一开始我觉得跳街舞太难了，动作复杂，老是跟不上鼓点。还好妈妈和老师都一直鼓励我，我就更加努力地练习，相信坚持就是胜利。在班级走廊、学校操场、家里、舞室，我有时间就



不停地练习各种各样的动作，有头撑、四点、三点、肘头、肘撑、腹撑、小风车、跳跃、翻转等。后来我参与排练了《本草纲目》、《龙拳》、《功夫熊猫》等好几支齐舞，在20xx年和20xx年我们学校欢庆“六一”活动中，我很荣幸代表街舞社团参加了演出。

有努力就有收获，我的街舞越跳越好了，大家都叫我“街舞小王子”。