# 学舞蹈的心得体会(通用16篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-01-30

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。学舞蹈的心得...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**学舞蹈的心得体会篇一**

舞蹈是一门艺术，是一种通过肢体动作和音乐表达情感的方式。初生的梦想就如同一朵微小的花蕾，它需要倾注心血的呵护才能茁壮成长。我对舞蹈早有着浓厚的兴趣，于是我迈出了踏进舞蹈世界的第一步。我第一次接触舞蹈，是在一次朋友的聚会上，看到她们翩翩起舞，我被她们优雅的身姿和动人的表演深深吸引。于是，我决定要学习舞蹈，找到我内心深处的那份热爱和梦想。

第二段：打好舞蹈基础，规范动作的重要性。

学习舞蹈首先要打好基础。我进入舞蹈培训班后，老师专门给我们安排了基础训练课程。刚开始的时候，我学习的是简单的动作，如基本的齐步走、转身等。尽管这些动作看似简单，但却离不开规范和准确性。在老师的严格要求下，我坚持每天反复训练，尽可能将动作做得更加优雅和精确。透过不断地练习，我渐渐感受到了舞蹈的美妙，体会到了追求完美的重要性。

第三段：培养自信心，展现个人特色。

在舞蹈的世界中，每个舞者都有着独特的风采和风格。培养自己的特色能够让我在舞台上独一无二地闪耀。经过一段时间的学习和训练，我慢慢找到了适合自己的舞蹈风格。学习不仅仅是模仿别人，更要发掘并展现出自己的个人魅力。在舞台上，我学会了大胆地表达自己的情感，并且用舞蹈语言展示出我内心的火焰。舞蹈不仅是技巧的堆砌，更是个人风格的表达，通过展现自己的特色，我能够在人群中脱颖而出。

第四段：团队协作，感受舞者之间的默契。

舞蹈需要舞者们之间的默契和团队精神。在舞蹈团队中，我们一起排练，一起进步，共同努力将舞蹈表演的更加出色。团队的每个成员都要不断地磨合和合作，才能够产生舞台上的最佳效果。我在团队中学会了倾听和沟通，学会了思考和付出。舞蹈的背后有着无数的汗水和努力，而这一切都是为了争取那一刻的完美呈现。

第五段：坚持与成长，舞动激情，追逐梦想。

学习舞蹈不是一蹴而就的，需要长期的坚持和付出。每一次舞台上的演出和排练，都是对之前努力的回报，也是对自己梦想的继续追逐。舞台是一个不断成长进步的过程，每一次的会心一笑和掌声都激励着我继续前进。舞蹈带给我无尽的乐趣和满足感，也让我明白了坚持和努力的重要性。我将继续努力，追求舞台上的更高境界，用舞蹈诠释自己的激情和梦想。

总结：学习舞蹈基础是一个充满挑战和乐趣的过程，通过打好基础、培养自信心、团队合作和坚持成长，我不仅仅学到了舞蹈技巧，更收获了对梦想的执着追求和追求完美的精神。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种心灵的寄托和情感的表达。让我们一起奋力舞动，为梦想而燃烧！

**学舞蹈的心得体会篇二**

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！

**学舞蹈的心得体会篇三**

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，我充分得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。艺术方面的知识与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！

**学舞蹈的心得体会篇四**

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！

**学舞蹈的心得体会篇五**

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、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。研究表明，各种舞蹈都起源于原始舞蹈，体育舞蹈也不例外。体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准舞等发展阶段。

可以表现美、欣赏美，获得美的享受。

这学期我们初步学习了慢四和伦巴。慢四的节奏很舒缓，跳起来优雅陶醉。伦巴欢快，听到音乐就像翩翩起舞。想学体舞，一方面觉得体舞很美，很有气质；另一方面也想通过一学年的学习，让自己能够像憧憬的这方面有所进步。经过一开始的基本步学习，我觉得我的形体得到了校正，含胸驼背的情况有所缓解，走路的姿势也有了适当的改进。遗憾的是一学期的时间太短了，自己不能很好地监督自己进行形体矫正，所以整个人的气质倒没什么太大的变化。最后一点收获就是，在上体育课的同时，内心得到舒缓。跳舞的时候伴着轻音乐，而音乐的节律往往与跳舞者的生物节律相互作用，能够调节人体生物节律，使它恢复平衡，使得上体育课变成了我最喜欢的解压方式。

最让我觉得难得的是，以往都不喜欢上体育课，经常缺勤什么的。说来也惭愧，大一第一学期就是学了两节网球课，想转到体舞这边，老师没收，从这之后就不再好好体育课了。可是这学期我的出勤率达到了百分之百，没有一次请假早退，我真的很享受这个跳舞的过程，我喜欢学体育舞蹈。如果以后有机会，我想拿出更多的时间来学习体育舞蹈，让自己徜徉在舞蹈的世界里。

一．怎么样学好体舞？

我认为，无论学习什么东西，首先都要有强烈的兴趣，要自己接纳体舞、热爱体舞才行。之前我选的网球、排球，成绩都不好，就是自己不喜欢，没有热情，才学得不好。其次才是基本功的学习。

基本功的学习里，要掌握基本步伐。这是学习的基础。其次，要学会数音乐节拍，掌握节奏变化，换句话说就是要有乐感。这点很重要，我和我的舞伴的步伐都能跳对，但是总是踩不好点，所以总觉得跳起来别别扭扭的。最后，要进行各部分的分解练习，直至熟练，这样才能熟练地跳出优雅的舞步。

这些都是掌握了体育舞蹈的基础，掌握这些之后，还要注重了解这些舞蹈的内涵。要懂得融会贯通，跳出该舞种所要表达的姿态和传达的理念。当然了，这些要求并不是我们一朝一夕就能完成的。需要长时间的学习、练习以及自身的领悟力才能达到的。

二．对体舞有什么建议？

其实也谈不上什么建议了，就是有几点希望。首先，希望老师能介绍一些舞蹈的理念，我很想知道这些舞种所要表达的理念和传达的东西。我自身对这些东西就很感兴趣。

**学舞蹈的心得体会篇六**

舞蹈是我一直梦寐以求的事情，那曼妙的舞姿总是让我心动不已。在我9岁的时候，我终于有机会报名参加舞蹈基础课程。刚开始的时候，我并不知道自己会面对什么样的困难与挑战，只是满怀期待地踏进了舞蹈教室。

第二段：汗水和坚持，铸就优美的舞姿。

开始阶段的舞蹈学习充满了困难和挑战。第一次面对陌生的舞蹈动作，我往往是手忙脚乱，身体僵硬。但是，我并没有因此而灰心丧气。我知道，学习舞蹈是一个需要不断努力和坚持的过程。于是，在老师的指导下，我付出了很多的汗水和努力，通过不断地练习，慢慢地掌握了一些基本的舞蹈技巧。这些汗水和坚持，让我的舞姿越来越优美。

第三段：培养自信，展现自我。

在舞蹈基础课程中参加各种展演和比赛，成为我每次学习的动力所在。在舞台上，我不仅展示了我所学到的舞蹈技巧，更重要的是，在这过程中，我培养了极大的自信心。曾经的胆怯和紧张在舞台上消失了，我能够自如地展现出自己的魅力和自信。这样的经历让我明白，只要付出足够的努力，任何事情都是可以实现的。

第四段：舞蹈与生活的融合。

舞蹈不仅仅是一种表演艺术，更是一种生活方式。在日常生活中，我逐渐明白到，舞蹈教会了我很多与人相处的技巧。例如，合作、相互尊重和沟通能力等等。通过舞蹈，我学会了与他人合作共舞，互相尊重彼此的努力和成长。这些技巧不仅运用到了舞台上，更让我在生活中与他人的相处更加圆满和谐。

第五段：舞蹈和我的未来。

通过学习舞蹈基础，我对舞蹈产生了更深的热爱和追求。我决定继续深入学习舞蹈，将其作为一项长期的兴趣和事业发展方向。通过参加更高级的舞蹈训练和比赛，我希望能够提升自己的技术，为未来的舞台表演打下坚实的基础。我相信，只要我坚持不懈地学习和努力，舞蹈将会给予我更多的收获和机会，成为我实现梦想的契机。

总结：

舞蹈基础课程的学习经历，让我深刻体会到了舞蹈的魅力和乐趣。通过不断的努力和坚持，我逐渐掌握了舞蹈的技巧，并在舞台上展现出自己的优美舞姿。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种全面的培养与锻炼。通过舞蹈的学习和表演，我培养了自信心，锻炼了与他人相处的能力，并且在这过程中找到了未来发展的方向。我会继续努力，提升舞蹈技巧，为实现梦想而不懈努力。

**学舞蹈的心得体会篇七**

学习舞蹈是一种身心全面锻炼的方式，也能带来无限的快乐和美好。在学习舞蹈的过程中，除了要有一定的天赋和良好的身体素质，更需要有坚韧不拔的毅力和对自我的不断挑战。在我长期的学习和实践中，我深切地感受到了学习舞蹈的许多心得和体会。

第二段：刻苦学习。

学习舞蹈首先要保持良好的心态和态度。舞蹈是一项需要细致耐心的艺术，必须要有坚韧不拔的毅力以及对自己的宽容和包容。刻苦学习、不断坚持是必要的，即便在练习时犯错或受伤，也要以积极的心态去解决，尽可能避免同样的问题再次出现。

第三段：感受身体与音乐。

舞蹈不仅是一种动作的表现，更需要将身体和音乐紧密结合，达到内在和外在的和谐。学习舞蹈时，通过不同的音乐和动作，逐渐感受身体和音乐的关联，并在此基础上精准地表现舞蹈的情感和氛围。这种感受能够让我们更好地了解自己的身体和情绪，将学到的技能和知识自然流露出来。

第四段：跨文化交流。

舞蹈作为艺术的一种形式，是跨文化的桥梁，能够在不同的文化背景下通过身体语言进行交流。在学习舞蹈的过程中，我有幸接触到了不同国家和不同地区的舞蹈形式，了解了更多的文化内涵。这种经历让我更加开阔了视角，拥有了更多的思想和情感的碰撞和交流，也更好地认识了自己。

第五段：持之以恒的实践。

舞蹈的实践是学习过程的一个重要环节。在实践中，我们能够更好地掌握技巧，摸索出适合自己的风格和味道。只有在实践中不断尝试，不断改进，方能提高自己的水平，达到更高的境界。坚持实践是艰苦的，但也是让我们不断提高的关键所在。只有坚持下去，才能成就更好的自己。

结语：

总的来说，学习舞蹈是一件充满挑战和乐趣的事情。我们需要保持积极的心态，坚韧不拔的毅力和不断尝试的精神，带着热情和耐心去追求自己的舞蹈梦想。在这个过程中，我们将经历风雨，跌跌撞撞，但始终不能忘记我们一开始的梦想和执着。

**学舞蹈的心得体会篇八**

选课以前，很多人认为我必然会选择体育舞蹈。其实，在选课时，我也是做了一番权衡的。我已经学习四年摩登舞了，对拉丁舞也有一定的了解，因此我脑中就想，体育课选修体育舞蹈对于我来说是不是一种浪费。我大可以去选修网球啊，散打啊那些以前没有学过的项目。但经过一番权衡，我还是决定选修体育舞蹈。现在一个学期过去了，我不后悔当时的选择！

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，荣老师在其中扮演着重要的角色。在中国，并不是所有大学都开设体育舞蹈课，即便是开设了体育舞蹈课，在普通高校当中也是起步阶段。尤其像我们这种非体育类文科院校中，把体育舞蹈事业发展起来着实不易。我也体会到了其中的种。种限制，种。种困难，种。种艰辛。但最令人惊喜的是目前，很多高校都公认我校在北京市高校体育舞蹈事业中的地位。

荣老师拉丁舞的技术我一直十分佩服。我跟着荣老师学到了很多宝贵的知识。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类型，因此至今跳得还不是很好。

不能不提的是本学期来我校实习的体育舞蹈老师王老师。这是我们最大的幸运和最难得的机会。王老师对拉丁舞的感觉和跳拉丁舞时的投入让我感叹和佩服。最令我们感动的是王老师对实习工作的敬业精神和负责任的态度。王老师不仅每堂课都比我们来得早，而且还为每堂课认真备课，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，一点一点的讲解。有些同学说王老师上课时太严肃，甚至刻板，我觉得那是一个大学生初登讲台的害羞和晦涩。想做好任何事都需要时间的磨砺，无论是教舞还是学舞。

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

**学舞蹈的心得体会篇九**

1.概述舞蹈学习的过程和过程中的困难。

2.引入个人舞蹈学习经历。

第二段：身体的感受。

1.舞蹈学习中身体的意识与掌控能力训练。

2.分析舞蹈动作中的身体要素，如姿势、肌肉运用、节奏感。

3.体验身体从陌生到熟悉的过程，以及身体感官的提高。

第三段：心理上的感受。

1.舞蹈学习过程中心理上的挑战。

2.探讨自我认知中的局限以及如何克服自身心理障碍。

3.分析身心两方面的连贯性。

第四段：交流与合作。

1.舞蹈学习过程中与他人的互动。

2.分析合作与沟通对于舞蹈演练和表现力的重要性。

3.探讨不同角色之间的交流与统一，如个人与团队、舞者与编舞者、舞者与观众之间的沟通。

第五段：总结。

1.舞蹈学习的过程中遇到的挑战、收获。

2.分析舞蹈学习对个人成长的影响。

3.观点陈述：舞蹈学习不仅是身体的锻炼，也是一种心智与情感的成长。

**学舞蹈的心得体会篇十**

学习体育舞蹈，对于我来说是一次全新的尝试与挑战。起初，我选择学习体育舞蹈的原因主要是为了保持身材和健康。身体素质的提升是我一直追求的目标，而体育舞蹈不仅能增强心肺功能，还能培养协调性和柔韧度。这些优势使我对体育舞蹈产生了浓厚的兴趣和动力，并且希望通过这门课程，能够获得更多的体会和收获。

在学习体育舞蹈的过程中，我发现自己身体的柔韧度和协调性都有所提升。通过舞蹈动作的训练和重复，我的身体逐渐变得灵活起来，同时，舞蹈的配合动作也使我更加注重身体的协调和平衡。这种变化不仅在舞蹈课上得以体现，在日常生活中也带给我更多的舒适和自信。

学习体育舞蹈虽然带给我很多快乐和成就感，但也面临一些挑战和困难。首先，体育舞蹈需要对节奏和音乐的把握，而这对于我这个音乐感较差的人来说，是一项很大的挑战。其次，舞蹈动作的完成需要高度的柔韧度和力量，而这些素质的提升是需要长时间的坚持和努力的。在面对这些困难时，我学会了相信自己，不断尝试和努力，最终克服了这些困难。

通过学习体育舞蹈，我懂得了坚持和努力的重要性。坚持每一节课的参与和练习，努力不断提升自己的舞蹈水平和素质，这些经验使我受益匪浅。同时，它也让我明白，即便是遇到困难和挑战，只要能够积极面对并努力克服，就能够取得突破和进步。在学习体育舞蹈过程中，我制定了合理的计划并坚持执行，不断调整自己的状态和要求。这种自律和自我管理的能力，使我在其他方面也更加从容和自信。

第五段：总结体育舞蹈的经历和对未来的期许。

通过学习体育舞蹈，我不仅提升了自己的身体素质和舞蹈技巧，更重要的是，培养了一颗坚毅和勇敢的心。我希望，在未来的学习和工作中，能够运用这种精神，更加自信地迎接挑战和困难，并且取得更大的成就。学习体育舞蹈的过程不仅是一段难忘的经历，也是我成长的见证。我深信，通过不断地努力和追求，我一定能够在体育舞蹈这条道路上走得更远，并且实现自己的梦想。

**学舞蹈的心得体会篇十一**

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。

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，但把它们的动作衔接流畅，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自己的问题才能不断进步。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。

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。

文档为doc格式。

**学舞蹈的心得体会篇十二**

学习舞蹈是一门艺术性极强的学科，不仅能使人在动感的音乐中释放体内的能量，还能培养人的审美能力和协调性。本文将分享我学习舞蹈的心得体会，希望能给大家一些启示和帮助。

第二段：体验舞蹈的乐趣。

学习舞蹈最大的好处就是能够享受其中的乐趣，那种用身体与音乐融为一体的感觉让人着迷。在学习舞蹈的过程中，我不仅能够跳出自己的舒适区，还能拓展自己的思路，用自己的方式表现出不同的情感和态度。

第三段：克服舞蹈中的困难。

然而，学习舞蹈不是一帆风顺的。在练习舞蹈的过程中，我遇到了很多的挑战和困难。例如在学习舞蹈基础动作时，我就遇到过手脚不协调的情况，但我没有放弃，而是通过多次练习和训练克服了这些困难。这个过程不仅需要毅力和耐心，还需要良好的体能和技巧。

第四段：体验舞蹈中的成就。

然而，任何付出最终都会有回报。在学习舞蹈的过程中，我通过练习和训练得到了很多的成就。这些成就不仅体现在表演中，还体现在自己的自信心和坚毅精神中。学习舞蹈让我更加了解自己，也让我充实了自己的人生。

第五段：总结。

在学习舞蹈的过程中，我不仅体验到了舞蹈的乐趣，也克服了其中的各种困难并取得了成就。在这个过程中，我对自己的身体、心理和思维能力都有了更好的掌控和理解。总之，学习舞蹈是一件非常愉悦和充实的事情，无论是年轻人还是老年人，都可以通过学习舞蹈找到自己的快乐和价值。

**学舞蹈的心得体会篇十三**

体育舞蹈是一门结合了舞蹈和体育元素的艺术形式，深受广大学生喜爱。作为一名参与体育舞蹈活动的学生，我深知其中的乐趣和收获。通过学习体育舞蹈，我不仅锻炼了身体，还培养了自信和团队合作能力，从中受益匪浅。

第二段：身体的锻炼。

学习体育舞蹈首要的好处就是身体的锻炼。舞蹈动作的规律性要求我们动作协调，速度灵活，力量和耐力能够得到极好的训练。在训练过程中，我经常感到汗水从额头渗出，也感受到身体的疼痛。然而，这些都是让我觉得身体被挑战，也让我更加刻苦训练的动力。通过不断的练习，我的柔韧性、协调性和耐力都得到了很大的提升。同时，跳舞还能帮助我塑造更好的体态，得到一个健康强壮的身体。

第三段：自信的培养。

学习体育舞蹈还帮助我培养了自信。在公开展演的舞台上，我必须面对观众的注视和评价，这让我感到严峻的挑战。然而，通过舞台上的表演，我学会了坚定自信的态度，勇敢地面对人们对我表演的期待和评价。与此同时，每一次克服紧张的表演都让我感到自己的成长，增强了自我肯定感。体育舞蹈的学习不仅提高了我的舞蹈水平，更重要的是让我学会了如何相信自己的能力。

第四段：团队合作的重要性。

体育舞蹈是一项需要团队合作的活动，这使我学到了协作与默契。每个人都有自己的舞蹈动作，而团队合作需要我们将个人的动作与其他队员的动作紧密结合在一起。在排练过程中，我们需要通过互相配合和表达，才能够在舞台上呈现出一场精彩的演出。这个过程需要我们互相理解、信任和尊重，而这些也是我们在团队合作中培养的重要素质。通过体育舞蹈，我不仅在操场上成为了一个更好的舞蹈者，也成长为一个更好的团队合作者。

第五段：收获与反思。

学习体育舞蹈的过程中，我收获了很多：锻炼了身体、培养了自信、学会了团队合作。而这些收获也让我深刻理解了体育舞蹈对我个人成长的重要性。然而，我也意识到还有很多需要提升的地方。比如，在舞蹈动作的展示和舞台表演中，我需要更加注重细节和姿势的完美。同时，我还需要不断学习和提高自己的舞蹈技巧，以便在未来的相关比赛和展演中做得更好。只有不断努力和学习，我才能够在体育舞蹈中展现更好的自己。

总结：通过学习体育舞蹈，我深刻体会到了身体的锻炼、自信的培养以及团队合作的重要性。我希望通过持续的努力和学习，不断提高自己的舞蹈水平，更好地展现自己的潜力和才华。体育舞蹈让我发现了自己的喜好和激情，也为我未来的学习和生活带来了更多的可能性。

**学舞蹈的心得体会篇十四**

舞动青春，舞动梦想。大一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返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。艺术方面的知识与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1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，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，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。

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xx在学习体育舞蹈，并且也了解了一些体舞的相关知识。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、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。

研究表明，各种舞蹈都起源于原始舞蹈，体育舞蹈也不例外。体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准舞等发展阶段。

体育舞蹈，通过人体各环节有节奏的变化而塑造出不同难度的形体动作和造型，表现不同的情感和技艺，达到自娱自乐和增强体质的.目的。另外，体育舞蹈在运动过程中要求参加者相互配合，在音乐的伴奏下翩翩起舞，从而很好地协调了彼此之间的关系。体育舞蹈运动的过程，也是一个追求美、创造美、实现美的过程，参加者在活动中可以表现美、欣赏美，获得美的享受。

这学期我们初步学习了慢四和伦巴。慢四的节奏很舒缓，跳起来优雅陶醉。伦巴欢快，听到音乐就像翩翩起舞。想学体舞，一方面觉得体舞很美，很有气质;另一方面也想通过一学年的学习，让自己能够像憧憬的这方面有所进步。经过一开始的基本步学习，我觉得我的形体得到了校正，含胸驼背的情况有所缓解，走路的姿势也有了适当的改进。遗憾的是一学期的时间太短了，自己不能很好地监督自己进行形体矫正，所以整个人的气质倒没什么太大的变化。

最后一点收获就是，在上体育课的同时，内心得到舒缓。跳舞的时候伴着轻音乐，而音乐的节律往往与跳舞者的生物节律相互作用，能够调节人体生物节律，使它恢复平衡，使得上体育课变成了我最喜欢的解压方式。

最让我觉得难得的是，以往都不喜欢上体育课，经常缺勤什么的。说来也惭3愧，大一第一学期就是学了两节网球课，想转到体舞这边，老师没收，从这之后就不再好好体育课了。可是这学期我的出勤率达到了，没有一次请假早退，我真的很享受这个跳舞的过程，我喜欢学体育舞蹈。如果以后有机会，我想拿出更多的时间来学习体育舞蹈，让自己徜徉在舞蹈的世界里。

**学舞蹈的心得体会篇十五**

10月31日，我参加了为期四天的xxx小学骨干教师舞蹈培训。作为培训班学员中一员的我，有幸参加本次学习活动。在与来自各区学校的同行们共同度过了这些愉快的日子里，感慨颇多。

从培训的第一天起，培训学校领导和舞蹈教师就我们本次培训的目的、任务一一作了说明。每天上午由宋静老师进行中国民间舞的训练，下午由单纬老师进行古典舞的基训、训练指导、技巧训练。培训期间，大量的舞蹈练习虽然让我们有些疲惫，但一位位授课老师的精彩讲座和美妙的舞姿依然把我深深的吸引住了。我们既是聆听讲座的教师，也是参与活动的学生。两位舞蹈授课老师都给我留下了深刻的印象，看着教师们的舞蹈，我的心为之陶醉。我非常羡慕那些专业教师，她们的动作是那么优美、规范。

在这些天学习的日子里，大家上课认真听讲，认真记好笔记，踊跃参与活动。下课相互学习，虚心向老师请教。在培训期间，授课教师还给我们讲了如何对学生进行正确基训，并且每一个动作都做了示范，使我们能够联系实际，切实提高我们的能力水平。这次培训对我们来说非常及时，平时忙于教学，很少有机会系统的学习舞蹈方面的知识。本次培训，我深感自己的不足，觉得要学得东西太多。在舞蹈学习中，更激发了我对舞蹈的热爱，更感受到舞蹈的美。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。

通过培训，我从专业教师那儿不仅学到了一些舞蹈，而且学到了舞蹈基训的许多技法和诀窍。我会将学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用于教学过程中去，更要加强平时的学习、充电。培训的这些日子里，我们是在充实而愉快中度过，是在全体授课老师的精心教育教学中走过。我很荣幸能够成为培训班的一员，学习结束后，我一定将学到的知识运用于教学实践中去，在今后的工作中我将会以那些专业教师为榜样，多向她们学习，使自己的水平向专业水平迈进，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进!

**学舞蹈的心得体会篇十六**

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自己，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，让我收获了更多，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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找