

最新藏族舞蹈心得体会 舞蹈培训的心得体会(优秀7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

藏族舞蹈心得体会篇一

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 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！

[点击下页查看更多幼儿教师舞蹈培训心得体会相关内容](#)

藏族舞蹈心得体会篇二

此次市舞蹈技能培训班安排了形式多样、内容丰富的培训内容，整个培训下来，感觉与以往的培训班有很大不同，更让人茅塞顿开，受益匪浅。既开阔了视野，又提高了专业素质，总的体会会有以下几点：

舞蹈是一门综合艺术。要成功编排出一个成功的节目，不仅需要舞蹈的创编、音乐的选择、道具的运用、灯光的协调、舞美的设计等等诸多方面仔细琢磨，更需要在人员的组织、服装的设计、训练的方法等方面下大力气。原本对于舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过一位位专家老师毫不保留、热情洋溢的讲解，使我走出了困惑和误区，令我大开眼界，耳目一新。本次培训还结合舞蹈的创编给我们欣赏了大量的优秀舞蹈作品，另外还安排了多次现场答疑解惑的机会，使我真正懂得了舞蹈训练要讲究科学，舞蹈的创编中

也有那么多技法和诀窍的，让我学到了很多专业知识，使我在今后的工作中更增添了一份信心和热情。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族舞蹈的粗犷豪放、刚柔并济有了进一步的认识，学习舞蹈要多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键。我在学习中，看到教师们的优美动作，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，而这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美、追求美的一个广阔的天地。在舞蹈学习中，我感受到了它的美更激发了我热爱舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的'愿望。舞蹈培训陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。在最后一次舞蹈公开课观摩时，市舞蹈团的李南老师给了我许多启发。在她的讲授之中，我认识了她的学生，感受到了她所带领的舞蹈团队的那种集体精神，我受到了很大的冲击。在李南老师的讲课中，时时体现了她所带领的团队的那种集体精神，她们训练的过程很艰苦，但是现在娇身惯养的女孩子都能够培养出这种吃苦耐劳的精神，我觉得很难得。在这种难得的品质下，学生们表现出来的那种扎实的舞蹈技巧，更是令我折服。通过学习，我感触很深，也更坚定了要把自己所带的团队教出一定的特色来的决心。经过这次的培训学习，我对舞蹈以及其他的很多方面都有很许多新的感悟，获取了许多的经验。也觉得这样的学习机会真的很难得，希望以后有更多这样的机会来学习。

藏族舞蹈心得体会篇三

舞蹈作为一种艺术形式，既能展示美的力量，又能传达情感的表达。在舞蹈秧歌培训中，我有幸收获了许多宝贵的经验和体会。通过这次培训，我不仅学会了独特的舞蹈技巧，还感受到了秧歌的独特魅力。这篇文章将分享我在秧歌培训中的心得体会。

第一段：培训初期的收获

在培训初期，我对秧歌还一无所知。然而，很快我就发现秧歌是一种充满力量和激情的舞蹈形式。通过规律的身体动作和饱满的表情，秧歌能够传递出一种独特的能量。在培训中，我学会了如何控制自己的身体，如何通过舞蹈来表达自己的情感。这些都是我以前未曾接触到的技巧和经验，让我对秧歌的热爱由衷地增加了。

第二段：培训过程中的挑战

尽管秧歌的魅力使我对舞蹈产生了浓厚的兴趣，但培训过程中也遇到了一些挑战。首先，我发现秧歌要求身体力量和柔韧度的同时兼备，这对初学者来说并不容易。我需要不断努力锻炼自己的身体，以达到秧歌要求的高标准。另外，秧歌的舞蹈步法相对复杂，需要记忆和练习很多独特的动作。在面对这些挑战时，我坚持不懈，不断地练习，最终逐渐掌握了基本的秧歌技巧。

第三段：培训后期的进步和提高

随着培训的深入，我逐渐感受到了自身对秧歌的掌握和进步。首先，我的身体柔韧度和力量都得到了提高，我能够更加自如地完成各种舞蹈动作。这让我更加自信地展示自己的舞蹈技巧。其次，我在表情和情感表达方面也有了很大的提升。通过理解和体会秧歌所描述的故事情境，我能够更好地表达其中的情感，让观众可以更深入地感受到秧歌的魅力。

第四段：培训的价值与意义

通过参加秧歌培训，我不仅仅学到了舞蹈技巧，更重要的是培养了我的艺术修养和个人素质。秧歌作为一种传统舞蹈形式，凝聚着中华民族的智慧 and 情感。在学习秧歌的过程中，我也更加了解自己的文化根源。秧歌培训还培养了我的团队合作和沟通能力，通过与团队成员的配合，我学会了相互协调和合作，在共同的目标下，我们共同创造了迷人的舞蹈

作品。

第五段：对舞蹈秧歌的未来展望

通过这次培训，我对舞蹈秧歌充满了深深的热爱和激情。我将继续努力，不断提升自己的舞蹈技巧和表达能力。我希望能够将秧歌这种传统文化艺术形式传承下去，并将其与现代元素相结合。通过创新和不断探索，我相信舞蹈秧歌能够在当代社会中焕发新的活力和魅力，成为一种受到更多人欢迎的艺术形式。

总结：

舞蹈秧歌培训经历让我收获颇丰，无论是技巧的提高还是对舞蹈艺术的理解，都让我在心灵和身体上获得了极大的满足感。这次培训不仅让我对秧歌有了更深入的了解和热爱，也为我未来在舞蹈领域的发展指明了方向。我将继续坚持练习，并将舞蹈秧歌这种独特的艺术形式传递下去。

藏族舞蹈心得体会篇四

舞蹈教练是指导学生在舞蹈领域成长的重要角色。为了提高自己的技能和知识，我参加了一次舞蹈教练的培训。在这次培训中，我学到了许多有关舞蹈教学和指导的重要知识。本文将分享我在培训过程中获得的经验和体会。

第二段：技能提升

在培训中，我学到了许多提升自身舞蹈技能的方法。首先，我深入学习了不同舞蹈风格的特点和技巧，包括现代舞、爵士舞和拉丁舞等。这使我能够更好地理解每种舞蹈风格的要领，并在教学中更好地指导学生。其次，在培训中，我还进行了多次实践，学习和研究讲师的教学方法和技巧。通过观摩和模仿他们的教学方式，我得以提高自己的实践经验，将

它们应用到我的教学中。

第三段：教学与指导

除了技能的提升，我在培训中还学到了如何进行高效的教学和指导。一个好的舞蹈教练不仅仅是一个舞者，还应该是一位导师和领导者。我学会了如何在课堂上设置明确的目标，并制定计划来帮助学生达到这些目标。我学会了如何引导学生理解和掌握舞蹈的基本要领，并在教学中激发他们的潜力。培训还强调了教练在塑造学生舞蹈技能和自信心方面的关键作用。我认识到，作为教练，我应该为学生提供良好的学习环境，并不断激发和鼓励他们的潜力。

第四段：沟通与团队合作

在培训中，我还加强了沟通和团队合作技巧。舞蹈教练需要与学生和其他教练合作，以获得最佳的教学效果。我学会了如何与学生建立良好的关系，并倾听他们的需求和问题。我还学会了如何与其他教练合作，分享经验和资源，以提高整个团队的教学水平。这些沟通和团队合作技巧对我作为一名舞蹈教练来说至关重要。

第五段：感悟与总结

通过这次舞蹈教练培训，我对自己的角色和责任有了更深刻的认识。我明白了舞蹈教练需要不断学习和提升自己的技能和知识。这不仅仅是为了自身的发展，更是为了能够更好地指导和激励学生。我意识到舞蹈教练不仅仅是教人跳舞，更是为学生创造良好的学习环境，帮助他们发展技能和自信心。这次培训给我留下了深刻的印象，并且激励我继续努力成为一名更好的舞蹈教练。

总结：

舞蹈教练培训是我作为一名舞蹈教练必不可少的一步。通过这次培训，我不仅提升了自己的技能，还学到了许多教学和指导的重要经验。我将把这些知识应用到我的实际工作中，不断成长和进步。作为一名舞蹈教练，我将努力为学生提供最好的教学环境，帮助他们发展技能和自信心。

藏族舞蹈心得体会篇五

舞蹈秧歌是我近期参与的一项培训项目。作为一种传统文化艺术形式，舞蹈秧歌具有独特的魅力和韵味。通过参与培训，我不仅学到了舞蹈技巧和表演方法，还深刻体会到了秧歌文化的博大精深。以下是我在舞蹈秧歌培训中的心得体会。

第一段：对舞蹈秧歌的初步了解

在舞蹈秧歌培训刚开始的时候，我对秧歌只是有一些模糊的印象。通过老师的讲解和示范，我了解到舞蹈秧歌是一种集舞蹈、歌曲和器乐于一体的艺术形式，是我国古老的民间舞蹈艺术之一。秧歌舞蹈内容丰富多样，有劳动秧歌、祭祀秧歌、婚俗秧歌等，每种秧歌都有着独特的舞蹈动作和特点。通过培训，我逐渐对秧歌的内涵和丰富性有了更深入的认识。

第二段：掌握基础的舞蹈技巧

在舞蹈秧歌培训中，我们首先学习了基础的舞蹈技巧。在老师的指导下，我们学会了正确站姿、步伐和姿势的掌握。舞蹈秧歌注重舞者的整体形象和舞步的协调统一，动作要求简洁、大气，并体现出秧歌独特的民俗风情。学习过程中，我遇到过一些困难和挑战，但通过坚持不懈的努力，我逐渐掌握了基础的舞蹈技巧。

第三段：感受秧歌的韵味和情感表达

舞蹈秧歌不仅仅是一种舞蹈形式，更是一种情感的表达。在

培训过程中，我们学习了如何通过舞蹈表达情感和传递信息。秧歌舞蹈具有浓烈的民间特色，能够表达出人们对生活、对自然、对神灵的敬畏和祝福之情。在学习过程中，我们需要通过情感融入舞蹈动作，使舞蹈更加生动和有感染力。这对我来说是一个新的挑战，在与同伴们的共同努力下，我们不断改进和提高自己的表演水平。

第四段：了解秧歌文化的内涵

通过舞蹈秧歌培训，我不仅仅掌握了舞蹈技巧，还深入了解了秧歌文化的内涵。秧歌作为我国传统的民间文化艺术形式之一，蕴含着丰富的社会意义和价值观念。秧歌舞蹈中的舞步、动作、歌曲和服饰等都体现了当地人民的习俗和情感，是一种对传统文化的传承和延续。通过了解秧歌文化的内涵，我对传统文化有了更深层次的认识和感慨。

第五段：舞蹈秧歌的艺术追求

在舞蹈秧歌培训中，我对舞蹈艺术的追求也有了更深的体验。舞蹈秧歌作为一种艺术形式，不仅要求舞者具备扎实的舞蹈技巧，更要求舞者能够深入理解和体会舞蹈的内涵和精神境界。舞者通过舞蹈表达自己的情感和思想，通过舞蹈与观众产生情感共鸣。在舞蹈秧歌培训中，我深深体会到了舞蹈艺术的独特魅力和力量，也更加坚定了我对舞蹈艺术的喜爱和追求。

通过舞蹈秧歌培训，我不仅学到了舞蹈技巧，更深入了解了秧歌文化的博大精深。我将继续努力提高自己的艺术水平，用舞蹈传递情感，展示秧歌的美丽和韵味。秧歌是一种无形的文化遗产，通过我们的努力，将秧歌这种传统的舞蹈艺术形式传承下去，让更多的人了解和喜爱秧歌文化。

藏族舞蹈心得体会篇六

我是从去年x月份开始进行专业的舞蹈培训的。虽然从小就很喜欢唱歌跳舞，但因为家庭原因，环境原因，所以就耽误了，我也只能把自己最大的爱好，隐藏在心里，虽然不舍，但也无奈。

后来长大了，有了属于自己的家庭。在一次机缘巧合中，我又接触到了舞蹈，内心潜藏的激情重新迸发出来，我投入其中，开始进行一些业余的舞蹈训练。可能是天生就和舞蹈

（第33个教师节庆祝大会讲话稿：用感动的精神引领我们前进）结缘，我练习的很快，当然我练习的也很认真很刻苦，取得了对我来说是不小的进步。我就像一个如饥似渴的孩子，尽情的吸允母亲的乳汁。但慢慢的我发现我所处的环境太局限，我所接触的老师已经无法给予我更大的帮助，所以我毅然决定前往更大的学校，更专业的地方去获取更多的知识和更大的进步。

很庆幸，我来到了现在的学校——力绅健身学院。我们的老师都非常好，他们优秀，专业，认真，和善。他们手把手的指导我们，耐心的帮助我们。在学习的时候，他们是我们的老师；在私底下，他们是我们的朋友。在参加舞蹈培训的学生当中，我的年纪属于比较大的了，我也知道这是自己的一个劣势，但我并不灰心，我懂得“笨鸟先飞”的道理。我要比别人付出更多的努力，更多的时间，更加刻苦的训练，来弥补自己很多不足的地方。我也有训练的很疲惫很憔悴的时候，这个时候，老师总是安慰我鼓励我，让我产生更大的动力，更坚持的训练下去。做人就应该勇往直前，不能够半途而废。可以被打败，不能被打倒。

一开始训练的时候，我总想很快的学习舞蹈，想快速的学习很多舞蹈，有一种急功近利的感觉。老师也看出了我们的一些这样的心情，会不厌其烦的告诉我们，打好基础的重要性。开始锻炼体能的时候，我很疲惫，累的要放弃。后来在学

习一些难度大的舞蹈的时候，我才感觉到体能的重要性，没有良好的体能储备，不可能准确又完整的跳完一支舞蹈。如果我们以后出去教别人了，一节课没上完，我们自己都累趴下了，我们怎么能去当教练，怎么能去很好的教别人呢？“高楼万丈平地起”所以说基础很重要，基本功是作为一个舞蹈教练所必备的。我现在可以体会到老师们的良苦用心了，我们以后学习的路还很长，可以说是活到老，学到老。现在打好了基础，以后我们才能更好的学习新的技能和知识。

学习舞蹈也有两三个月了，因为老师们认真负责的教导，我已经取得了一些进步，当然这一切只是开始，我们需要学习的还有很多很多。最近我们又学习了操课类的舞蹈，看似很简单的程式化的动作，但真正的融入其中，真正的跳的标准规范，并不是容易的事情。很多动作要做得到位，做的准确，是很需要琢磨和反复练习的。这个时候又能体现出体能的重要性了。有了好的体能，就可以反复的去练习，让动作更熟练，熟能生巧，自然而然的就会更标准更规范。

我现在还处在专业舞蹈培训的初级阶段，以后需要学习的还很多很多。以后的路还很漫长，还需要更加的努力和坚持。“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”。舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。我因为爱好舞蹈而自豪，我因为可以跳舞而幸福。我愿意一辈子快乐的跳下去。

藏族舞蹈心得体会篇七

在舞蹈培训班学习的这期间，体会到了舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。下面是本站小编为大家收集整理舞蹈培训班心得体会，欢迎大家阅读。

我是从去年十二月份开始进行专业的舞蹈培训的。虽然从小就很喜欢唱歌跳舞，但因为家庭原因，环境原因，所以就耽误了，我也只能把自己最大的爱好，隐藏在心里，虽然不舍，

但也无奈。

后来长大了，有了属于自己的家庭。在一次机缘巧合中，我又接触到了舞蹈，内心潜藏的激情重新迸发出来，我投入其中，开始进行一些业余的舞蹈训练。可能是天生就和舞蹈结缘，我练习的很快，当然我练习的也很认真很刻苦，取得了对我来说是不小的进步。我就像一个如饥似渴的孩子，尽情的吸允母亲的乳汁。但慢慢的我发现我所处的环境太局限，我所接触的老师已经无法给予我更大的帮助，所以我毅然决定前往更大的学校，更专业的地方去获取更多的知识和更大的进步。

很庆幸，我来到了现在的学校——力绅健身学院。我们的老师都非常好，他们优秀，专业，认真，和善。他们手把手的指导我们，耐心的帮助我们。在学习的时候，他们是我们的老师；在私底下，他们是我们的朋友。在参加舞蹈培训的学生当中，我的年纪属于比较大的了，我也知道这是自己的一个劣势，但我并不灰心，我懂得“笨鸟先飞”的道理。我要比别人付出更多的努力，更多的时间，更加刻苦的训练，来弥补自己很多不足的地方。我也有训练的很疲惫很憔悴的时候，这个时候，老师总是安慰我鼓励我，让我产生更大的动力，更坚持的训练下去。做人就应该勇往直前，不能够半途而废。可以被打败，不能被打倒。

一开始训练的时候，我总想很快的学习舞蹈，想快速的学习很多舞蹈，有一种急功近利的感觉。老师也看出了我们的一些这样的心情，会不厌其烦的告诉我们，打好基础的重要性。开始锻炼体能的时候，我很疲惫，累的要放弃。后来在学习一些难度大的舞蹈的时候，我才感觉到体能的重要性，没有良好的体能储备，不可能准确又完整的跳完一支舞蹈。如果我们以后出去教别人了，一节课没上完，我们自己都累趴下了，我们怎么能去当教练，怎么能去很好的教别人呢？“高楼万丈平地起”所以说基础很重要，基本功是作为一个舞蹈教练所必备的。我现在可以体会到老师们的良苦用心了，我

们以后学习的路还很长，可以说是活到老，学到老。现在打好了基础，以后我们才能更好的学习新的技能和知识。

学习舞蹈也有两三个月了，因为老师们认真负责的教导，我已经取得了一些进步，当然这一切只是开始，我们需要学习的还有很多很多。最近我们又学习了操课类的舞蹈，看似很简单的程式化的动作，但真正的融入其中，真正的跳的标准规范，并不是容易的事情。很多动作要做得到位，做的准确，是很需要琢磨和反复练习的。这个时候又能体现出体能的重要性了。有了好的体能，就可以反复的去练习，让动作更熟练，熟能生巧，自然而然的就会更标准更规范。

我现在还处在专业舞蹈培训的初级阶段，以后需要学习的还很多很多。以后的路还很漫长，还需要更加的努力和坚持。“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”。舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。我因为爱好舞蹈而自豪，我因为可以跳舞而幸福。我愿意一辈子快乐的跳下去。

我是从去年十二月份开始进行专业的舞蹈培训的。虽然从小就很喜欢唱歌跳舞，但因为家庭原因，环境原因，所以就耽误了，我也只能把自己最大的爱好，隐藏在心里，虽然不舍，但也无奈。

后来长大了，有了属于自己的家庭。在一次机缘巧合中，我又接触到了舞蹈，内心潜藏的激情重新迸发出来，我投入其中，开始进行一些业余的舞蹈训练。可能是天生就和舞蹈结缘，我练习的很快，当然我练习的也很认真很刻苦，取得了对我来说是不小的进步。我就像一个如饥似渴的孩子，尽情的吸允母亲的乳汁。但慢慢的我发现我所处的环境太局限，我所接触的老师已经无法给予我更大的帮助，所以我毅然决定前往更大的学校，更专业的地方去获取更多的知识和更大的进步。

很庆幸，我来到了现在的学校——力绅健身学院。我们的老师都非常好，他们优秀，专业，认真，和善。他们手把手的指导我们，耐心的帮助我们。在学习的时候，他们是我们的老师；在私底下，他们是我们的朋友。在参加舞蹈培训的学生当中，我的年纪属于比较大的了，我也知道这是自己的一个劣势，但我并不灰心，我懂得“笨鸟先飞”的道理。我要比别人付出更多的努力，更多的时间，更加刻苦的训练，来弥补自己很多不足的地方。我也有训练的很疲惫很憔悴的时候，这个时候，老师总是安慰我鼓励我，让我产生更大的动力，更坚持的训练下去。做人就应该勇往直前，不能够半途而废。可以被打败，不能被打倒。

一开始训练的时候，我总想很快的学习舞蹈，想快速的学习很多舞蹈，有一种急功近利的感觉。老师也看出了我们的一些这样的心情，会不厌其烦的告诉我们，打好基础的重要性。开始锻炼体能的时候，我很疲惫，累的要放弃。后来在学习一些难度大的舞蹈的时候，我才感觉到体能的重要性，没有良好的体能储备，不可能准确又完整的跳完一支舞蹈。如果我们以后出去教别人了，一节课没上完，我们自己都累趴下了，我们怎么能去当教练，怎么能去很好的教别人呢？“高楼万丈平地起”所以说基础很重要，基本功是作为一个舞蹈教练所必备的。我现在可以体会到老师们的良苦用心了，我们以后学习的路还很长，可以说是活到老，学到老。现在打好了基础，以后我们才能更好的学习新的技能和知识。

学习舞蹈也有两三个月了，因为老师们认真负责的教导，我已经取得了一些进步，当然这一切只是开始，我们需要学习的还有很多很多。最近我们又学习了操课类的舞蹈，看似很简单的程式化的动作，但真正的融入其中，真正的跳的标准规范，并不是容易的事情。很多动作要做得到位，做的准确，是很需要琢磨和反复练习的。这个时候又能体现出体能的重要性了。有了好的体能，就可以反复的去练习，让动作更熟练，熟能生巧，自然而然的就会更标准更规范。

我现在还处在专业舞蹈培训的初级阶段，以后需要学习的还很多很多。以后的路还很漫长，还需要更加的努力和坚持。“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”。舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。我因为爱好舞蹈而自豪，我因为可以跳舞而幸福。我愿意一辈子快乐的跳下去。

非常高兴参加这次陕西省校外教育民族舞蹈培训，在这短短的几天培训中，让我受益匪浅，这也是我第一次参加这种培训，我感到非常荣幸、也很珍惜。在这我收获了舞蹈、收获了友谊、也收获了快乐。

我们每天的培训时间安排的非常紧，学完一个组合晚自习时就给老师回课，所以在学习的过程中我很认真，不会的动作就反复练习，多请教学友，休息时还不忘练练手上的动作。像老师教过的手帕舞中几种转手帕动作不会，心里很着急，越急越练不好，老师不厌其烦的手把手教，并鼓励说：“慢慢练，这不难，只要把劲用对就会了。”我就按老师说的慢慢一遍又一遍练习，最后终于学会了。通过这件事我知道只要用心、肯吃苦，就没有过不去的坎。

在晚上的自习中看到个人才艺展示，我发现班里的人才真不少，我很羡慕也很佩服她们，我是一名非专业舞蹈教师，从各方面自愧不如，所以在学习时有一些吃力，但我不灰心，来了就要认真学，要有所收获，笨鸟先飞，我相信自己。

这次的民族舞蹈培训共学了六个舞种，其中胶州秧歌相对难一些，在学习舞蹈的感觉就不好找，老师讲过“你跳的舞要能感染自己，觉得自己最美，这就是好舞蹈”，这次学习让我在原有的基础上大大的提高了，让我在老师身上学到了很多。

在我们班里，大家不分市县、不分彼此，像班主任李媛老师讲的一样“我们校外教育是一家”，我们团结、有爱、互助，

马上就要各分东西，很舍不得大家，我会记住你们。最后我要谢谢省校外联的各位领导，给我们提供了这么好的一个学习机会，也感谢给我们培训的老师，让我在这说一声：“老师你辛苦了”！