

# 2023年舞蹈理论心得体会(精选7篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 舞蹈理论心得体会篇一

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，也使小编获益良多。

一、舞蹈理论实用性、针对性强，教育教学方式新颖，激发了我的学习热情。

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。

二、舞蹈技能训练，陶冶了情操，以舞激情，乐在其中。

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。

在最后一轮的舞蹈公开课观摩时，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。在今后的工作中，我将把所学的知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进！

## 舞蹈理论心得体会篇二

以前，我从来都没有学习过舞蹈，对于舞蹈，没有特别深刻的了解，也没有像其他的女生一样，对舞蹈有一种由衷的热爱。去上\_节课的时候，我的心里其实特别的忐忑，因为我不知道，有多少同学像我一样，是零基础的，也不知道，等待我的，是多大的考验。不过，几周上下来后，我感觉，对于

体育舞蹈，我有了一定的了解，并且渐渐地喜欢上了这项运动，体育舞蹈课，让我学到了很多。

1. 知识方面。起初，在我的认知中，一直都认为体育舞蹈就是健身操，可是到我真正的学了这门课，我才知道，其实非然。体育舞蹈其实是一种交谊舞蹈，其也称“国际标准交谊舞”，是体育与艺术高度结合的一项新兴起的体育项目。它集娱乐、运动、艺术于一体，是文明社会里的一种高雅活动，也是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。研究表明，各种舞蹈都起源于原始舞蹈，体育舞蹈也不例外。体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准舞等发展阶段。体育舞蹈，通过人体各环节有节奏的变化而塑造出不同难度的形体动作和造型，表现不同的情感和技艺，达到自娱自乐和增强体质的目的。另外，体育舞蹈在运动过程中要求参加者相互配合，在音乐的伴奏下翩翩起舞，从而很好地协调了彼此之间的关系。体育舞蹈运动的过程，也是一个追求美、创造美、实现美的过程，参加者在活动中可以表现美、欣赏美，获得美的享受。

2. 生活方面。体育舞蹈丰富了我的大学生活。作为会计的学生，课业的繁重常常压得我喘不过气来，除了上课和学习，我几乎抽不出时间来锻炼身体。体育舞蹈课的存在，给我提供了一个锻炼身体，强健体魄的机会。还记得\_次上课，老师教我们打架琴，那个时候，我几乎是一分钟都坚持不下来的。可是，通过几周的训练，打一次架琴，我基本可以坚持两分钟左右，这就说明，我手部的肌肉能力得到了锻炼。不仅如此，这个学期因为有了这个课，可以做一些锻炼，自己觉得

身体也好了许多，不像原来一样，容易感冒生病。同时，通过体育舞蹈课，我也收获了友谊。原本，我与我的舞伴只是普通的朋友，可是因为体育舞蹈课，我们对彼此都有了更深一步的了解。她给予了我很大的帮助和宽容，有的时候，老师教的舞步，对于没有基础的我来说，有一定的难度，在这种情况下，都是她耐心的教我，在我出错的时候，她也从来都不埋怨我。这些，都使我们的友谊又加深了一步。

3. 精神方面。不记得什么时候，听过这样的一句话：舞蹈可以表达人的情绪，是人类情感宣泄的一种方式。对于舞蹈，我不是很精通，说实话，我也不知道怎么样把我的情感表达与其中，我可以做的，就只是把老师要求的，尽自己最大的努力给做好。但是，在跳舞的过程中，我的情绪的确得到了释放。每次在训练的过程中，舞蹈都会让我先抛开学习上的压力，专注的练习每一个动作。每每跳着升降的舞步，我都会感觉自己像飘起来了一样，那种感觉，很轻松。同时，还记得上个星期看的那个电影，男主角对舞蹈的狂热，强烈的震撼了我。愤怒时，他用舞蹈述说着他的不平与愤恨；喜欢时，他用舞蹈诠释着他深深的爱恋。舞蹈，就是他生命中，不可以缺少的东西。

以上，就是我学习体育舞蹈的一些小小的心得体会，这学期的舞蹈课程，真的让我收获了许多。

## 舞蹈理论心得体会篇三

无论是在生活中还是在学习中我们都会有自己的心得体会，把自己在一段时间内做的事总结一下，内化成自己的经验是在工作和学习中很重要的事情，本站为您提供很多心得体会范文，欢迎阅读参考。

这个暑假，怀着一份让自己的暑期生活变得更充实的心态，

我加入了学院的社会实践。在刚刚入学的时候，就听师兄师姐不断得在说他们实践过程中的开心而又难忘的故事，让我好羡慕。现在，终于有机会亲身体会一番了。

回忆准备工作阶段，辛苦的排练伴随着紧张的复习。这个阶段我的工作算是比较多的。有《歌舞青春》要排练，另外要负责教会那些男生《青花瓷》。一下子要记好多舞蹈动作，对我这个记性差的人来说还真不是件容易的事。但是自己没有放弃过，一直坚持着把两个节目都搞定了，虽然辛苦，却觉得很充实，很值得。

在文娱工作的准备阶段，我和很多队友都培养了深厚的友谊。因为跟进了多个节目，跟每个节目的成员都有接触，所以很快就跟整个实践团的人混熟了，看来文娱工作还帮了我不少忙。在文娱工作方面还德到了很多人的帮助，在这里要谢谢他们了。至于文娱组那群家伙就更不用提了，大家打成了一片，一起工作，很是开心。

实践的最后一个晚上，就是我们的文娱晚会了。晚会在《街舞》秀中开场了，虽然演员都不是专业，但是动感的舞姿却赢得了观众的片片掌声。双胞胎姐妹用她们优美的歌喉展示她们《手心的太阳》，《鸿门宴》和《青花瓷》将晚会推向了高潮，在一曲《朋友》歌声中，所有惠来的朋友们一起高歌，一起铭记我们曾经相聚在惠来这个美丽的海滨城市。晚会由此落下了帷幕，但我们的友情却得到了升华。

在惠来，我还负责了去敬老院的演出工作。当时决定了要迎合老人家的兴趣，发挥我们在广工学习太极拳的优势，表演一个太极拳。结果到了前一天晚上，发现几乎没有人记得太极拳是怎么打的。当时晓通很想帮我，很努力得回忆动作。最终这个节目还是被取消了，仍然很感谢晓通帮忙。去敬老院之前，我还被团长派去买水果慰问敬老院。但当时买水果的时候也很为难，觉得各种水果都不适合，有得水果过酸，有得水果过硬，有得容易上火。当时考虑到老人牙齿不好，

所以特地买了香蕉。结果回来后，团长告诉我，有些老人不能吃香蕉的。虽然说水果只是我们对老人们的一片心意，但事实上意义并不是很大。而且老人们还说不希望我们这些学生为他们破费什么，能来和他们聊聊天就已经很好了。老人们虽然年纪大了，却还能为我们着想，值得我们敬佩啊。在敬老院，由于语言上的不通，虽然我很想做点什么，却似乎帮不上什么忙。只能帮忙打扫一下卫生，其他的也做不了。刚好我们打扫完后不久便是老人们的冲凉时间，所以之前准备的小表演也就取消了。只有那些会讲潮汕话的队友能跟老人沟通了一段时间，我在旁边听他们交谈，听得是一头雾水。

在义教方面，我收获颇大。与我一起搭档的是来自华农的yc□她是学商务英语的，所以在英语方面也特别厉害。她的讲课也非常的精彩，我从她身上学到了不少的东西。当然，我自己也有投入到义教工作当中去。第一次义教，由于一些临时的变动，剩下给我的时间并不是很多，所以临时又对我要讲课的内容作了一些调整，只是利用前面的教学内容，跟小朋友们玩了个游戏，结果效果是很好的，至少充分调动了小朋友开口说英语的积极性。希望他们以后也会多开口，这样对他们的英语提高会有很大的帮助。英语，我实在不怎么擅长，但是这一次，我不仅大胆得说英语，更大胆得去教学生说英语，这种感觉实在是太棒了。

第二次，我是以教小学生唱歌的形式，教他们以另外一种方式来记忆单词。因为我之前听说小朋友们记单词都只是死记硬背，所以想到希望以此教会小朋友们学会记单词不仅仅是死记硬背，记单词需要的更多的是方法：联想记忆法、归类记忆法、图物记忆法、比较记忆法等等。这样以后单词多了，才不会措手不及啊。

但是，第三次主题班会的时候，尽管yc在上面讲得很精彩，但小朋友们还是不买她的帐。一个上午下来，气氛都不是很好，但是我觉得在场的每一位“老师”都已经尽力了。在下面，我也向其中一个同学了解到，这个班是刚刚组织起来的

画画班，学生彼此间都不熟悉，有一批比较活跃的学生还被调到隔壁班去了，想要调动学生们的积极性，的确不容易啊。

在最后一天去葵春学校教那些高二的学生，我们进行的是一对二的辅导。临走之前，有个男生说我讲解得特别好，他有一种豁然开朗的感觉。听到这些，我真的很高兴，因为我的付出得到了认可。

义教结束，很怀念当老师的那份感觉。在惠城这边是每天每天都给不同的学生上课，与学生的感情，自然不如其西埔那边的好。但是，当第二天听到前一天的学生叫我的名字的时候，我感到发自内心的高兴。至少，有学生记得我的名字，至少我讲的课，给学生留下了深刻的印象。在学生一个个找我签名的时候，真的特别自豪。

## 一、高度重视、认真组织

假期前，院团委向全院广大同学发出了《关于开展暑假社会实践活动的通知》，并印发人手一份的社会实践活动登记表，各系学生会(分团委)积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。广大同学都以认真的姿态对待这次大学生社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

## 二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

今年我院的“三下乡”社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，各系因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

(一) 从组织形式上看，主要有两种形式：

1. 分散活动。其内容丰富多彩，涉及到社会方方面面。从区

域划分，有农村的、有城市的、有内地、有沿海的；从内容上划分，有希望工程的，有金融保险的，有房地产开发的，有市场营销的，有厂矿、企业的内部管理机制的，有科技扶贫、文化教育的，有家教、生产劳动的等等。

2. 集体组织。组成社会实践小分队，分赴各地开展社会实践活动。今年共派出6个小分队和1个大篷车，他们分别是桂林工学院党员大学生赴河池地区的“三个代表”实践服务团，电计系赴荔浦县社会实践小分队，旅游学院赴阳朔县社会调查小分队，资环系赴桂林柘木镇社会实践小分队，土木系赴兴安县白石村社会实践小分队，材料系赴三街村社会实践小分队以及由桂林工学院大学生艺术团组成的文艺大篷车。

(二)从社会实践的类型看，主要有以下几种：

1. 开展便民服务。各小分队利用当地的圩日在市场上设立家电维修、单车修理、理发等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。

2. 开展文化辅导活动或者是法律宣传与咨询活动。暑期不仅中小学放假，而且正是夏收农忙时节，中小學生处于无人管理的状态之中，大学生们将这些学生集中起来，对他们进行文化辅导。

3. 开展社会调查活动。如电计系赴荔浦县社会实践小组对荔浦县部分镇、村产业现状进行了调查，来分析农村产业结构的调整，并写出几分调查报告。

4. 开展义务劳动，帮助缺少劳动力的军烈属、五保户收割庄稼。下乡期间，正值夏收时节，许多军烈属和五保户因家里缺少劳力，庄稼熟在地里而无人收割，同学们积极帮助这类家庭，为他们解决了燃眉之急。

5. 文艺下乡。由学院大学生艺术团组成文艺大篷车到村镇各社会实践基地进行巡回演出，丰富农民群众的精神文化生活。
6. 开展大学生勤工俭学活动。不少假期未回家的同学在学院的组织下开展各种各样的勤工助学活动，一方面了解社会，另一方面也解决了自身的生活需要。
7. 环境保护。组织学生积极参与“保护母亲河”行动，进行生态环境调查，宣传倡导环保观念，治理环境污染，装扮母亲河。
8. 考察实践。我院集中部分学生党员(干部)、入党积极分子组成“三个代表”服务团，赴河池地区开展考察实践活动，加强对党史、革命史的学习和教育，牢固树立跟党走的信心和决心。
9. 开展大学生科技活动。今年全院共确定了大学生科研课题一百多项，为迎接11月份我院的科技活动周，提高我院科技学术水平，各个课题小组纷纷利用假期时间收集数据，抓紧实验。

总之，今年的社会实践的内容是丰富的，形式是多样的，以提交报告的总体情况来看，今年暑期社会实践有几个特点：(1)社会热点问题调查；(2)结合专业进行社会实践。

### 三、总结经验，评比表彰

写经验总结、相互交流。提高我院大学生社会实践的层次和水平。8月份院团委下发了关于暑假大学生社会实践总结的通知。要求各系分团委、学生会在内部交流的基础上，对今年大学生社会实践的内容、方式、特点、规模、效果、存在的问题及对今后大学生社会实践的意见，提交一份总结报告。同时，在全院将对表现突出的社会实践先进集体和先进个人进行评比表彰。并要求各系评选出优秀的社会实践报告，召

开社会实践交流会，同时，全院共推荐出60多篇不同内容和形式，具有一定层次和水平的社会实践报告。

#### 四、经验和收获

1. 学院各级领导的重视，广大同学的积极参与，是我院大学生社会实践活动得以成功的重要保证。多年来，学院党政领导把社会实践活动作为大学生素质教育的重要形式，每年拨出专项经费用于社会实践，并组成社会实践领导小组，指导社会实践活动的展开，并把社会实践列入教学计划，形成制度加以保证。全院广大同学自觉把社会实践作为了解社会、接触社会、投身改革、锻炼才干的重要渠道，积极深入生产第一线，体验生活。

2. 各级地方政府和社会各界的大力支持，是社会实践活动顺利进行的有力保证。多年来，各级地方政府把接受大学生社会实践作为自身的一项重要工作，给予了我们极大的支持。在食宿、安全及活动的开展方面尽量为大学生提供各种便利，保证了社会实践活动的顺利进行。同时学院注重社会实践的基地建设，与地方开展长期结对合作，把扶贫工作、科技服务、文艺下乡等活动与大学生接受锻炼、成长培养紧密结合在一起取得良好效果，受到当地干部群众的一致好评。

3. 大学生的思想素质有了明显的进步和提高。通过深入农村，使不少同学真正认识到我国广大农村的落后状况和改革开放给农村带来的巨大变化，认识到国有企业改革的艰巨性和帮助下岗职工解决再就业问题的必要性。虽然是短短的二十天，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

2016年舞蹈老师社会实践心得体会总结及社会实践心得体会范文精选(推荐)#e#

大学是一个小社会,步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵,通过社会实践的磨练,我们深深地认识到社会实践是一笔财富。下面小编为您整理了《2016年舞蹈老师社会实践心得体会总结及社会实践心得体会范文精选(推荐)》，希望对您有帮助。

时光飞逝，一转眼我们已经迎来了大学里的第一个暑假，有人说，进入大学可以算是我们进入社会的第一步路，也是我们成长的必经之路。我们已经是大学生了，已经成年了，所以很多事情，我们也必须自己去亲身经历自己去解决，不能再依靠父母朋友，我们需要自己去面对这个社会，自己去应付这个社会给我们带来的种种考验，那么，要想真正的了解这个社会，我们必须亲身经历到社会中来。大学是我们在求学道路上的最后一站，而社会是我们独立生存的开始之所与最终奋斗之地。所以在大学生生活中，我们不仅要钻研书本知识，也得学习融入社会。而兼职则是学习融入社会和探索人生的一个重要途径。

大一刚结束，老师就给我们布置了一份社会实践报告的作业，社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能够在暑假期间进行充分的实践活动，是我们了解社会，认识社会，提高自我能力的重要机会。其实，我本身就一直有这样的一个想法，想利用暑假根据自己的专业知识找一份暑期工，希望早一点体现自身的价值，和锻炼自己的能力，如我所愿的是，我很幸运的找到了暑期舞蹈培训老师这个职业。我的工作很简单，就上午一个半小时的课，可是，除了上课把知识教给她们外，其实最重要的是培养她们学习的兴趣，得根据她们不同的自身条件，制定一份适合她们的教学程序，让她们对我上的课感兴趣，就是我最重要的目标，当然，也必须规定在一定的時候里学会多少东西。

代课的地方离家里有点远，在湖北，所以就得出在这边吃住，第一天来到这个城市的的时候心其实有点凉，因为城市很小，

条件一般，不过，转念想想暑假本来就是来锻炼的也就觉得没什么了。人生地不熟的来在这里，其实有时候压力挺大的，我的工作量不大，就每天上午一节课，的时间都是比较自由的，因为舞种不一样，其他的老师一天都有两节课，有时候周天还要补课，还有一些吃住条件方面的问题，不是很好，大家对于老板都非常的有意见，本来说好是包吃包住，来了以后需要自己买各种日用品，床上用品，还有早餐也不包，刚开始早餐都是吃的面，最后都改成吃包子了，好心酸，再加上天气很炎热，上一节课都要喝掉两瓶水，本来都是买的一块钱一瓶的冰水，最后都自己买了水杯烧的热水喝的，本来是来挣钱的，一个月不到的时间就花去了很多，饭菜里面都是些清淡的菜，一点油水都没有，有时候在街上看到自己喜欢吃的烧烤阿，面包零食啥的，都舍不得买，加上工作的压力和老板给的压力有时候就感觉好委屈，觉得自己在很认真的去教，老板却还各种不满意，觉得自己的劳动成果被否认，心情很不好，但是很快，我对待教学工作的态度就变的越来越积极了、我想起自己当时最根本的那个想法——锻炼。我对自己说，就算现在的情况比想象的艰苦，我也不能忘记当时自己来这里的根本原因阿，我觉得做好自己是最重要的，不管别人怎么想你，对的就去听，听了就去改正，不对的，就不要去在意。不能因为别人而影响了自己的心情。暑期上班差不多有50天的时间，短短的50天却让我学到了很多东西。

## 舞蹈理论心得体会篇四

10月31日，我参加了为期四天的\_小学骨干教师舞蹈培训。作为培训班学员中一员的我，有幸参加本次学习活动。在与来自各区学校的同行们共同度过了这些愉快的日子里，感慨颇多。

从培训的第一天起，培训学校领导和舞蹈教师就我们本次培训的目的、任务一一作了说明。每天上午由宋静老师进行中国民间舞的训练，下午由单纬老师进行古典舞的基训、训练

指导、技巧训练。培训期间，大量的舞蹈练习虽然让我们有些疲惫，但一位位授课老师的精彩讲座和美妙的舞姿依然把我深深的吸引住了。我们既是聆听讲座的教师，也是参与活动的学生。两位舞蹈授课老师都给我留下了深刻的印象，看着教师们的舞蹈，我的心为之陶醉。我非常羡慕那些专业教师，她们的动作是那么优美、规范。

在这些天学习的日子里，大家上课认真听讲，认真记好笔记，踊跃参与活动。下课相互学习，虚心向老师请教。在培训期间，授课教师还给我们讲了如何对学生进行正确基训，并且每一个动作都做了示范，使我们能够联系实际，切实提高我们的能力水平。

这次培训对我们来说非常及时，平时忙于教学，很少有机会系统的学习舞蹈方面的知识。本次培训，我深感自己的不足，觉得要学得东西太多。在舞蹈学习中，更激发了我对舞蹈的热爱，更感受到舞蹈的美。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。舞蹈培训陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

通过培训，我从专业教师那儿不仅学到了一些舞蹈，而且学到了舞蹈基训的许多技法和诀窍。我会将学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用于教学过程中去，更要加强平时的学习、充电。培训的这些日子里，我们是在充实而愉快中度过，是在全体授课老师的精心教育教学中走过。我很荣幸能够成为培训班的一员，学习结束后，我一定将学到的知识运用于教学实践中去，在今后的的工作中我将会以那些专业教师为榜样，多向她们学习，使自己的水平向专业水平迈进，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进！