# 2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-08-28

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。2024年最新舞蹈课心得体会800字五...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇一**

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。

**2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇二**

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......

**2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇三**

20xx年8月15、16日两天在合肥师范附小为期二天的关于中小学合唱和舞蹈的培训开始了。培训主讲老师是安徽师范大学指挥陈老师，和省歌舞蹈团陶老师，我有幸能参加这次合唱和舞蹈培训活动真是让我受益匪浅。上午陈老师像我们大家介绍了合唱排练时的正确步骤和指挥的手法，例如四二拍，四三拍等内容与我们互动交流，下午陈老师用合唱曲《飞来的花瓣》与我们包河区所有的音乐教师配合现场示范教学，培训现场热烈激动，所有音乐老师都积极配合，陈老师的现场教学也很很认真和细致，这次培训不仅让我充实了更多的理论知识，也通过了现场排练学习到了更多实践知识。加上与来自全区的老师们聚集一堂，相互交流工作中出现的问题和经验，较全面的提高了自己的理论水平与合唱指挥技能。下面我将自己的几点体会总结如下：

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：准确识谱、填词、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，给中小学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。

**2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇四**

这学期体育课选体育舞蹈，是因为喜欢，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。

一开始的时候，老师先交给我们华尔兹的基本步，对于我没有选过体育舞蹈的人来说，刚开始接触的时候感觉有点难。但重复跳一段时间之后，就慢慢找到感觉了。所以我知道了，要想学好舞蹈，最重要的就是不断地练习。

体育舞蹈还有一个特色就是要和男伴一起跳，一开始两个人都不好意思，但通过慢慢彼此的配合，有了属于彼此的默契。所以两个人的配合对于体育舞蹈跳好是很重要的，即使一个人跳的再好，配合不好也是徒劳无功的。

在华尔兹的学习过程中，老师又教了我们伦巴舞，这两种舞种的感觉和风格是完全不同的。华尔兹是4/3拍，圆润柔滑，需要上下缓慢起伏从而优美地翩翩起舞；而伦巴在舞的全程腿是直的，不要弯曲，有妖娆扭动地感觉。所以在课上，对两种舞风格切换的把握也是十分重要的。

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，动作小气放不开，显木讷呆板、没有感染力。只是单纯地照着做而已；后来在一次次的练习中才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还要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。这样才可以表达出舞之神韵。

学习了一学期的体育舞蹈，我有很多收获。它让我的姿态变得优美，走路腰也挺直了，提升了我的气质，有一种自己被熏陶了的感觉。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。舞蹈的学习与平时课堂的学习也有很大联系，增强了我的节奏感。

对于老师教学的评价，我觉得在整个教学的过程中，老师的授课是非常耐心和细致的，老师会一个个仔细纠正我们的动作，对于比较难跳的舞步老师也会反复示范和教动作要领，老师跳地更是非常完美，把两种舞的神韵全部表达出来了。 对于课程，我觉得老师可以在教华尔兹和伦巴之后，再教我们一些舞会上的交际舞，或者更多的华尔兹舞蹈，因为我非常喜欢华尔兹，这样，可以满足对要求更高的学生的要求。在现实生活中我们也会有很好地应用。学到更多的舞步。

**2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇五**

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。

【2024年最新舞蹈课心得体会800字五篇】相关推荐文章:

舞蹈课心得体会800字5篇上册

2024年大学实践课个人心得体会最新五篇

2024年舞蹈老师的工作总结最新五篇

2024年幼儿舞蹈培训心得体会范文五篇

2024年警示教育心得体会800字【五篇】

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