

舞蹈汇报心得体会 舞蹈课心得体会(通用8篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

舞蹈汇报心得体会篇一

转眼间舞蹈班的课程已经接近结束，经过半学期的学习，我想我们每一位学员都有不同的但很大的收获。对于我个人，我认为这次课程的进行对于我非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的舞蹈知识，更让我开阔了视野，解放了思想，打动了内心。无论是从现代舞到民族舞，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与来自不同县市区、不同专业的同学们聚集一堂，相互交流借鉴舞蹈经验、思路方法，较全面的提高了自己的舞蹈水平。以下是这些天的几点体会：

作为一名大二的学生，比起大一的必修课，我们多了一个选择的机会，选择自己所喜欢的选修课，对于学生的我们来讲毋庸置疑是我们所渴望的。

从小到大，看到舞台上跳舞的同学就很羡慕，感觉他们好漂亮，就像一个个公主和王子一样。走下舞台的他们也是那样的骄傲，与众不同，大家喜欢他们，向往他们，希望有一天跟他们一样，有着曼妙的舞姿，淡定的神态。

当自己看到选修课的科目是，毫不犹豫的选择了舞蹈鉴赏，

或许在自己的潜意识里认为，一个能够鉴赏舞蹈的女性一定是有气质，有学识的，一个能够鉴赏舞蹈的男性一定是有魅力的，儒雅的。所以对待这节课我们期待着，也认为一定会学习到很多东西。

正式上这个舞蹈鉴赏的第一节课，走进教室，黑丫丫的一大片同学，大家有说有笑，很开心的交谈，在这里，我不仅见到了本专业的同学，更多的还见到了其他学院，其他专业的同学，大家一起聚集在这里，共同学习，一起进步。

离上课还有一段时间的时候，我们见到了我们的任课老师，一个看起来年龄与我们相差没有很多的男老师，但我们却能感觉到他与我们的不一样，内在的成熟。他站在讲台上对我们微微的笑着，然后向我们做自我介绍，然后他问我们，我们所理解的舞蹈是什么意思，大家各抒己见，有的说是提升气质的一种工具，有的说是塑造形体美的一种方法，有的说是运动的一种，老师说，舞蹈的定义很宽泛，它是以人体为表现工具，通过有节奏，有组织和经过美化的流动性动作来表达情意。它是一种表情性的时空艺术。并且同时老师给我们举了很多我们不同人的站立，走路的方式，一个人坐姿应该是怎样的，表现的很形象，吸引了所有人的视线，当他表现一个人如果将脖子缩进，我们都笑了，而我们之中大多数人都是这样的坐姿，然后大家立即把脖子挺起来。一节课过去，有的同学开玩笑说，他感觉自己长高了，我们听后都笑了。

很多时候老师给我们放了很多舞剧，例如他给我们介绍的第一个是黄豆豆的‘醉鼓’刚开始的时候自己根本就没看懂，后来在老师的讲解中，终于也沉醉于他急速转动的身躯，时而快，时而慢，他抱起鼓凝视着，沉醉着，似有千言万语的诉说，似乎又无心说什么，而老师也在一旁给我们解释着，让我们看到了他的动作似乎是在呐喊，在感叹，在颤抖，多种表情在他的鼓的衬托下表现得淋漓尽致。而他的身躯时而抱鼓而起，时而展臂而起，一个看似简单的动作，在他的表

现下仿佛有了生命，而他也无愧于‘舞蹈王子’这个称号。老师在视频过后也给我们讲了黄豆豆这位伟大舞蹈家的生平经历，让我们也明白一个成功的人的背后必然会有着无数的艰辛，无数的汗水，只有付出，只有努力才能够有一天实现梦想。

给我很深的印象的还有杨丽萍的‘月光’，她用她优美苗条的肢体展开想象的臂膀表现了自己的感情和月光的圣洁，在这个作品中表现了她无形的有形的完美结合，在老师的讲解中，让我们明白杨丽萍表现的决不只是她自己的真实情感，而是整个人类的感情。她的舞蹈让人感觉到她不是在用身体表达，而是用自己的生命，想把生命溶于舞蹈中，看她的舞蹈，你得到的最大的感觉就是震撼。杨丽萍的这种天人合一的感觉，也着重表现了人与自然的和谐，人类生活在大自然之中，而她也用了一种最自然的表达。而对杨丽萍本人，我们无法不佩服她坚强的意志。

记得其中还有一个很悲伤的舞剧就是‘秋海棠’我们真的不能不佩服这个演员，他逼真的演技也让他的这个作品获得了大众的赞赏，记得起初画面刚出来时的是头饰，刚开始没有明白，老师一提示我们也立刻都明白了过来，他所表现的是一位步履蹒跚的老人回忆自己年轻的时候，在这个舞台中他时而陶醉，时而开心，但是当它想起了自己因为太年轻、太成功，招来别人的妒忌而被划破了脸，他好像疯了似的，在舞台上乱跑起来，最后他停了下来，好想想明白了似的，而又好像在宣誓，我不能被打倒，最后又变为了老人的形象走了出去。

经过这几周的舞蹈实践的学习，我们学习到了很多，一个人的成功要自己付出很大的努力，而舞蹈之中的魅力也不是仅仅是这样的，我相信我们经过这次学习，在以后的生活之中也可以很好的运用它来缓解我们生活之中的压力，增强我们面对困难的勇气。

相信如果以后还有这种机会，我们一定会积极争取努力学习舞蹈的知识。

舞蹈汇报心得体会篇二

短短一天的舞蹈训练结束了。虽然我很累，但我仍然想要更多。我期待着有机会学习。因为通过学习，我知道我还需要学太多。

今天，我欣赏了老师们自编自演的舞蹈。老师们的动作到位，表情丰富。他们的表演赢得了所有老师的掌声，这是本次培训的重点。

今天，我们学习了舞蹈的概念；

舞蹈分为古典舞、民间舞、现代舞、群舞和群舞；

儿童节奏的定义、年龄特征、教育意义，以及如何创造儿童节奏；

儿童集体舞的定义、特点、教育意义、形式（单圈舞、多人舞等）

学习这些概念升华了我们的理论水平。

我们学习了《颜色歌》《吹泡泡》《来吧女孩》，第一个适合小班，所以相对简单的老师很容易学习。第二个也相对简单，第三个时候有些老师不能忍受，但没有老师抱怨一句话，无论多么累仔细看，仔细练习。每个学生都对学习舞蹈感兴趣，专注于舞蹈。

虽然天气闷热，但我们参加培训的热情丝毫没有受到影响。虽然回家后感觉很累，但今天得到了很多宝贵的财富！

文档为doc格式

舞蹈汇报心得体会篇三

今天我有幸参加了县幼儿教师的舞蹈培训，首先表示感谢领导给我的这次机会，电子商务平台感谢博奥幼儿园给我们大多数教师搭建的平台。

首先是博奥幼儿园的张倩倩老师给我们讲解了一些舞蹈的理论知识 and 幼儿舞蹈的一些创编，以及在创编舞蹈中应该注意的问题。在整个活动中，由博奥幼儿园三位老师带领我们一起来学习现在的舞蹈内容。上午主要就学习了小、中、大班的律动表演，通过学习我感知这些是我们平时工作中最能用到的，看到今天我们学习的律动与我们平时在教学中，自己创编的'律动相比较相差很大，今天所学的律动给我的感觉是，不像是在律动表演而是舞蹈表演，动作好美。

下午我们主要学习了几个的集体舞，也许是平时练习的比较多一些，有许多动作总是做不到位，看到其他老师都学得很好，我心很着急，总是是不到感觉，尤其是那个新疆舞《来吧姑娘》，其中有许多转圈的特技，速度很快，总觉得跟不上，所以等到午休的时候，我在心里默默的回忆每个舞蹈里面的每个动作，这个时候，我真后悔自己平时没有多锻炼，多学习。

通过今天舞蹈技能的训练讲课，不仅陶冶了情操，让我们以舞_，乐在其中。在这次的培训中，通过兴华的三位老师“以声带情”、“以情带舞”、“舞以尽情”的教学，使我的舞蹈在原有的基础中有了进一步的提高，其实在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键，我在学习中所看到老师们优美的动作，听着入耳的乐声，我的心为之陶醉。应该说，舞蹈作为一种艺术，它提供为我们提供了丰富的想象空间。

舞蹈，是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象灼热人们美的心田，感染着人们的思想品质发炎与情感。我要将所学到的新颖的儿童舞蹈运用到工作当中，用心教孩子，让孩子真正感受到世界的呢、善、美！

舞蹈汇报心得体会篇四

舞蹈真的是一种非常有趣又充满挑战的运动，许多人在舞蹈中寻找乐趣，提高自我和放松心情。我呢，近期也开始入门学习舞蹈，想与诸位分享一下我对舞蹈的实心得体会。

一、入门易，深入难：我记得第一次学跳舞时，起初感觉很轻松。动作简单、音乐曲调欢快，但是随着进一步的练习，我逐渐发现舞蹈不仅要求我们准确稳定地跟上音乐节奏，还需要内心情感的投入，以及超强的记忆力和耐力。一套完整的舞蹈，使人动作流畅的技巧和优美的表现艺术融为一体，需要努力练习和定期参加比赛才能真正有所体验。

二、身体姿态与舞感相辅相成：如何获得想要的表现效果？这个问题困扰着我很久。后来我终于明白了，舞蹈并不是简单的动作组合，还要求我们完美地掌握自己的身体姿态。比如，在跳舞消除身体紧张的同时，还要通过肌肉训练使身体更丰满有线条，甚至还要根据音乐的音调和情绪来调整自己的脸部表情进行舞蹈演绎。

三、认真听老师讲解，耐心练习：我们需要认真听老师讲解、练习，坚持不懈。我这个人不是太细心，总爱在有点丢失之后就草率放弃。但随着舞蹈的进一步学习，我明白了，跳舞还需要细致入微、耐心精进才能取得更好的效果。必须认真思考每个动作的关键点和技巧，准确素质且有感知力，进步才能得到提高。

四、培养自信心和合作意识：在学习跳舞的过程中，我最大的收获是建立自信心和合作意识。我们必须克服自己的害羞

和不安，同时需要跟舞伴配合和沟通，迎合音乐的唱腔和感受，顺应对方的节奏。学会了这些之后，我们才能更好地展现自己的才能，充分发挥团队的力量，赢得比赛的胜利和喝彩。

五、享受舞蹈带来的快乐和美好：最后，我学习跳舞最大的收获是感受到舞蹈带来的快乐和美好。跳舞可以让我忘记一切烦恼和生活的不顺。有时候，跳舞还可以把自己带到一个完全不同的情境和氛围，接触到更多的人和文化，感受到不一样的美。而这些，都是我无法感受到的价值和作用。

总之，学习跳舞是一种很好的锻炼方式，也是一种享受体验。我们需要克服困难，在生活和工作之余的闲暇时间去体验这一切带来的快乐，去感受身体和心灵的荡漾，去尝试全新的节奏和感受。生活是美好的！舞蹈献上的成长和贡献，是我们一生都难以忘怀的。

舞蹈汇报心得体会篇五

学习这个，听音乐很重要，记得刚开始学时，总是听不到点上，即使你跳的很好，让人看起来很难受。平时也要多加练习，只要在课外有一定的投入，且方法正确，相信你一定会进步很快。上课老师都会讲舞步的重点处，那么一定要认真听讲了。有些知识，光有自己的揣摩还是不够的。考试是分组的，6—7个人一组，大家在一块练习的时间长了，也就熟悉了，那就要多多交流了，这样才能共同进步吗！基础最重要，不能贪多、贪快，一定要把最简单的东西跳好。

自从开始学习舞蹈认识了很多和我差不多大的男男女女。我们都在一块上课练习，彼此之间增进很多友谊！

第一次上舞蹈课时，老师说了，很多，说是，上这门课，要怎么怎么，唉呀，听的我对自己都快没有信心了，幸好我不是那种喜欢半途而废的人。既然决定要做，就一定要做好，

我对我自己还是很有信心滴。

在刚开始的学习中，我体会到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，机械地模仿，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，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才可以表达出舞之神韵。

我觉得和音乐的配合是十分重要的。舞蹈不是一个人的表现，而是音乐与人的艺术。没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，虽然我都学过一个学期的舞蹈，但以前从没出去实践过，自然需要一个在社会上磨合的过程。我很期待自己到社会锻炼自己遇到重重困难，然后在一个个迎刃而解，我相信我自己。

一直以来对舞蹈的爱好学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。假如以后生活中不再有我表演的舞台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，寄托了很多的梦想在舞蹈身上，而且是始于很纯真的年代。感谢她带给我的许多快乐和帮助，我爱好舞蹈，我舞我梦，仅此而已。

舞蹈汇报心得体会篇六

舞蹈实践是一项非常重要的活动，它不仅可以让人们锻炼身体，也可以培养个人的审美能力和情感表达能力。在这次的

舞蹈实践中，我深刻感受到了舞蹈对我的影响，同时也有了一些实践探索的体会和心得。在接下来的文章中，我将分享我的舞蹈实践感受和体会。

第一段：仪态的重要性

在舞蹈实践中，我意识到一个人的仪态对于舞蹈表演的成功非常重要。仪态可以分为自信的状态和专注的状态。首先是自信的状态，一个自信的人在表演的时候会有很强的气场和吸引力，能够充分展现出自身的特点和特色。其次是专注的状态，一个专注的人能够更加准确地把控舞姿和步骤，同时能够更好地体现出舞蹈所要表达的情感和主题。

第二段：自我放松的重要性

在舞蹈实践中，我还发现了自我放松的重要性。舞蹈表演需要我们把握节奏和节拍，而这需要身体和心理的高度集中和放松。只有在放松的状态下，才能真正做到舞步和音乐的融合，才能让观众感受到舞蹈的美妙和感染力。

第三段：合作学习的价值

在舞蹈实践中，我也深刻感受到了合作学习的价值。舞蹈表演需要多人协作完成，只有大家心往一处想、力往一处使，才能让演出更加精彩。在充分尊重每个人的特点和特色的基础上，通过团队合作，我们能够共同实现舞蹈的完美呈现。

第四段：不断改善的意志力

在实践过程中，我还发现了不断改善的意志力是非常重要的。舞蹈表演并不是一次完成，需要我们在演出的时候发现问题，及时改变和调整，使表演越来越好。在这个过程中，我们需要有持续不断的努力和耐心，才能让我们的舞蹈呈现更加出色。

第五段：舞蹈的美感与价值

最后，我还想强调一下舞蹈的美感和价值。舞蹈不同于其他形式的艺术表达，它蕴含着更多的情感和感情，同时富有一定的观赏性和文化价值。通过舞蹈，我们不仅可以锻炼身体和情感表达能力，还可以感受到美的力量 and 文化的精髓。

总之，在这次舞蹈实践中，我深刻感受到了舞蹈对于个人的影响，同时也有了一些实践探索的体会和心得。通过这次实践，我更加坚信了舞蹈的美感与价值，也更加深入地理解了舞蹈所要传达的情感和主题。我会继续坚持舞蹈的练习和表演，希望能够在以后的实践中更好地体验和感受舞蹈的魅力。

舞蹈汇报心得体会篇七

舞者是一个追求高度技术、表现力与感受力的职业。无论是在舞台上还是排练室里，他们在不断努力，挑战自我，为了呈现出最好的舞蹈。作为一名舞者，我深深地感受到舞蹈的艰辛，但更多的是取得成果的快乐。在这篇文章中我将分享我在这个领域中的心得与体会。

第二段：技术与身体训练

作为舞者，良好的技术和训练是必不可少的。练习基本功、身体的力量、控制和平衡是每个舞者的日常。无论配合舞蹈训练还是跑步，重点都在于加强肌肉力量和耐力，在舞台上能够保持良好的姿势。每个人都有自己的特殊技巧，以便使自己身体的柔软度、平衡性、控制力和易感情绪达到最佳状态。

第三段：表现力与情绪

除了技术和肉体训练之外，舞者的表现力和情感的流露也是至关重要的。舞蹈往往需要展现出各种情绪，像悲伤、喜悦、

愤怒和热情等等。表演时我会尝试替换为我身边亲友或事情的情感，这让我更加深入地处在舞蹈的情境中。我发现，这种方法的输出能够使我的表演更为丰富和细腻。

第四段：跟团和独舞

舞者的经历也分为跟团和独舞两种情境。跟团演出中的团队协作是关键。我和指导老师及其他的舞者们紧密合作，在舞台上配合磨合，息息相通。相反，在独舞中舞者是一个人的战斗。这个时候，观众都会集中在你自己身上，这需要更高度的信心与技巧，同时也承受着独舞的压力。

第五段：表演和观众反馈

每次表演结束，当听到观众热烈的掌声回响，心中的成功感就会如火花般蔓延。我深深感受到了表演与观众反馈之间的微妙关系。一次舞蹈的成功不仅仅展现在你得到的掌声中，更在于你自己的满意和达成的目标。这种发自内心的满足，让我更加沉迷于舞蹈这个美妙的世界中。

结论：

作为一名舞者，我深深体会到了舞蹈事业需求的艰辛、挫折与成功。在追求技术和自我表现的过程中，我发现舞蹈不仅训练我的身体和技能，而且强化了我的信心、意志力和对生活的热爱。我定下心来，继续努力、不断学习，成为一个更好的舞蹈演员。

舞蹈汇报心得体会篇八

体育舞蹈的学习给我带来了意想不到的收获。它让我了解了许多与舞蹈有关的知识；在慢慢的学习中提高了身体的协调能力和对音乐的感悟能力。

在学期刚开始选课时，有学长就给我介绍了体育舞蹈，说它既具有趣味性有具有实有性。在以后的社交活动中有很大的作用，也可以作为一项兴趣来发展。对舞蹈的学习不仅可以提高自身形体美还可以提高个人的修养。在以后出身社会找工作或是与人交往时可以给人一个好的印象。就这样我抱着一种希望选了这一课程。现在看来我的选择是正确的，因为在这里我学习了很多我以前所不了解的东西，获益良多。

在刚开始的一堂课中，老师给我们介绍了一些与体育舞蹈有关的知识。出于对体育舞蹈的兴趣，我看了些视频，一看到赛场上的舞蹈演员跳出一个个优美的舞姿，我的心当时就被震撼了。看着他们灵动的身影，我就在想人的身体真的很奇妙可以做出如此美的动作，什么时候我也可以像他们一样啦？在这里我了解到体育舞蹈，不但具有很高的观赏价值，而且具备强烈的竞技意识。看了听了那么多，就更加坚定我学习它的决心。带着这样的热情和向往我进入到体育舞蹈的实践学习当中。

刚开始上课老师就跟我们讲，舞蹈的关键就是培养人体正确优美的姿态，使人体体会到动作的美感，表现力更加丰富，给人带来的艺术感染力更强。在学习舞蹈的过程中还要注重对音乐能力的培养，这是因为舞蹈和音乐是不可分割的。音乐和舞蹈都在表达同一个过程，音乐的时间单位是音调和节奏，舞蹈则是姿势和动作，它们都属于“动”的艺术，都靠节奏和节拍来组织，又都受不可停止的进程所制约。我们可以把音乐看成是舞蹈的声音，舞蹈看成是音乐的形式，它们一个有声无形，一个有形无声，成为一对互补的艺术。我们不可以把舞蹈中的音乐仅仅看成是一种伴奏，而要理解音乐和动作的协调统一，使舞蹈动作具有节奏感。

老师重点给我们教了恰恰。恰恰是拉丁舞的一种，它起源于古巴是模仿一对企鹅在生活中的各种姿态而创造出来的。跳舞时好像一对企鹅，高兴时会相对起舞，不高兴时女子会转身而去，但男子会舍命尾随，示意和解。多是以女子领舞而

男子便跟着跳。在恰恰的学习过程当中，我发现体育舞蹈并不是我想象中那样的简单容易，它要注意很多的细节问题。比如说要怎样的扭胯，怎样的走步，怎样的进行身体的移动等等这些都必须注意。如果不注意这些细小的动作之间的连接，那做出来的舞蹈动作就会和标准动作误差很大，造成动作的不协调，失去了舞蹈原有的美的感觉。恰恰的步形有追步、锁步和原地交叉步。恰恰在音乐上热情奔放，舞步上利落花俏，风格上诙谐俏皮。它的每一个舞步都应在脚掌上施加压力，当重心放在脚上时，脚跟要放低，膝关节要伸直，先用脚掌着地，随着重心的转移而直膝落地并扭胯。它要用稍离地面的踏步来表示心情的欢快。向后退步时，脚跟下落要比前进时晚，以免重心一下子“掉”到后面。正确的舞姿，稳定有力的脚部和足部动作是非常重要的。

通过对体育舞蹈的学习，我调整了以前一些不规范的站姿、坐姿和走路姿势，让整个人都显得有精神和活力了。在与人的交往过程当中，不再是低着头勾着腰。也让我学习到了一些舞蹈的基础知识和了解了很多与舞蹈有关的知识。