# 舞蹈演员职称工作总结(优选22篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-09-06

*舞蹈演员职称工作总结1不知不觉，我已经是一个13岁的女孩了，但是，回想起自己曾经走过的8年舞蹈之路，真是充满痛苦，充满快乐。我有想过放弃这条舞蹈之路，但是，一次次的荣誉、一片片对我舞蹈肯定的掌声，让我坚持了下去。我的舞蹈之路是从我5岁开始的...*

**舞蹈演员职称工作总结1**

不知不觉，我已经是一个13岁的女孩了，但是，回想起自己曾经走过的8年舞蹈之路，真是充满痛苦，充满快乐。我有想过放弃这条舞蹈之路，但是，一次次的荣誉、一片片对我舞蹈肯定的掌声，让我坚持了下去。

我的舞蹈之路是从我5岁开始的，也就是在我幼儿园大班的时候。其实，我踏入舞蹈这条道路，是一次偶然的机会。

我那时候真的是想过放弃这一门艺术，但是，到了比赛的那天晚上，一片片热烈的掌声，一次次高声的欢呼，才知道：只要你付出，就一定会有收获。就这样，我坚持了8年。 就是因为坚持下去，使我升上小学的时候，也进入了舞蹈队，而且每一次表演都是我当主角，三年级的时候，我们在中心广场表演得到一等奖，五、六年级去五邑华侨广场会展中心和东湖影院都获得了不错的成绩。

虽然这8年的舞蹈之路，充满着痛苦与欢乐，但是，我愿意继续走下去！

**舞蹈演员职称工作总结2**

我最崇拜的是我的舞蹈老师——陈老师。

陈老师长得很漂亮：一双水汪汪的大眼睛下面是高挺的鼻梁，一张樱桃小口，一张红扑扑的脸蛋，还有一头如瀑布般的秀发。最让我羡慕的是陈老师有一个纤细的小蛮腰，因此跳起舞来的感觉很浓烈。

就在前不久，我们去参加了舞蹈比赛。比赛的场地很大，来参加比赛的人很多，有几十支代表队，他们个个都跳得自由奔放、轻歌曼舞，让人赞不绝口，根本无法选出谁跳得最好，谁是“武林高手”。

最后，压场的比赛到了，只见陈老师和他的舞伴田老师配合默契，虽然舞步轻盈，却柔中带刚，步步到位，犹如两片毫无分量的羽毛在随风摆动。陈老师用她灵活的身躯，修长的手指；用她那绚丽的服饰，迷人的短裙；用她那非凡的舞技，美妙的乐曲，轻云般的移动，旋风般的疾转，舞出自信、舞出生活中的点点滴滴，舞出生活中的辛酸……陈老师如同一只高傲的白天鹅，投入的舞动着，沉醉在这迷人的舞蹈里，赢得观众一阵又一阵的欢呼声。

我很羡慕陈老师的舞技，希望自己有一天也可以像陈老师这样，跳出最优美的舞蹈，舞出自己最精彩的人生！

**舞蹈演员职称工作总结3**

舞蹈是学校艺术教育的一个重要组成部分，培养学生艺术特长，本学期我承担了学校舞蹈兴趣小组的训练任务。一学期来，我坚持每周开展活动，丰富了学生的课余生活，使学生在情感上和创造力上都得以提高。现将一学期的工作总结如下：

>一、激发学习愿望，丰富学生认知经验。

兴趣是学习的动力。在舞蹈训练中，我首先向学生介绍有关舞蹈的知识，帮助学生了解舞蹈常识，增强他们的感性知识。我还会带领同学们观看少儿、成人的\'舞蹈录像，了解舞蹈的动作特点，丰富舞蹈语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，通过我及时鼓励、支持，学生对舞蹈的兴趣就更加浓厚了。

>二、学习基本舞步和动作，引导学生按规律组合，发展学生的创造性。

舞蹈课堂上，首先，我不放松对学生进行舞蹈基本功的训练，如:擦地练习、身体各部位活动、基本舞步等。接着，我对学生进行了民族舞蹈的学习。让学生了解汉族民间舞的风格和特点。主要进行了舞蹈基本手位和脚位的练习。

基本舞步的训练。经过学习，我排练了舞蹈《小姑娘》等。

一学期下来，学生始终能对舞蹈兴趣小组保持很高的兴趣，也增长了不少知识。通过每周有计划的舞蹈训练，使学生体质动和作协调性都得以增强，同时还提高了她们动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。对我来说，也能活动中不断探索教学方法，积累教学经验。

在今后的教学中，我将会探索出更多的经验，将舞蹈兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

**舞蹈演员职称工作总结4**

没有学过舞蹈的人都会认为，学跳舞是一件很轻松有趣的事，其实在台上跳出一曲优美的舞蹈，在台下就必须花费很多的时间，俗话说：“台上一分钟，台下十年功！”。这个要求对于成人来说都是很难的，何况对于幼儿园的小朋友呢？

为了学好一个舞步，她们就得不断地重复这个简单而又枯燥的动作，而她们的年龄特点又决定了她们的持久性是很差的（与成人相比），那又如何让她们在既不会对学习此舞步感到枯燥，又不会产生厌学情绪的情况下，引导她们比较高兴地不断重复练习呢？

第一次上舞蹈课时我非常的`盲目，不知道怎么办才好，更没有自信，生怕自己教不好。反复思量之后，选了几首简单的音乐和舞蹈律动，让孩子初步感受舞蹈课的乐趣。课后发现孩子们的音乐节奏比我想象中的要好，但是在动作模仿和协调发面还有许多提升的空间。第二堂课时，我根据她们的年龄特点：从自身的兴趣出发，创设各种情景，引导她们进行想象联想，并在这样的情境中不断的愉快的重复练习某些基本动作，直到她们练到比较到位比较完美。比如：在练习踵趾小跑步这一个基本动作时，我就创设了“背书包上学去”的情景，“去果园摘苹果”。开始时，用踵趾小跑步去摘苹果，到了果后，放上音乐，最后又以踵趾小跑步的动作回幼儿园。在此情境中幼儿即开心愉快地重复练习着单纯的脚步动作，又很自然地复习了以前学过地舞蹈。每个幼儿的学习兴趣都很高，一节活动下来，既激发了幼儿学习的兴趣与学习的积极性，又为下次学习其他的动作打下了良好地情绪基础。这使幼儿进入了一种良好的学习循环中。如果教师只是一味地放上一段音乐重复练习基本动作，幼儿可能会感觉很累，不仅是身体而且在精神上也会感到一种疲劳，并会产生一种厌学的不良情绪，如果不进行较好的引导，甚至会使原本爱学舞的孩子，对学跳舞感到害怕、厌烦。

**舞蹈演员职称工作总结5**

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，不仅需要在舞蹈的创编、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。在最后一次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！

12月5日，我参加了为期三天的潍坊市中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。每天上午进行中国民间舞的训练，下午进行古典舞的基训、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！

**舞蹈演员职称工作总结6**

回顾这今年的工作，我在学校领导及各位同事的支持与帮助下，严格要求自己，按照教学的要求，完成了自己的本职工作。现将本学期工作情况总结如下：

>一、思想政治

端正思想，摆正工作态度，始终以“脚踏实地、积极肯干，认真学习，乐于奉献”为工作原则，积极参加各项活动。时刻以一个教师的行为准则要求自己，敬岗爱业，爱护学生，服务家长。

>二、工作要点

1、日常工作

在教学中，我能认真备课，及时发现问题，及时调整教学计划和方法，加强与家长之间的联系，努力让每一节课学生能学有所得，在快乐中体验舞蹈，学习舞蹈。

2、教学工作

在教学中，采用活泼生动的乐曲为训练音乐伴奏，启发式，娱乐式、玩乐中调动幼儿的学习兴趣，营造轻松活泼的教学气氛，鼓励学生多动脑筋，发表不同的意见。启发式的提问，形象化的教学，引导学生对舞蹈动作的创造，并给予成功者一定的奖励或鼓励，增强她们的.兴趣和自信心。

3、活动工作

我们参加了城阳区举办的区长杯文艺比赛，并获得三等奖。在这次比赛中还存在很多问题：

1．时间紧张，招生困难，学生资质薄弱。因为时间上不够充足，在招生过程中，深入到各班进行宣传和动员，并请各位老师帮忙推荐人才。在此过程中，年级领导给予我很大的支持，特别是各班的班主任，热心帮助推荐和招揽队员，给了我初期工作最大的支持，在此深表谢意。因为是匆匆组建的舞蹈队，学生没有经过系统的训练，基础不是很好。

2。赛前准备工作不足

最应该总结的便是赛前准备的不足，没有预留足够的时间为学生进行赛前的准备。在比赛进行的时候，队员们却还在学校进行期中考试，导致上场之前妆没有化完，服装也没有整理好，严重影响了舞台效果。同样由于时间上的仓促，队员心理状态还没有调整好，在舞台上显得紧张茫然，与我们平时训练的效果相比大打折扣。对此，我感到非常的遗憾与自责！

作为一名舞蹈老师，在以往的工作中得到了学校很多领导及同仁的帮助与支持，我都感激于心，这也将成为我努力工作的动力。最后，我希望而且我也相信能够用自己的辛勤付出来回报学校给予的机会以及各位领导和同仁对我工作的支持与厚爱。

**舞蹈演员职称工作总结7**

转眼间，一学期的工作已结束，回顾这一学期，既忙碌，又充实，有许多值得总结和反思的地方。

职业教育不同于普通教育，又与普通教育有密切的联系，普通教育是学习文化知识为主的基础教育，而职业教育，则是对受教育者在一定水平的教育基础上进行的专业知识技能、技巧的教育，它的特点是强调职业道德培养，着重进行实用性很强的职业技术技能培训。

而中职学校的学生来源比较复杂，大多数都是从农村或是处初中学校的学困生，参差不齐，也有这一部分学生是被各级学校三番两次筛选下来。其中相当多的学生是被家长强行送来，家长对学生的关心、关爱不够，她们已经丧失了学习的兴趣，没有理想和抱负，缺乏自信，精神萎靡不振，无心学习，更有甚者有的还有一些劣迹。因而造成舞蹈教学是一个很难的过程。

学前教育的学生，从没有接触过舞蹈，对舞蹈的理解不深，大多认为我能扭腰用跨，就是舞蹈，就会舞蹈。不爱练习基本功，怕累怕痛，课后不会自觉的去练习。所以没有学过舞蹈的人都会认为：学跳舞是一件很轻松有趣的事，其实在台上跳出一曲优美的舞蹈，在台下就必须花费很多的时间。俗话说：“台上一分钟，台下十年功！”。这个要求对于职业学校的学前教育专业的学生来说都是一个很难的.过程，何况她们从来没有接触过音乐舞蹈。

根据多年的舞蹈教学，我在实践中探索、总结、再实践、再探索、再总结、取得了较好的成果，以下就是我的总结与反思：

>一、加强学习，不断提高自己的专业技术能力

“学海无涯，教无止境”，只有不断为自己充电，才能维持教学的青春和活力。所以，一直以来我都积极学习与专业相关的知识。我也积极参加舞蹈的各类学术和讲座。另外，我还利用书籍和网络更新自己的理念和知识，通过学习新的知识让自己树立先进的教学理念，也明确了今后教学努力的方向，随着社会的发展，知识的更新，也催促着我不断学习。利用空于时间，多看看舞蹈教学视频、舞蹈作品、舞蹈编排、让自己不断的进步。通过这些学习，不断充实了自己，更是丰富了自己的知识和见识，为自己的更好的教学实践作好了准备。

1、于20xx年8月参加了由北京舞蹈学院组织的“中国舞”等培训及考试，并取得了相应的舞蹈教师资格证书。

2、并于今年12月自己制作音乐，创编的舞蹈《我的理想》，由11级和12级的学生表演，在中职首届风采大赛中荣获“一等奖”的好成绩。

>二、求实创新，认真开展教学工作

教育教学是我们教师工作的首要任务，本学期，我努力将所学应用到课堂教学实践中，力求让我的舞蹈教学更具特色，形成独具风格的教学模式，更好的体现素质教育的要求，提高舞蹈教学质量。

课前认真作好充分准备，精心设计教案，并结合班级的实际情况，灵活上好每一堂舞蹈课，尽可能的做到当堂课的内容当堂完成，课后加强基本功训练和舞蹈组合练习，促使学生对舞蹈产生兴趣，同时提高学生的舞蹈水平，着重培养学生的实践能力和创新思维能力。11级的学生已有一个学期的舞蹈基础，对舞蹈有一点的了解，兴趣也慢慢变浓厚。而12级的学生是今年才进校的学前专业的学生，对舞蹈是一种茫然，有的学生在开软开度时，怕累怕苦更是怕痛，导致了一些同学生对舞蹈产生的恐惧感甚至不喜欢舞蹈。为了解决这些问题，培养学生的舞蹈兴趣就是一个很重要的过程。我让学生欣赏了一些舞蹈作品和一些专业院校的舞蹈教学。如：

1、南校艺术学校的舞蹈教学视频，让她们学习里面学生不怕苦，不怕累和痛，坚持到底的精神。

2、看各民族的民间舞蹈，让她们了解各民族民间舞蹈的形成和风格的特点。

3、对成品舞蹈的欣赏，让她们在其中找到舞蹈的感觉，知道舞蹈的功能是什么。

同时在教授舞蹈动作时，要有很丰富的感染力的示范动作显得十分重要，我认真对待每一个舞蹈动作，力求做到优美、到位、漂亮、投入且有亲情。让学生多模仿多练习，从而掌握动作要领，理解动作内容，经过一个阶段的练习。正面教育引导为主，对学生的每一点进步都要及时的表扬和鼓励，哪怕是一个舞步、一个点头、一个微笑都能给学生以表扬和鼓励，增强她们的自信心和积极性，对一些学困生，态度更加亲切、耐心，帮助她们克服恐惧心理，个别的辅导，只有这样做，11级的学生更进步一层，而12级的学生慢慢对舞蹈产生了兴趣，那一些不喜欢舞蹈的学生也开始接受舞蹈，慢慢的喜欢舞蹈。

>三、加强总结和反思

反思本学期的工作，在喜看成绩的同时，也在思量自己在工作中的不足，对于舞蹈的学习还不够深入，在实践中思考得还不够多，不能及时将一些舞蹈教学思想理念和问题记录下来，进行反思，对于舞蹈教学中的特色和创新思维还不够多，今后还要努力向舞蹈前辈学生请教教学方法和经验，从而找出一些舞蹈教学的特色和创新思维进行因材施教。

**舞蹈演员职称工作总结8**

本学期我担任了校级舞蹈社团的辅导，本小组共有学生36人，来自一到六年级。现将活动作以下小结：

>一、辅导内容：

本学期的舞蹈训练主要是基础训练和舞蹈等级动作训练，基训小组的训练主要是基本功训练，一共有八大块下腰，横叉，竖叉，大跳，扳腿，倒立，前翻和侧手翻。舞蹈等级动作训练一共是两大块，分别是“小蜜蜂”和“渔家曲”。前者侧重手位练习后者侧重脚位练习。我觉得基训进行得比较顺利，但是学生的协调感还有待提高，在下学期的训练中还要抓紧。

>二、出勤情况：

每次二到五大课间时能基本按时到达舞蹈房，提前做好准备工作，以提高训练效率。除个别学生外，其它学生也做到了按时到、按时走，有病有事能请假。

>三、管理情况：

由于队员基础不同，新老队员同时训练，所以尽量让老队员带动新队员。为了取得更好的管理效果，我安排两位舞蹈基础较好的负责任的`老队员作为舞蹈队的组长和副组长，协助我进行舞蹈训练。这样不仅便于管理，而且这位老队员在队中发挥了模范作用，吃苦在先，保证了良好的训练纪律和训练作风。同时训练时，我采取集体和分组活动相结合，利用优秀队员的示范带动全体成员的训练。

>四、学习成效：

通过社团的训练，队员的舞蹈水平有了一定的提高，队员学习舞蹈的兴趣也强了。基训小组的基本功也有了提高。

>五、存在的问题及下学期打算：

目前舞蹈组存在的一些问题：有部分学生的舞蹈基础比较薄弱，因此，训练起来比较吃力，而且效果不是很明显，所以在下个学期的训练中还是要加强舞蹈基本素质的培养。

**舞蹈演员职称工作总结9**

  总之，在这多年来的专业技术工作中，自己利用所学的专业技术 知识在工作实践中做了一些实际工作，具备了一定的技术工作能力， 取得了一定的工作成绩，也存在着不足。但是多年的工作实践给了我 巨大的空间来提高自已观察问题、分析问题、处理问题的能力，使我 的业务水平和工作能力得到了长足的锻炼，今定期后，我将更加注意 学习，努力克服工作中遇到的困难，进一步提高职业道德修养，提高 业务学识和组织管理水平，工作上新台阶，为剧装管理事业作出新贡 献。

  我想当一名出色的舞蹈演员，那是因为我有一次看表演时，看见一位舞蹈演员踏着轻盈的步伐走向舞台中心，跳起优美的舞蹈，我很羡慕。

  “叮铃铃”欢快的闹铃声响了起来，我伸了一个懒腰，这时电话响了起来！“喂，我是宋丽，演出马上就要开始了，你快点呀！”“哦，我知道了，马上到。”我说道。说完我迅速地把演出服穿到身上。

  我开着车，飞一般赶到了剧院。

  主持人说：“让我们倒数十秒，把她请出来好不好？”“十、九、八、七、六、五、四、三、二、一！”观众们异口同声地说道。我踏着轻盈的步子走向舞台中心。音乐慢慢响起，我扭动着灵巧的腰部，踏着既复杂又快的脚步。我渐渐地使起了我的大招：地板舞。地板舞很有难度。“哦，哇，好厉害。”底下的观众已经被我给征服了。

  舞蹈表演结束了，我缓缓地走向幕后。

  “呼，可把我累坏了！”我感叹道，这时的我已经是满头大汗了。

  我打算去饭店吃饭。

  到了饭店，我简单点了几道菜就开吃了。为了保持身材，我点的菜都很注意营养均衡，并且热量要低，有水果沙拉、牛肉和山药。

  我细嚼慢咽，吃完了饭菜，准备离开时，忽然发现饭店外面被粉丝围得水泄不通。我不禁感叹道：“天哪！才刚刚开始，就这样受欢迎，我必须要更加努力，才对得起喜欢我的粉丝呢！真不知道我以后会怎么样呢！好期待呀！”我在心里默默地对自己说道。

  为了梦想，我要努力准备去迎接新的演出、新的挑战，赢得更多观众的掌声，在更大舞台上展现更美好的我！

  “她为我营造气氛，供我表演。”

  ——题记

  表演的很是富有情趣，可是却并没有触动那个人的心。原因是技艺太拙劣，可是好像也和她没有什么关系。

  带着面具，脱口而出的是虚伪的话，反正回不去，也已经没有能力遮挡我的虚伪了。

  无声无息的远去，反正我也没有怨言，至少是在表面。也未曾检验过自己的内心，是不是真的不在意这个故事，关于我的故事，关于这段感情的故事。

  失去了灵魂的支柱，那么我还能怎么去挽回，或许只能默默接受，内心有苦默不作声，原因是因为我的虚伪，可是我戴着面具，是为了不希望失去我灵魂上的支柱，可是没有什么价值。

  反正我终究在你眼里是个演员，那我就在你我都清楚的情况下演到最后，因为我虚伪，所以我不见得尴尬。哄你开心，是我最快乐的时光。

  生活，不仅仅只是欲望和梦想，还有身边的她。依靠的太过分，就摘不掉面具了，既然如此，那就带着吧，反正都明白。

  无言的分离，是最好的结局，双方都不显得尴尬。不戳破对方的不堪，是最好的告别。

  演员的职责是表演技艺而让观众开心，让观众捧高自己。出色的演员，技艺高超，可以带引观众与他一同入戏；演技拙劣的演员，观众还没有入戏，自己却早已入戏。而我，属于第二种演员。

  谎言重复一千遍就是真理。自己的虚伪自己当成了现实，可是却并没有意识到旁人早已看破。

  感情的火焰熄灭，天色大变，落地的冰雪，寒冷，谁来为我雪中送炭，谁在保护我，谁来听我诉说悲苦。

  反正我是个演员，我只管表演，我没有感情，也没有所谓的心灵，更没有尊严。我只是个戴面具的伪装者。

  我的灵魂支离破碎，再次忆起，又是一次心灵上的重创，徘徊在自己的精神里，何时才得以释然，何时我才能摆脱这些悲苦，何时才能重新做回我自己，我无时无刻不在挣扎。

  不论再重演多少次，那一刻已经成为定数，永远无法挽回。回忆再美好又怎样？可以回到曾经吗？这是痴人说梦的事情。

  我孤芳自赏，可又有谁真的看出了我为什么这样子。反正我只是个演员，是个旅人，至少对你而言是这样。随你吧，反正整个世界看似与我无关，我又何必念念不忘。

  我以为找到了归宿便可以无所畏惧，未知的诡异光芒却时不时的映照在我眼前，让我不会忘记这些。曾经对你的好，得到的，是一盆冷水。曾经的期盼，如今让我大哭一夜，我还在逞强，因为我不想暴露我虚伪的那一面。何日可以摘掉这个面具，让我看上去普通一点，不要再让我高傲，不要再让我装模作样。

  反正我也无所谓，怎么演下去，我已经不知道了，怎么再伪装下去，我也找不到了。如果说你我的分离，可以让我摘掉这个困扰我已久的面具，让我不再以一个演员的方式存在，那么或许值得。

  已经装不下去了，爱情一场，散了吧，就这样吧，挺好的。面具在震动，我却无动于衷，原因我的心还在纠结，内心的矛盾，冲击着我的情感。

  让我不得已会时时想起你我曾经的美好故事，你是真诚天真的，我也是真心的，可是永远也回不去了，真的回不去了，你变了，我也变了。

  我放弃名誉，带上面具，也可以说我那时仍然带着面具追求名誉，反正我也希望让人看不起，不要让我在孤独，不要让我再不知所措。

  不要对我视而不见，不要把我看的太高，请批判我，请用令我屈服的语言侮辱我，让我得以看清这个世界的真相。

  我抬起头来，野花盛开在天地之间，伤情已经随着蒲公英与风的约定，远去，带着我的欲望，我愿意等待着你，也不想你回来，可是我的内心并不矛盾。

  冰霜融化了，阳光照过的地方，盛开了花朵，草坪变绿了，绿草绿叶长出以后给这个美丽而繁琐的世间，带来了清香，欢喜的色彩，得以让我沉下了心。

  雷雨已经到来了，请不要让黑暗笼罩这一切，可是那坚强的野花，经受你无情的风吹雨打以后，更为美丽，开放的更为繁荣，再也不会畏惧你。

  小树苗在你的风吹雨打、残酷的呵护下，随着时代的推进，长大，成为大树，不再畏惧你的袭击。

  烈火燃尽以后，荒原上再次长出了嫩绿的野草，风吹雨打最后得到的，是好处，只是过程残酷了一些。

  我将用手摸住了手中的面具，等候着芬芳的气息来到我这里，不要再让我从这样一个生命无法生存的地方继续待下去。

  野花盛开在了我的眼前，美丽奇妙的力量，带着那股情感上的抒放气息来到了我的内心，让我的内心释然，内心再也不矛盾，我离开了这里。

  我忍住了，我一把将脸上那虚伪的面具恶狠狠地摘了下来，扔到了深渊里，并不是假象。嫩绿的树叶变红了，落下来化作春泥让我欣慰，花朵垂落了，最后散发的那股清香，飘进了我的内心，让我的情感也占上了这样一股等待新生的气息，世界，好美。

  我已不再是演员，我不再需要表演，我的观众已经走了，我也不必再自欺欺人，和观众无声无息的告别，我在大笑，我看到了未来那美丽的景色，等待着我去踏破，我不再伤情，忘记不了她，那就记着她，记得她让我摘掉了面具，记得她让我不再是演员。

  来自内心的寒冬已经过去了，永远的春季到来，不需要有谁再为我雪中送炭，落花流水，瞬息自然，我，释然了。

**舞蹈演员职称工作总结10**

不知不觉来到安阳实验中学已经是第四个年头了，学校舞蹈社团也已经成立四年了。四年里，我与学校舞蹈社团风雨同舟，其中滋味有喜也有悠。喜的是:在我带的第一批队员的共同努力下，我们一举夺的了全市中小学艺术节初中群舞一等一的好成绩，并代表瑞安去温州参赛并拿奖。忧的是我们的成绩之后没有更好的突破。这里面的因素很多:有学苗的素质问题，也有我作为指导师在选材、训练等方面的责任问题。因此在今年的舞蹈训练中:我着重注意了在每一次训练前，都要了解相关的知识点，在愉快的训练中取得一定的.效果。同时，也虚心地请其他教师过来观看，并且指出不足之处。现就本学期的训练作一次简单的总结。 一 基础训练:

1、由于刚加入社团的新生基础不同，对于新生的训练就更要严格,而且要抓基础，强调基本功训练。如下:

A、腿部训练(压前腿、压后腿、前踢腿、侧踢腿、后踢腿、)腰部训练(下腰)肩(压肩)

B、舞蹈组合训练

C、技巧训练

D、民族舞基本动作训练

2、为了参加市里一年一度的艺术节舞蹈比赛，在训练过程中，每个表演动作、每个情节、细节都高标准严要求。

3、我对舞蹈社团的每一个成员都满怀信，相信他们一定能够做到，不能在自己心理上降低了训练标准，不要迁就她们，从而达到理想的效果。

4、和孩子们交朋友，不能一味的板着一副冷面孔痛斥学生。否则训练强度再大也不会有提高。孩子会出现叛逆的心理。

5、在训练中要把自己融入舞蹈音乐的情绪之中，尤其是关键时刻要耐心，不要给孩子造成心理压力。

6、训练休息时间也可以和学生开玩笑、谈心，总之，要让学生舞得尽兴、开心。

由于孩子大多数是一年级的学生，年龄较小，人数也多，基础还不牢固，说实话开始我真的没有信心，我也知道我的难度非常的大。但是没办法，我心理想就当是锻炼吧。没别的办法了。只有付出别人十倍的努力，才会有收获。我坚信!

我是一个对生活充满了热情的人， 20xx年是幸福的一年，因为在这一年当中我付出着、收获着、快乐着、进步着，在下学期里我同样会用心去面对，用我的全部热情来浇灌我深爱着的事业。

**舞蹈演员职称工作总结11**

在十月下旬，我院参加了校园舞蹈大赛，经过文艺部委员与文艺委员的动员，同学们积极参加了学院的选拔。之后我们开始编排工作。

因为文艺部有一定的舞蹈编排经验，所以在开始的工作中进行的很顺利，由于这学期大一新同学的到来，我们特意选拔了大量的新生，他们的有点是激情饱满，但是缺点也有很多，在经历过练舞的枯燥和辛苦之后，有一些人就开始动摇了决心，并且对我们有了一定的怨言，但是经过我们的互相沟通之后，他们的态度有了很大的改变，这对以后的活动的开展有很大帮助。并且我们相信这对他们以后的学习生活都会有很大的好处。

在之后的日子中，我们每天都积极的排练，一共准备了三个舞蹈，虽然天气已经很冷，但是同学们依然在坚持，每一个动作每一个音节都伴随着每一滴汗水。

在紧锣密鼓的\'筹备当中，我们也开始为服装发愁，由于人员过多，并且服装有限制，所以伤透了脑筋。

在等待和期待中我们迎来了第一次检排，虽然这次没有给评比，但是我们知道自己的不足，就这样我们回到了以前的排练当中。

虽然这次舞蹈大赛我们没有晋级，但是我们不会气馁，成功总是奠定在失败和努力的基础上的，我们会不断的总结经验和教训，并且付出更多的汗水，我们期待着下次的机会。

**舞蹈演员职称工作总结12**

日子过得真快，转眼间，一个学期就要过去了。在校领导和同事们的帮助下，我顺利的完成了本学期的工作。回顾这一学期，既忙碌，又充实，有许多值得总结和反思的地方。现将本学期的工作做一个小结，借以促进提高。

>一、学生的舞蹈意识得到了较大提高，基本功进步很快

通过软开度的训练，学员在韧带的软开度上有了显著的提高。在成品舞蹈的基础练习中，学生对音乐的节拍感，动作的张度，手臂四肢脊椎都有了一定的舞蹈意识，能较明显的表现出老师所想要的舞蹈风格。

>二、学生能独立完成组合，而且完成效果较好

本学期按舞蹈计划实施教学，除了一些软开端的训练，同时也给学生们做了一些体能训练，例如一些腹背肌和腹肌以及大腿肌的能力训练。为下个学期学习成品舞蹈奠定一个基础。同时也学习了较多组合，学员能独立完成其中两至四个舞蹈组合，并根据要求尽量动作到位。每学完一个组合，都会组织观摩学习活动，请学生相互学习和展示，师生共评。这样既提高了学生对舞蹈学习的兴趣和欣赏能力，也使学生具备独立完成舞蹈的机会，加强了舞蹈学习的成效。

>三、学生敢于大胆展示自我，舞台表现力较好

实践活动的目的就是通过表演性活动交流学习成果，促进学生自信心和舞蹈能力的发展。在集体舞的表演中也培养了学生相互合作的能力，学会与他人一起协调配合。

在工作中我也发现了以下一些问题和不足：

一、舞蹈在校内普及度不够，应该多组织一些活动，活跃校园气氛。

二、展示活动中学生的选择

在展示活动中，有的舞蹈人数要求达不到每人都上，这时教师会选择比较好的学生，剩下的学生就只能在旁边做替补。教师很很明显地感受到学生有受挫感的消极情绪。而有的舞蹈学生全上了，可总有那么几个怎么跳怎么别捏，指导下来问题还是很突出。这时如果是比赛性的演出会因此失分，所以为了成绩是该把这个几个学生刷下来，还是继续留在舞台上？

三、希望能有时间多编一些易学易教的舞蹈教给大家，提高大家参与的.兴趣。

作为舞蹈教师，虽然我不是专业的舞蹈演员，但是我有一颗对舞蹈教学的热心，有一颗对学生教育的热心。培养学生在儿时对舞蹈产生兴趣，调整她们的形体，锻炼她们的身体协调能力。在以后的教学中我会一如既往认真教学，多培养一些特长的学生，不放弃有兴趣的学生。能够多排练一些有水准的节目出来，让学生轻盈的身姿成为我们学校一道亮丽的风景线！

**舞蹈演员职称工作总结13**

今天我有幸参加了县幼儿教师的舞蹈培训，首先感谢领导给我的这次机会，感谢XX幼儿园给我们所有教师搭建的平台。

首先是XX幼儿园的XX老师给我们讲解了一些舞蹈的理论知识和幼儿舞蹈的一些创编，以及在创编舞蹈中应该注意的问题。在整个活动中，由XX幼儿园的三位老师带领我们一起来学习今天的舞蹈内容。上午主要学习了小、中、大班的律动表演，通过学习我感知这些是我们平时工作中最能用到的，看到今天我们学习的律动与我们平时在教学中，自己创编的律动相比较相差很大，今天所学的律动给我的感觉是，不像是在律动表演而是舞蹈表演，动作好美。

下午我们主要学习了几个大型的集体舞，也许是平时练习的比较少，有许多动作总是做不到位，看到其他老师都学得很好，我心很着急，总是是不到感觉，尤其是那个新疆舞《来吧姑娘》，其中有许多转圈的动作，速度很快，总觉得跟不上，所以等到休息的时候，我在心里默默的回忆每个舞蹈里面的.每个动作，这个时候，我真后悔自己平时没有多锻炼，多学习。

通过今天舞蹈技能的训练学习，不仅陶冶了情操，让我们以舞，乐在其中。在这次的培训中，通过XX的三位老师“以声带情”、“以情带舞”、“舞以尽情”的教学，使我的舞蹈在原有的基础中有了进一步的提高，其实在学习舞蹈时多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键，我在学习中看到老师们优美的动作，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。

舞蹈，是一种美的教育，通过真、善、美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。我要将所学到的实用的儿童舞蹈运用到工作当中，用心教孩子，让孩子真正感受到世界的真、善、美！

**舞蹈演员职称工作总结14**

舞蹈活动即将结束, 纵观这几月个以来我社的工作以及活动等情况, 为进一步贯彻素质教育, 突出我校舞蹈艺术教育的特色, 面向全体学生, 通过有计划有目的有组织的活动, 培养学生艺术特长, 提高学生的艺术修养, 提高学校整体艺术教育水平。 经过一个学期的学习和训练, 现将工作, 下面进行对这半年工作的总结。 舞蹈社共有社员60余名、自招新以来, 一直能够坚持定期开展活动, 平常训练的舞蹈主要是深受大学生喜爱的古典舞。 民族舞，现代舞。 国标舞。 在这半年里, 我们主要开展了以下活动：

我们召开了舞蹈社第二次社员大会, 此次社员大会出席率超过了97%。会议主要内容如下：由社长沈芳琴介绍了舞蹈社的章程和社团的各项制度, 并对今后的工作计划做出安排, 对社员提出了几点注意事项。 介绍社团主要骨干成员及指导老师， 其中包括以前的活动和成绩, 舞蹈方面的一些知识, 今后的`活动方式以及社团的发展方向， 指导老师王海老师讲话并鼓励每位社员能够坚持到底。

每次活动顺序大致如下：是准备活动。 包括身体各个部分的准备活动：头, 肩, 胸, 胯, 脚；开腰和拉韧带, 开腰是以双手张开, 侧身后仰直至最大限度, 拉韧带包括正压, 侧压, 压胯。 其次是民族舞姿的基础练习, 跟音乐连续挺胸和含胸,20分钟以上。 只有会是一些身体动作的协调练习, 也是跟着音乐做。 经常能看到的是在一系列很快的动作以后突然身体定格, 这样的一个舞种, 动作难度不大, 也比较容易排练。 这与我们舞蹈社的发展构想是符合的。 我社发展的构想是：培养同学们的体力, 协调性；从舞蹈中汲取灵感, 将舞蹈的思维方式渗透到自己的生活乃至学习中。

我结合上述 本学期工作总结 , 我们应保持原有的优点, 使之更好, 成为我们舞蹈社团的亮点, 同时也要在以后的工作中改进不足之处, 尽可能做到完美, 我相信我们舞蹈社团有信心也有能力去做好它。

**舞蹈演员职称工作总结15**

为了能更好的完成教学任务达到教学目的，根据幼儿舞蹈教学的要求和学生的身心特点，本学期在往年的教学工作总结上，我在安排课程基础训练宽度、强度上和舞蹈实际运用上作了部分调整，现将本学年的教学工作总结如下，以便今后更好的开展工作，弥补不足，精益求精。

舞蹈二班共有学生19人，都是68岁的孩子，大部分孩子都是学过舞蹈的，有的孩子还是学了一年以上舞蹈的，有一定的舞蹈基础。有大部分孩子都参加过大型舞蹈的演出和比赛，有一定的舞台经验。

>一、舞蹈基础训练部分。

首先，从舞蹈基础训练课程开始就加进一些基础练习元素和律动，降低部分训练难度，使原本较为枯燥的基础强化训练变得更为轻松活泼，及更为实用也更方便学生的掌握。并在音乐上也采用一些少儿律动性较强的音乐，使学生对今后学习、编排舞蹈有一个整体的感受和理解。其次，为了从整体上训练学生克服身体的自然状态，获得正确的直立感，发展舞姿动作的协调性、灵活性、节奏感。在以往较为单一，更为注重学生动作完成质量的训练基础上，在组合中更多的加进一些方位、节奏变化的训练，来强化学生的整体适应能力和表演能力。第三，为了强化学生的自学能力，加强学生学习的积极主动性，改变传统授课模式中一个动作或一个组合正反方向都教的细化教学，在授课时只教动作或组合的一个方向，让学生自己把反方向动作或组合做出来，使学生较快的掌握舞蹈规律。既提高学生的舞蹈实际接受能力，又增强了课堂的教学互动性。使教学效果有了明显的提高。

>二、民族民间舞部分。

我会选择几种具有代表性的民族民间舞的基本动律及其民族韵律特点进行编排整理、组合，使学生能在较短的时间内尽可能多的掌握舞蹈动作素材，拓宽舞蹈知识面，提高学生对舞蹈的表现力，为今后的舞蹈教学和舞蹈创编开阔思路。同时，除了注重民间舞课程难易和实用的选择外，在对学生良好气质的培养上也加进了对学生不同气质舞蹈的训练，通过学习感受具有不同气质特征和代表性的民族民间舞，如通过粗犷豪放的藏族和蒙族；细腻柔美的傣族；热情奔放，欢快活泼的维吾尔族等不同舞蹈气质特征的学习、掌握，来改变自身气质的不足一面。最大限度地发挥自身所具有的潜能，使学生能有一个健康良好的气质。而存在的不足就是侧重于打好基础，扎实舞蹈功底的教学，没能及时的让学生结合少儿心理特征，进行少儿民族民间舞的改编练习。在以后的工作重要注意这部分的练习。

>三、与有限的课堂知识相比较，丰富的课外活动和实践经验的积累就显得由为重要。

因此，我鼓励学生多参与县里、学校安排的各项舞蹈演出、比赛任务，多学多练。以此来提高她们的舞蹈综合能力。我们参加了20XX年中心举办的消夏晚会，积累了初步的舞台表演经验。在20XX年12月参加了第六届华夏之星比赛，《海鸥飞翔》荣获北京赛区幼儿组第一名的好成绩，通过比赛和学习孩子们认识到自身的不足和欠缺，学习兴趣和动力更足了。20XX年6月参加怀来县中小幼艺术节，虽然没有比赛只是做一次展演，但孩子们的积极性很高，很重视，全场最后一支舞蹈优美的《茉莉花》，我为孩子们的`进步感动和欣慰。

在活动中，我能尽量照顾到每位幼儿，尤其和孩子交朋友时，孩子个子矮，够不到我，还得使劲抬头看我，针对这一现象我及时的半蹲下来，让孩子能够近距离的接触我。在大家一起跳舞的过程中，有个孩子年龄很小，看见了妈妈就开始要妈妈了，不愿意跳舞了，我及时给予鼓励了，大家都给与掌声了。我发现个别的孩子不能找到朋友，即使是找到朋友的幼儿表情也不是很高兴，于是我在提醒幼儿注意听音乐，跟节拍的同时，引导幼儿要微笑、开心，能够面对面。孩子们经过我的提示都能表情灿烂的找朋友了，当找到朋友时还会兴奋的告诉我。通过此事使我想到，教师在进行集体教育活动时，在面向全体的同时，一定不可忽略关注个别孩子的发展，要想办法树立他们的自信，引导他们喜欢学。

根据这几年的教学实践，我认为要上好舞蹈活动课，教师要做好以下几点：第一，教师精选教材，难易适度，富有儿童情趣；第二，教师示范准确，富有感染力；第三，教师加强具体指导，及时纠正错误；第四，练习时间适度，动静交替，形式多种多样；第五，教师给学生创造表演的机会，增加舞台实践经验，提高学生学习舞蹈的兴趣，使之能持之以恒地学习下去。

希望我们的孩子都能够参与到舞蹈活动中来，将我们的舞蹈跳出精彩来！也希望我们的孩子健康成长！愿我们的舞蹈班越来越好！同时勉励自己能够创造出更多更好的舞蹈作品！相信不久的将来，也能成立自己的一个艺术团。不断地，时刻都有着上大舞台演出活动的优秀节目。让我们的幼儿在这里快乐的唱、快乐的跳！为舞蹈教育事业做出自己的贡献！

**舞蹈演员职称工作总结16**

本学期我担任学校舞蹈活动课教学，是2——5年级的学生组成，共有30名学生，为了能更好的完成教学任务达到教学目的，根据儿童教育舞蹈教学大纲的要求和学生的身心特点，及这几年学样整体生源的实际情况，本学期在往年的教学工作总结上，我将课程安排作了部分调整，现将这学期的教学工作总结如下：

一、舞蹈基础训练部分。首先，加进一些基础练习元素和律动，降低部分训练难度，使原本较为枯燥的基础强化训练变得更为轻松活泼，及更为实用也更方便学生的掌握。其次，为了从整体上训练学生克服身体的自然状态，获得正确的直立感，发展舞姿动作的协调性、灵活性、节奏感。第三，为了强化学生的自学能力，加强学生学习的积极主动性，改变传统授课模式中一个动作或一个组合正反方向都教的细化教学，在授课时只教动作或组合的一个方向，让学生自己把反方向动作或组合做出来，使学生较快的掌握舞蹈规律。既提高学生的舞蹈实际接受能力，又增强了课堂的教学互动性。使教学效果有了明显的提高。

二、民族民间舞部分。有选择的对几种具有代表性的民族民间舞的基本动律及其民族韵律特点进行编排整理、组合，使学生能在较短的时间内尽可能多的掌握舞蹈动作素材，拓宽舞蹈知识面，范文写作提高学生对舞蹈的表现力，为今后的舞蹈教学和幼儿舞蹈创编开阔思路。同时，除了注重民间舞课程难易和实用的选择外，在对学生良好气质的培养

上也加进了对学生不同气质舞蹈的训练，通过学习感受具有不同气质特征和代表性的民族民间舞，如通过粗犷豪放的藏族和蒙族;细腻柔美的傣族;热情奔放，欢快活泼的维吾尔族等不同舞蹈气质特征的学习、掌握，来改变自身气质的不足一面。最大限度地发挥自身所具有的潜能，使学生能有一个健康良好的气质。

三、除了认真钻研教材，做好备课工作以外，我还经常利用休息时间，收集各种舞蹈书籍和舞蹈音像资料及相关教材。参加专业组里组织的各园活动，结合我们本专业学生的实际，进行相关的知识调整。

在舞蹈活动课上，还存在的不足就是侧重于打好基础，扎实舞蹈功底的教学，稍忽略了触类旁通的横向联系，在今后的教学中，我一定会努力做好教师的本职工作，努力挖掘学生的艺术特长。通过舞蹈教育锻炼和培养学生的群体意识，培育学生的艺术美感，提高学生的欣赏能力，增强他们对生活的积极想象，对生活的热爱和对美的追求。

**舞蹈演员职称工作总结17**

幼儿舞蹈以其流畅优美的音乐和形象生动的体态动作，反映幼儿的童趣、童心，是幼儿喜闻乐见爱学的一种艺术活动。它对于丰富幼儿审美经验，培养感受美和表现美的情趣与能力；开发艺术潜能；发展幼儿理解、联想、想像、创新等方面的能力；促进幼儿动作与身体机能的发展，提高幼儿动作协调性、灵活性等有重要意义。幼儿常常为了表示高兴而手舞足蹈，对于大多数孩子，跳舞不是一种技能，而是一种促进个性丰富发展的文化生活方式。所以我们们在大班舞蹈班活动过程中不过多强调舞蹈技能，而是让孩子意识到活动带给他们的快乐，学会自如地舞蹈，树立为自己跳舞的意识。现就本学期大班舞蹈兴趣班教学作一下总结：

>一、本学期我们们着重进行了舞蹈的基本训练

包括：了解身体的方位和舞蹈基本脚型、脚位和手型、手位 、柔手组合、压腿组合和成品舞《快乐宝贝》、《大家一起喜羊羊》

（一）基本脚型 、基本脚位

（二） 基本手型、基本手位

（三）柔手组合（音乐：蒲公英）

（四） 压腿组合（音乐：找小猫）

（五）舞蹈《快乐宝贝》

（六）舞蹈《大家一起喜羊羊》

>二、训练中重视培养幼儿对舞蹈的兴趣，引导幼儿热爱舞蹈。

我们观察到，幼儿在欣赏节奏明快的音乐、看到电视电影里的舞蹈动作的时候，会兴奋得手舞足蹈并模仿动作，这说明喜欢唱歌跳舞是幼儿的天性。所以，我们特别注意充分调动幼儿这一积极因素，引导幼儿热爱音乐，热爱舞蹈。有时，我们会以丰富的表情和不同的动作形象生动地表现某种情绪，如幼儿舞蹈《找小猫》中的＂妈妈找到了！＂这句歌词，我们逼真表现出对泡泡不见了所产生的好奇、疑惑和惊讶的复杂心情，而幼儿在我们的引导带动下进行模仿，也表露出栩栩如生的动作与表情。在教学新舞蹈时，我们将舞蹈内容编成儿歌或故事，并以这种比较简单易懂的方式向幼儿讲解，加深了幼儿对舞蹈内容的理解，提高了幼儿的接受能力，激发了幼儿学习新动作的兴趣，从而使幼儿不是被动地学习舞蹈，而是真正发自内心地喜爱舞蹈这一课程。

>三、根据幼儿的实际水平，选择有效的训练步骤。

教授新舞蹈时，我们能注意不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让幼儿熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单一动作还分解成局部动作（上肢或下肢动作）。如教授舞蹈《快乐宝贝》时，我们先让幼儿熟悉音乐，准确把握节奏，然后将舞蹈动作分解成单一动作，先教下肢脚的动作，后教上肢手的\'提压腕动作，再结合起来学习，并在这两个基础上加以表情训练。在训练过程中，我们注意训练的科学性－－运动量和动作幅度符合不同年龄幼儿的生理特点，对幼儿不进行某一局部动作过多的重复练习，以免损伤幼儿稚嫩的身体。

尼尔在解释舞蹈本质时，这样提出：＂舞蹈并不是一种姿态、韵律的优雅，属于美的欣赏或创作而已，最重要它是一种轻易的发泄，人在现实生活中的压抑，可在肢体和律动间得到平衡＂，如何开发孩子的创造潜能，让孩子门真正快乐的舞着，还需要我们们在不断的学习实践中去领会去创新。

**舞蹈演员职称工作总结18**

舞蹈是一门“美”的艺术科学，是人体动作下的肢体语言。通过抒发感情、塑造艺术形象是表达感情的一种视觉艺术。

我4月份开始参加舞蹈班，我很感谢下关区教研员吴老师给我这次机会，让我对舞蹈有了更深一层的接触，舞蹈赋予孩子们快乐生活。每个星期五和星期六上课，我周一和周四下午带孩子们练习，这样可以使孩子们提高舞蹈动作的协调并巩固舞蹈动作。通过对舞蹈的接触，我认为肢体是舞蹈的主体，离开肢体就脱离了舞蹈的真正含义。在舞蹈训练中我们作为中介者，起主导作用中不可无视孩子们的主观能动性，，恰当的指导孩子们利用肢体动作去表达感情。“跳自己的舞，不等于自己在跳舞”要引导孩子们走进多彩的旋律中，自信的表现自我。

根据老师的教学实践，我总结了以下几点舞蹈艺术在小学阶段的优点：

沃尔特。特里说：\"通过舞蹈训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感，节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，舞蹈对学生适应团体活动，接受领导，遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止，表情达意，也有助益。跳舞除了身体和情感并用，显然还要精神集中。如果身体按照规定的形式舞动，一定要提高警觉，训练有素敏捷过人。\"沃尔特。特里从人的身体素质，情感，注意力三方面高度概括了舞蹈教育的重要性。而众多德，智，体全面发展的学生因为接受舞蹈教育而进入一种良性循环：思想活跃，动作敏捷，成绩优良。

>(一)舞蹈教学培养学生具有高度的注意力。

老师在示范舞蹈动作，学生们必须记住它的动律，流动路线，节拍，内在情感，将这些信息输入大脑并很快用身体表现出来。一个成品舞蹈，它的动律，流动路线，节奏情感是多变的，客观上就要求学生们高度注意，常年累月的这种训练使学生们养成了高度注意的习惯。

>(二)舞蹈教学增强了学生的记忆力。

学生们在学习舞蹈动作时不仅要记住音乐形象与音乐节拍，还要记住舞蹈动作与舞蹈律动，记住每一舞句所表现的情感。没有良好的记忆力是无法完成一个舞蹈，而一堂舞蹈课与一堂文化课相比，舞蹈课所需的记忆远远大于文化课。因为音乐的节拍，舞蹈的动作，情感是变化的，你必须记住它的变化过程，记住那些瞬间的定格，如果我们的大脑能够储存复杂的信息，并经常去丰富它，运用它，我们还会那么迟钝吗?

>(三)舞蹈教学活跃了学生的思维。

舞蹈老师要教孩子们表演小鸭舞，他问孩子们小鸭子是怎么叫的? 孩子们回答：嗄，嗄，嗄，小鸭子是怎么走路的 孩子们立即用蹒跚的\'步子学鸭走，而此时教室里根本就没有鸭子，孩子们是运用已有的知识经验对老师的提问进行加工处理，并用身体表现出来。这个过程是孩子们运用思维的过程。它是一次高度思维的过程。一个长年坚持上舞蹈课的孩子，要学会很多舞蹈，从各民族的舞蹈到表现各种生活情趣，小动物的舞蹈。当他不能表现老师的创意时，老师则用生活的经验对他进行启发，此时孩子们的思维得到开启，他们顺着老师所指的路子联想，回忆，理解，表现，最后用形体体现出来，这时他已超越了自我，用自己的身体开始塑造角色。这种早期的开发与锻炼对儿童的健康成长与智能的提高起到了积极的作用。

>(四)舞蹈教学使学生的性格得到良好的发展。

参加舞蹈学习的学生性格各异，如有的学生性格孤僻，对任何人，任何事都表现出一种冷漠的态度。在学习中有一些双人配合的动作，还有因队形变形而产生的个人与集体的配合，从而使学生改变自己来适应相互配合的环境，学生从此变得会笑，爱笑而且开朗活泼。

**舞蹈演员职称工作总结19**

多姿多彩的小学舞蹈是学校艺术中一颗璀璨的明珠，它表演性很强，是每台节目不可缺少的点缀。学生们活灵活现的表演使舞台变得更加丰满和生动。

>一、量身定做的舞蹈激励着学生

这学期，正逢中国人民银行成都分行举行团拜会活动，我们把校园民谣《听妈妈讲那过去的故事》《让我们荡起双脚》和《校园的早晨》进行了重编组合成一个节目，每天训练两次。当每天在紧张的期末复习外还要投入排练的时候，也喊过苦叫过累，但是看着演出以外的候补队的.孩子们，虽然知道，这次她们和舞台无缘，但还是积极参与每一次排练，这是出于孩子对我的信任，我们一定要坚持。

>二、题材新颖的舞蹈吸引着学生

随着人们物质文化生活水平不断提高，给小学舞蹈观赏性提出了新的要求：题材要新颖，更具有欣赏性、教育性、趣味性。运用儿童自身的舞蹈语言来表达作品，而不能把成人的思想强加于学生。对于以上的观点，在舞蹈教学中我有一些自己的体会和感悟。首先，小学舞蹈的首要特点是要有趣味性和娱乐性。只有好玩、有趣，孩子们才爱跳、才爱看，才能达到了百跳不厌、百看不烦的地步。因此，在考虑给学生选择舞蹈题材时，我选择孩子们喜欢的、熟悉的、又有一定积极意义的、可以用舞蹈所表现的孩子们的游戏生活内容。将舞蹈动作设计定位以后，选择欢快活泼的音乐，来使舞蹈动作和乐曲相吻合，使舞蹈节目演练成一个完整的作品。事实上，没有哪个女孩子没有灰姑娘的梦，孩子在舞蹈中快乐着，享受着作为非专业舞蹈教师，虽然我们不是专业的舞蹈演员，但是我们有一颗对舞蹈教学的热心，有一颗对学生教育的热心。培养学生在儿时对舞蹈产生兴趣，调整她们的形体，锻炼她们的身体协调能力。在以后的教学中我会一如既往认真教学，多培养一些特长的学生，不放弃有兴趣的学生。能够多排练一些有水准的节目出来，让学生轻盈的身姿成为我们学校一道亮丽的风景线！

**舞蹈演员职称工作总结20**

又一个学期过去了，追忆往昔，展望未来，为了更好的总结经验教训使自己成为一名优秀的“舞蹈老师”，我现将工作情况总结如下：

>一、师德方面：

加强修养，塑造“师德”。我始终认为作为一名教师应把“师德”放在一个极其重要的位置上，因为这是教师的立身之本。“学高为师，身正为范”，这个道理古今皆然。从踏上讲台的第一天，我就时刻严格要求自己，力争做一个有崇高师德的人。我始终坚持给学生一个好的师范，希望从我这走出去的都是合格的学生。为了给自己的学生一个好的表率，同时也是使自己陶冶情操，加强修养，不断提高自己水平。今后我将继续加强师德方面的`修养，力争在这一方面有更大的提高。

>二、教学方面：

虚心求教，强化自我。对于一名舞蹈老师来说，加强自身业务水平，提高教学质量无疑是至关重要的。当我在教学的过程中，我越来越感到我经验的缺少。面对学生那一双双闪动着智慧的、渴求的眼睛，每次上课我都感到自己责任之重大。为了尽快完善自己，使自己教学水平有一个质的飞跃，我从以下几个方面对自身进行了强化。首先是从教学理论和教学知识上，我不但自己阅览了一些专业、心理、幼教教学杂志进行教学参考，从中也吸取很多理论知识也是让自己又一次的充电。在让先进的理论指导自己的教学实践的同时，我也在教学实践中来验证专业理论。其次是从教学经验上，由于自己教

学经验不足，有时还会在教学过程中碰到这样或那样的问题而不知如何处理。因而我虚心向有经验的舞蹈老师学习，力争从他们那里尽快增加一些宝贵的教学经验。我个人应付和处理课堂各式各样问题的能力大大增强。第三是做到“不耻下问” 教学互长。从另一个角度来说，学生也是老师的“教师”。由于学生接受新教学快，因此我从和他们的对话中亦能丰富我的教学也会有新的东西交给他们。

半年来未请假一节课，上课有偶尔迟到以后绝对不会，今后一定严格遵守了学校的各项规章制度。在今后的舞蹈教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点、改正缺点，开拓前进，本着“勤学、善思、实干”的准则，一如既往，再接再厉，把工作搞得更好。

总之，在这个学期，我收获了一定的经验，但还有很多不足之处，本人在新的一年一定认真工作，加倍努力，争取在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

**舞蹈演员职称工作总结21**

大家都知道幼儿舞蹈的教育作用首先表现为可以促进智力的发展。孩子天性好动，喜欢模仿，舞蹈非常符合孩子们爱动、爱跳的特点她能更好的适应今后的教育教学工作。还是那句老话“教育要发展、师资需先行”！我们的目的是促进教师专业的发展。

幼儿园是基础教育的重要组成部分。新《纲要》追求的教育理念是创造高质量的幼儿教育，促进幼儿的健康成长，它是需要通过教师的工作去实现的。因此，对幼儿教育的要求，最终会转化为对教师的要求。首先必须以教师的进步和成长为前提，以教师专业发展为本。我园尝试着从本园的实际、从教师的实际出发，提高教师的技能。

舞蹈是本学期的最后一技能，积极的教师在业余时间加班加点的练习着自己的舞蹈。但是也有教师在比赛中显的不是那么积极、主动。这和我们负责此项工作的.领导有着密切的关系。我们应该督促教师完善自己的专业技能。

技能比赛在本学期画上了圆满的句号！我们提升了教师的整体素质，教师的专业技能有着不同的提高。

相信，我们在今后的教育教学工作中更加完善我们的工作，更好的服务与家长，服务于社会。

**舞蹈演员职称工作总结22**

作为一名幼儿教师，可以毫不夸张地说：琴棋书画，都需样样精通。从事幼教工作xx年，我一直坚持一个理念：活到老，学到老。通过我的不懈努力，我的专业素质和工作业务水平在不断提高。而舞蹈一直是我的软肋，谈之我色变，舞之我腿软。不是我偷懒，不是我不喜欢，而是我觉得看别人舞蹈是一种享受，而看着我舞蹈，对于观赏者，我觉得是一种煎熬。

然而为了教好孩子，我愿意去认真尝试每一件事情；我愿意去努力做好那些我要费好多精力方可有一点点收益的事情；因为我爱我的工作。

今年的暑假，大家觉得格外的长。因为我们民族幼儿园新的保教大楼正式投入使用在即。工人们在加班加点赶工，老师们也没有赋闲在家。为了以新的面貌迎接满怀期待的孩子和家长，我们参加了各种专业素养提高培训会而对我最有帮助，意义最大的，莫过于由乌日娜老师组织的舞蹈培训会。分班培训的灵活形式使每位老师总是充满激情，丝毫不觉疲乏。“幼儿广播体操”通过高标准、严要求的复习变得更加娴熟曼妙；“各民族舞蹈串联”让我们在悦耳动听的少数民族音乐中情不自禁随歌漫舞；“起床后课间舞蹈”极具民间游戏韵味，使我想起儿时与伙伴快乐的.游戏。

虽然我的舞姿并不婀娜，但我敢于舞出不协调的自己；虽然我的舞姿并不华丽，但我会在人群中不厌其烦的摇手摆腿；因为我知道，我做动作比别人笨拙，所以更不能害怕出丑。我专注其她老师每一个轻而易举的投足，我模仿杨老师每一次舞弄手腕的优美。

时间总是那么快，每天3个小时总是稍纵即逝，总是让我意犹未尽。短暂的培训，虽然没有彻底让我成为舞美佼佼者，但也陶冶了我的艺术和职业情操。使我的灵魂在那一刻变得更加单纯美好。我喜欢我的职业，喜欢我职业之中的这部分：舞蹈。在今后的工作生涯中，我会继续努力，不断提高自己不协调的舞技。

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