

舞蹈的电影 舞蹈心得体会(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

舞蹈的电影篇一

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；静静地坐喜爱来，思考舞蹈培训的历程，我真切的体会到了收获的喜悦与满足。今天我们在魏琪老师为首的培训教师队伍。对舞蹈进行了经济开发区全体教师的培训，虽然天气比较炎热，但我知道舞蹈技能是我在平时的教学工作中所缺少的，所以在学习过程中我特别用心。

首先是魏琪老师给我们讲解了一些舞蹈的理论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，律动在平时的教学过程中，最能用到的，但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，律动的动作不像我在工作中，用几个简单的动作拼在一起，这几个律动倒有点像小舞蹈，尤其是李文老师的动作即优美，节奏又欢快，这是我们的追求目标。

通过今天舞蹈技能的训练学习，让我看到了老教师保持了一颗不老的心，认真学习的态度吧，她们在学习的过程中对每一个动作都不放松，在休息室还切磋动作，应该学习的地方。

在训练过程中，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。

我想，虽然我的动作，不是那么优美，但我会用我的真心，爱心，善心，去感染孩子，带孩子沉浸在舞蹈活动的乐趣中。

此次的舞蹈培训形式多样、内容丰富，感觉与以往的培训有很大的不同，更让人毛塞顿开，受益非浅。既开阔了视眼，又提高了专业素质，总的体会会有以下几点：

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、道具的运用等诸多方面要仔细琢磨，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。原本对舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过此次培训和专家老师的毫不保留、热情洋溢的讲解，使我走出了困惑和误区，使我耳目一新。本次培训结合舞蹈的创编，给我们欣赏和示范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，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。

体会是找到感觉的关键。此次学习中看到老师的优美动作，听到悦耳的乐音，我的心为之陶醉。舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想像空间，在这次舞蹈技能训练中给我们提供了一个感受美、追求美的广阔天地。在这次培训中，我感受到了它的美，更激发了我对舞蹈的热情，同时，我更

有了一种把这种美的体验传播给每一位学生的愿望。舞蹈陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

在最后一次培训中，老师给了我们许多的启发，在她的讲授之中，我体味到了她的那种敬业和吃苦耐劳精神，在这种难得的品德下，使受到了很大的启发和教育。我感触很深，也更坚定了我对本专业的热爱。

通过这次的培训学习，我对舞蹈的概念有了更高的认识，感受颇多，感悟颇深。我将把今天所学到的舞蹈知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高榆阳区校外教育而努力奋进。

舞蹈的电影篇二

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。

20xx年x月x日——11日

腾一中

许勇明

腾冲县20xx—20xx年度“薄改”项目学校音乐舞蹈教师

（一）、开班典礼，姜家庆、张俊荣老师及一中赵校长讲话

（二）、聆听学习徐老师“音乐课改及中小学音乐教学现状”讲座

1、儿童歌舞剧，云南是第二个示范点。

2、教育观念、师资力量薄弱。

3、教育方针：德、智、体、美。

美育——艺术教育，美育是“德、智、体”三棵小树茁壮成

长的肥沃土壤。

(三)、音乐基础知识、音乐技能——歌唱、唱游、器乐、欣赏、识谱五方面。

1、歌唱：独立而又有表现力地唱歌；二声部轮唱；正确的歌唱姿势。

2、游唱。

3、器乐：打击乐、竖笛、口琴、手风琴、电子琴、葫芦丝等；正确的演奏姿势和方法。

4、欣赏：优秀音乐作品、杰出音乐家。

5、识谱：简谱、五线谱

(四)、德国奥尔夫音乐教育体系，柯达伊音乐教育体系

(五)、国内外音乐教学视频欣赏

(六)、打击乐器介绍及注意事项——组装乐器、认识打击乐器、许老师示范并介绍使用注意事项。

(七)、许老师上示范课“打击乐器的认识及应用”——中初一级组

(八)、音乐理论知识学习

(九)、架子鼓演奏的训练

(十)、汇报表演

此次音乐舞蹈培训，我深知自己是非音乐专业的兼职教师，

虽音乐舞蹈是自己的爱好，但与参训的许多专业老师相比还是有很大的差距，我认识并感受到这是一次难得的充电、提升自我的机会，所以我本着认真、虚心、努力的态度学习、请教、训练，晚自习加班实操，使自己在有限的培训时间里，有最大的收获。

1、通过聆听学习许老师精彩的授课，丰富了我的音乐理论知识，如和弦、半分解和弦、分解和弦，音阶的音级从属关系，儿童歌舞剧等。

3、电子琴一直是我培训前欲试而又无从下手的一件乐器，不知左手该如何伴奏。通过培训我虚心请教了许老师，培训时，晚自习加班练习。但我知道电子琴的演奏并非一日之功，回校后我特意将自己每周里连续的两堂空课时间安排为电子琴的弹奏时间，一直坚持练习着，现在我已经能弹奏一、二年级的一些简单的儿歌了。

4、架子鼓演奏气势磅礴、姿势帅气，是我极其向往的乐器之一，但苦于没有专业老师的指导。所以此次培训，我最来劲的就是架子鼓的演奏，通过许老师的讲解、示范演奏，自己的模拟训练，我已经会演奏四四拍、四二拍、四三拍简单的节奏，但回校后练习的时间还是不够，因为架子鼓声音洪亮，容易影响教学。我想周末、假期自己还是应该尽量抽出时间来练习提高。

舞蹈的电影篇三

杂技和舞蹈是两个各有特色的艺术形式，然而杂技舞蹈将二者完美结合，将表演艺术的极致发挥。下文将结合我自己的经历和心得，谈谈我对杂技舞蹈的理解和体会。

第二段：杂技与舞蹈相结合

杂技和舞蹈各自有其独特的表现方式。杂技注重技巧和掌握；

而舞蹈则更多关注艺术和情感的传达。但随着艺术形式的不断演变，杂技舞蹈作为新的类别形式逐渐产生。它不仅继承了传统杂技的技术和技巧，同时还更加注重舞蹈的艺术感染力。在杂技舞蹈表演中表现出的器械掌握技能和身体协调性，与舞蹈中的身体语言和感性表达完美结合，使观众在欣赏中得到了更多的情感体验。

第三段：我的杂技舞蹈体验

我曾经参加过一次杂技舞蹈表演的选拔活动。活动规则要求表演者必须轮番使用不同的器械进行表演。尽管我有一定的舞蹈、运动基础，但当时的招式和器材，我全是初次接触。我开始有些紧张，但在之后的训练和前辈的指导下，我逐渐掌握了许多技巧，更能够自如地配合音乐及同伴。在演出时，我尝试在器械掌握的基础上，通过一些简单的身体语言和表情，将表演带入一种更深层次的情感传达，这不仅极大地提高了表演的质量，也让我感到非常自豪。

第四段：杂技舞蹈的艺术价值

杂技舞蹈不仅考验了表演者的体能、技巧和控制力，还有更高的艺术价值，比如准确的配合和对意境的掌握。杂技技巧通过舞蹈的情感表达，让观众们不仅看到了技艺的精湛，更有一种沉浸在音乐、动作和情感之中的体验。这就是杂技舞蹈的艺术价值并且也正是观众们追求的精神享受和艺术熏陶。

第五段：我的心得体会

通过学习和表演杂技舞蹈，我感受到了许多的成长和进步。不仅身体素质得以提高，还在情感和精神层面得到了新的提升。这种艺术形式让我更加理解舞台表演的魅力，并在日常生活中，我也更加注重身体的锻炼和精神的熏陶，希望能够在后续的表演中获得更好的成绩。

总结：

杂技舞蹈是一种既注重技巧、又注重艺术情感的表演艺术形式。通过参加杂技舞蹈表演活动，我深刻感受到这种艺术形式所蕴涵的人文情怀和深刻内涵。从杂技舞蹈中，我们学习到了坚毅不屈的精神，和卓越精湛的技巧，更得到了更深层次的艺术熏陶，让我们终身受益。

舞蹈的电影篇四

此次的舞蹈培训形式多样、内容丰富，感觉与以往的培训有很大的不同，更让人毛塞顿开，授益非浅。既开阔了视眼，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、道具的运用等诸多方面要仔细琢磨，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。原本对舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过此次的培训和专家老师的毫不保留、热情洋溢的讲解，使我走出了困惑和误区，使我耳目一新。本次培训结合舞蹈的创编，给我们欣赏和示范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，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，让我对少数民族的粗犷豪放、钢柔并济，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。此次学习中看到老师的优美动作，听到悦耳的乐音，我的心为之陶醉。舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想像空间，在这次舞蹈技能训练中给我们提供了一个感受美、追求美的广阔天地。在这次培训中，我感受到了它的美，更激发了我对舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给每一位学生的愿望。舞蹈陶冶了我

的情操，真是美在其中，乐在其中。

在最后一次培训中，老师给了我们许多的启发，在她的讲授之中，我体味到了她的那种敬业和吃苦耐劳精神，在这种难得的品德下，使受到了很大的启发和教育。我感触很深，也更坚定了我对本专业的热爱。

通过这次的培训学习，我对舞蹈的概念有了更高的认识，感受颇多，感悟颇深。我将把今天所学到的舞蹈知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高榆阳区校外教育而努力奋进。

舞蹈的电影篇五

男生舞蹈并不是一个陌生的话题，近年来，随着社会的不断进步和人们审美的不断提高，越来越多的男生已经开始在舞蹈中展现自己的魅力和才华。今天，我想分享一下自己在学习男生舞蹈时的心得体会。

第二段：迎难而上

说到男生舞蹈，大多数人会认为这是一个相对女性化的事情，但是，对于我来说，我很享受在舞蹈中展现自己的男性特质。在初学阶段，我遇到了很多难题，比如说舞步的不熟练、节奏感的不足，还有舞伴之间的默契度不够等等。但是，我并没有因此而放弃，相反，我选择了迎难而上，夜以继日地练习和提高自己的舞技。

第三段：掌控自我

在舞蹈学习过程中，我发现自己逐渐掌控了自己的身体和节奏感，这让我感到非常自豪。通过舞蹈的锻炼，我的身体变得更加灵活，节奏感也变得更加敏锐。同时，我也学会了主动与舞伴沟通，提高了我们之间的默契度。

第四段：理解表达

男生舞蹈并不仅仅是一个动作的堆砌，更重要的是将情感与肢体动作相结合，这对于我来说是一个新的领域。在学习过程中，我不断努力去理解舞蹈背后的情感，将其融入到我的表演中。每一次舞蹈，都是一次表达自我的机会，让我感到自信和自豪。

第五段：收获与展望

终于，我不仅学会了舞蹈，更学会了关于自我表达、自我掌控与沟通合作等方面的能力。在舞蹈之外，这些能力也对我的生活产生了重大影响。未来，我会继续在男生舞蹈方面不断学习和进步，我相信这将是我人生中宝贵的一笔财富。

总结：男生舞蹈，并不是一件需要隐藏起来的事情，相反，它可以为我们打开新的视野和机会。学习男生舞蹈并不容易，但是，从学习中我们可以获得许多宝贵的东西，比如说坚韧、自信和自我掌控等等。希望我的舞蹈心得体会，可以给更多想要学习男生舞蹈的人提供一些启示和帮助。