

# 学舞蹈心得体会 舞蹈老师心得体会(优质5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。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那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 学舞蹈心得体会篇一

作为一名教师，最重要的任务就是使自己的教育教学水平能够不断提高。

舞蹈课程是以科学化、规范化的训练使孩子的力量、柔韧度、协调力、控制力、灵活性及耐力等方面得到全面提高。通过不同速度、不同力度、不同幅度的舞蹈动作、姿态、造型的学习，培养孩子的韵律感，陶冶审美情操。

舞蹈可以培养少儿的三要素有以下几点：

第一：培养少儿上下身的协调能力

第二：培养少儿对音乐的感知能力

第三：培养少儿对舞蹈的审美能力

记得有次在观看一位大师捏人物的面人时，一块块普普通通的小面团儿到了他的手中不一会儿就变成了一个个生动的小人儿。他能捏出胖面人儿的那副胖乎乎、憨态可掬的感觉，也能捏出瘦面人儿的那副瘦瘦的弱不禁风，甚至就连人物的骨节和血管都能捏出来。把原本没有生命的面人儿捏的一个

个有血有肉的，给它们赋予了灵性和生命力。

这我不禁想到，在舞蹈教学中我们应该因人而宜，因材施教的去教好每一个孩子。要善于观察生活，善于观察发现细节问题。在舞蹈时也应给她赋予生命、灵性以及自己对舞蹈作品的认知感悟，用心在舞、用心去跳，乐于观察生活。艺术来源于生活，又高于生活。

如何才能教好幼儿学跳舞蹈呢，其实并没有大家所想象的那么难啦！

首先就是要活跃好上课的气氛，用儿童话的语言与孩子讲解舞蹈动作。每节课都要带着孩子们把所学的舞蹈跳一遍，让孩子加深对所学舞蹈的记忆。在上课时应该让孩子们在活跃而又轻松的氛围中进行上课流程，跳会休息会，再跳会休息会。最后结束带孩子们一起玩舞蹈小游戏，在给幼儿编舞时动作应简单、易学，如果音乐有两段那么动作就可以重复第一段音乐动作即可。

其次在给幼儿教课是该如何掌握练功的度呢，最重要的一点就是要掌握安全度。

例如：压腿时应注意：

- 1、在上课时，给孩子压腿先把孩子的腿抬到90度，感觉一下如果有弹性时可以继续练习。
- 2、在上课时，给孩子压腿先把孩子的腿抬到90度，感觉很硬时就不要再强行继续练习。

压跨时应注意：

- 1、要先摸骨头，如果跨跟有尖骨头的那么腿就有问题。

练腰时应注意：

1、 如果孩子手臂有支撑力量时可以让孩子练习下腰动作，如果没有力量时就先不要让孩子自己练习下腰动作(有危险，可能会伤到头部)

练前、后桥时应注意：

1、 腰部的热身活动

2、 手臂的支撑能力

3、 注意安全(少儿没必要非得练习，要有选择的练习)

我所带的舞蹈班大多数小朋友都是没有接触过正规舞蹈训练的，她们个个都是活泼可爱的小精灵，在舞蹈训练中每个小朋友都有着自己酸甜苦辣的故事。

比如：有的小朋友性格是属于好动坐不住喜欢打闹的小朋友，在舞蹈训练时首先就是让她在舞蹈动作中可以安静下来，然后再强化初级基本功训练，有了舞蹈基本功训练在教舞蹈就比较容易啦。通过舞蹈训练现在舞蹈跳的特别好，在演出彩排中她会对我说：“老师我也可以上台表演啦！”一句很自信的话让我很感动。

还有的小朋友性格是属于比较内向而内心却比较要强的小朋友，在学舞蹈中往往是一个动作要学很长时间，有时一个动作教了半天也学不会。对待这样性格的小朋友时就要特别注意老师的言语，还要有足够的耐心。

还有好多小朋友的故事就让她们回家跟爸爸妈妈讲吧！总之，看到孩子们能站在舞台上展示自己优美的舞姿，我心里感到无比的欣慰。孩子们！加油！加油！

## 学舞蹈心得体会篇二

近年来，随着社会对幼儿园教育的重视程度不断提高，幼师扮演着越来越重要的角色。除了传授知识，幼师更需要注重幼儿的启蒙教育以及身心素质的培养。而舞蹈作为一种优秀的课程，能够帮助幼儿更好地认识自我和外界，提高幼儿的动手能力、体魄以及感知能力。今天就和大家分享一下我作为幼师在教学舞蹈时的一些体会和收获。

### 第一段： 舞蹈教学需要敏锐的前瞻性

任教舞蹈课的幼师，对课程、舞蹈形式以及舞蹈技巧都需要有很好的前瞻性。比如，准备教授一个较难的动作时，教师可以提前练习并针对幼儿的身体素质和认知能力做出调整。同时，教师还需要监控学生的学习情况并及时进行反馈，因为幼儿难免会犯错，此时需要教师不厌其烦地帮助他们纠正错误。

### 第二段： 舞蹈能够培养幼儿的专注力

舞蹈需要幼儿在活动中持续地专注和投入，可以通过舞蹈来提高幼儿的专注力和耐心。在课堂上，如果教师的发音太大声或者干扰了学生的注意力，幼儿就会立即分心。因此，教师需要通过课堂协调和准备以及善于引导风格去调控课堂气氛，这样才能保证幼儿的积极度，并在舞蹈教学中达到目标。

### 第三段： 舞蹈教育有助于幼儿的综合发展

幼儿时期是一个身体和大脑都在全方位发展的时期，在舞蹈中，幼儿可以锻炼身体、认知智力、学习语言、思考逻辑等能力。在舞蹈课程中，教师有机会将艺术、文化与身体素质等有机地融合，让幼儿在一种流动的环境中拥抱和评价自己，培养自信心和自由想象力。这种综合发展的课程对幼儿的成长有着重要的促进作用。

#### 第四段： 教师需要有毅力与知识储备

在幼儿舞蹈教育中，教师需要拥有足够的毅力和知识储备来保持耐性与耐力。因为幼儿在学习过程中可能会遇到困难或改变兴趣，而教师需要保持乐观并不断寻找调整方法，以及把个人的专业知识与技能注入课程中。舞蹈教育并不是一种容易取得成功的快速方式。与其它教育领域一样，需要长期自律地工作。

#### 第五段： 教育的成功需要付出

诸如音乐、舞蹈这种形式美丽而感性的领域是我们努力地教育年轻人得到过往的智慧和美学之长的优秀平台，但同时也需要岁月与时间才能够使教育生效。舞蹈教育与幼儿身体机能发育一起发展，既需要付出教师的心血，又需要学生们不断地投入时间和精力。当教师通过自己的努力，培养了一个个动感美妙自信的小孩子，最深刻的收获，莫过于看到他们在未来拥有了更多的选择和机会，从而去实现他们自己的梦想。

总之，作为一名幼师，我意识到舞蹈教育在幼儿早期发展的重要性。不仅可以培养幼儿的体质素质和认知能力，更重要的是沉淀他们对艺术和美的理解和感悟，打造出拥有自信和韧性的健康和全面发展的小孩子。舞蹈不仅仅是一门课程，更是一种关于人类身体与文化的丰富探索和展示，它是打开幼儿认知世界的钥匙，在发现与探索的过程中，帮助孩子打下未来的助推器，让他们一路花香满溢。

### 学舞蹈心得体会篇三

艺术教育的宗旨是培养健全的人，舞蹈教学作为艺术教育的一门课程对提高儿童身体的协调能力，培养其审美能力，发展想象力、创造力，促进其身心和谐的发展有着重要作用。对于儿童来说，她们爱唱、爱跳、喜欢随音乐舞动，但对枯

燥的学习不感兴趣，往往缺乏耐心。因此，作为一名舞蹈教师，应当把握学生的心理特点，选择适合学生年龄特点的内容和方法，引导学生在轻松快乐的环境中学习舞蹈，促进儿童的全面发展。现在我就从以下几方面谈谈如何教儿童学舞蹈。

俗话说：兴趣是最好的老师。儿童对于感兴趣的活动，能十分专注，有继续学习的愿望。而舞蹈活动中长时间的练习，会让幼儿觉得没意思，尤其对于年龄较小的学生来说，一方面好玩、好动是她们的天性，一味地训练，过分的压抑，会使她们失去兴趣，甚至产生厌烦心理；另一方面她们又容易受到外界的感染，接受新事物的能力强。因此舞蹈活动的内容是否生动有趣，是否能感染幼儿，是引起幼儿学习兴趣和感到乐趣的重要方面。

#### （一）、选择儿童易感受的音乐作为素材，引起儿童快乐的心情

音乐能激发人美好的情感，陶冶人的性情，在人类生活中有着重要作用。同样它也是舞蹈活动的关键，活泼、生动的音乐常常能引起幼儿的共鸣，带动他们抒发美好的情感。在舞蹈活动中，播放一些节奏鲜明，学生颇为熟悉的童谣、歌曲，感染学生随着音乐摆动，让她们把对音乐的感受用动作表现出来。如在听到《摇篮曲》时，她们会像妈妈一样随着音乐节奏，哄宝宝睡觉；听到欢快的乐声时，会哈哈大笑和蹦蹦跳跳；听到忧伤的乐曲时，会紧锁眉头；动作、表情都会随着乐曲而变化。这样的活动让她们觉得学舞蹈是快乐的。

#### （二）、用形象的动作来让儿童模仿、激发学习愿望和乐趣

学生好模仿，常常通过模仿来积累经验。因此在舞蹈活动中，我一方面选择能引起儿童共鸣的音乐作为舞蹈素材；另一方面根据音乐内容设计形象的动作让学生模仿，让她们在模仿中学习。如我为歌曲《小鸭子》设计了小鸭子走路的动作，

让学生模仿学习小鸭走路一摇一摆的样子，当学生有兴趣的演着小鸭时，我又问：“小鸭子还会干什么？可以做些什么动作呀？”这时有的学生就做出了小鸭叫的动作，小鸭游泳的动作，虽然动作很搞笑，但却是她们学习思考的结果。就这样，孩子们在已获得的模仿经验中深入学到更多的本领，无形中激发了儿童的学习愿望和乐趣。

### （三）、抓住良机，寓教育于日常生活之中

学生天真、活泼，容易将情感外露，她们在不经意间会边唱边跳，而这时教师适当介入、抓住契机，合理引导，会让她们的兴趣得到延伸。如，在晨间活动时，学校常常播放音乐，这时我就看到有的学生随着音乐舞蹈，我就走过去说：“你真棒，跳得真好，如果将我们学到的动作加进去就更美了。”说着学生便跟着老师认真的学起来了。可见，只要我们抓住教育契机，合理利用，生活中的点点滴滴，都能成为激发学生学习兴趣的源泉。

低年级学生年龄小，注意力易分散，各方面的能力较弱，对舞蹈内容的理解常常是感性化的，往往缺乏表现力。因此，创设一个适合学生年龄特点的学习氛围，使学生直观、形象的理解舞蹈所表现的内容，从而提高表现技能，增强表现意识是很重要的。

### （一）、创设学习氛围，帮助学生积累经验

在舞蹈的学习过程中，需要有一定的表现力，这就要求学习者有一定的感性经验，而外界环境的刺激能帮助我们积累经验。于是在生活中，我注意利用环境因素，创设学习的氛围，引导学生观察和体验，如：让他们在欣赏成品舞蹈的过程中感受舞蹈的魅力；让他们在不同的情境中体验高兴、悲伤等不同情感，还有让他们听音乐的节奏并拍打节奏，帮助他们积累感性经验。外界环境的刺激，对他们产生很大影响，为更好的学习舞蹈奠定了基础。

## （二）、从学生经验出发创编舞蹈，帮助学生形象的理解舞蹈内容，增强表现力

低年级学生年龄小，对事物缺乏理性的认识，无法抽象的理解音乐舞蹈所表现的内容，因而很难形象的表现出来。面对这一问题，我在舞蹈活动中，根据学生已有的生活经验来创编舞蹈，使学生易于理解。如在舞蹈《小厨师》中：我让学生扮演小厨师，一会儿洗菜，一会儿切菜、一会儿炒菜、一会儿闻闻香不香；在舞蹈《大公鸡》的学习中，我让学生表演公鸡叫等等。让学习的内容贴近学生的生活，学生在理解的基础上进行表演，学得十分轻松自在，动作也比较灵活，表演得生动、形象，表现力也逐步增强。

## （三）、让学生在游戏情境中轻松掌握基本技能

学生在学习舞蹈基本技能时缺乏耐心，教师一味的追求练习效果，会使她们失去学习兴趣，甚至产生厌倦心理，但是她们喜欢律动、好模仿、爱游戏。针对学生的这些特点，我将游戏情境贯穿在舞蹈活动之中，如在站姿训练中，我把学生当成一棵大树，学生在教师语言的启示下，身体有了向上挺直的感觉，接着我又说：“老师是小鸟，找直直的大树做朋友”，这样，她们的练习在情境中有了持续性。在舞蹈的柔韧练习中，学生常常有畏难情绪，怕吃苦，不能坚持练习，我便将练习变换成游戏的形式，如压跨练习中，我让学生当小鸡、小鸟，当学生害怕困难时，我便说：“小鸡吃不到米了，肚子饿了，”“看谁吃得饱，谁飞得高”等等，利用游戏情境鼓励学生克服困难，使学生在轻松、愉快的练习中掌握基本技能。

生活中，孩子们常常爱表现，经常听到她们对我说：“老师我学了一个新动作”“老师我跳得好”，她们信任老师，希望得到老师的认同和表扬。作为舞蹈教师不能以成人的眼光来看待她们，抹杀她们爱美、好表现的天性，相反应当积极的鼓励她们，让孩子觉得老师和孩子一样快乐。



### （一）、善于观察和发现，多多了解学生

舞蹈活动中，善于观察、发现能帮助我们更深入的了解学生，挖掘她们想象的空间。如在舞蹈活动《春天在哪里》中，我要求学生自己摆一个造型，发现许多学生都喜欢做小花，但有一位学生却和大家不同，我便说：“是不是在闻花香呀？”学生点点头，我便夸她爱动脑，在我的鼓励下，学生的思维活跃了，想出了新的内容，做出了许多新造型。

### （二）、学会用孩子的眼光来欣赏

我们都知道学校舞蹈教学的目的，不是为了培养舞蹈家，而是培养她们对美的感受力、理解力、陶冶性情、促进全面发展。因而在舞蹈活动时，教师对学生的评价是十分重要的，如一学生在学过小碎步后，到我跟前表演“老师你看，这是小鸟飞，我做的像吗？”，她动作不如成人优美，娴熟，也没有丰富的表现力，但是她把学到的东西进行运用，是用心在跳，用心在表现，这就是美。在得到老师的肯定后，练习地更加认真，同时还能感染别的学生。理解儿童，用儿童的眼光来欣赏能让我们走近学生的世界，发现孩子的闪光点，促进她们更好的发展。

### （三）、面向全体、因材施教，促进学生不同层次的提高

每一位学生都有自己独特的一面，在舞蹈活动中，有的学生乐感好，善于表现；有的学生节奏感稍差，胆小、羞于表现；有的学生身体素质好，柔韧性好；有的却恰恰相反。面对这些情况，作为舞蹈教师应当在了解学生的基础上面向全体儿童，注重因材施教，如在基本功的练习中，不同能力的儿童，我对他们的要求也不相同，柔韧性好的就要求她们到位，相反只要求他们做起来，认真有意识就行。并常常让她们进行纵向比较，避免进行横向比较，让她们发现自己的进步，促进她们不同层次的提高。

总而言之，舞蹈是一种形体艺术，是人表现情感的一种方式，人们在唱唱跳跳中可以欣赏美、感受美、抒发美好的情感。在学生的内心世界里快乐是最为重要的，而她们对舞蹈的认识是肤浅的。作为舞蹈教师，我们应当让舞蹈活动在孩子们的眼里成为一种游戏，使她们能有兴趣的、愉快的学习，引导他们感受美、欣赏美、抒发情感。使学生身心得到健康成长，促进学生全面发展，让孩子感到学习舞蹈就是乐乐乐的感觉。

## 学舞蹈心得体会篇四

我学过爵士舞，不是很全面，老师只是教要领。以下是老师讲过的，我用手机录下老师讲的，然后回家听录音，这些都是我听录音整理的，希望能对帅靓姨妈咪有一点点帮助。

爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈，不像古典芭蕾舞或现代舞所表现的一种内敛性的舞蹈。爵士舞蹈是非洲舞蹈的延伸，由黑奴带到美国本土。爵士舞主要是追求愉快、活泼、有生气的一种舞蹈。它的特征是可自由自在的跳，不必像传统式的古典芭蕾必须局限于一种形式与固定的姿态，但和的士高舞那种完全自我享受的舞蹈又不同，它在自由之中仍存在一种规律。

舞蹈特色：爵士舞动作的本质是一种自由而纯朴的表现，直接把内心的感受用身体的颠、抖、扭表达出来。就像我们听到喜欢的音乐，能从内心自然的流露出感情，身体就不由自主的随着音乐节奏而活动。爵士舞主要是追求愉快，活泼，有生气的一种舞蹈。例如它会配合爵士音乐表现感情，也借助或仿效其他舞蹈技巧：比如在步法和动作上，应用芭蕾舞的动作位置和原则、踢踏舞技巧的灵敏性、现代舞躯体的收缩与放松、拉丁舞的舞步与摆臀以及东方舞蹈上半身的挪动位置等等。时而兴奋激烈，时而缓慢的溶入音乐中。

随着音乐，腿向前跨步或退步，弯曲膝盖，将胯顶向一侧，

要注意手的动作配合拧胯动作，以保持身体平衡与美感。

踢、踢、踢——踢腿组合

跳爵士舞要协调，除了手的动作要配合着身体的扭动，腿部动作很重要。

一起来摇摆——拧胯组合：

送胯、扭腰、身体呈波浪形扭动是爵士舞的主要特点。随着强劲的音乐节奏，拧胯、扭动身躯，在进退之间释放。

也许你的性格比较内敛、含蓄，所以跳爵士舞时，把握住“openmind（开放思想）”的心态很重要，要知道，性感不是罪恶，而是对你的赞美。身体中要蕴涵灵魂、性感和平衡三要素：头、颈、肩、上肢、躯干的曲伸、转动、绕环、摆振，这些词在字面上看不出美感，但把它们动作衔接流畅，爵士舞就让你风情万种。因此一个好的爵士舞者除了基本步子要正确之外，身体中要蕴涵灵魂、性感和平衡三要素。

误区一、害羞、不敢跳，动作放不开。这是每个初学者第一道关也是学习舞蹈必须克服的最基础的问题。

误区二、不喜欢看镜子照。有些人跳的非常沉醉，沉醉在自己的感觉中自己的跳的好坏完全不管。其实再好的舞者也应该也不断的改进，所以要在镜子中发现问题才能不断进步。所以跳舞一定要对着镜子跳，这样才可以及时的改进自己的不足。

误区三、混淆街舞和爵士。很多人弄不清爵士和街舞，认为爵士就是街舞，其实不对。街舞和爵士还是有很大区别的。爵士舞的种类主要分为技巧灵敏的踢踏舞、舞台式爵士、街头爵士、现代爵士等；而街舞最早起源于撒哈拉以南的非洲，是爵士舞发展到90年代的产物。

误区四、只追求技术，不追求感觉。这个是练到一定阶段之后，很多学员就容易犯的错误的。不少学员练好了一个很难的动作会非常有成就感或者为了完整的成品舞，而忽视跳舞的感觉（也就是我们的说的舞感）。如果是这样的话，那我还是建议你去学健美操吧。记住一点，你是在跳舞，不是在玩杂技或是跳舞健美操。

误区五、只求动作，忽视音乐。舞蹈动作是离不开音乐的。跳爵士就是应该听这音乐就能马上出相应的动作。身体应该随着音乐舞动，没有音乐的舞蹈是没有感染力的。联系的时候要用70%的精力去听音乐，剩下的30%交给身体。

误区六、不坚持学习。很多初学这会常抱怨，学了动作，没有过多久就忘记了。或者抱怨自己记性不好，根本就没法学。

其实，这只能说明你练习的还不够多，光靠上课的1个多小时，是远远不够的。熟能生巧，练习多了，自然就会了。所以，一定要坚持练习。

如果从体能要素的角度去分析，跳爵士舞包括：

心肺耐力 - 一般爵士舞的一个动作组合之时间不是很长，但组合和组合之间的休息时间往往很短，所以如果学习者的心肺耐力较好时，一般在多次重覆动作组合后仍保持好的舞蹈技巧，不致有过早疲乏的现象。

肌力和肌耐力 - 爵士舞中有很多快速和速发力的动作，所以基本的肌肉力量是必需的。另外，因为学习舞蹈时往往需要把同一动作重覆练习多次，所以对肌肉耐力的要求是比较高。

柔软度 - 不论跳什么舞，如果要跳得美，身体的柔软度必须要好，否则不能发挥出应有的美感，爵士舞也不例外。用静态方式伸展较安全，不过也较需要耐性。

身体组合 - 绝大部份出色的爵士舞者都拥有强健的肌肉，但身体的脂肪量一般都比较少。较低的脂肪量也避免舞者负担不必要的体重，使舞蹈动作来得更潇洒轻盈。

## 学舞蹈心得体会篇五

校园舞蹈作为一项广受欢迎的艺术活动，既能丰富大学生的课余生活，也能让他们在舞蹈中锻炼身体、陶冶情操。在我的大学生活中，我参加了校园舞蹈社团，并从中获得了许多宝贵的心得体会。在校园舞蹈的世界中，我不仅找到了自己的舞台，更发现了舞蹈给我带来的情感释放、团队合作以及自我成长的力量。

首先，校园舞蹈让我找到了自己情感的释放出口。舞蹈是一种通过肢体语言表达情感的艺术形式，每个动作都蕴含着舞者的情感和内心世界。在舞蹈中，我可以抒发内心的痛苦和喜悦，通过舞蹈的形式将这些情感表达出来。在排练过程中，我时常将自己的情感与音乐相结合，借助舞蹈来释放情绪。在跳舞的那一刻，我可以忘记一切的烦恼和压力，全身心地投入到舞蹈中，得到内心的放松和满足感。

其次，校园舞蹈培养了我团队合作中的能力。在舞蹈队伍中，每个人都扮演着不同的角色，协同合作才能呈现出完美的舞蹈演出。在排练过程中，我们需要互相配合，相互倾听，共同解决问题。通过和队友们的交流和合作，我学会了尊重他人的观点和建议，也体验到了和团队一起取得成果的喜悦。团队合作的经验不仅提高了我的人际交往能力，更使我明白了集体的力量是无穷的。

再次，校园舞蹈让我在过程中享受自我成长的快乐。舞蹈需要不断地学习和提高技术，每一次的舞蹈训练都是一次对自己的挑战。通过反复的训练，我不断进步，并逐渐掌握了一些舞蹈技巧。在舞台上展示自己的舞姿和表现力，获得观众的喝彩和鼓励，更让我对自己有了更大的自信和勇气。舞蹈

的成长过程让我懂得只要用心去付出，就一定能收获成功的喜悦。

最后，校园舞蹈给予我展示自己才华的舞台。舞蹈社团不仅为我提供了锻炼的机会，也给了我展示自己才艺的舞台。通过参加校内外的舞蹈比赛和演出，我有机会展现自己的舞技和创造力。这些经历丰富了我的大学生活，也让我结交了许多志同道合的朋友。同时，舞蹈也成为了我与观众交流、分享情感的桥梁，我可以通过舞蹈表达自己对生活的理解和感悟，唤起观众共鸣，带给他们美的享受。

综上所述，校园舞蹈给予了我许多宝贵的心得体会。通过舞蹈，我找到了情感的出口，学会了团队合作，享受了自我成长的喜悦，同时也获得了展示自己才华的舞台。校园舞蹈在我大学生活中起到了积极的作用，不仅提升了我的艺术修养，也培养了我的团队合作意识和自信心。我相信，无论是在校园舞台上还是在人生的舞台上，舞蹈都会继续给予我更多的启迪和成长机遇。