

2023年乡镇敬老院安全自查报告(优秀5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

舞蹈培训心得体会篇一

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。

舞蹈培训心得体会篇二

做为新疆军区联勤部幼儿园的一名老师，有幸参加了由中国民族民间舞蹈等级考试中心举办的中国民族民间舞蹈教师等级考试培训班。经过历时八天的封闭式培训，终于完成了一至六级60个舞蹈。这八天来，感触颇多，体会颇深。

对一向热爱跳舞的我来说，这次集训是不能错过的，尽管我从一开始就下定决心要尽全力去完成！也忍受着从一个未受过专业舞蹈培训的幼儿教师起步的艰难，但每天高负荷的训练几乎达到我的极限！

面对舞蹈水平参差不齐的我们，要定额完成每天的将近8个舞蹈教学任务，我的老师们付出了较专业学员更多的心力！为了同一个目标，师生之间努力配合对方，学习气氛和谐，融sj炫舞工作室龙湾分店洽，学员之间也相互鼓励，在老师们指导和协助下一直练到天黑，所有的学员都非常努力，无论多晚，每一个人都尽力一个不漏地完成当天所学的全部舞蹈动作。在这样氛围中，如果不愿悄悄离开，就只能咬牙坚持下去，偷懒的现象从没出现在我们的团队中！

我们多数不是舞蹈专业出身，因不知道学习舞蹈的窍门，对刚开始的训练内容每一个学员都感到很困难。第一节舞蹈课，门焱老师给我们讲了一些舞蹈常识之后，我们的“魔鬼”集训就正式开始了！

课堂上，老师教我们要怎么怎么做，注意一些什么，要点等。每个学员都在认真的听着并跟随老师学做着，因一时很难达到像老师那自然流畅，心里都很着急。虽尽了全力，但一开始做的动作让老师很不满意，第一天的课结束后，四肢关节及腰部都很酸痛，我们身心俱疲，忍受着并且抱怨着，都想要找自己亲人倾诉。

课堂上的哭与笑，是为了同一个目标。有些年轻的小学员在

一开始训练时有些退缩，但是最终她们没有放弃，是一种团队精神在影响着她们，是大家在相互鼓励支持着！虽然学舞蹈很难，但我们一直相信自己和团队，只要继续努力就一定会做到最好！

通过这次集训，我认识到：

1、舞蹈可以让身体得锻炼，审美得到提升，情操得到陶冶。

舞蹈是我们说话的另一种语言，它是运用肢体所表达出来的情感。初学舞蹈时，觉得吃不消，浑身疼痛。这都是学习舞蹈的正常现象，所以刚开始的时候，谁都会感到不适应。不过只要继续下去，你就会慢慢觉得疼痛不会在想刚开始那样了，逐渐能适应了。所以学好舞蹈主要要靠对自身的刻苦锻炼，基本功扎实了，后面不管学习哪些类型的舞蹈，你都不会再觉得像开头那么难了。相信我的学友们，都会与我有相同的感受吧！

2、幼儿舞蹈教学中不可忽视舞蹈对孩子的教育内涵。

音乐教育是素质教育的重要组成部份，幼儿舞蹈教育是幼儿音乐教育的一部份，它们都是属于幼儿园素质教育的范畴。在现代社会的艺术生活中，音乐与舞蹈各是一门独立的艺术，然而幼儿在进行音乐活动时，音乐与身体动作常常是不能分割的。瑞士音乐教育家达尔克洛兹说过：人类的情感是音乐的来源，而人的情感通常是由人的身体动作表现出来的，在人的身体中，包括发展、感受和分析音乐与情感的各种能力。因此学习音乐的起点，不是钢琴等乐器，而是人的体态活动。幼儿期是人一生中生理、心理发展成熟的重要阶段，开展舞蹈教育不仅可以发展幼儿身体运动的机能，陶冶幼儿性格和品德。而且还可以发展幼儿的观察力、注意力、记忆力、思维能力，借助身体动作感受和表现音乐的能力。而中国热舞舞蹈松江店民族民间舞蹈所编的这套教材非常适合幼儿舞蹈教学。

舞蹈培训心得体会篇三

学习舞蹈是一件很不容易的事情，是很多人童年很深的记忆，你的这段经历回忆起来的体会是什么呢？学习舞蹈心得体会经验一起欣赏一下！

首先要记清楚动作，看清教练的每一个细节。不光课堂上，下来还要捋一捋，捋着捋着回想起老师跳时候的韵味，自己会有很多心得。不要怕一跟音乐动作就掉了，这个可以熟能生巧的。

二是要熟悉音乐。好的舞者都是闻乐起舞的，多跟音乐跳，不但能熟悉动作，慢慢地，你自然知道一度让你茫然的动作该踩在哪个点。国外音乐一定要先了解歌词，因为编舞者除了根据音乐节奏，也会结合歌词来设计动作和舞蹈的气质。

第三，要强调的是基本功真的很重要。开胸、开肩、下腰、拉韧带、劈叉，要想跳好舞，这些是避不开的。我曾经在专业演艺院团呆过（当然，我不是演员），演员们花的最多的时间不是排新节目，而是反复锤炼基本功，他们吃的苦是我们难以想象的。如果有一天，你不怕上软功课了，那么恭喜你，你已经拥有作为一个舞者的基本身体要求。

四是一定要练体能。一位专业舞蹈演员曾经告诉我，想要充分演绎一支舞蹈，前提是拥有足够驾驭它的体能。如果你没有时间到健身房撸铁，那么就请坚持上体能课。

五是要明确自己学舞的目的。如果是想学成达到教练水准，那么你是不是应该思考一下，如果是你在上课的话，练习基本功要花多少时间，动作组合需要多少个，每个动作的要点要强调哪些以及音乐怎么选。针对不同程度的学员，要教授哪些新舞蹈，如何和学员互动。

如果只是想要跳舞健康美丽的话，可忽略第五点。不过据我

不多的人生经验而言，学习任何一项技能，除非天赋异禀，对大多数人而言都没有捷径。

大家一起共勉，勤学苦练吧！

舞蹈培训心得体会篇四

舞蹈作为八大艺术之一，早在《诗·大序》写到：“诗者，志之所之也。在心为志，发言为诗，情动于中而形于言。言之不足，故嗟叹之。嗟叹之不足，故咏歌之。咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”诗，是人表现志向所在的，在心里就是志向，用语言表达出来就是诗。情感在心里被触动必然就会表达为语言，语言不足以表达，就会吁嗟叹息，吁嗟叹息不足以表达，就会长声歌咏，长声歌咏不足以表达，就会情不自禁地手舞足蹈。可以看出舞蹈是一种集多种语言于一体的综合性艺术。然而想把舞蹈学好又非一朝一夕所能达到的，对于刚开始学习舞蹈的学生应该从哪些方面入手呢？作为一名职业教育的舞蹈教师对此我有以下几点心得体会：

一、多听多看提高意识。

首先要了解学生的基本情况，我所带的这个专业的学生大都没有接触过舞蹈，即使在电视上看到过也只是简单的一点点印象，一个字“美”。那什么样的美才是真正的美，要怎样去诠释的这种美，同过什么样的体态表达美。对此，学生全然不知，刚开始上课时全是，驼背含胸、身体伸展不开，简单的站姿，学习起来掌握起来很慢，没有很好的站，就没有很好的走，那又怎样形成很好的舞姿。不是做不到，是没有意识。对于这种情况，我认为除了在舞蹈房练习的时候要求学生之外，还有重要的一点就是多看。学生学习内容以古典舞和民族民间舞为主，而平时学生接触到的又很少，意识不到自己所要表达的是一种什么姿态。所以要多看，多看作品中舞蹈演员的体态，举手投足之间所流露出来的漂亮的舞姿。仔细揣摩进行学习、模仿。

二、教学内容的安排合理。

舞蹈的学习包括理论知识和技能训练，两者相辅相成，同样都很重要。在教材中前几节课都是舞蹈史的内容，起初在备课时同样也是按课本先准备的理论讲解。学生在开学后对舞蹈课充满了神秘感，非常想上舞蹈课，想跳，向动，这时我也对多数学生进行调查，第一节课时在教室上理论还是去舞蹈房训练？几乎所有的学生都选择的在舞蹈房上课。那第一节课，是先安排理论知识还是先基本训练成效较好呢？所以，我认为趁热打铁何乐而不为呢。事实证明，这样的效果非常好，如果一连几堂的理论知识，学生学习舞蹈的激情大减，反而理论知识的学习也起不到一个较好的作用。所以，教师在安排教学内容上可根据实际情况调节，采取行之有效的方法达到事半功倍的效果。

三、音乐与舞蹈风格的选择

学生正青春期阶段，对街舞和古典舞学习更倾向于前者，而学习内容又大都以古典舞为主，兴趣是学习的动力源泉，怎样才能引导学生喜欢上古典元素。除了多看外，最初上课时我做准备的音乐伴奏比较有流行风格，贴近学生内心，这样听着自己的音乐，学习舞动更能提高兴趣。

四、建立学生学习进度信息卡。

每个学生的身体素质都不一样，有的学生跨比较开，还有的学生腰比较软。学生人数较多，教师一时摸不透，我就给学生建立一个进度卡，哪些地方不足，哪些地方进步较快，那些动作不到位等，这样才能更好的根据学生个人情况因材施教。

总之，只有创新才能有更大的进步，在探索中不断学习，不断进步。

舞蹈演员实习心得体会2

字】

高中音乐选修模块——音乐与舞蹈教案

北京师范大学厦门海沧附属实验中学音乐组 郑希

二、体验音乐节奏和音乐旋律与舞蹈律动和舞蹈动作歌唱性的

完美结合。（十分钟）

1、分别欣赏三段舞蹈动作片段和音乐片段，请同学们找出相匹配的舞蹈动作和音乐。并从音乐节奏、音乐旋律和舞蹈律动和动作特点来分析作品。

《胡桃夹子》舞蹈动作片段 《踏歌》音乐片段

《踏歌》舞蹈动作片段 《黄河》音乐片段

《黄河》舞蹈动作片段 《胡桃夹子》音乐片段

（学生欣赏，分析、讨论）

舞蹈动作的抑扬顿挫；力度的强弱；速度的快慢等，无一不是在音乐节奏中体现的。但没有音乐旋律的衬托，舞蹈是难以表当然舞蹈和音乐都是在时间的过程中展示的，这样他们才能够同步进行，结合在一起。

2、体验：让学生对《黄河》中的一至两个舞蹈动作进行体验。

预设一：个别有基础的同学进行舞蹈动作模仿。

预设二：没有学生主动模仿时，老师带领大家一起进行舞蹈

动作体验。

师：舞蹈的表现需要表演者有很好的基本功，才能充分的体现作品的内涵。因此，基本功的训练是很重要的。让我们从最基本的站姿训练开始。

三、体验实践：芭蕾手位组合（二十分钟）1、正确的站姿：

使颈、臀、腿在一条直线上。

2、手的形态：大拇指尖要轻轻地碰到中指的指根处，其它的手指稍弯一些挨在一起放好。这种形态只是在初学时才要求这样做。因为那时学生还不能有意识地支配，控制自己的动作，因而手指容易紧张。以后，手的形态变得比较自然，大拇指不必碰中指，而是朝向手心既可。

（学生做动作，老师进行纠正）3、芭蕾基本手位动作要领讲解。

（一位手）

（二位手）（三位手）

团章学习心得

今年寒假期间，我认真学习了《团章》，了解了团的基本知识和团的光荣传统、团的性质、任务，团员的权利、义务和团内各项规章制度，在实践中我将按照团章的规定严格要求自己，争取早日成为一名共青团员。

共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。党的先进性是党的生命所系、力量所在，事关党的执政地位的巩固和执政使命的完

成。

通过《团章》学习，让我对中国共产主义青年团有了进一步的认识。我知道了作为一名中学生的使命和责任，懂得了一名合格的中学生要拥有一切以人为本，为祖国，为人民的高尚胸怀。在小的方面来说就应该在维护我国的独立和主权，坚持独立自主，和平友好，相互学习，平等合作，在大的方面上就应该维护我国的独立和主权，积极发展同世界各国青年组织的交往和友好关系，反对霸权主义和强权政治，维护世界和平，促进人类进步。通过《团章》学习，我懂得了，共青团员绝不仅仅是一种所谓的政治标签，更是一种责任，一种动力源泉，应当保持与时俱进的精神状态，弘扬与时俱进的学习风气，开拓与时俱进的局面。

通过《团章》学习，激发了我早日争取成为一名共青团员的愿望。我深知，申请入团，是对我们的一种挑战，成为团员后，将是对我们的更大挑战一样，我们有信心、有决心、有能力笑迎挑战，为我们的团组织贡献出自己的一点点光和热！

于丹论语心得读后感:交友之道

子曰：益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，损矣。好的朋友是良师，他潜移默化地影响你的思想、行动，令你觉得快乐幸福，生活处处充满阳光；好的朋友不见得时时刻刻陪伴在身边，却可以在你需要的时候默默地站在你身边，也许仅仅是一个眼神、一话语、一种态度、一份默契。

但是再好的朋友，也是需要距离的。否则就是非爱行为，就是事君数，思辱矣；朋友数，思疏矣。如何可以结交到好的朋友？最根本的，让自己成为善良的、乐观的、幸福的人，使自己与这些美好的品德相贴近，那么至少可以在与这样美好的人相遇时共品一杯茶。

执着

面对翩翩起舞的蝴蝶，我想到她轻盈背后的那份执着。在曾经的茧壳中，蛹在黑暗中默默的吞噬者，一口一口从不言弃，终于穿越了生死的界限完成了生命本质的飞跃，为自己迎来一片自由的天空，让生命得以绚烂无比。有的时候觉得我们就像是一个个蛹，等待着破茧成蝶的那一天。

从懵懂的4岁，胆怯的走入少儿舞蹈培训班练功房那张红地毯，我就对舞蹈着了迷，8岁如愿考上少儿舞蹈艺术团，从此步入了少年生活中执着的舞蹈生涯.....

课余时间练习舞蹈很辛苦，压腿压到地板上不知是汗还是泪；耗高腿后摸上去犹如海绵的腿；练习旋转舞鞋磨破一双又一双，练习顶碗摔裂瓷碗一个又一个；膝盖的伤疤不敢去触摸；肌肉酸痛得难以忍受咬着牙下楼梯。多少次受伤的疼痛，多少次耽误学习的焦急，多少次老师、妈妈的不理解，每一次都让幼小的自己几乎选择放弃，但每当回到宽敞的排练厅里随着音乐即兴舞蹈时，憧憬着在自己梦想的舞台上飞翔时，便让自己更加执着地练习每一个舞姿，更加刻苦的学习耽误的文化课，在痛并快乐中执着前行。

舞蹈培训心得体会篇五

对于有生命以来，从未练习过舞蹈的人来说，很容易会出现学不下去的现象，感觉太难了。我就是这样一个人。但是，自己又特别喜欢，怎么办呢？“学如春长之苗，不见其长，日有所增也。”“享受学习过程。”“拉丁、摩登、爵士等舞蹈的套路是基本固定的。”“学习是个循序渐进的过程。”这样几个理念，支持我坚持下来，不断地重复，直到肌肉形成记忆。同时，相对集中一段时间进行学习，学会一两个小套路，就会比较有趣。有了乐趣，就更容易坚持下去。坚持，不仅能学习舞蹈，而且更能锻炼身体。本来，锻炼身体就该是自己生活的一部分。时间、精力呢？“人同时

可以做很多事情，但做好的往往只有一件。”适当的取舍就是必然的。

急功难成。太过急进，反而会产生反效果。要上重心，要明确方向性，不要老低着头来跳。老师跳一次，我们基本上都记住了。万丈高楼从地起。没有基础是不会有优雅的姿态，也不能完整的去完成一支舞蹈。好好的学习基础，才开始去学套路。基本站姿，要站的好，并不是s形，而是i型，上身要放松，不能含胸也不能把胸部太过突出，呼吸能独立自主，肩胛骨要锁好的同时也要打开，肩部要随时有下压的意识，腰要直，而且盆骨的位置要垂直地面，不能翘臀，腹部的位置要打开，成完全的180°，这样才能让脊椎垂直的坐在盆骨上；大腿内侧要用力收紧，膝盖用力压地板，地板作用到你身上的反作用力，就是通过上身下压的力量来制止力量向外走。懂得如何站，就学如何走。走rumbawalk是非常的讲究，并不等于我们平常的步行，而是出前脚，脚尖绷直，然后从脚尖开始挤压地板，一直到断掌，然后脚跟，直到全脚掌落地，移重心上前脚，hip位打开，成180°，上身与下身形成扭毛巾的状态，重心移动的过程中，不断挤压膝盖，一直压到地板上，地板给予身体的反作用力此时会往上走，因而上身要与主力脚那边盆骨高位的位置挤压，把力量集中在身体的中心，从而令力量不会走散，但挤压的同时也要保持上身的平衡，不要过分的挤压造成上身的歪扭。

要跳好每一步，是需要不断的练习和思考，过于急进，坏习惯和坏毛病一旦固定，就要花费大量的时间去修正了。端正心态以后，谁也可以跳的很好，关键在于恒心和坚持。每天都坚持去舞厅练习一个半小时，而且都是练习基础。究竟基础要学到哪个程度才够呢？基础是永无止境的，正如根扎的有多深，树才会长的有多高的道理一样，只要你希望把自己的舞艺造诣不断往上提升，你的基础就要越扎得深和稳。我们看见专业或职业选手在比赛场美丽的身段和舞姿，都去模仿他们，以为这样可以做出与他们相仿的效果，但又有多少

人知道和理解，在他们的背后是付出多少的艰苦和血泪，才能换来在赛场上的那一刻荣耀。好好学习基础，把舞蹈深扎于基础之中！

舞蹈培训心得体会篇六

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。

舞蹈培训心得体会篇七

经过一年的实践，我增长了见识，逐步锻炼成为一名基本能够独立处理日常法律事务的法律工作人员，积累了一定的工作经验，明确了自己的目标——努力做一名合格的律师。现对

实习期间个人工作总结如下：

一、参与办案、积累经验

一年的实习生涯中，我严格要求自己主动参与每一件能够接触到的案件当中，在指导律师的指导下及时制作各种法律文书，并于规定期限内提交法庭，协助律师按时参加案件庭审活动，结案后及时整理案卷归档等工作。掌握了最基本的案件处理流程、学会了起草常用的法律文书、了解了如何分析案情、学会了如何与当事人沟通。特别是参加了律协举办的实习律师培训，对我帮助很大，受益匪浅，让我在短期内提升了自己。

二、坚定信仰、追求成功

通过实习期间所从事的具体律师业务，我对律师的职业规范有了更深刻的理解和认识，律师的诚信以及对当事人的保密义务尤为重要。诚信做人，认真做事，忠于事实，忠于法律，全心全意为当事人提供最优质的法律服务，是任何时候都应该坚持的信念，因为一个案件对于当事人来说可能一辈子只能遇到一次，在他们心里，案件对他们来说就是天大的事，所以律师必须以极其认真负责的态度对待，并全面细致的分析案情，考虑案件的影响因素，提出切实可行的解决方案。

随着社会的飞速发展，新的情势不断出现，法律持续更新变化，停滞不前注定是要被淘汰的，律师行业更是如此。对于现在这样一个学习型的社会而言，一劳永逸的学习已不复存在，持久高效的学习能力是一个律师必须具备的基本素质。

非常感谢我所认识的每一位资深律师及每一位共同探讨问题的同仁，是大家的帮助才有了我今天的成长，虽然我在这一行刚刚起步，我正在努力，相信我能够成为一名合格的律师，一名让当事人信任的律师。