

舞蹈学习心得

舞蹈学习心得（精选 13 篇）

舞蹈学习心得 篇 1

我是从去年十二月份开始进行专业的舞蹈培训的。虽然从小就很喜欢唱歌跳舞，但因为家庭原因，环境原因，所以就耽误了，我也只能把自己最大的爱好，隐藏在心里，虽然不舍，但也无奈。

后来长大了，有了属于自己的家庭。在一次机缘巧合中，我又接触到了舞蹈，内心潜藏的激情重新迸发出来，我投入其中，开始进行一些业余的舞蹈训练。可能是天生就和舞蹈结缘，我练习的很快，当然我练习的也很认真很刻苦，取得了对我来说是不小的进步。我就像一个如饥似渴的孩子，尽情的吸允母亲的乳汁。但慢慢的我发现我所处的环境太局限，我所接触的老师已经无法给予我更大的帮助，所以我毅然决定前往更大的学校，更专业的地方去获取更多的知识和更大的进步。

很庆幸，我来到了现在的学校——力绅健身学院。我们的老师都非常好，他们优秀，专业，认真，和善。他们手把手的指导我们，耐心的帮助我们。在学习的时候，他们是我们的老师；在私底下，他们是我们的朋友。在参加舞蹈培训的学生当中，我的年纪属于比较大的了，我也知道这是自己的一个劣势，但我并不灰心，我懂得“笨鸟先飞”的道理。我要比别人付出更多的努力，更多的时间，更加刻苦的训练，来弥补自己很多不足的地方。我也有训练的很疲惫很憔悴的时候，这个时候，老师总是安慰我鼓励我，让我产生更大的动力，更坚持的训练下去。做人就应该勇往直前，不能够半途而废。可以被打败，不能被打倒。

一开始训练的时候，我总想很快的学习舞蹈，想快速的学习很多舞蹈，有一种急功近利的感觉。老师也看出了我们的一些这样的心情，会不厌其烦的告诉我们，打好基础的重要性。开始锻炼体能的时候，我很疲惫，累的要放弃。后来在学习一些难度大的舞蹈的时候，我才感觉到体能的重要性，没有良好的体能储备，不可能准确又完整的

跳完一支舞蹈。如果我们以后出去教别人了，一节课没上完，我们自己都累趴下了，我们怎么能去当教练，怎么能去很好的教别人呢？

“高楼万丈平地起”所以说基础很重要，基本功是作为一个舞蹈教练所必备的。我现在可以体会到老师们的良苦用心了，我们以后学习的路还很长，可以说是活到老，学到老。现在打好了基础，以后我们才能更好的学习新的技能和知识。

学习舞蹈也有两三个月了，因为老师们认真负责的教导，我已经取得了一些进步，当然这一切只是开始，我们需要学习的还有很多很多。最近我们又学习了操课类的舞蹈，看似很简单的程式化的动作，但真正的融入其中，真正的跳的标准规范，并不是容易的事情。很多动作要做得到位，做的准确，是很需要琢磨和反复练习的。这个时候又能体现出体能的重要性了。有了好的体能，就可以反复的去练习，让动作更熟练，熟能生巧，自然而然的就会更标准更规范。

我现在还处在专业舞蹈培训的初级阶段，以后需要学习的还很多很多。以后的路还很漫长，还需要更加的努力和坚持。“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”。舞蹈是最美好的运动，舞者就像精灵一样可以在人间自由穿行。我因为爱好舞蹈而自豪，我因为可以跳舞而幸福。我愿意一辈子快乐的跳下去。

舞蹈学习心得 篇2

我一直都很喜欢舞蹈，所以当我看到有舞蹈鉴赏选修课时，我毫不犹豫的选择了他。虽然只有短短的几周，但我觉得我还是蛮有收获的。舞蹈是凭借人体动作抒发情感的一门表演艺术，舞蹈鉴赏则是以舞蹈者表演的作品为主要欣赏对象，鉴赏者通过欣赏作品中所展示的人体动态美产生的一种审美活动。在舞蹈鉴赏的过程中，我最喜欢做的就是品味舞蹈所表现出来的情感。

我记得第一节课，老师就给我们讲了古典舞。其中黄豆豆先生的《醉鼓》给我印象颇深。作品分有三个单元：戏鼓、哭鼓、舞鼓。我最喜欢的是第三单元。第三单元舞者激越奋起，寄情于鼓，燃烧起灵魂之火，以叱咤风云的气度，将生命铸就于事业之中，表现了一位民间艺人酒醉之后的真情流露以及对艺术的执著追求和无限感慨。这样

的一件作品，感染了我，给了我追求梦想的动力，激励我不管遇到什么样的困难都要保持坚定不移的品格。

后来的舞蹈鉴赏课老师又给我们介绍了民族舞，街舞，踢踏舞等等，这些让我体会到了世界文化的博大精深，也意识到了增强艺术气质和审美能力的重要性。从众多的舞者身上，我也学到了很多优秀的品格。比如说著名的白族舞蹈家杨丽萍，她没有进过任何舞蹈学校，完全通过自学而成为一个舞蹈家，可想而知她下了多大的决心。我想她一定是一个吃苦耐劳的人，这样的人值得我们大学生学习。

通过这几个星期的学习，我认为舞蹈鉴赏课是有必要开设的，他对当代大学生有重要的意义。当代社会开展素质教育提高国民素养已成为教育界的关注热点，在众多的素质教育途径中，舞蹈鉴赏可跟是为学生更好的理解和关注艺术架起了一座心与心的桥梁。开设舞蹈鉴赏课，有利于培养学生的文化修养、提高学生的审美能力、艺术鉴赏能力、提高舞蹈欣赏水平。舞蹈鉴赏课通过生动，形象的舞蹈知识和原理的讲解，能使我们对舞蹈艺术有更深的一步的认识和理解能逐渐养成我们积极乐观的思想。我国悠久的舞蹈传统和丰富多彩的民间舞蹈，可以培养我们的爱国主义情感，国外优秀的舞蹈作品能使我们认清国内外形势，努力工作学习。人的请感受艺术作品的启发而形成的观念同时又反作用于人的社会行为和社会关系，所以舞蹈鉴赏对我们大学生有重要意义。也许有人认为舞蹈鉴赏课没有知识传授的内容，其实不然，我们大学生需要的不仅仅是专业技能的提高，更多的是对潜能的全方位开拓和挖掘。舞蹈是通过一定的人体形态，表情和乐曲表现思想感情的艺术，舞蹈也可以丰富人的联想力，在感受舞蹈的过程中，思维也可以得到发展。

总的来说，舞蹈鉴赏对大学生的德智体美劳都有重要的且积极的影响。他把我们大学生的艺术素质推进到一个更高的层次，对大学生提高自己的综合能力有重大的帮助。所以我认为舞蹈鉴赏课对我们来说是一个很难得的学习机会，我们一定要认真的对待。

舞蹈学习心得 篇3

这学期的体育俱乐部我选择了体育舞蹈课。通过这门课程的学习，

我充分地感受到了体育舞蹈的魅力，让我渐渐的了解体育舞蹈，并开始喜欢上了它。有人说“体育舞蹈是心灵和形体的统一，是人类精神的产物、情感的结晶，生命的象征”，我表示十分赞同。体育舞蹈作为一项健与美有机结合的运动项目，集体育、音乐、舞蹈于一身，不仅具有健身、竞技性质，其中还有文化娱乐的内涵。体育舞蹈既可以改变传统的大众体育活动方式，丰富全民的文化娱乐生活，又陶冶了我们的情操。在倡导终身体育思想的同时，更能吸引广大民众积极参加体育舞蹈的娱乐活动，给终身体育和全民健身运动增添了新的内容和注入了新的活力。本学期的学习，使我受益匪浅，主要表现在以下几个方面：

1、加强身体锻炼，提高身体素质：

体育舞蹈更好的锻炼了我们的身体协调能力，手的动作与腿脚、甚至全身之间的配合，加强了动作的协调性，并形成良好的身体形态，使人身体舒展、挺拔、优雅、大方，增强人的气质。

2、加强人际交往能力

我认为，舞蹈时与舞伴的配合是十分重要的，体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术，没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这样就加强了人与人之间的交流与沟通，加强了人们之间团结合作的意识。因此我们说体育舞蹈可以使人在宽松的环境中与人交流思想，抒发感情，加强合作，消除紧张、郁闷、失落的情绪。

3、加强其它学科的学习效率

在我看来，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识及感受也会在掌握科学知识方面有所帮助，换言之，就是对我们的学习成绩的提高也有一定的作用。舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一份自信。用这份恬静来学习可以达到事半功倍的效果。

4、保持健康、积极、向上的心理状态

一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变。它可以使我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每一个人，这就是体育舞蹈实实在在的魅力。

我在这学期的学习中，已从最初的放不开、跟不上到了现在的开始喜欢，虽然现在我的动作依然没有那么有力、那么有美感，但是我的进步还是让我忍不住窃喜。我想，体育舞蹈的学习对我日后的学习、生活、工作都会有很大的帮助。在日后它可以成为我展现个人才华的一个方面；它也可以给我在人际交往方面一个平台，让像我羞于交际的人有更好的与人沟通的能力；它还可以让我把它当作一种体育锻炼的，使我身心都得到良好锻炼。

总之，体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西，它让我更好的充实了自己。感谢它带给我的快乐和帮助！

舞蹈学习心得 篇 4

此次市舞蹈技能培训班安排了形式多样、内容丰富的培训内容，整个培训下来，感觉与以往的培训班有很大不同，更让人茅塞顿开，受益匪浅。既开阔了视野，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、灯光的协调、舞美的设计等等诸多方面仔细琢磨，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。原本对于舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过一位位专家老师毫不保留、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。

二、舞蹈技能训练，陶冶了情操，以舞激情，乐在其中。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族舞蹈的粗犷豪放、刚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。我在学习中，看到教师们的优美动作，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，而这次舞蹈技能训练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，我感受到了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。舞蹈培训陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。在最后一轮的舞蹈公开课观摩时，市舞蹈团的李南老师给了我许多启发。在她的讲授之中，我认识了她的学生，感受到了她所带领的舞蹈团队的那种集体精神，我受到了很大的冲击。在李南老师的讲课中，时时体现了她所带领的团队的那种集体精神，她们训练的过程很艰苦，但是现在娇身惯养的女孩子都能够培养出这种吃苦耐劳的精神，我觉得很难得。在这种难得的品质下，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。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，希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音乐素质而努力奋进！

舞蹈学习心得 篇5

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，它是以身体的表现工具，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。

舞蹈学习心得 篇6

舞动青春，舞动梦想。大二的第二学期我选得是您的大学体育舞蹈。

正所谓“万事开头难”。

大学以前，没接触体育舞蹈。只是每每看到老师或电视上的国标舞表演，特别是看到那一身绚丽飘舞的长裙，心里便顿生渴望：真的很想象他们那样，用优美的肢体语言展示心中的梦想，用优雅的舞步表达内心的激情。我甚至愿意作一条“一天到晚游泳的鱼儿”，在舞蹈的海洋中尽情遨游。在大一下学期的体育课我更是义无反顾地选择了体育舞蹈。我重燃着自己胸中的激情，极力寻找着属于自己的梦。然而，我很清楚自己的情况，身材条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以虽然着迷，但不妄想，只把体育舞蹈作为修身养性、锻炼身体的一种途径和体验，只在音乐的旋律和舞动的步调中愉悦身心、陶冶情操、享受艺术、享受我的大学生活。

首先，我笃信一点，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识感受也会在掌握科学知识方面有所帮助。气质也会有助于别人对你的接受与沟通。另外，舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。将近一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变，个性的开朗和自信心的树立了，我想，这就是舞蹈的魅力所在，之所以让我着迷的原因所在吧。

其次，我体会到体育舞蹈不仅要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。

总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重

特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才可以表达出舞之神韵。

最后，我觉得和舞伴的配合是十分重要的。体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术。没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，我和我的舞伴是临时组合的，虽然我俩都学过一个学期的体育舞蹈，但以前从没在一起配合过，自然经历了一个磨合的过程。开始时，我们都很固执，都过于自信，都觉得自己跳的正确，不管对方。有了错误也总是说对方的不对，于是总踩不准音乐，更不用说表现舞韵了，磕磕绊绊倒成了家常便饭。我们试图把动作跳得饱满一些可还是不由得跳得匆匆忙忙。但好在后来我们都懂得配合的重要，于是开始跳得“有那么点感觉”了。这更加增添了我们的自信，也促使我们更加严格要求自己，精益求精。其实，舞蹈就是用我们的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。

我自己，身体不是很协调，然而通过学习牛仔舞，恰恰基本舞步，定点转，纽约步，曲棍步...提高了自己的身体素质。下学期，我准备继续选修体育舞蹈。在此，感谢您带给我的这种舞蹈体验.....

篇 7

这学期体育课选的是体育舞蹈。因为喜欢，所以我一直抱着很大的激情在学习体育舞蹈，每一堂课都深深地溶入到舞蹈的世界里去了。一开始是理论的学习，这才发现它并不仅仅是我先前所理解的单纯的交谊舞。体育舞蹈，也称 国际标准交谊舞 。是体育与艺术高度结合的一项新兴起的体育项目。它集娱乐、运动、艺术于一体，是文明社会里的一种高雅活动。是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/696102103011010231>