

# 最新舞蹈工作总结(优秀10篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 舞蹈工作总结篇一

舞蹈社是由大学舞蹈爱好者的学生团体。自20x年创立以来，就本着“展示自我”的宗旨，以“舞之梦幻、我心飞翔、舞动奇迹、炫舞青春”为口号，致力于舞蹈在学院内普及，培养同学们兴趣爱好，丰富同学们的课余时间，同时，作为职院的一个学生舞蹈社团，积极配合学院各种文艺晚会的演出。学期末如期而至，舞蹈协会的工作以即将告一段落，回首本学期平时的工作，将作以下工作总结：

### 一、及时召开社团会议，传达上级领导的各项精神

本学期，本社团从社长到各社员深入学习学校组织的“学雷锋，树新风”等各项思想，并从实际出发，提出“在稳定中求发展，在发展中求创新”的口号。在平时的工作中，加强舞蹈协会干部队伍建设，坚持务实高效的工作作风，基础性工作扎实到位。

### 二、积极响应学院的各种活动

#### 1、 5.12护士文艺汇演

这是我院的重大文艺汇演。为了提高节目质量，我社团将在三月底就开始紧张并严格的筛选节目。节目多达各种类型，例如歌唱、舞蹈、器乐演奏、和其他表演。以至于汇演时达到最好效果。

#### 2、“三下乡”社会实践活动

联合文艺部筹备好“三下乡”社会实践活动，提前筛选出节目，并排练一些创新富有意义的节目，是同学们都展现出自己的风采。舞蹈社团不仅抓紧对原有舞蹈的基本训练，而且还要学习更好更多舞蹈，发现更多这方面人才，以便提高社团的质量，为我院各个文化艺术节的举办增添色彩。

10月份，护理学院文艺部举办的《新人才艺展》赛事，我们舞蹈社团的成员都取得了很好的成绩。11月份岳阳职业技术学院举办的技能节闭幕式，在中心广场上举办的在这次活动中，我们参演的护理学院的《蒹葭》这个演出，虽然取得了三名但是这是大家努力的成果，就像老师说的结果不重要，重要的是过程。

### 三、合理的调整练舞时间

为了合理安排大家的学习时间，舞蹈社授课时间都在每周星期二、星期四下午5:00—6:00。这样不仅解决了大家时间上的冲突。而且更加合理的安排了时间。

### 四、外联活动

为了与本社团成员交流，加强同全校师生联系，本社团与多个协会合作交流，希望在下学期能够继续努力，一期比一期棒。总之，在20x年上学期舞蹈社的各位成员认真负责，都积极的参加各项活动，完成各项任务，我们会在这一年的总结中吸取经验教训，继续努力，争取做到更好，让热爱舞蹈的同学，走进护理学院舞蹈社，同时让你在舞蹈社发觉不一样的精彩人生。

舞蹈团在逐渐成长的经历中总结经验，再接再厉，也将继续切合实际的制定工作计划，继续认真务实的完成计划。望下年度舞蹈社团能够创出更好的成绩，展示更多属于舞蹈社团独有的风采魅力。

## 舞蹈工作总结篇二

舞蹈艺术是一门综合性的艺术，它不仅要求同学们具备良好的外型条件和运动素质，还要求人们具备多方面的文化知识和艺术修养。科学合理的舞蹈活动对促进人的智力发展与提高，也具有重要意义。舞蹈教育不仅能够促进人的智力发展，而且还能够开发人的潜在的非智力因素。舞蹈能够培养少年儿童的高尚情操，具体表现在以下三方面：(1)帮助少年儿童正确认识社会生活；(2)树立正确的人生观；(3)培养舞蹈欣赏的能力，陶冶美的情操。

本学期我担任学校的舞蹈兴趣小组的训练。舞蹈是学校艺术教育的一个重要组成部分，她通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美矫健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。现将一学期的工作总结如下：

一、丰富了学生认知经验，激发学习愿望。

兴趣是学习的动力。在舞蹈训练中，首先结合认知内容向学生介绍有关舞蹈的知识，帮助学生了解舞蹈常识，增强他们的感性知识。其次带领同学们观看少儿、成人的舞蹈录像，了解舞蹈的动作特点，丰富舞蹈语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，教师及时鼓励、支持，从而激发学生学习的愿望。

作，还萌发了创造新的舞蹈语汇的强烈愿望，丰富了他们的想象力与创造力，并形成了自己独特的审美情趣，这样的课堂气氛很活跃，同时也有利于培养学生的上进心、责任心、集体荣誉感和集体观念。

二、学习基本舞步和动作，引导学生按规律组合，发展学生的创造性。舞蹈课堂上，首先，我对学生进行舞蹈基本功的训练，如：擦地练习、身体各部位活动、基本舞步等。接着，

我对学生进行了民族舞蹈的学习。

三、为了迎接磐石文化艺术节的到来，校舞蹈队花费了大量的时间，认真编排了许多不同风格的舞蹈，并在此次活动中获得了满意的成果，为校园舞蹈队奠定了良好的基础，也给自己和学生树立了很大的信心。

可以说通过舞蹈训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，舞蹈对学生适应团体活动、遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。希望在今后的舞蹈教学中，我能探索出更多的经验，将舞蹈兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

## 舞蹈工作总结篇三

在大学里我学习的是师范类专业，我想毕业后做一名舞蹈老师，很快的，大学已经过去了两年了，我也可以当一名实习老师了。在我找了很多学校后，终于有一家学校开设了舞蹈课程，我也可以给他们去上课，也是对我舞蹈能力的再学习。

### 一、舞蹈教学方面

做老师容易，做好老师难，除了备课、上课，其余都是琐屑小事。有人说教师干的是良心活儿，我看有道理，做教师不需太大的办事能力，却是极其精细的话，就像艺术家对于他的作品一样要想自己的作品趋于完美，的确得花一番工夫。

通过实习期间的舞蹈授课，我发现在教授新舞蹈时，不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让学生熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。

在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单

一动作还分解成局部动作(上肢或下肢动作)。如教授第三套健身秧歌第一段时,我先让学生熟悉音乐,准确把握节奏,然后将舞蹈动作分解成单一动作,先教下肢脚的动作,后教上肢扇子和手绢的动作,再结合起来学习,并在这两个基础上加以表情训练。在训练过程中,还要注意训练的科学性——运动量和动作幅度符合不同年龄学生的生理特点,对其进行适度训练。

## 二、节日活动

为营造浓郁的节日文化氛围,跟随文化馆工作人员精心组织了文化活动,并有幸成为文化馆辅导小组的一员。春节系列文化活动是每年群众文化工作的重中之重,为保证活动顺利完成,我们成立了系列活动领导小组。同时,加强辅导部人员力量。领导小组全面负责系列活动的策划和组织实施,并把各项工作落实到各部室,责任到人。

## 三、丰富了民间艺术知识理论

实习期间,在指导老师的帮助下,除了认真完成局里领导布置的工作任务,额外的学习流传已久的社火活动、二人台等民间艺术。初步了解了民间举行社火活动的时间、地点、内容以及形式,简单掌握了二人台的节奏动律、舞蹈动作特点和风格特性,弥补了自己在民间艺术知识方面的不足。

两个月弹指一挥间就毫无声息的流逝,就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。“千里之行,始于足下”,这两个多月短暂而又充实的实习,使我真正体会到作为一名文化工作者的辛苦和做一位舞蹈老师的乐趣以及责任,使我的教学经验得到了一个质的飞跃,学到了很多书本上学不到的知识。

同时,它对我走向社会起到了一个桥梁的作用、过渡的作用,是人生的一段重要的经历,也是一个重要步骤,对将来走上

工作岗位也有着很大帮助。原先颇感忸怩的离开大学的围城生活，现在已经渐渐变得顺其自然了，这或许应该是一种庆幸，或许更应该是一种叹息，谁能说得清呢？回顾两个多月的工作，既紧张，又新奇，收获也很多。

也许在多年以后我成长为一名舞蹈教师以后，我回首看今天的实习，觉的自己一定很好笑，专业知识都不是很懂还去教人家。可是我现在想，这一次实习时我人生中一次宝贵的财富，我正是通过实习才知道了自己的不足之处，我可以更好的改正自己的缺点，实现我专业能力的再提升。

我会在以后的岁月中再次做这个岗位的的，可以做自己喜欢，何乐而不为呢。我会更好的改正我自己的，实现自己的梦想！

## 舞蹈工作总结篇四

### 一. 教学目的和任务：

舞蹈教学是促进体、智、德、美全面发展的重要手段之一。舞蹈教育形象、生动活泼、感染力强，是学生十分喜爱、易于接受的一种艺术形式。舞蹈教育适合少儿的发育成长，使之更好地掌握身体，便于有表情地、创造性地使用动作语言，以表达丰富的内心世界。

### 二训练时间：

每周一下午2:20-4:05

### 三. 训练地点：

学校舞蹈房

### 四. 每月教学计划：

三月份：

把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。

基本功训练(1)地面压腿、(2)把杆压腿、(3)勾绷脚练习四月份：

培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力培养幼儿的协调性和柔韧性

五月份：

培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴力。

三步，十字步练习

六月份：

## 舞蹈工作总结篇五

要真正成为了一名合格乃至优秀的高校教师，就要积极学习，努力参加培训，为我们国家的教育事业，为我们师专的发展壮大做出自己应有的贡献。以下培训心得体会范文《幼儿教师舞蹈培训心得体会》由本站培训心得体会频道为您精心提供，欢迎大家浏览参考。

倾听鸟语虫鸣，我们会沉浸于世界的和谐与美妙；倾听山水神韵我们能悟出自然地丰厚与灵香；闲看花开花落我们能感受生命的纯美与淡定；回首舞蹈培训的历程，我真切的体会到了收获的喜悦与满足。今天我有幸参加了县幼儿教师的舞蹈培训，首先感谢领导给我的这次机会，感谢博奥幼儿园给我们所有教师搭建的平台。

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和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，由博奥幼儿园的三位老师带领我们一起来学习今天的舞蹈内容。上午主要学习了小、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大型的集体舞，也许是平时练习的比较少，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》，其中有许多转圈的动作，速度很快，总觉得跟不上，所以等到休息的时候，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学习，不仅陶冶了情操，让我们以舞激情，乐在其中。在这次的培训中，通过博奥的三位老师“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、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。我要将所学到的实用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真、善、美！

## 舞蹈工作总结篇六

各位老师：



大家下午好！

一个学期即将结束，真是时间过的好快，忙碌充实一个学期，我们收获了很多，也付出了很多的艰辛和汗水。

首先感谢道校长和秦老师给我提供了这个工作和学习的平台，这一个学期逐渐的认识了每一位孩子，和孩子的家长，和孩子们成为了好朋友，也和家长成为了好朋友，这是我很大的收获，其次，在这一个学期，我们为了每一场的演出都在做准备，我们从一次次的手忙脚乱，到最后的得心应手，从失败中取得经验，也让我成长了好多。

最后，我们感恩让我认识了我的同事，我们是一个大家庭，我们的团队，每一个都是相互帮忙的，我们在接下来的日子里一定会越来越好的。

## 舞蹈工作总结篇七

本学期，在校领导的重视和我们音乐组教师的努力下，音乐舞蹈室的`各项设备都是比较完善的，现将本学期管理工作总结如下：

- 1、布置落实好新学期器材及物品准备，各类教材器材存放整齐、清洁有序。
- 2、做好财产设备登记。每学年都要和器材设备总帐核对一次，确保帐帐相符，帐物相符。教师每一次使用器材都填好仪器使用登记表。
- 3、做好室的使用记录。音乐舞蹈室每次使用，教师都能及时填写课堂教学内容以及使用情况记录。
- 4、做好室内环境卫生。每周轮流安排学生做好卫生，每班有专门的管理员负责管理。

由于管理到位，音乐舞蹈室的使用率相当高。

- 1、在课堂上好每一节音乐课。
- 2、在课余时间，进行腰鼓、集体舞排练。
- 4、每周一下午，有舞蹈特长学生在这里训练。
- 3、每周二下午，学校少年宫合唱小组的同学也在这里练唱，教师在旁辅导，充分发挥了音乐舞蹈室的功能。

每月对音乐舞蹈室进行卫生、材料、设备使用等检查，并进行总结，按时上交各类记录，不断完善、不断提高专用室的管理工作。

## 舞蹈工作总结篇八

教师在国培中就是采他山之玉，纳百家之长，以下培训心得体会范文《舞蹈教师国培心得体会》由本站培训心得体会频道为您精心提供，欢迎大家阅读参考。

教舞蹈的老师一遍遍耐心的教着，讲解着，我躲在人群里，缩手缩脚的不敢跳。看着周围的同伴和老师优美的舞姿我羡慕极了，心里痒痒的，手和脚也不由自主的有些动了。老师一边讲解着一边鼓励着不会跳的同伴，“不会没关系，动起来，只要你先动起来就可以了。”我瞄了一眼不会跳的同伴，我们似乎都从老师的话语里得到了力量，同伴们也投过来鼓励的目光。老师和同伴们再次翩翩起舞，受到这气氛的感染，我也慢慢迈开了腿，伸出了手，勉强跟着跳着。

可是总感觉自己跟不上节奏，别人动作做完了，我还没有做完，别人还没有停下，而我却停下了，就这样我涨红了脸跳着。看着老师优美的舞姿，看着同伴们流畅的动作，我觉得自己就像一个小丑，在那里瞎蹦达，心里更是紧张极了，心

想老师和同伴一定在笑话我。每次，当我发觉自己动作不到位，或者是迈错脚伸错手的时候，我都特别担心老师会叫：“某某，你又错了！”每当我做错动作的时候，我总会赶快偷偷地四处看看，看看有没有人注意我，可是我看到老师的脸上总是挂着和蔼的笑容，并没有要责备我的意思，同伴们也都是微笑着各自跳着舞，我在心里告诉自己：“没关系，没有人会笑话我的，也没有人会责备我的，只要我能动起来就好。”迎着老师同伴鼓励的目光，我一遍遍迈出了脚，伸出了手。就这样，我藏在同伴们的中间，学着大家的样子跳着。

我在心里对自己说：“我跳舞了，我终于跳舞了！”是的，我跳舞了，尽管我的动作很生涩，甚至很难看，可是我动起来了。只要动起来跳舞就有希望了。

这次国培还有最后的文艺汇演，所有学员都的参加，我希望自己不要拖同伴们的后腿。我深深地知道，是这次国培给了我学跳舞的机会，我一定会珍惜的。感谢国培！让我圆了跳舞的梦！

## 舞蹈工作总结篇九

舞蹈作为教育内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。

为了上好舞蹈校本课程，我不断地加强学习，不断提高思想业务素质。因为我知道只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。所以，一直以来我积极参加舞蹈排练，观看各地的比赛和演出的舞蹈碟片，学习各种技法和亮点。另外，平时有时间欣赏各类舞蹈的排练和队形等使自己在舞蹈教学方面不断进步。通过这些学习活动，不断充实了自己、丰富了自己的知识和见识、为自己更好的教学实践作好了准备。

在课程实施中，我对教学内容主要做了这样的安排。首先从

基本训练入手。通过基本训练的中间活动练习，使学生首先学会了使动作做的自然、协调。并同音乐和谐一致。在音乐伴奏下做各种练习，使学生身体得到较自然全面的活动。初步培养了学生良好的动作姿态，力量的灵活和协调性和初步欣赏音乐的能力。

蹈的基本动作要点，规范了动作，为以后对舞蹈的表现力以及民族民间舞的学习打下了基础。同时，在身体柔韧性很强的同学中，我教授了一些高难度的技能技巧，如打前桥、侧翻，转等，满足了优秀学生的求知欲，做到了根据个体差异，有针对性的安排教学内容。

在训练中，我让学生对照镜子反复练习表情，这样训练不是简单地让学生像照相一样，怎样做最美，而是根据舞蹈情节的需要作出适合表达主题的表情、神态和动作。演员的一颦一笑、一举手一投足都要为整个舞蹈服务。再次，教师讲解非常关键。教师要在整个辅导过程中不断去示范，去讲解动作表情的要领。俗话说：“授人以鱼不如授人以渔。”舞蹈教师和语文、数学教师一样，要教给学生学习方法，让学生自己去感悟、去发现。另外，训练时要严格要求。作为一个舞蹈教师，首先是队员的“班主任”，比如说，哪些孩子的素质好，哪些孩子的素质较差，好的要积极培养成领舞或独舞对象，差的要耐心辅导不歧视；哪些孩子比较开朗活泼，哪些孩子比较内向文静；哪些孩子有小脾气，比较娇气等等。教师都要了如指掌。

同时，我还给学生搭建平台，展示自我。叫舞蹈队的学生参加舞蹈比赛和学校文艺演出，经过训练与锻炼，舞蹈队的学生都成了班级的文艺骨干，老师的得力助手。

生的群体意识，培育学生的艺术美感，提高学生的欣赏力，增强他们对生活的积极想象，对生活的热爱和对美的追求。

xxx年12月15日

## 舞蹈工作总结篇十

舞蹈作为教育内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。

为了上好舞蹈校本课程，我不断地加强学习，不断提高思想业务素质。因为我知道只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。所以，一直以来我利用业余时间观看各地的比赛和演出的舞蹈碟片，学习各种技法和亮点。另外，平时有时间欣赏各类舞蹈的排练和队形等使自己在舞蹈教学方面不断进步。通过这些学习活动，不断充实了自己、丰富了自己的知识和见识、为自己更好的教学实践作好了准备。

在课程实施中，我对教学内容主要做了这样的安排。首先从基本训练入手。通过基本训练，使学生首先学会了使动作做的自然、协调。并同音乐和谐一致。在音乐伴奏下做各种练习，使学生身体得到较自然全面的活动。初步培养了学生良好的动作姿态，力量的灵活和协调性和初步欣赏音乐的能力。

基本训练的把上基本动作练习，克服了学生的自然体态，使学生舞蹈时具有正确的姿势，初步体验、掌握了解身体各部位舞蹈的基本动作要点，规范了动作，为以后对舞蹈的表现力以及民族民间舞的学习打下了基础。

在基本训练的同时，融进了民族民间舞蹈的教学，使学生初步了解了民族舞的基本风格，基本舞姿造型以及动作韵律特点。扩大丰富了学生舞蹈眼界和知识。

在训练中，我让学生对照镜子反复练习表情，这样训练不是简单地让学生像照相一样，怎样做最美，而是根据舞蹈情节的需要作出适合表达主题的表情、神态和动作。演员的一颦一笑、一举手一投足都要为整个舞蹈服务。再次，教师讲解非常关键。教师要在整个辅导过程中不断去示范，去讲解动

作表情的要领。俗话说：“授人以鱼不如授人以渔。”

舞蹈教师和语文、数学教师一样，要教给学生学习方法，让学生自己去感悟、去发现。另外，训练时要严格要求。作为一个舞蹈教师，首先是队员的“班主任”，比如说，哪些孩子的素质好，哪些孩子的素质较差，好的要积极培养成领舞或独舞对象，差的要耐心辅导不歧视；哪些孩子比较开朗活泼，哪些孩子比较内向文静；哪些孩子有小脾气，比较娇气等等。教师都要了如指掌。

同时，我还给学生搭建平台，展示自我。舞蹈班的学生参加区、校、社区的舞蹈比赛和演出，经过训练与锻炼，舞蹈班的学生都成了班级的文艺骨干，老师的得力助手。

舞蹈校本课的实施，能满足学生发展的实际需要，有利于学生个性和特长的充分发展。同时，通过舞蹈教育锻炼，培养了学生的群体意识，培育学生的艺术美感，提高学生的欣赏能力，增强他们对生活的积极想象，对生活的热爱和对美的追求。

因为大三去加拿大交换学习的原因，使得已经大四的我竟然还需要一门全校选修课，本来是万分的`不甘愿，在这种情况下能抓住舞蹈课最后两个名额，也算是一种幸运，因为凡是跟“舞蹈”挂边的课都是火的很，似乎，“舞蹈”这次词本身有一种魔力，全场灯光下，万人瞩目下用或婀娜，或帅气，或潇洒，或高贵的身影征服全场特别对女生都有一种致命的吸引力，让懂得的和不懂得的人都争相的想和它靠近，而我恰恰属于后者，不懂舞蹈的人，虽然从小对舞蹈有憧憬，但是一直也没有付诸行动，虽然一学期的课没有让我成为前者，但是至少让我觉得和它近了一步，对舞蹈的理解也随着学习慢慢深入，有了更多的感悟。

舞蹈是一种艺术。这是在我上课前对舞蹈最初的也最笼统的印象。对舞蹈没有太多的了解，没有太多的接触和实践，只

能从书面没有感情的文字中窥得一二。舞蹈是八大艺术之一，是于三度空间中以身体为语言作“心智交流”现象之人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐，也借助其他的道具。介绍舞蹈，艺术应该是最准确而标准的回答，但是随着学习的深入，我们渐渐揭开这门艺术的面纱，体会到它更多的内涵。

舞蹈是一种技巧。这是我在之前并未注意过的，以前看表演，没一个舞者都身轻如燕，旋转跳跃一气呵成，舒展流畅，于是便认为是理所当然的。一直到自己练习一个旋转，十遍二十遍都还是跌跌撞撞，不是忘记用助动腿带着施力，就是转过来之后站不稳，不然就是接下来的动作不连贯，总之一学期一个旋转都转的不到位，更不用说托举，那种举重若轻，依然行动自如，洋洋洒洒。那都是极强的身体控制能力的表现，而那么强大的身体控制能力更是台下数十年如一日的勤学苦练得来的。比如我们曾经看过的一个结合书法元素的舞蹈，刚开场，从静态到瞬间的一个弹跳，让同学都惊艳了，那要全身的力量，全身肌肉的协调。再比如《天鹅湖》里面的单腿旋转，要力量，要平衡，要协调，这都是长期持续的练习。真正体会到了舞者的艰辛。舞蹈是一种文化。舞蹈作为文化不只是代表舞蹈本身的文化，它的文化意义更多的来源于它是一种文化载体，它所表现的不同风格和风土人情。不论是古典芭蕾舞的精致高贵却有些刻板，代表着旧时欧洲的禁锢的高雅的审美，也不论是蒙古舞那种豪放，豪爽所传达出的大草原般的辽阔与宽广，亦或是傣族舞蹈那扭扭捏捏，一颦一笑中小家碧玉的娇羞和小桥流水的娇俏。舞蹈源于生活高于生活的质感和精美的动作传递出一种文化最本质的气质和内涵。它是载体，是表现形式，更是文化的一部分。

舞蹈是一种美。我想这是没有人会反对的，从美丽的服装，精致的饰品，多变的道具，甚至是舞台上那变化万端的灯光，那万人瞩目的舞台，都张扬着一种神秘却显眼的美感。每个人都羡慕，都向往，却也知道这一路需要很多的辛苦和付出。

很多的舞蹈需要精心的编排，需要长久的训练，更需要挑选优秀的舞者，这都与平常生活的距离很远，那片广大的舞台并非那个容易触碰，因此舞蹈的美，更多的源于它像海市蜃楼，一朵镜中花，它在你眼前静静的，或浓烈或清新或高贵的绽放，但是你却并不能拥有，不能摘取，“只可远观而不可亵玩”赋予了舞蹈一种神秘，因而才勾起了人更多的向往和追逐。

这是通过学习我慢慢学得的舞蹈知识和舞蹈体验，但是一学期的体会和实践让我对舞蹈的体会终于不只是表面的张扬绚丽，也不是那刻板的技巧训练，作为一个不能做出美丽的舞蹈动作的人，作为一个只能观赏而在线面默默歆羡的观众，我更多的学到了更多舞蹈的精神和风骨。

舞蹈是一个故事。一个故事或者一首歌，舞者用他的身体作为文字或者音符，在舞台上，用他们独一无二的气质，用他们精巧掌握的动作，讲述着一个一个独一无二的故事，有的幸福，有的悲伤，有的是《天鹅湖》一般的童话故事，而有的只是那些少数民族随心而舞，随歌而起的欢乐的故事。这些故事需要你慢慢体会，静静聆听，慢慢的你会懂得，你会融入这个故事中，你会被白天鹅的高贵而震惊，你也会因为王子的糊涂而遗憾，你还会因为大团圆的结局而开心鼓舞，这就是舞蹈的力量，让你融入其中，心都随着舞者而动，忘记了自我。

舞蹈是一种精神。这种精神是人性的精神，不同于舞台上的夺目和张扬而不可亲近，这种精神是那么多的舞者一代一代传承和厚重的积淀。这种精神在于臻于完美，精益求精，在于对艺术的不断渴望和创造，也在于在时代中创新，在创新中进步，更在于扎扎实实，在平和中渐趋佳境。我们平时都会感叹，学过跳舞的人就是有一种气质，这种气质正是这种精神内化而外的表现。

舞者是一群沉默的个体，他们用自己优美的身体叙说着一个



故事一段历史，正式这群沉默的讲述者让个体生命归于沉寂之后，是舞蹈作为一个整体的形象在历史中永存，这个美丽的身影用热烈的情感，千变万化的身影走过历史长河，成为一个永存的美的风骨！