

2023年舞蹈外出培训心得体会(精选10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看。

舞蹈外出培训心得体会篇一

第一段：导言（大约200字）

近期，我有幸参加了一次外出培训，主题是舞蹈。这次培训不仅让我体验到了舞蹈的魅力，还让我获得了很多宝贵的体验和收获。在这篇文章中，我将分享我的培训心得和体会。

第二段：培训的内容和收获（大约300字）

在这次舞蹈培训中，我们学习了多种不同的舞蹈形式，包括古典舞、爵士舞和街舞等。每一种舞蹈形式都有它独特的技巧和风格，而我们在培训中尝试了每一种舞蹈。通过反复练习，我逐渐掌握了一些基本的舞步和动作。同时，培训还注重培养我们的舞蹈表演能力和舞台气场。在舞蹈表演课程中，我们学习了如何调整自己的心态，如何与团队合作，以及如何克服舞台上的紧张感。这些技巧不仅在舞蹈中 useful，在生活中也让我受益匪浅。

第三段：教师的指导和影响（大约300字）

这次舞蹈培训的教师非常出色，不仅技术过硬，而且教学方法独特。他们不仅仅告诉我们如何舞动身体，更重要的是告诉我们如何用心去舞蹈。他们从心理层面上引导我们，让我

们更好地理解舞蹈的内涵和情感表达。在课堂上，他们会带领我们进行情感训练，让我们从内心体会舞蹈的意境和情感。这种训练让我更深入地理解了舞蹈的美感，也让我更加热爱这项艺术形式。

第四段：克服困难和进步（大约300字）

学习舞蹈并不是一件容易的事情，我也曾面对过许多困难和挑战。例如，古典舞的舞步和姿势需要细致入微的掌握，而街舞的速度和节奏要求动作的准确性和协调性。在培训中，我经历了许多失败和摔跤，但我从未放弃过。通过困难的反复训练和教师的耐心指导，我逐渐克服了自己的不足，并取得了一定的进步。这种成就感和忍耐力也让我在以后面对其他的挑战时更加坚定和勇敢。

第五段：总结和启示（大约200字）

通过这次舞蹈培训，我深深地体会到了舞蹈的魅力和艺术内涵。舞蹈不仅仅是动作的堆砌，更是情感的表达和内心的释放。培训期间，我不仅学到了舞蹈的技能和技巧，还学会了如何与他人合作，并培养了自己的自信心。这些收获将对我未来的学习和生活产生积极的影响。我相信，通过不懈的努力和坚持，我一定能继续在舞蹈领域中取得更大的成就。

以上就是我通过外出舞蹈培训所获得的心得和体会，我将会将这些经验和收获应用到以后的学习和生活当中，为成为一名更出色的舞者而努力奋斗。

舞蹈外出培训心得体会篇二

在我的生活中，舞蹈一直扮演着重要的角色。我热爱舞蹈，并参加了几年的舞蹈培训课程。最近，我有幸参加了一次外出培训舞蹈的机会，这给我的舞蹈之旅带来了全新的体验和启发。在这篇文章中，我将分享我在这次培训中学到的东西，

以及我对舞蹈的新认识和体会。

第二段：学习的过程

这次外出培训舞蹈是在一个专业的舞蹈学院进行的。我们每天都有严格的训练计划，包括基本功训练、舞蹈技巧练习和编排舞蹈等。我们的导师非常严格，对每一个细节都要求精益求精。在这个过程中，我深切地体会到了舞蹈所需要的毅力和坚持不懈的精神。每天的练习让我感到疲惫，但同时也让我的技巧和表演能力有了很大的提高。

第三段：对舞蹈的新认识

在这次培训中，我还学到了很多关于舞蹈艺术的知识。我们不仅学习了不同舞种的舞蹈技巧，还学习了舞蹈的历史和背景。这使我对舞蹈有了更深的理解和欣赏。我了解到，舞蹈是一门充满灵感和创造力的艺术形式，它能够通过身体的动作和表情传达出深层的情感和意义。我还学会了更好地使用身体语言来表达自己的情感，这对我以后的舞蹈生涯有着重要的影响。

第四段：团队合作和表演

在这次培训中，我们还有很多团队合作的活动和表演机会。我们需要在团队中互相支持和合作，以达到最好的效果。这让我意识到，舞蹈不仅仅是个人的表演，更是一个集体的艺术。只有通过大家的努力和配合，才能完成一次完美的舞蹈演出。在表演的过程中，我感受到了观众的喜爱和鼓励，这给了我更多的动力和信心，让我更加热爱舞蹈。

第五段：总结和展望

通过这次外出培训舞蹈的经历，我不仅提高了自己的舞蹈技巧和表演能力，还收获了对舞蹈艺术更深的理解和热爱。我

意识到，舞蹈是一门需要付出很多努力和汗水的艺术，但它也能给人带来巨大的快乐和满足感。我希望以后能继续深入学习舞蹈，将舞蹈变成我一生中的一部分，并将自己的激情和才能分享给更多的人。

总的来说，这次外出培训舞蹈的经历给了我一个全新的舞蹈之旅。在这个过程中，我学到了很多关于舞蹈艺术的知识 and 技巧，也体会到了舞蹈所需要的毅力和团队合作精神。我深深地爱上了舞蹈，这将成为我一生中最重要的部分。我相信，在未来的舞蹈生涯中，我将不断追求进步和创新，将舞蹈的美丽和魅力传递给更多的人。

舞蹈外出培训心得体会篇三

近日，我参加了一次精彩的外出培训舞蹈活动，收获颇丰。在这次活动中，我不仅学习到了舞蹈技巧和艺术表现力，还深刻感受到了舞蹈所蕴含的美学、情感和团队精神。下面我将通过五段式的文章，详细讲述我在这次外出培训舞蹈活动中的心得体会。

第一段：活动背景和自我准备

本次活动是由学校精心组织的一次舞蹈培训，地点在当地一所知名舞蹈学校。为了能够充分参与活动并取得更好的成果，我事先做了一些准备工作。我认真学习了舞蹈基础知识和技巧，并通过观看舞蹈节目来提升对舞蹈艺术的理解。此外，我还做了充分的体能训练，以备长时间的舞蹈练习。

第二段：技术和表现力的提升

在学习期间，我深刻感受到了舞蹈技巧和表现力的重要性。舞蹈技巧是舞者必备的基本功，只有通过不断的练习才能够达到熟练掌握。在舞蹈培训中，我通过老师的指导和示范，逐渐掌握了一些基本的舞蹈技巧，如转圈、跳跃和旋转等。

表现力是舞蹈艺术中至关重要的一环，只有通过情感的真实表达，才能够打动观众的心。通过老师的演示和指导，我开始尝试表达自己的情感，让舞蹈更具有感染力。

第三段：舞蹈的美学体验

舞蹈是一门美学艺术，它通过动作、身体的流动和音乐的结合，传达出一种独特的美。在舞蹈培训中，我学习了很多美学知识，如舞姿的优美、舞蹈节奏的协调以及肢体表达的和谐。在每一次练习中，我都努力去感受舞蹈所蕴含的美，尽力将这种美诠释出来。这种美学的体验使我更加热爱舞蹈，并体会到了舞蹈对于艺术追求的重要性。

第四段：舞蹈团队的凝聚力

舞蹈是一项需要团队合作的艺术，只有全体舞者紧密配合，才能呈现出精彩的舞蹈作品。在舞蹈培训中，我们组成了一个小组，每个人都各司其职，同时也需要相互配合。在团队合作中，我深刻体会到了团队力量的强大和团结的重要性。通过合作，我们能够共同进步，相互鼓励，发挥出更大的潜力。

第五段：思考与成长

通过这次外出培训舞蹈活动，我不仅学到了舞蹈技巧和艺术表现力，还思考了许多关于舞蹈和艺术的问题。艺术是一种对于生活和人性的表达方式，通过舞蹈，我更加深入地感受到了生活的美好和情感的丰富。舞蹈让我放飞思绪，让我感受到自我和他人之间的联系。在舞蹈中，我找到了自己的热情和动力，也看到了自己的不足与成长的空间。

总结：通过这次外出培训舞蹈活动，我深刻认识到了舞蹈的魅力和艺术的力量。舞蹈不仅是一种技巧，更是一种情感的传达和心灵的表达。在未来的学习中，我将更加努力地练习

舞蹈技巧，不断提高艺术表现力，同时也要注意培养团队合作意识。相信通过持之以恒的努力，我一定能够成为一名出色的舞者。

舞蹈外出培训心得体会篇四

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。

一、动作基本要领：

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，在进退之间释放激情。

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。

二、学习爵士舞的六大误区：

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。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，根本就没办法学。

三、跳爵士舞应该注意以下几点

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。

舞蹈外出培训心得体会篇五

舞蹈是一门“美”的艺术科学，是人体动作下所的肢体语言。通过抒发感情、塑造艺术形象是表达感情的一种。

一，小学开设舞蹈课程的必要性与重要性。

沃尔特。特里说：“通过舞蹈舞蹈训练能使学生增强体质，改进动作协调性，不断提高动作的韵律感，节奏感，增强模仿能力，刻苦钻研正确的基本姿态。在情感方面，舞蹈对学生适应团体活动，接受领导，严守都有帮助，对学生对个人的言行举止，表情达意，也有助益。跳舞除了身体和爱情观并用，事实上还要精神集中。如果身体规章按照规定的形式舞动，一定要提高警觉，训练有素敏捷过人。”沃尔特。特里从人因的身体素质，情感，注意力三方面高度概括了舞蹈教育的重要性。而众多德，智，体全面发展的学生因为接受舞蹈教育而进入踏入一种良性循环：思想活跃，动作敏捷，成绩优良。

(一)，舞蹈教学培养学生具有高度的注意力。

老师在示范舞蹈高难度，学生们必须记住它的动律，流动路线，节拍，内在情感，将这些信息输入内部信息大脑并很快用身体表现出来。一个成品舞蹈，它的动律，流动路线，节奏情感是色彩鲜艳的，客观上就要求学生们高度注意，常年累月的这种训练使学生们养成了高度注意的习惯。

(二)，舞蹈教学增强悟性了学生的记忆力。

(三)，学生表演教学活跃了学生的思维。

舞蹈老师要教孩子们表演小鸭舞，他问孩子们小鸭子是怎么叫的？孩子们回答：嘎，嘎，嘎，小鸭子是怎么走路的孩子们立即用蹒跚的步子学鸭走，而彼时教室里根本就没有鸭子，孩子们是运用已有的知识经验对老师的提问进行加工处理，并用身体表现出来。这个过程是孩子们运用思维的过程。它是一次高度思维的过程。孩童一个革叶坚持上舞蹈课的孩子，要学会很多舞蹈，从各民族的舞者舞蹈到表现各种生活情趣，小动物的舞蹈。当他不能表现老师的创意时，专业知识老师则用生活的经验对他进行启发，此时孩子们的思维难以获得开启，他们顺着老师所指的同学们路子联想，回忆，理解，表现，最后用体态体现出来，这时他早已超越了自我，用自己的躯体开始塑造角色。这种早期的开发与锻炼对儿童健康成长与智能的提高起到了积极的作用。

(四)舞蹈教学使学生的性格得到良好的发展。

参加舞蹈学习的学生性格各异，如有的学生性格孤僻，对任何人，任何事都表现第二种出一种冷漠的态度。在学习中有一些双人配合的动作，还有因队形变形而产生排有的个人与集体的配合，从而使学生通力合作改变自己来适应相互配合的环境，学生从此趋向于会笑，爱笑而且开朗活泼。

因此，在学校教育里开设舞蹈课，是非常必要的，我们要注重加强舞蹈教学，从学习中具有丰富的中才表现力，从而给予愉悦的情感体验，由情感上升为审美，在审美中完善人格。

这次培训对我受益匪浅，我们的班主任美丽许的孙老师，在学习中严密的要求我们，在生活上更象数以百计一群伟大母亲一样，无微不至的抚养我们，真的真的极其感谢她！希望哪一天多一点这样的学习机会！

舞蹈外出培训心得体会篇六

20xx年xx月xx日，在学校领导的安排下，有幸参加xx一幼与xx中心幼儿园的“手牵手”交流活动。本次活动主要针对幼儿园音乐中的打击乐活动开展的。

首先由名师工作室的xx老师给我们做简单培训，主题是：幼儿园打击乐活动。围绕打击乐的目的和意义、怎样开展活动以及音乐课常规等内容进行培训，还积极为我们解决上课中存在的问题以及调查农村小学学前班音乐课活动的开展情况。

其次，由xx老师以“幼儿园韵律活动”为主题给我们做简单的培训，培训中，给我们介绍了韵律活动的主要内容、律动的含义以及律动分类等内容。

接下来，由xx老师带领大班的同学给我们展示音乐课《春雨沙沙》。整堂课中，学生轻松愉快地学习，老师课前经过精心的设计，除了活动环节的设计、课堂用语精炼、乐器选择非常合理，课堂中乐器的“管理”做的非常到位，值得我们每个幼儿园老师学习。

音乐活动是幼儿园教育活动中不可缺少的重要组成部分。音乐能陶冶性情，激发幼儿的美感，挖掘幼儿的艺术潜能。打击乐器是儿童最易掌握的乐器之一，它是儿童表达音乐的一种最自然最直接的工具，也是令儿童感到快乐的活动。

通过这次活动让我体会到，只有积极主动的启发引导幼儿的学习兴趣、幼儿的想象力、创造力才能得到开发，只有营造一个和谐的学习游戏环境，幼儿的各种机能才能充分表现出来。要培养出适合现代化建设需要的人才，老师必须不断摄取新的教育理论知识和技能，必须有创造力、创新的能力和想象力，敢于改革教育教学方法和模式，充分利用口头语言、体态语言，搞好各项教育教学活动。进一步打开教师们打

击乐教学上的思路。追寻和谐之乐，让幼儿的生命充满音乐之美！

舞蹈外出培训心得体会篇七

参加培训学习舞蹈的初衷是为了丰富自己的生活，锻炼身体，同时也满足了我对于舞蹈的热爱。在培训开始之初，我对于自己的能力和水平充满了期待，渴望能够通过培训学习，更深入地了解舞蹈艺术，在舞台上展现自己的才华。

第二段：培训学习的收获与成长

通过一段时间的培训学习，我深刻感受到了舞蹈艺术的魅力和挑战。每天的训练并不轻松，但是我在老师的指导下逐渐学会了正确的舞蹈姿势与技巧。在学习的过程中，我也培养了良好的团队合作能力，与同学们一起排练、互相鼓励、共同完成一台优美的舞蹈作品。训练的过程中充满了汗水和辛酸，但每一次的进步都让我收获满满的成就感。

第三段：培训过程中的挑战与困难

在培训学习舞蹈的过程中，我也遇到了许多挑战与困难。首先，技术动作的难度不容忽视，需要不断地反复练习和纠正，才能够达到标准的舞蹈要求。其次，时间的紧张不断考验着我的耐心和毅力，特别是在其他课业与工作中繁忙的情况下，还要保证舞蹈训练的进度和质量。在团队合作中，与同学们的意见纷纭也需要耐心的沟通和妥协。但是，所有的困难都是我成长的机会，我通过不断的努力和坚持，克服了一个个的难关。

第四段：培训学习的收获与启示

通过培训学习舞蹈，不仅让我触摸到了优美的艺术，也培养了我对于身体的热爱。在训练的过程中，我也体会到了坚持

和毅力的重要性，不轻易放弃和妥协，才能不断突破自己的极限。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一门修身养性的功课。在跳舞的时候，能够完全沉浸于其中，忘记一切烦恼和疲劳，身体和心灵得到了释放和舒缓。舞台上的每个动作展现出的自信和优雅，也让我在生活中更加从容和自信，充满了活力和魅力。

第五段：培训学习的收获与未来展望

通过这次培训学习舞蹈的经历，我收获了许多宝贵的经验和成长。我决心将舞蹈艺术一直带入到我的生活中，并且不断地提升和突破自己。我希望能够以此为契机，尽快参与更多的舞蹈演出，与更多的舞蹈爱好者交流和分享。未来，我也希望能够成为一名舞蹈教师，将我所学到的舞蹈技能和经验传承给更多的人。通过这样的方式，我相信我能够持续地追寻自己的舞蹈梦想，并且不断地提高自己的专业水平。

总结：通过这次培训学习舞蹈，我深深地感受到了舞蹈艺术给予我所带来的快乐和成就感。在不断地突破自己的过程中，我收获了技术与经验，也认识到了舞蹈所具备的无穷魅力和力量。这次学习不仅让我更加迷恋舞蹈，更为我的生活增添了更多的色彩和乐趣。我将继续保持热爱和坚持，不断地通过培训学习拓展自己的舞蹈道路，实现自己的舞蹈梦想。

舞蹈外出培训心得体会篇八

首先，非常感谢公司领导给我这次教学的机会，这是我第三次出来教学，很荣幸参加了这次教学，这说明公司对我们员工培训的重视，反映了公司“重视人才，培养人才”的战略方针；也非常珍惜这次机会，积极紧张的教学，既开阔了眼界和思维.感受颇多，收获很大。

这次教学是由资深一线讲师xxx[]著名企业管理专家，中国精细化管理的倡导者[]xx大学精细化管理研究中心主任，这次教

学主讲是细节决定成败，对“什么是细节、细节的实质、细节的功用、我们为什么做不好细节以及如何做好细节”等理论和实践作了进一步的探讨，提供了一些培养员工细节意识的训练方法，以及实用的细节管理工具和方法。

这次的教学真可谓受益匪浅，汪中求说如何把细节做好，最重要的，第一是认识，第二就是训练。团队就是格式化，就是将细节训练成习惯。所谓的团队就是经过格式化的模式，能够达到一定默契的队伍，否则只能叫乌合之众，而乌合之众是不可能具有战斗力的。所以进入团队以后需要进行格式化，需要进行很多操作规范的培训，必须非常严格的要求格式化的操作，使大家久而久之形成我们的工作习惯。一个个行之有效的细节和关注离不开我们公司全体员工对自己工作的反馈和分析，只有我们认真地剖析，增加我们工作细节关注的程度，进行行之有效的优化改进，才能为我们下次的工作积累经验。在工作中，在生活中，无论做人，做事，都要注意细节，从小事做起。古语有云：天下大事，必作于细；天下难事，必成于易。有些人奉行做大事，认为自己高人一等，胜人一筹，从而忽视小节，结果不但没有提升自己，反而更加失败因为他们不明白，浩瀚的大海是由一滴滴水融会而成，茂盛的森林是千百棵树连接而成，骄人的战绩更是无数细小的成功凝聚而成。注重细节的人，不仅认真对待工作，将小事做细，而且注重在做事的细节中找到机会，从而使自己走上成功之路。

使我感受最深的就是老师讲到三株，曾几何时，多么辉煌，销售额直闯百亿元大关，销售网络遍布全国，而且触角直达各地村镇，以至于总裁吴炳新自豪地说：中国第一大网络是xx网，第二大网络就是xx网。但是，一个“常德事件”，一篇《八瓶xx口服液喝死一条老汉》的报道，一次打击，便使三株这个庞然大物轰然倒下，使多少人为之感叹，个种原因，追溯起来，是多方面的；一个大企业的失败：

二：是企业 在顺境借助媒体非常顺手，但对媒体的负面作用

没有正确的认识，更没有对待突发事件的应急预案。比尔·盖茨常常说，微软距离破产永远只有18个月。比尔·盖茨不是中国人但也深有居安思危的思想。在三株的事件上我们该如何反思，认清细致化管理的总要性。对于细节的追求，并非一朝一夕，而需要日复一日的磨练。要端正了态度，明确了自己的工作性质，然后再在日常工作中狠下功夫。

教学结束后更多的则是需要我们根据自己的情况去感悟，去反思，有所收获，使这次教学达到他真正目的。再次感谢蒲总、钟总经理、李经理给了我这次难得的教学机会！希望以后还能有这样的机会去教学！

舞蹈外出培训心得体会篇九

教研室组织的同课异构活动，共在四处小学进行，我每处小学都参加了学习活动。这次的同课异构一共有两个课题“what are you doing my birthday”每个老师都精心设计了自己的课题，我从中学到了不同的教学方法和教学手段，也学到了先进的教学理念。再就是在第五中学组织的由这些课所选出的观摩课，我从中有不少的感悟。下面就自己的课后所得作如下总结：

首先，就第一个课题我的总结：我们旧镇的王晶老师上的是第一个课题，他运用了小头儿子和大头爸爸的角色进行了教学，令学生耳目一新的感觉。另外这个课题的容量不很大，只有五个短语，主要是课堂游戏为主，学生对这些短语非常的熟悉，所以他们得配合比较默契。在评课过程中，其他老师指出，没有拓展延伸，对于这些短语，这些学生在课下早就很熟悉，教师没有必要花费太多的时间进行教学，这点很重要，可以适当的延伸到课外的一些知识，这样整节课就显得更好了。其他的几位老师例如：李萌、刘杰等老师都上的是这一个课题，他们都运用了先进的多媒体，并且都把把这个课题创设了不同的情景，把整个教学内容都编成了不同的小故事，学生能够积极的配合这些活动，并且能够很好的投入

到学习活动中去。我从中学到了很好的教学手段和教学方法，例如：可以把教学内容适当的编成几个小故事，引发学生的兴趣，这是一个很好的教学方法，我将在以后的教学实践中努力的去创设情景。

其次，就第二个课题我的总结：就这个课题而言，许多老师都上过这节课，这节课如何才能成为一节真正的好课呢？我听的是清怡小学雷莹莹老师上的一节课，用世界末日的来临，令学生感到一种新奇和紧张，他们会抓紧时间为自己的小组争取更多的时间，这样他们能够积极的投入到学习活动去。另外学生的学习小组以月份的形式加以命名，这种命名方式能够自己与教学内容加以联系，这样的小组方式值得学习。

最后，很好的老师在这次的教学中运用了肢体语言，他们在教学活动去，与学生打成一片，这样师生关系非常的融洽，这一点值得学习。

令我最为学习的每天的评课活动，自己的感悟在这次的听课中毕竟很好，听了很好有经验的老师和各位听课老师的讲解，我恍然大悟，原来一节中的亮点和值得学习的地方是很多的。

舞蹈外出培训心得体会篇十

第一段：介绍上舞蹈培训班的初衷和参与动力（约200字）

我对舞蹈一直有着浓厚的兴趣，从小就是一个舞蹈爱好者。然而，由于各种原因，我未能在小时候接受专业的舞蹈培训。直到最近，我决定追寻梦想，报名参加一家知名舞蹈培训机构的班级。参与这个培训班的初衷不仅是为了满足我对舞蹈的热爱，也是为了提高自己的舞蹈水平，从而有机会在未来的舞台上展露才华。

第二段：描述培训过程和学习体会（约300字）

在这个培训班里，我遇到了一群同样热爱舞蹈的小伙伴们。我们每天一起刻苦训练，学习各种舞蹈技巧和动作。每次课程都非常紧张而充实，老师非常专业和耐心地指导我们。培训过程中最大的挑战是记住各种复杂的舞步，但我发现通过不断地练习和努力，我渐渐在各个舞蹈风格上取得了进步。这种进步带给了我极大的成就感，并且激发了我更加热爱舞蹈的决心。

第三段：强调舞蹈带来的乐趣和能力锻炼（约300字）

参加这个培训班的另一个好处是舞蹈能给我带来无尽的乐趣。每次跳舞时，我可以尽情地舞动身体，释放自己的情感。舞蹈音乐的节奏和旋律都能让我沉浸其中，忘却一切压力和烦恼。舞蹈还帮助我锻炼了自己的身体和形象。通过每天坚持训练和规律的生活习惯，我不仅保持了良好的体态和形象，而且提高了自己的耐力和灵活性。舞蹈让我更加自信，更加乐观积极地面对生活。

第四段：分享舞蹈带给我的成长和变化（约200字）

在这段舞蹈培训的时间里，我逐渐发现自己不仅在舞技上有所提高，也在其他方面有了许多变化。首先，我学会了更加注重细节和纪律，这对我今后的学习和工作都是非常宝贵的能力。其次，我更加懂得了与人合作和团队精神的重要性。在舞台上，我需要与其他舞者默契配合，同时也需要与导师和其他学员友好互助。这种团队意识和合作精神在日常生活中同样适用，使我更容易与他人建立友好关系和解决问题。

第五段：总结舞蹈培训的意义和感悟（约200字）

参加这个舞蹈培训班，我不仅满足了自己对舞蹈的热爱，也提升了自己的技能和能力。舞蹈让我找到了对生活的热情和积极的态度。通过舞蹈，我学会了坚持不懈和克服困难。舞蹈教给我耐心和毅力，让我相信只要去追求，就一定能够实

现自己的梦想。我相信这次舞蹈培训对我的人生会有着深远的影响，我也期待着未来更多的舞蹈旅程。