

最新有氧舞蹈的价值 舞蹈学习心得体会 会(优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

有氧舞蹈的价值篇一

我学过爵士舞，不是很全面，老师只是教要领。以下是老师讲过的，我用手机录下老师讲的，然后回家听录音，这些都是我听录音整理的，希望能对帅靓姨妈咪有一点点帮助。

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舞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。

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。

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。

误区一、害羞、不敢跳，动作放不开。这是每个初学者第一道关也是学习舞蹈必须克服的最基础的问题。

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的。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（也就是我们的说的舞感）。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，根本就没法学。

其实，这只能说明你练习的还不够多，光靠上课的1个多小时，是远远不够的。熟能生巧，练习多了，自然就会了。所以，一定要坚持练习。

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。

有氧舞蹈的价值篇二

《幼儿园工作规程》中明确把“遵循幼儿身心发展的规律，符合幼儿的年龄特点”作为幼儿园教育原则之一。小班幼儿身体和手的基本动作已经比较自如。由于骨骼肌肉系统的发展，大脑控制调节能力的增强，加上先学前期所学会的技能和取得的经验，能够掌握各种粗动作和一些精细动作。中班幼儿是整个幼儿期思维特点表现最为典型的时期，即思维的具体形象型最为突出。这一思维特点不仅表现在幼儿解决问题、判断事物时，而且也表现在幼儿各种活动中。在游戏活动时，幼儿都沉浸在形象化的思维活动中。大班幼儿自我评价能力逐步发展，个性特征有了较明显的表现。他们情感的稳定性开始增强，开始能够有意识地控制自己情感的外部表现。在相互交往中，该年龄段的儿童开始有了合作意识。规则意识逐步形成，他们开始学习着控制自己的行为，遵守集体的一些共同规则。通过这次的教研活动，让我对编排幼儿舞蹈有一定的心得体会，现在就让我谈谈自己所认识的几点：

结构是作品内部的组织形式，舞蹈作品主要有a□b式（由快到慢或由慢到快□□a□b□a式（快到慢到快，慢到快到慢）。还有儿童话剧等，无论怎样的结构，都必须精心安排好开头、发展、结尾几个部分。一个好的开头，能把孩子们的兴趣和注意力很快吸引到舞蹈的情景中来，发展部分是儿童舞蹈的精华，主题的展现、故事的叙述都在这部分，结尾部分也很重要，一个好的结尾往往给孩子们留下难忘的印象，能唤起他们的种种联想。

舞蹈动作是构成舞蹈艺术的基本元素。儿童舞蹈的动作，应该是从他们的生活中来，是表达儿童情感的语言。而动作不能太难、太杂，要捕捉一个生动有趣的形象动作，使其突出

主题。

作为儿童舞蹈的构图，队形的变化不能太复杂，力求简单明了，易学易记，但又不能太单调、死板，而应该显得生动、形象。舞蹈是一门整体艺术，常常是以整齐的队形统一动作来进行排练或演出的。所以儿童舞蹈教学的队形变化简单明显。无论表演舞还是娱乐性的集体舞，都不宜太繁琐、复杂。如果有一个孩子不认真，动作不协调，就会影响甚至破坏画面的美感，如一个顺时针大圆圈内再加一个逆时针小圈，或横线前进、竖线推进等都是少儿可以接受的，尽量少用那些歪、斜等不规则的对形。在角色的安排与变化上应简单好记、角色单一，故事情节与人物不宜太多，使舞蹈队形既丰富明了又简单合理。

首先在学习舞蹈前，把舞蹈的内容情节编好，讲给孩子们听，利用有关的图片、照片让他们看，让他们在听、看中熟悉舞蹈的内容及情节，然后让他们听音乐，并讲解音乐的旋律和节奏的变化，再把动作配合音乐示范给孩子看，当他们对舞蹈情节有一定了解之后，就开始教动作，动作示范要慢，从简单到复杂，从而使动作模仿达到准确和完整。动作会了，再一段一段配上音乐、队形和道具，完成整个舞蹈的排练。当然有时也会遇到有好点子找不到音乐，有时定下了主题迟迟开不了头。当我实在想不出来了，感到精神紧张，可以放上一段音乐，想到哪跳到哪，灵感也许在不经意间蹦出。或者静静的听听别人的看法，也有不少的收获。也可去找孩子们谈谈心，问问他们喜欢什么，会怎么做。平时要多看舞蹈节目和幼儿节目，注重资料的搜集。最后，经过不断的修改，最终达到作品的完美。

一个舞蹈的成功与否在于如何编排舞蹈。要编排好舞蹈，主要还是幼儿教师的后续学习。以上谈的一些看法是我通过参加这次教研活动的心得体会，也希望自己能通过后续的专业学习使自己在编排幼儿舞蹈方面有所提升！

有氧舞蹈的价值篇三

近年来，有氧操成为了一种流行的健身运动，受到了许多人的喜爱。作为一名长期从事有氧操锻炼的人，我深深体会到了这项运动带给我的种种好处。在此，我将分享我对学习有氧操的心得体会，希望能够为正在考虑加入这项运动的人提供一些参考。

首先，学习有氧操可以增强身体的耐力和力量。有氧操是一种高强度的全身运动，通过不断的跳跃、转身和动作组合，可以有效地锻炼肌肉和心肺功能。在我刚开始参加有氧操课程时，我常常感到气喘吁吁，甚至用尽全力才能完成一个简单的动作。然而，随着不断的练习，我的身体逐渐适应了这种高强度的运动，我的耐力和力量也得到了显著提升。现在，我可以轻松地完成一套有氧操动作，身体感到轻盈而有力，这让我感到非常满足和自豪。

其次，学习有氧操可以提高身体的灵活性和协调性。有氧操要求身体完成各种复杂的动作组合，涉及的动作范围广泛且灵活多变。通过长时间的练习，我的身体逐渐变得柔软而灵活，我可以自由地完成各种扭曲和伸展的动作。此外，有氧操还要求身体与音乐的节奏相协调，需要保持良好的节拍感和动作的准确度。通过学习有氧操，我培养了自己的协调性和节奏感，这种身体的掌握能力不仅可以用在有氧操上，也可以在日常生活中体现出来，比如跳舞、打乒乓球等。

再次，学习有氧操可以缓解压力和提升心情。如今，我们每天都承受着各种各样的压力，比如工作、学习、家庭等。有氧操是一种快节奏的运动，通过跟随音乐的节奏，忘记一切烦恼和压力，全身心地投入到运动中。每次在有氧操课程上，我会感到身心放松，心情愉悦，一切烦恼似乎都变得渺小了。有氧操不仅能够释放身体的能量，还可以舒缓情绪，让人感到轻松和愉快。

最后，学习有氧操可以增加社交圈和拓展交际能力。参加有氧操课程，我结识了许多志同道合的朋友，我们一起分享着学习的心得体会，互相鼓励和支持。在课堂上，我们会一起完成各种动作和团队合作的项目，这培养了我的团队合作精神和交际能力。除了课堂上的交流，有时候我们还会组织一起参加比赛和表演，这更加增添了乐趣和互动。通过学习有氧操，我不仅享受到了运动的乐趣，还结识了许多好友，这让我的生活更加丰富多彩。

总之，学习有氧操是一项非常有意义的活动。它不仅可以使我们的身体更加健康和强壮，也可以提高我们的灵活性、协调性和心情愉悦。此外，它还可以通过扩大社交圈子和培养交际能力，让我们的生活变得更加丰富多彩。我相信，只要坚持下去，学习有氧操一定会给我们带来更多的欢乐和收获。所以，不妨加入有氧操的行列，一起享受这种健康、快乐的运动吧！

有氧舞蹈的价值篇四

本次培训，我深感自己的不足，觉得要学得石头太多。在舞蹈学习中，极激发了我对舞蹈的热爱。同时，我更有了一种把品味这类美的体验传播给学生们的愿望。而此场培训学习犹如为我们打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。萨温齐对于一向朝气蓬勃的我来说，能参加这次培训非常高兴和激动。但对于舞蹈水平一般的我，要学好并能够教授学生，还真是有一定困难非常大和令人担忧的考验。这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感触感受美、追求艳一个广阔的天地。在舞蹈学习中，我感受到了它的韩更激发了我美热爱舞蹈的热情，同时，我更有了一种把品味这类美的体验传播给学生们的愿望。虽然舞蹈专业技能有累有幸苦，但陶冶了我们的品格，真是美在其中，乐在其中。

舞蹈教育是一种美育。正如德国美学家谢林所说“有促进健康的教育工作，有促进认识的教育，还有促进鉴赏力和美的

教育。精神力量最后一种教育的`目的在于培养我们感性和这的整体达到尽可能的和谐。”正如赵老师所开展的这个卡思特舞蹈教师培训活动，对参加舞蹈培训的老师们是一个很难能可贵的本钱，对接受老师们进行舞蹈美育培训的学生也是一个宝贵的机会。

通过这几次的专业培训，我觉得我不仅学到了专业的知识和技能，还从许多老师身上学到了教育技术手段教学的很多方法，今后，我将把普及教育培训中所学的知识和技能运用到这项在工程学生舞蹈培训当中去，为进一步提高学生的综合素质而努力奋进！

有氧舞蹈的价值篇五

在过去的几个月里，我有幸学习了体育舞蹈。体育舞蹈是一门融合了舞蹈和健身元素的艺术形式。通过学习体育舞蹈，我不仅增强了自己的身体素质，还培养了团队合作精神和自信心。下面我将分享我学习体育舞蹈的心得体会。

首先，学习体育舞蹈让我对自己的身体有了更深入的认识。在舞蹈的练习过程中，我们需要运用各个部位的肌肉，从而增强了身体的灵活性和力量。我发现自己的身体不再那么僵硬，而是可以更自如地运动。通过体验舞蹈的舒展和挑战，我逐渐掌握了一些基本的舞蹈动作，并能够在排练中更加熟练地表达自己的身体语言。这让我对自己的身体有了更深入的认识和理解。

其次，学习体育舞蹈培养了我的团队合作精神。在练习舞蹈时，我们需要与舞伴紧密合作，在音乐的节奏中共同完成各种动作。这要求我们相互理解、互相支持，并且按照指导老师的要求来调整和协调动作。通过和舞伴共同努力，我逐渐克服了许多难题，学会了更好地与他人合作，培养了团队合作精神。

此外，学习体育舞蹈也给了我更多的自信。在舞蹈的表演过程中，需要展示自己的个性和魅力。起初，我对自己的表演能力并不自信，总是紧张而容易出错。然而，随着练习的不断深入，我逐渐放松了自己，开始享受舞蹈的过程。在舞台上展示自己的时候，我慢慢意识到自己的能力和魅力，这让我对自己有了更多的自信。我学会了用舞蹈来表达自己，通过自信和独特的个性吸引观众的眼球。

此外，学习体育舞蹈也让我注重充实自己的内在修养。舞蹈需要整齐的动作和美好的姿态。在学习过程中，我学会了如何优雅地运动，如何通过肢体语言来表达情感。这让我有更高的要求，要求自己在平时的生活中也能保持姿态的美观和动作的优雅。我开始注重平衡饮食，积极参加其他形式的运动以提高自己的身体素质。

最后，学习体育舞蹈是一段难忘的经历。在舞蹈的世界里，我感受到了无穷的魅力和乐趣。通过学习舞蹈，我拓宽了自己的视野，认识了许多同样热爱舞蹈的伙伴。我在舞蹈中找到了自己的快乐和梦想，也为自己的未来找到了一个全新的发展方向。无论未来如何，学习体育舞蹈将一直是我生命中的珍贵回忆。

综上所述，学习体育舞蹈让我对自己的身体有了更深入的认识，培养了团队合作的精神和自信心。在这个过程中，我不仅学到了优雅的动作和姿态，更找到了自己对舞蹈的热情和梦想。学习体育舞蹈，让我收获更多，也为我的未来打下了坚实的基础。我相信，舞蹈将一直是我生命中一道美丽的风景。

有氧舞蹈的价值篇六

有氧操作为一种热门的健身运动方式，已经深受大众的喜爱。经过我一段时间的学习和实践，我发现有氧操不仅锻炼了我的身体，也让我更加积极向上。在学习有氧操的过程中，我

获得了很多收获，下面我将分享我学习有氧操的心得体会。

第一段，介绍学习有氧操的初衷和方法。作为一个长时间久坐办公室的白领，我意识到自己身体的虚弱和不健康。于是我开始寻找一种能够锻炼身体的运动方式，而有氧操无疑成为了我最佳的选择。通过在网上搜索和向专业的运动教练咨询，我找到了一些简单易学的有氧操教程和视频，开始了我的有氧操学习之旅。

第二段，谈论有氧操对身体的好处。在学习有氧操的过程中，我逐渐发现这种运动对身体的好处远不止是锻炼肌肉那么简单。有氧操可以提高心肺功能，加速新陈代谢，帮助身体更好地吸收营养物质。通过有氧操的运动，我感觉到自己的身体变得更轻盈，精力也变得更充沛。同时，有氧操还可以改善身体的柔韧性和协调性，增强了我的动作灵活性，提高了身体的稳定性。

第三段，讲述学习有氧操所带来的心理变化。有氧操有助于释放压力，改善情绪。在学习有氧操的过程中，我发现每次锻炼结束后，我的情绪都会变得更加积极向上。无论是因为工作的压力还是生活中的烦恼，都可以在有氧操的律动中得到释放。同时，有氧操还可以提高大脑内多巴胺和内啡肽的分泌，从而增加快乐感。每一次参与有氧操的课程，我都能感受到自己的心情在运动中得到提升。

第四段，谈论学习有氧操的坚持和成就。学习有氧操需要一定的耐心和毅力。一开始，我感到课程内容相对较难，也容易放弃。但是通过不断的坚持和努力，我逐渐掌握了有氧操的基本动作和技巧。每一次学习和进步都给予我成就感，使我更加积极地坚持下去。现在，我每周至少参加三次有氧操课程，不仅给了我锻炼身体的机会，也成为了我生活的一部分。

第五段，总结学习有氧操的收获和感悟。通过学习有氧操，

我不仅在身体上得到了锻炼，也在心理上得到了放松和愉悦。我意识到运动的重要性，能够更好地管理自己的压力和情绪。同时，学习有氧操也让我结识了更多志同道合的朋友，共同分享运动的快乐和收获。无论是为了身体健康还是精神愉悦，我会继续坚持学习有氧操，让它成为我生活中不可或缺的一部分。

通过学习有氧操，我收获了许多，不仅是身体的健康和锻炼，还有积极向上的心态和愉悦的心情。我相信，只要坚持下去，学习有氧操一定会对每个人带来更多的好处和收获。无论是身体还是心灵，都会因为有氧操而变得更强大。

有氧舞蹈的价值篇七

舞蹈是一种优美的艺术形式，是人类文化遗产中不可或缺的一部分。舞蹈是通过身体的感性表现来表达情感和思想的一种艺术方式，同时也需要通过严格的练习和技艺的积累才能达到高水平。但是，作为一名老师，除了教授学生舞蹈技巧和舞蹈概念之外，更重要的是老师自己要成为一个学生，不断地通过学习和实践来提高自己的舞蹈水平和表现力。在这篇文章中，我将分享我的学习舞蹈心得体会，希望能够给更多的老师提供一些有益的参考。

第二段：跳舞的乐趣

学习舞蹈最重要的一点是对跳舞的热爱和乐趣。跳舞可以让我们释放压力，展现个性，强化肌肉和姿态，并且可以与他人共同创造出美丽的艺术形式。作为老师，在教授学生舞蹈时，我们需要让学生通过各种方式感受到舞蹈的乐趣。例如，在热身阶段加入一些有趣的动作和音乐元素，让学生在舞蹈中享受到音乐、动作和情感的融合。

第三段：坚持与克服困难

跳舞需要持之以恒的努力和坚持。在学习舞蹈的过程中，难免会遇到各种困难和挑战。例如，技术动作不够熟练，不适应新的舞蹈风格，或者身体疲劳等等。作为老师，我们需要帮助学生克服这些困难和挑战，同时也需要反思自己在学习舞蹈中遇到的问题。在这个过程中，我们需要更加努力地学习和实践，不停地追求技术和表现的提高。

第四段：创新与突破

学习舞蹈不仅仅是重复技术动作，更需要不断地创新和突破。作为老师，我们需要不断地尝试新的舞蹈风格和艺术表现形式，同时也需要将自己的创意和独特性融入到舞蹈中。只有这样，我们才能够在表现力和舞蹈风格上不断地进行突破和提高。

第五段：结语

总之，学习舞蹈需要对舞蹈的热爱和乐趣，持之以恒的坚持和努力，以及不断地创新和突破。作为老师，我们需要通过学习和实践不断提高自己的舞蹈水平和表现力，这样才能够更好地教授学生，同时也更好地感受舞蹈带给我们的魅力和美感。

有氧舞蹈的价值篇八

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！

有氧舞蹈的价值篇九

合唱是声音的共性的艺术，是通过多声部多层次多种表现手段及处理方法达到高度协和的一种综合性极强的艺术表现形式，合唱这种艺术更多地是淹没自己而突出集体，所以它是群体艺术的结晶，是一个有机组合的和谐的整体。

在排练合唱时让学生学会打节拍和看指挥，牢记只要开口歌唱就要打节拍，眼睛看指挥。让我了解了排练合唱的正确步骤：1准确识谱、2填词、3分析理解解释表达表现演绎等。特别在识谱这个环节一定要防止出错，而不是唱错了再改错。在挑选合唱队员时，二年级以上进入合唱团最合适，人员分布最好像枣核型，两头小，中间大。音准最重要，不能要求每个孩子都唱合唱。合唱队训练最好用五线谱。合唱排练遵循合唱魔方的9件事：音准、节奏、速度、力度、用声、乐句、吐字、均衡、结构及其变化。特别在乐句上，如果想纠正就从三个方面改正，把一句歌词比作一条鱼，鱼头要清晰，鱼腹要饱满，鱼尾要轻盈。

加上通过陶老师的教学对我也有很大的启发，给中小學生排合唱不能单单是为了唱而唱，我觉得合唱是应该让孩子们一起开心的歌唱，站着动也不动的状态，不是对当今儿童的教育方法，艺术是心灵的艺术，要让孩子打心底里高兴的做这件事，所以将舞蹈动作穿插到合唱作品中，相信孩子们一定更加喜欢。

当然，合唱指挥这门音乐艺术绝非一日之功，也不是听几节课就能掌握的了的。我要以这次培训学习为契机，将老师所传授的知识转化为自己的东西，乘着歌声的翅膀不断实践、不断提高，为丰富孩子们的艺术活动，提高校外的艺术教育水平贡献自己的力量。

有氧舞蹈的价值篇十

近年来，人们越来越重视健康生活的重要性，而有氧操作为一种非常受欢迎的运动方式，受到了许多人的喜爱。我也是其中之一，从最开始的尝试到现在的坚持，我深深地感受到了有氧操对我的身心健康带来的积极影响。在这篇文章中，我将分享一下我学习有氧操的心得体会。

第二段：对有氧操的认识与体验

一开始，我对有氧操的了解并不是很多。我只知道它是一种运动形式，能够加强心肺功能，减肥塑形，增强体力等等。于是，我开始了有氧操的学习之旅。通过观看教学视频，参加在线教学班等多种形式，我逐渐掌握了有氧操的动作技巧和节奏感。在每次的锻炼中，我都能感受到心率的加速，身体的汗水渗透全身的感觉，这让我深刻地感受到了有氧操的强度和效果。

第三段：身心健康的改变

随着对有氧操的学习和坚持锻炼，我逐渐意识到有氧操给我带来了许多身心健康的改变。首先，我的体力有了显著的提升。以前，我常常感到疲倦乏力，而现在，我能够轻松应对各种运动和日常生活中的困难。此外，我还发现自己的身体变得更加有线条感，更加健美。有氧操锻炼了我的肌肉，燃烧了多余的脂肪，让我拥有了更好的身材。同时，在心理方面，有氧操也帮助我释放了压力，让我更加乐观积极。

第四段：克服困难的过程

学习有氧操并不是一帆风顺的，我也曾遇到了一些困难。首先是动作难度的提升。刚开始学习时，教学视频中的动作看起来简单易懂，但是当我亲自尝试时却感觉手忙脚乱，毫无节奏感。然而，凭借着对健康的坚持追求，我开始反复练习，并且寻求了他人的指导。经过一段时间的练习后，我终于掌握了动作的要领，找到了自己的节奏感。另外，持之以恒坚持锻炼也是一项挑战，有时候会因为工作的繁忙或者其他事情而缺乏时间和动力。但每一次克服了困难坚持下来，都让我更加坚信，只有坚持才能收获更多的健康。

第五段：总结与展望

通过学习有氧操，我不仅锻炼了身体，增强了体力和心肺功能，还培养了坚持和克服困难的意志力，提升了自信。下一

步，我将继续学习不同类型的有氧操，拓宽运动范围，同时还会积极传播有氧操的健康理念，鼓励更多人加入这项有益身心的运动中来。我相信，只要坚持下去，我会获得更多的收获和成长。