# 舞蹈理论心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-06-25

*舞蹈理论心得体会一舞蹈作为一种艺术形式，通过舞者的身体和动作来表达情感和思想。它不仅让观众欣赏到美，更能让人们找到自己身体和灵魂的平衡。而研究舞蹈理论，则能够帮助人们更好地理解和研究舞蹈艺术的本质和内涵。在我学习舞蹈理论的过程中，我感受到了...*

**舞蹈理论心得体会一**

舞蹈作为一种艺术形式，通过舞者的身体和动作来表达情感和思想。它不仅让观众欣赏到美，更能让人们找到自己身体和灵魂的平衡。而研究舞蹈理论，则能够帮助人们更好地理解和研究舞蹈艺术的本质和内涵。在我学习舞蹈理论的过程中，我感受到了无尽的乐趣和收获。本文将以五个连贯的段落，分享我的舞蹈理论心得体会。

首先，舞蹈理论的学习使我更加深入地了解了舞蹈艺术的起源和发展。通过学习舞蹈史，我了解到舞蹈在不同文化和时期有着截然不同的表现形式。从原始部落的祭祀舞蹈到古代宫廷舞蹈，再到现代芭蕾舞和现代舞等，舞蹈在不同的历史时期承载着不同的社会功能和审美价值。这种对舞蹈历史的了解，使我对舞蹈多元性和包容性有了更为深刻的认识。我认识到，舞蹈的美不应该被限制在某种特定的形式或风格中，而是应该通过不断的创新和探索，突破自己的边界，呈现出更加独特和个性化的表达方式。

其次，舞蹈理论的学习拓宽了我的舞蹈审美视野。通过学习舞蹈美学和舞蹈批评的相关理论与方法，我能够更加深入地研究和分析舞蹈作品。从构成舞蹈作品的要素到舞蹈作品的表现手法，我学会了如何从艺术的角度去欣赏舞蹈作品。舞蹈作品的审美价值不仅来自于舞者的技巧和表现力，更源自于舞蹈作品所传达的情感和意义。在学习舞蹈批评的过程中，我学会了如何从不同的视角去解读和评价舞蹈作品，逐渐形成了自己的独特审美观。

第三，舞蹈理论的学习让我深入了解了舞蹈教育的重要性。作为一名舞蹈爱好者，我深知舞蹈对于个人的成长和发展的积极影响。舞蹈不仅能够培养人们的身体协调性，还可以培养人们的情感表达能力和创造力。通过学习舞蹈教育理论和方法，我了解到如何在舞蹈教学中应用不同的教学手段和方法，激发学生的学习兴趣和潜力。我认识到，舞蹈教育不仅是培养专业舞者的摇篮，也是个体发展和人格陶冶的重要途径。

第四，舞蹈理论的学习激发了我对舞蹈创作的热情。通过学习舞蹈创作的理论和方法，我了解到创作是一种自我表达的手段，是舞蹈艺术的核心所在。创作舞蹈作品不仅需要对舞蹈元素和动作语言的掌握，更要发挥自己的想象力和创造力，将个人的情感和思想融入到作品中。我开始尝试自己创作舞蹈作品，通过动作和音乐来表达自己的情感和经历。创作的过程不仅让我更加深入地了解自己，还让我更加熟悉舞蹈艺术的创作过程和规律。

最后，舞蹈理论的学习让我深刻体会到舞蹈的艺术力量。舞蹈是一种无声的语言，通过舞者的身体和动作来传递情感和思想。舞蹈所表达的情感和意义超越语言的限制，直达人们内心深处。舞蹈所传递的情感和思想，能够触动人们的内心，激发人们的共鸣和情感共鸣。在舞台上，我见证了舞蹈所带来的奇迹，见证了舞者和观众在情感和精神上的共鸣。通过舞蹈的艺术力量，人们能够找到内心的平衡和宁静，以及对美的追求和向往。

通过学习舞蹈理论，我对舞蹈艺术有了更加深入和全面的认识。从舞蹈起源和发展，到舞蹈美学和舞蹈批评，再到舞蹈教育和舞蹈创作，我逐渐形成了自己的舞蹈理论体系。舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种情感的表达和思想的传递。在舞蹈中，我找到了自己的快乐和幸福，以及对生活和艺术的热爱。我相信，只要坚持不懈地学习和探索，舞蹈会一直陪伴着我，成为我人生的重要组成部分。

**舞蹈理论心得体会二**

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，授益非浅。既开阔了视眼，又提高了专业素质，总的体会有以下几点：

舞蹈是一门综合艺术。要成功编排出一个成功的节目，不仅需要在舞蹈的创编、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、热情扬溢的讲解，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凝解惑的机会，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决窍，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。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族的粗犷毫放、钢柔并济，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。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，我更有了一种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。

**舞蹈理论心得体会三**

舞蹈作为一种身心合一的艺术表达形式，引人入胜且蕴含着丰富的内涵。在学习舞蹈理论的过程中，我有幸领略到了舞蹈的独特之处，并通过实践的机会进一步加深了对舞蹈理论的理解。下面，我将从舞蹈的表现形式、舞蹈的审美规律、舞蹈的情感表达、舞蹈的传承与发展以及个人成长与舞蹈的联系等五个方面，叙述一下我对舞蹈理论的心得体会。

首先，舞蹈的表现形式丰富多样。在我学习舞蹈理论的过程中，我了解到舞蹈可以通过肢体动作、面部表情、动画和舞台布景等多种手段来表达。不同的舞蹈形式有不同的表现方法，比如古典舞注重优美的肢体线条和柔美的表情，现代舞则更加注重动作的力度和张力。这使我明白了舞蹈的表现形式是无限的，可以随着舞者的创造力和表演能力不断演绎出不同的艺术形态。

其次，舞蹈有其独特的审美规律。舞蹈理论告诉我，舞蹈的审美并不是空洞的赏心悦目，而是根植于人们对音乐、动作和情感的感受。舞蹈的美不在于舞者完美的动作和优美的身段，而在于舞者通过动作和表情向观众传递出的情感和内心世界。舞蹈的审美规律是一个循序渐进的过程，需要舞者有一定的艺术修养和个人表达力。

第三，舞蹈是情感表达的一种方式。舞蹈理论教会我，舞蹈是艺术家表达情感的重要途径之一。舞者通过舞蹈旋律、肢体动作和表情来表达自己对人生、爱情、欢乐和痛苦等各种情感的理解和感受。在舞台上，舞者的动作和表情都是真实而深沉的，这使观众可以深刻地感受到舞者内心情感所经历的变化。

第四，舞蹈的传承与发展是保持其活力的关键。舞蹈理论不仅使我了解了舞蹈的历史渊源，还告诉我，舞蹈的传承与发展是非常重要的。传统舞蹈的传承需要舞者对其历史背景和文化内涵的了解与尊重，而现代舞和当代舞则更加鼓励创新和突破。在舞蹈发展的过程中，我明白了保持对传统的尊重与对创新的勇气兼得，对于舞蹈艺术的繁荣与发展至关重要。

最后，我个人的舞蹈修行与我个人的成长息息相关。舞蹈理论教会我，舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种修身养性的方式。在学习舞蹈的过程中，我通过舞蹈与自己的身体进行深度对话，更好地认识和管理自己的身心状态。舞蹈让我更加自信，更加懂得欣赏自己和他人，以及对生活中美好事物的敏感。舞蹈是我一生中不可或缺的一部分，也是我成长道路上的良师益友。

总之，学习舞蹈理论是我舞蹈修行中的重要一环。通过对舞蹈表现形式、审美规律、情感表达、传承与发展以及个人成长与舞蹈的联系等方面的认识和学习，我对舞蹈的理解和认知有了更深刻的体会。这些对我而言都是宝贵的财富，在今后的舞蹈生涯中，我会更加珍惜这些心得体会，持续地追求进步和成长。

**舞蹈理论心得体会四**

再次来到博奥，再次重新领略了博奥的风采。在这几年中，博奥成长了许多，由一只雏鹰成长为一只羽翼丰满的雄鹰，展翅翱翔在博兴蔚蓝的天空中。

今天在博奥呆的每一分钟，心情都是愉悦的。博奥的员工很亲切，博奥的员工也很大方。她们所展现的是一个积极向上、团结奋进、热情好客的东道主之仪。

今天的重点是幼儿舞蹈创编，同时我也深刻体会到幼儿舞蹈创编的最大一个特点之一——一定要切合幼儿的年龄特点，这个警钟也自此无时不在提醒我不要拔苗助长，一定要遵循孩子的成长规律。

其实在这一天中，除了老师们的舞蹈水平表现得淋漓尽致外，员工的热情好客也让我很感动。她们除了给学习老师准备了备用的饮用水(饮用水还特意分了类)，丰盛的午餐外，还特意准备了绿豆汤，尤其是将水果冰镇。从一些细小的环节中无处不透漏着幼儿园的热情、服务的周到。她们想的可真细，给人一种无微不至的关怀，给人一种家的感觉，真的从内心感到很亲切。

雏鹰啊，你终于变成了雄鹰。在这期间你的员工们肯定付出了太多太多，相信你们一定会乘风破浪，在幼教这片土地上大放异彩。

**舞蹈理论心得体会五**

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。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......

**舞蹈理论心得体会六**

舞蹈是一种身体随着音乐旋侓有节奏的优美运动。舞蹈教育应着眼于幼儿在舞蹈音乐游戏中，得到愉快，享受音乐的、动作的美、目的.是寓教育于自由、活泼、欢快、幸福、高尚、纯朴之中。这种特殊的学习能不断使幼儿增长才干，促进幼儿德、智、体、美诸方面都得到发展。

在日常生活中怎样培养幼儿学习舞蹈的兴趣，保持学习舞蹈的兴趣，我是从以下几个方面来做的。

首先、我经常在幼儿天真有趣、奇妙多彩的生活中寻找幼儿能理解，能掌握的舞蹈动作。如：进行一次劳动后，我把他们学会洗手帕、扫地、浇花、拾落叶、喂鸡等动作编成一个小小的舞蹈。这样幼儿不仅容易接受，而且欣赏后会产生学习的愿望，动作学起来自然优美。又如在学习好人好事活动中，我又将班内好人好事编成舞蹈，这些舞蹈内容来源于生活，因此他们很容易理解接受，从而推动了学习活动的开展。我认为，经常利用短小，生动形象，动作性强的舞蹈来吸引幼儿的兴趣，不仅使他们感到亲切，可信，易学，易记，易模仿，而且也能为他们今后创作舞蹈动作打下基础。

其次、我在平时的活动中常教幼儿欣赏舞蹈。如在教学新疆舞蹈前，为了丰富幼儿一些有关新疆民族的知识，熟悉这个民族的特点，我就让幼儿欣赏舞蹈《新疆阿姨采葡萄》。舞蹈中阿姨看葡萄丰收时的喜悦心情，采葡萄时的优美姿势，尝葡萄时的欢乐情景，使幼儿既欣赏了美的动作和形象，同时对新疆舞中的转手腕、垫步、进退步、动肩、摇头、旋转，有了进一步的具体理解，以后每次学习幼儿新疆舞时，他们情绪欢乐，学习积极性高，兴趣浓极了。

第三、在教学方面采用循序渐进的教学法，即由浅入深，由易到难，这样能保持幼儿学习舞蹈的兴趣，同时幼儿不会以太简单而感到枯燥乏味，也不会以太复杂而感到缩手缩脚。

舞蹈艺术对幼儿的训练不仅仅是表演才能的培养，重要的是学习兴趣、情感态度、活动方式、心理素质的印象和熏陶。可见，幼儿园舞蹈艺术的教育活动对幼儿个性的培养和人格塑造极为有益的。因此，充分发挥舞蹈艺术的教育功能是促进幼儿全面发展的有力手段。

**舞蹈理论心得体会七**

这学期的公选课我选的是《舞蹈鉴赏》。上这门课之前，我对舞蹈的认知非常少，只能很浅显的欣赏。而现在我有进一步地了解，《舞蹈鉴赏》是普通高校各个专业学生的一门文化素质教育课程，是一门系统概述艺术、研究艺术的一般规律的科学，它的目的是对学生进行艺术审美教育，培养学生艺术感受与艺术鉴赏的能力，提高大学生基本的审美品质和艺术理论水平。

通过这门课的学习，我收获了很多，让我了解了很多舞蹈知识，更让我有了美的享受。老师给我们简单的介绍了一些舞蹈的知识，还放了一些舞蹈的片段和经典著作。比如说：有张艺谋导演主导的同名芭蕾舞剧《大红灯笼高高挂》。把中国元素与芭蕾巧妙地结合起来，而且灯光舞美的配合也是不可缺少的。这让我了解到一场好的舞剧不仅是对演员水平的考验，更是关系到舞台灯光舞美场景道具等的配合。舞剧的成功，我们看到的往往是舞者在舞台上的精彩表现，忽略了那些在背后默默付出的人们。

在观看《大河之舞》时，我被震撼到了，那么多的舞者还能做到步伐一致，脚落到地面的声音清脆有力，没有丝毫杂音。听介绍说世界踢踏舞舞王每秒击打地面35次，一秒钟35步这不是常人所能达到的水平。这种击打的频率人脑根本无法区分，只听到阵阵类似蜜蜂发出的嗡嗡声。当我听到时，简直无法相信，只能感叹了。

舞蹈动作，让人印象深刻。就像《中国母亲》，群舞《中国母亲》以大恨大爱向我们叙述了当年饱受日本军国主义铁蹄践踏下的中国北方母亲，以博大的胸襟收养了日本的遗孤的故事，十分通俗易懂。用历史题材进行舞蹈创作，并具有浓厚乡土气息。对于我这种不了解舞蹈的人，觉得这种表现方式的艺术更加拉近了我与舞蹈的距离，很符合现实，是我觉得舞蹈其实离我并不遥远。

课上还播放了一些有关央视舞蹈大赛的比赛片段，类型丰富，内容新颖。让我惊奇于舞蹈还能这种方式，如模仿斗鸡，表演者把鸡的形象生动地表现出来了，不禁让人迷惑这到底是不是真的。

学习《舞蹈鉴赏》这门课，让我对舞蹈有了初步的了解，而且越来越喜欢舞蹈。

**舞蹈理论心得体会八**

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，它是以人体为表现工具，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，也着重的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。

**舞蹈理论心得体会九**

学习这个，听音乐很重要，记得刚开始学时，总是听不到点上，即使你跳的很好，让人看起来很难受。平时也要多加练习，只要在课外有一定的投入，且方法正确，相信你一定会进步很快。上课老师都会讲舞步的重点处，那么一定要认真听讲了。有些知识，光有自己的揣摩还是不够的。考试是分组的，6—7个人一组，大家在一块练习的时间长了，也就熟悉了，那就要多多交流了，这样才能共同进步吗！基础最重要，不能贪多、贪快，一定要把最简单的东西跳好。

自从开始学习舞蹈认识了很多和我差不多大的男男女女。我们都在一块上课练习，彼此之间增进很多友谊！

第一次上舞蹈课时，老师说了，很多，说是，上这门课，要怎么怎么，唉呀，听的我对自己都快没有信心了，幸好我不是那种喜欢半途而废的人。既然决定要做，就一定要做好，我对我自己还是很有信心滴。

在刚开始的学习中，我体会到舞蹈不光是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。

我觉得和音乐的配合是十分重要的。舞蹈不是一个人的表现，而是音乐与人的艺术。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，虽然我都学过一个学期的舞蹈，但以前从没出去实践过，自然需要一个在社会上磨合的过程。我很期待自己到社会锻炼自己遇到重重困难，然后在一个个迎刃而解，我相信我自己。

一直以来对舞蹈的爱好学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。假如以后生活中不再有我表演的舞台到了不可能放很多的精力在舞蹈上面的时候了，但我会永远铭记这段爱舞习舞时光于心中。因为毕竟倾注过很多的爱在舞蹈身上，寄托了很多的梦想在舞蹈身上，而且是始于很纯真的年代。感谢她带给我的许多快乐和帮助，我爱好舞蹈，我舞我梦，仅此而已。

**舞蹈理论心得体会篇十**

体育舞蹈的学习给我带来了很多意想不到的收获。它让我了解了许多与舞蹈有关的知识；在慢慢的学习中提高了身体的协调能力和对音乐的感悟能力。

在学期刚开始选课时，有学长就给我介绍了体育舞蹈，说它既具有趣味性有具有实有性。在以后的社交活动中有很大的作用，也可以作为一项兴趣来发展。对舞蹈的学习不仅可以提高自身形体美还可以提高个人的修养。在以后出身社会找工作或是与人交往时可以给人一个好的印象。就这样我抱着一种希望选了这一课程。现在看来我的选择是正确的，因为在这里我学习了很多我以前所不了解的东西，获益良多。

在刚开始的一堂课中，老师给我们介绍了一些与体育舞蹈有关的知识。出于对体育舞蹈的兴趣，我看了些视频，一看到赛场上的舞蹈演员跳出一个个优美的舞姿，我的心当时就被震撼了。看着他们灵动的身影，我就在想人的身体真的很奇妙可以做出如此美的动作，什么时候我也可以像他们一样啦？在这里我了解到体育舞蹈，不但具有很高的观赏价值，而且具备强烈的竞技意识。看了听了那么多，就更加坚定我学习它的决心。带着这样的热情和向往我进入到体育舞蹈的实践学习当中。

刚开始上课老师就跟我们讲，舞蹈的关键就是培养人体正确优美的姿态，使人体会到动作的美感，表现力更加丰富，给人带来的艺术感染力更强。在学习舞蹈的过程中还要注重对音乐能力的培养，这是因为舞蹈和音乐是不可分割的。音乐和舞蹈都在表达同一个过程，音乐的时间单位是音调和节奏，舞蹈则是姿势和动作，它们都属于“动”的艺术，都靠节奏和节拍来组织，又都受不可停止的进程所制约。我们可以把音乐看成是舞蹈的声音，舞蹈看成是音乐的形式，它们一个有声无形，一个有形无声，成为一对互补的艺术。我们不可以把舞蹈中的音乐仅仅看成是一种伴奏，而要理解音乐和动作的协调统一，使舞蹈动作具有节奏感。

老师重点给我们教了恰恰。恰恰是拉丁舞的一种，它起源于古巴是模仿一对企鹅在生活中的各种姿态而创造出来的。跳舞时好像一对企鹅，高兴时会相对起舞，不高兴时女子会转身而去，但男子会舍命尾随，示意和解。多是以女子领舞而男子便跟着跳。在恰恰的学习过程当中，我发现体育舞蹈并不是想我想象中那样的简单容易，它要注意很多的细节问题。比如说要怎样的扭胯，怎样的走步，怎样的进行身体的移动等等这些都必须注意。如果不注意这些细小的动作之间的连接，那做出来的舞蹈动作就会和标准动作差误很大，造成动作的不协调，失去了舞蹈原有的美的感觉。恰恰的步形有追步、锁步和原地交叉步。恰恰在音乐上热情奔放，舞步上利落花俏，风格上诙谐俏皮。它的每一个舞步都应在脚掌上施加压力，当重心放在脚上时，脚跟要放低，膝关节要伸直，先用脚掌着地，随着重心的转移而直膝落地并扭胯。它要用稍离地面的踏步来表示心情的欢快。向后退步时，脚跟下落要比前进时晚，以免重心一下子“掉”到后面。正确的舞姿，稳定有力的脚部和足部动作是非常重要的。

通过对体育舞蹈的学习，我调整了以前一些不规范的站姿、坐姿和走路姿势，让整个人都显得有精神和活力了。在与人的交往过程当中，不再是低着头勾着腰。也让我学习到了一些舞蹈的基础知识和了解了很多与舞蹈有关的知识。

**舞蹈理论心得体会篇十一**

很多舞蹈老师在舞蹈教学和舞蹈编排上，并没有多少信心。每次拿到一个新的任务，总会觉得自己不能编出一个像样的舞蹈，或者在教学中抓不住要领。

在舞蹈教学中素质训练素质训练是对初学舞蹈的学生身体各部位的作用。初学舞蹈的学生，对舞蹈的接触情况不同，在理解与接受能力方面也不一样，身体自然条件有很大的差异。素质训练就是为了解决学生身体自然条件的差异，缩短学生身体素质和专业需要之间的距离。

素质训练可分为腰和腿的“软”“开”两个部分。舞蹈是用人的肢体语言表达的，要使学生尽快达到肢体所需要的素质条件，应从“软”开始。软度训练中可分为肩、胸、腰、腿、胯几个部分分别加强训练。

技巧训练学生在有一定的身体素质能力基础上，进行技巧训练。技巧有一定的难度，是技巧性很强且富有表现力的舞蹈动作。包括“转、翻、跳”等特技。无论从数量、质量、速度及姿态等方面都要“精”。教学中，要根据学生的自身的能力、条件、特长来“因材施教”。训练中，以单一项目反复训练为主，力求达到稳、准、动作流畅的标准。

形体训练形体训练即塑造身体的形态姿势，使身体各部位达到柔韧性、稳定性、协调性和灵活性，使整个动作更具美感。形体训练是构成舞蹈语汇的基本条件，是推向舞蹈艺术的必经之路。在这里，一般分为“扶把动作”和“离把动作”训练。

舞姿训练舞姿即身体的基本姿势形态。舞姿讲究“手、眼、身、法”，是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。基本舞姿包括手脚的基本形态姿态，基本位置，部法的训练，配合腰腿功、技巧形成一组具有高度的雕塑性、富有表现力的舞蹈动作。教学中，应该遵循从简到繁，从易到难，循序渐进的原则进行教学。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找