

2023年舞蹈心得总结 舞蹈心得体会(汇总10篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

舞蹈心得总结篇一

20xx年5月9—12日，我有幸在合肥八中参加了合肥市中小学舞蹈活动指导教师培训，充实又愉悦着。整个培训下来，我学到了许多书本上学不到的知识，让我茅塞顿开，受益匪浅，既开阔了我的视野，又提高了我的自身质。开班典礼上合肥市教育局和时代出版传媒的领导亲切光临，让我深深的感受到她们对艺术教育的重视，尤其是刘主任和徐主任的讲话寄托着对我们培训学员的关注和期望。学习过程中，汪主任和唐老师给我们提出的要求以及对一个个细节的关注，让我深刻体验到本次培训工作管理的规范。总的体会会有以下几点：

本次培训学习内容丰富，有来自海南省琼海市嘉积中学颜老师的《中小学校园舞蹈教育教学管理》，有来自北师大附中的李老师的《面向全体学生的艺术课程改革》，还有来自合肥幼儿师范陈xx的《校园舞蹈编排指导》等课程，这些课程切合实际，适合我的`工作和个人发展的需要。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，让不是舞蹈专业的我也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。

舞蹈作为一门艺术，它为我们提供了丰富的想象空间，而这次舞蹈培训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，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。舞蹈培训陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

颜老师和李老师给了我许多启发。在他们的讲授之中，我略了解到他们原本都不是舞蹈专业的，而他们在舞蹈领域里可以说是独树一帜的，他们勤于钻研，努力工作，培养了一大批艺术人才。在颜老师的讲课中，时时体现了他所带领的团队的那种集体精神，他们训练的过程很艰苦，在这种艰苦的条件下，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。陈老师用半天的时间，指导我们校园舞蹈的编排，结合我们几个小组（小学组“稻草人”、中学组“快乐的小保姆”高中组“回家”）舞蹈的即兴表演，娓娓道来，即肯定了优点又指出不足，同时也向我们传授了宝贵经验，指出今后校园舞的发展趋势，尤其是编舞技巧：

- 1、音乐的剪裁要注意统一性。
- 2、主题要有创意，符合学生年龄特点。
- 3、动作过于陈旧，不能将舞蹈等同哑剧，要充分体现舞蹈长于抒情的特点。
- 4、舞台调度要根据主题，避免单一。让我茅塞顿开，知道编舞其实并不难，难的是有这样活跃的思维火花。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，期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舞蹈质而努力奋进！

舞蹈心得总结篇二

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。

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。

在最后一次的培训中，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。

20xx舞蹈学习心得4

经过一个学期的舞蹈鉴赏课程学习，它让我从一个对舞蹈一无所知的人变成一个学会欣赏舞蹈，体会舞蹈，具备舞蹈鉴赏能力的人。刚开始，就对这门课很期待，果然，和我想象中的一样，老师热情奔放的讲解，在课堂中观看的世界各地具有特色的舞蹈以及在课堂中边看边学舞蹈动作，这是我在其它课上没有遇到过的授课形式。它们给我的心灵带来了一种前所未有的震撼，我也渐渐的被它吸引住。最后我被征服了。当我看到那些舞者在舞台上尽情的释放激情，无尽的展示自我的时候，我能深深体会到舞蹈艺术的伟大!特别是看到我国各民族特色鲜明的舞蹈的时候，我能深深体会到中华民族五千年文化的底蕴。

在欣赏舞蹈之前，习珍英老师给我们讲了舞蹈的导论和舞蹈的原理，我们也初略的意会了其中的原理，为欣赏舞蹈做铺垫。之后欣赏了中华民族民间舞，比如藏族，蒙古族，傣族，朝鲜族以及汉族的舞蹈，各具特色，百花齐放。除此之外，就是现代舞和芭蕾，这个主要通过看cctv舞蹈大赛的历年视频和舞蹈电影来学习。对我来说，每节课都很有意思，美丽的习老师总是能给我们惊喜，就像最后一节让我们去麦庐园看艺术学院10级音乐班的毕业晚一样，每次都很享受和开心。

舞蹈是一门综合艺术，它集人体动作，音乐，服装，舞美，色彩，灯光和情节于一体，主要靠人体动作来塑造艺术形象，表达思想感情。舞蹈与其他综合艺术有许多共同点，也有不同点。比如在歌剧，音乐剧，戏剧，合唱等舞台表演艺术中，语言是非常重要的，不可去缺少的，而在舞蹈艺术中，语言却很少参与。当我看了百年经典的《天鹅湖》之后，才有所明

白。我的印象中早就听说过这个凄美的故事，虽然没有接触过，但也因为它是几百年的传世经典而尤其感兴趣。我们欣赏的是美国艺术家的表演。王子拿着弓箭在池塘初遇白天鹅时，那个翩然的身影给我留下了深刻的印象。我本以为舞蹈只是肢体动作而已，演员是没有表情的，可是当镜头靠近，我才发现，白天鹅脸上对王子的期盼，那深情的眼神触动了我。这时我才明白，真正的舞者不是现实中的某某人，她已经完全融入了故事中，用自己的真情实感经历者这样感伤的故事。正是因为这样的真实感动了观众。你在视频前，镜头稍转就看不见演员的表情了，看不到他们的一颦一笑，能清晰辨认的只有躯干的伸展，跳跃，可这并不妨碍舞者真切地感受故事中的爱与痛。整个舞剧表演得完美无暇，服装华丽，舞者的技巧动作功底深厚，几次课的功夫，才欣赏完整个舞剧。着实让我们经受了一次高雅的艺术熏陶。

舞蹈不但是艺术形式，它还反映生活，有历史背景。舞蹈作品，舞蹈形象的产生都是从生活中来的，特别是民间舞蹈，它是各族人民风俗习惯，生产劳动，宗教信仰的紧密结合的产物。我国自古就是一个多民族的国家，每个民族都有自己独特的生产，生活方式，从而也就形成了各自独特的舞蹈艺术。如汉族的《秧歌》《花鼓灯》，藏族的《锅庄》，蒙古族的《查玛》傣族的《孔雀舞》，朝鲜族的《长鼓舞》等，这些舞蹈形式千姿百态，异彩纷呈。千百年来深深根植于社会生活中的各族民间歌舞，一直伴随着人们的繁衍生息而传承发展。对于我们大学生而言，非舞蹈专业的学生，一般说学跳舞都是指街舞或是拉丁等现代流行舞蹈，一方面把跳舞当成一种兴趣，每周去上两个小时的舞蹈班，丰富课余生活，另一方面，跳舞能让女孩子更有气质，更优雅，那种影响是潜移默化，循序渐进的。有别于民族舞蹈，现代舞它们很贴近我们的生活和个性，代表一种时尚和青春，年轻和活力，所以才会在青年少女中流行起来。我个人就比较偏爱拉丁舞，虽然没学过，但是我对拉丁舞动感的节奏和独特的动作特别喜爱。每当我看电视上有人表演拉丁舞的时候，自己就想跟着跳起来。舞蹈这个东西太神奇！

经过这一个学期的学习，才知道之前对舞蹈的“欣赏”不是真正地欣赏。以往对舞蹈的欣赏只停留在对舞者的外貌和高难度动作的观赏，经过这十几节课的学习，渐渐能欣赏到一个舞蹈所要表现的故事情节，一个群舞所展示的队形变换，一个个舞者要传递的情感和整个舞蹈要表现的意境。就如同一个孩子在他不认识文字之时，他从图画书上读到的是画面上的字，当他认识字后，他从那本书上读到的是那些文字以及文字背后的故事。所以，当你问我，经过一学期的舞蹈鉴赏课你学到了什么，我想说，现在再去欣赏一部舞蹈作品的时候，开始对它所表现的内容以及感情做更多的思考。

舞蹈心得总结篇三

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，内容博奥幼儿园的三位老师带领我们一起来学习今天的舞蹈由。上午核心学习了小、中、大班的律动表演，基层工作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声效我们平时在教学中，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两个大型的集体舞，也许是平时练习的比较少，有许多动作总是做不到位，看到其他老师甚至学得很好，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，所以趁着休息的时候，我在心里默默的回忆每个舞蹈里面的动作，这个时候，我真后悔自己平时没有健体多强身健体，多学习。

学习通过今天舞蹈技能的训练自学，不仅陶冶了情操，让我

们以舞_，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，并使我的增加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、多体会是找到味道的关键，我在讲授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，它为我们提供了生活空间丰富的想象空间。

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。运用我要将努力学习到的实用的儿童舞蹈运用到工作当中，用心教孩子，呀让孩子真正感受到世界的真、善、美！

舞蹈心得总结篇四

舞蹈是一种独特的艺术形式，能够通过动作和音乐来表达情感和故事。而舞蹈创编则是将个人的创造力和想象力融入到舞蹈中，让观众能够感受到创作者的独特视角。在这篇文章中，我将分享我在舞蹈创编过程中的心得和体会。

首先，舞蹈创编需要有明确的主题和构思。创作者需要明确自己想要表达的情感或故事，然后选择合适的音乐和动作来呈现。在我创编一支舞蹈时，我会先仔细思考自己想要表达的主题，然后进行音乐的选择。音乐是舞蹈创作的灵魂，能够给人们带来强烈的情感，而合适的音乐选择可以帮助我更好地传达我的想法和感受。

其次，舞蹈创编需要注意动作和节奏的统一性。舞蹈是一种视觉艺术，动作的美感和节奏的协调性对于舞蹈的表达至关重要。在创编舞蹈过程中，我会仔细选择合适的动作，并在动作的设计上注重统一性和连贯性。我会通过反复排练和修改，确保每个动作都能够与整个舞蹈的节奏和韵律相呼应，从而营造出一个完美有机的舞蹈形象。

第三，舞蹈创编需要注重舞者的个人特点。每个舞者都有自己独特的舞蹈风格和个性特点，而不同的舞者创造出的效果也会有所不同。在创编舞蹈时，我会观察每个舞者的特点，并在动作和形象设计上进行调整。舞者在舞蹈中能够展现出自己的个人魅力和风格，这样的舞蹈才能更加生动有趣，观众也更容易被吸引和感染。

第四，舞蹈创编需要有耐心和毅力。创作一支有质量的舞蹈不是一朝一夕的事情，它需要不断地反复排练和修改。在创编过程中，我经常会遇到各种困难和挑战，但我始终保持乐观和坚持，因为我相信只有付出辛勤努力，才能够创作出一支真正与观众产生共鸣的舞蹈作品。

最后，舞蹈创编是一次个人成长的机会。通过创编舞蹈，我不仅提升了自己的舞蹈技巧，更培养了自己的创造力和想象力。在创作的过程中，我不断地尝试新的动作和形象，也学会了更好地表达情感和故事。每一次创编的经历都让我收获颇丰，并且成为我成长的一部分。

总之，舞蹈创编是一项既充满挑战又充满乐趣的艺术创作过程。它要求创作者具备明确的构思和主题，注重动作和节奏的统一性，关注舞者的个人特点，具备耐心和毅力，并且能够在此过程中获得个人成长。通过这些心得和体会的分享，我希望能够鼓励更多的人去尝试舞蹈创编，发现其中的乐趣和意义。

舞蹈心得总结篇五

基本舞蹈，顾名思义，是舞蹈中基础的一部分。在学习任何一种舞蹈风格时，基本舞蹈都是必备的，因为它包含了舞蹈的重要元素，如姿势、步伐、转身等。学习基本舞蹈不仅能增强对舞蹈形式的理解，还能提高舞蹈技巧和个人风格，因此，它在舞蹈教育中的重要性不言而喻。

第二段：分享学习基本舞蹈的体验

我曾在一家舞蹈学校学习了几个月的基本舞蹈。一开始，我对于基本舞蹈毫不了解，只觉得它是单调乏味的动作堆叠。但是，在老师的耐心指导下，我逐渐发现基本舞蹈中蕴含着很多精髓，只需细心体会。在集中训练期间，我养成了规律的作息，尽力保持舞蹈中的优美形态。学习基本舞蹈并不容易，但是通过不断地反复练习和磨砺，我逐渐掌握了基本的舞蹈技巧。

第三段：分析基本舞蹈的重要性

做为舞蹈的基础，基本舞蹈有着不可替代的作用。通过学习基本舞蹈，我们可以更好地理解舞蹈的规律和要素，从而提高舞蹈的表现力和技术水平。此外，基本舞蹈也是舞蹈创作的基本材料，为后续舞蹈的编排和表演打下了良好的基础。

第四段：总结学习基本舞蹈所得到的收获

学习基本舞蹈让我在舞蹈中获得了许多收获。首先，我从中感受到舞蹈的美妙和魅力，懂得了如何通过表演来传达情感和情景。同时，基本舞蹈的训练让我身体得到了锻炼，我在日常生活中能更加自如地掌控身体的协调与灵活性。此外，学习基本舞蹈还帮我建立了自信心，让我不再害羞地表现自己。

第五段：展望未来舞蹈学习的计划和期望

学习基本舞蹈只是一条漫长舞蹈路上的一步，我也希望能一直坚定地走下去并不断完善自我技术。未来，我希望能够学习更多舞蹈风格，探索各种舞蹈形式中的内涵，在舞蹈的世界中寻找属于自己的舞蹈风格。

舞蹈心得总结篇六

首先教课音乐选择上针对年龄过小的孩子，不要使用过于缓慢或节奏感不强的音乐。因为我们的授课音乐直接改变着小孩的上课情绪。没有好的积极得上课情绪老师再怎么卖力的授课，小孩没有吸收老师的内容。那么你的课等于白上。

2、课程安排

小孩的舞蹈授课课程，基础训练与舞蹈教学表演，应该对半处理。单一注意了舞蹈表演，没有很好地加入舞蹈基础的训练。后面的课程不好推进，因为小孩没有基础训练的意识。基础训练包括站姿坐姿手位爬前屈小胯大胯两头起等舞蹈表演教学这块选材很重要。首先要考虑所教授孩子的年龄、身高、接受能力等。幼儿表演最好选用夸张的表演训练。不要可以纠正动作的规范性，因为小孩是思想最活跃、想象力、创造力的时候过分的纠正固定动作，会把小孩的天性磨灭，那么就没有作到教育的根本目的。因为舞蹈表演有别于舞蹈基础训练。舞蹈基础训练是规范小孩的基本姿态，舞蹈表演则要释放小孩的天性。

3、如何沟通

与幼儿沟通，首先要调整自己的身份。不要把自己在作为教师去与小孩沟通。因为业余培训大多在周末。周内小孩已经在一个拘谨的文化的教育体系进行学习。来到舞蹈教室首先就是让孩子有一个得到释放的感觉。很多小孩学舞蹈，一段时间后，放弃了学习的原因就是小孩的内在压力很大。所以我们幼儿舞蹈的授课过程中，要给小孩一种朋友，大姐姐、大哥哥的感觉，这样小孩才没有约束感，才会放松自己。这样老师的授课才能被孩子更好地吸收。孩子也愿意进行舞蹈的训练。因为他不会再把舞蹈当做一种课程。而是一种释放情绪的活动。这样老师好教学生易学。

4、与家长共同帮助孩子发展

首先先让家长配合我们得让家长知道我们学习的目的，让家长知道我们训练的重要性。可适当的让家长参与到我们的教学中来，开展亲子课堂。让家长去体验舞蹈教学的学习过程。也可布置作业给学生。这样可以督促学生的学习也可以更好地引起家长的重视。家长了解重视了教师才能与家长达成统一目标，这样才能使学生更好地学习发展。

舞蹈心得总结篇七

学了一个学期的体育舞蹈课了，可以说是受益匪浅，不只舞蹈技巧有了提升，对体育舞蹈有了新的认识，并且还增进了和同学之间的感情。或许，对于我来说，这学期体育舞蹈课上我最大的成就就是我没有请过一次假。

选课以前，好多人以为我必然会选择体育舞蹈。其实，在选课时，我也是做了一番衡量的。我已经学习四年摩登舞了，对拉丁舞也有必然的认识，所以我脑中就想，体育课选修体育舞蹈对于我来说是否是一种浪费。我大可以去选修网球啊，散打啊那些以前没有学过的项目。但经过一番衡量，我仍是决定选修体育舞蹈。现在一个学期过去了，我不懊悔当时的选择！

荣老师是国关体育舞蹈事业的顶梁柱。国关体育舞蹈事业从无到有，从刚开始的摸着石头过河，到现在一点一点走向成熟，荣老师在此中饰演重视要的角色。在中国，其实不是全部大学都开设体育舞蹈课，即使是开设了体育舞蹈课，在一般高校中间也是起步阶段。特别像我们这类非体育类文科院校中，把体育舞蹈事业发展起来实在不易。我也意会到了此中的各种限制，各种困难，各种艰辛。但最令人欣喜的.是当前，好荣老师拉丁舞的技术我向来十分敬重。我随着荣老师学到了好多灾得的知识。但拉丁舞的技术太多，我个人能力有限，又属于那种不太会表现的种类，所以到现在跳得还不

是很好。

不可以不提的是本学期来我校实习的体育舞蹈老师王老师。这是我们最大的好运和最难得的机会。王老师对拉丁舞的感觉和跳拉丁舞时的投入让我惋惜和敬重。最令我们感人的是王老师对实习工作的敬业精神和负责任的态度。王老师不只每堂课都比我们来得早，并且还为我们每堂课仔细备课，精心为我们编排套路，上课时耐心地带着我们一遍一遍的跳，一点一点一点的解说。有些同学说王老师上课时太严肃，甚至刻板，我感觉那是一个大学生初登讲台的害羞和艰涩。想做好任何事都需要时间的磨砺，不论是教舞仍是学舞。

最后想说的是我不懊悔选择了体育舞蹈。体育舞蹈课将成为我大学生生活中最难忘的记忆！

舞蹈心得总结篇八

舞蹈是一门艺术形式，它以身体的动作和肢体语言来表达情感和思想。在我走进舞蹈这个世界之前，我从未想到舞蹈可以如此深入人心，给人带来无限的快乐和满足感。每一次跳舞，都能让我忘却一切烦恼，沉浸在舞蹈的魔力中。舞蹈不仅充实了我的生活，还让我体会到了身体和心灵的和谐。

第二段：从零开始的坚持

我在一次朋友的邀请下，开始参加舞蹈培训班。当时我的舞蹈水平几乎为零，看到班上其他同学跳得轻松自如，我感到非常挫败。然而，我并没有放弃，而是坚持不懈地练习，每天都努力提高自己的舞蹈技巧。经过几个月的努力，我逐渐掌握了基本的舞蹈动作，感受到了进步的快乐。这种从零开始的坚持，使我更加相信只要有足够的努力和毅力，就能够战胜任何困难。

第三段：舞蹈与自我表达

舞蹈不仅仅是一种技能，更是一种自我表达的方式。在跳舞的过程中，我可以尽情地释放自己，表达内心的情感。有时候，我可以用舞蹈来表达我对生活的热爱和对幸福的向往；有时候，我可以利用舞蹈来宣泄心中的郁闷和悲伤。舞蹈给了我一个独特的平台，让我不再沉默，而是用舞蹈来展现自己的个性和情感。通过舞蹈，我学会了坚强、自信和乐观地面对生活中的困难。

第四段：团队合作与默契

在一次舞蹈比赛中，我被分到了一个舞蹈团队中。我们必须密切配合，才能够达到完美的效果。从编舞到排练，再到舞台上的表演，团队的默契和合作意识至关重要。我们必须互相支持、相互配合，才能够精确地完成每一个舞蹈动作。通过这次团队合作的经历，我体会到了集体的力量和个人与集体的关系。作为一个团队的一员，每个人都扮演着不可或缺的角色，只有互相信任和合作，才能够创造出最好的舞蹈作品。

第五段：舞蹈给我带来的收获

跳舞让我变得更加自信和乐观，它让我学会了如何用身体去表达内心的情感，也让我在团队合作中学到了默契和合作的重要性。舞蹈为我带来了很多宝贵的经验和收获。通过舞蹈，我明白了付出努力和坚持的重要性，只有持之以恒地努力，才能取得进步。舞蹈使我变得更加快乐和充实，它已经成为我生活中不可或缺的一部分。我会继续坚持下去，用舞蹈来展示我内心的热情和梦想。

总结：舞蹈是一门让人沉浸其中的艺术形式，它能够让人忘却一切烦恼，表达自我情感。通过舞蹈，我学会了坚持和努力，也体验到了团队合作的重要性。舞蹈让我变得更加快乐和自信，成为我生活中必不可少的一部分。我相信，在未来的日子里，舞蹈将继续给我带来无尽的快乐和满足感。

舞蹈心得总结篇九

爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是仅限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。爵士舞主要包括是追求愉快、活泼、有气愤的一种舞蹈。它的特征是可自由自在的跳，仅限于不必像传统式的古典芭蕾舞必须局限于一种形式与固定的姿态，但和的士高舞那种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内心深处颠、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，身体不由自主就随着音乐节奏而社区活动。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为，应用芭蕾舞的动作位置和原则、踢踏舞技巧的灵敏性、芭蕾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，要注意手的动作相配合拧胯动作，以保持身体平衡与现代感。

踢、踢、踢——踢腿组合

跳爵士舞要协调，除了手的右手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挥动爵士舞的主要特点。随着强劲的音乐节奏，拧胯、扭动身躯，在进退之间释放激情。

也许你的性格比较沉稳、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。身体中须蕴涵灵魂、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，但把它们动作互相配合流畅，爵士舞就让你潇洒。因此一个好的爵士舞者除了步子要正确之外，身体中须蕴涵灵魂、性感和平衡三要素。

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应该不断改进，所以要在镜子发现自己的问题才能不断进步。所以跳舞较大要对着镜子跳，改进这样才可以及时的进一步改进自己的不足。

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分做的踢踏舞、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街舞西南方的非洲，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，不少学员就容易犯的错误。不少学员练好了一个很难的动作会非常有或者成就感为了完整的成品舞，而抹杀跳舞的感觉(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出去吧。记住一点，你是在跳舞，不是在玩杂技或是跳舞不在乎健美操。

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，没有过大半年就忘记了。或者抱怨自己记性极差，根本就没法学。

如果从体能要素的角度去实证，跳爵士舞包括：

心肺耐力 - 一般爵士舞的一个动作组合时长之时间不是很长，但组合和组合之间的休息时间往往很短，所以如果心肺学习者的心肺耐力较佳时，一般在多次重覆动作步法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，同一个因为学习舞蹈时往往需要把同一动作重覆练习多次，所以对肌肉忍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，否则高雅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管理，不过也较需要耐性。

身体组合 - 绝大部份的爵士舞者都拥有强健的肌肉，四肢但身体的脂肪量一般都较少。较低的脂肪量也避免舞者负担不必要食量的体重，使舞蹈动作来得更轻浮轻盈。

舞蹈心得总结篇十

舞蹈编创是艺术创作的一种形式，通过舞者的身体语言和肢体表现来传达情感和思想。在参与舞蹈编创的过程中，我深

刻体会到了其中的乐趣和挑战。下面，我将从舞蹈创意的来源、音乐选择、动作设计、团队合作以及呈现方式等方面，谈一谈我的心得体会。

首先，舞蹈创意的来源是舞蹈编创的第一步。创意的来源可以是生活中的所见所闻，也可以是对自己内心感受的表达。然而，创作并不仅仅是将源自于生活的素材堆砌成舞蹈场景，更重要的是要有自己的思考和创新。在我创作的过程中，我喜欢观察周围的一切，包括人与事物之间的互动、自然的美景以及日常生活中的小细节。这样我就能够从中汲取灵感，将自己的情感转化成舞蹈语言。

其次，音乐在舞蹈编创中扮演着非常重要的角色。选取适合舞蹈的音乐可以提升观众的情绪体验，同时也能够激发舞者的创作灵感。在选择音乐时，我常常会寻找与我的创意相呼应的旋律和节奏。有时候，一首悲伤的音乐可以表达内心的痛苦，而一首欢快的音乐则能够展现出生命的活力。音乐不仅仅是舞蹈的伴奏，更是舞蹈的灵魂。

然后，动作设计是舞蹈编创的核心。舞蹈的动作应该具有流畅性和灵活性，能够准确地表达创作者的意图。在动作设计时，我会注重动作的变化、节奏的控制以及形态的塑造。有时候，我会运用不同的肢体动作来传递情感和思想，有时候则会通过动作的强烈对比来展示冲突和张力。更重要的是，在动作设计中融入自己独特的形态和风格，使舞蹈更加个性化。

此外，团队合作在舞蹈编创中是非常重要的。舞蹈编创需要舞者、编舞者、音乐制作人等不同角色的紧密合作。每个人都需理解和尊重彼此的创作意图，通过沟通和协商来达成共识。在我与团队合作的过程中，我懂得了更多倾听他人意见的重要性，也学会了更好地理解和支持他人的创作。只有团队齐心协力，才能使舞蹈作品更加完美。

最后，呈现方式决定了舞蹈作品的效果。舞蹈的呈现可以通过舞台表演、录像、影像等方式进行。不同的呈现方式可以给观众不同的视觉和听觉刺激。在选择呈现方式时，我会根据作品的特点和观众的需求进行抉择。这需要考虑到舞蹈的空间要求、观众的观赏方式以及所选方式对作品的表达效果。

综上所述，舞蹈编创是一个充满乐趣的过程，其中蕴含着无尽的挑战。通过创意来源、音乐选择、动作设计、团队合作和呈现方式等方面的不断探索和实践，我更加深入地理解了舞蹈创作的艰辛与美妙。我相信，只要坚持不懈、保持创新，舞蹈编创必将带来更多精彩的舞台作品。