

## 舞蹈队成员个人自我总结

### 篇1：舞蹈队成员个人自我总结

其实一开始我去舞蹈队只是为了可以跳舞，但没想过会让我有这种满足感。这种满足，不只是可以学到跳舞，还有更多的是我体会到大学生聚集一起真的很开心，那种感觉是很神奇的，会让人很想永不停止。

在还没有参加舞蹈队前，我的暑假生活都是学车，不是学车就到处去，生活很单调的，事实上，每个假期都是这样过的...而参加了舞蹈队，认识了很多的朋友，这个群体有一股很厉害的凝聚力，因为我们这里没有陌生的感觉，即使像我这样新参加的，大家都不会忽略我，大家会关注每一个人，会融入每一个人。不像在其他地方那样有很拘谨的感觉，我们这里什么都可以谈，即使是很赤裸裸的~哈哈~这会是大家较喜欢的，在舞蹈队里，即使我们相处时间还不多，即使我还不能全知道大家的全名，但至少我知道点叫大家，花名还是知道的，这样不是更亲切吗？

以前我一直都觉得跳舞就要有老师教，只有这样才会跳得好的，但这次我不同意自己的想法了，因为我自己都有在幼儿园教d老师跳舞，但同鱼头教出的是一个反效果...我教不好，在鱼头身上我看到了教人要的是耐性和实力，这就是我缺乏的。说真的，鱼头跳舞很好看啊!!!还有的是大家一齐练舞，一齐提意见，这样很好，每一个人都在认真参与了，虽然在外边的人看来，我们每晚都将音响开到大大的，说话谈笑大大声的，好似是在玩玩下的，但事实上我们大家都在做一件事，就是为了跳舞！所以跟大家在一起，虽然每晚我们都是身水身汗的...但都没有人说累了而不跳的，而我就更享受这种感觉啦。就是因为我们都有的共同的爱好让我们走在一起了，这是一种缘分，更是命中注定的！

还有的就是大家回家后，还是那样的活跃哦~这是大家很依依不舍的一种表现。在群里，我很少发言，但不代表我不关注哦，其实很多时候我都在看着的，我喜欢看人说话，听人说话，我的习惯来的。所以嘛~这几晚来...群好似是静了，我也很不习惯啊...不过我知道大家都回到学校里啊，又要开始学习了，所以我很渴望我们的群再次热闹起来哦~等我们都放假吧~我们不单止在群来活跃，我们又可以到舞蹈室里活跃了~谢谢你们给了我一个充实的假期。来到舞蹈队的日子是我假期里较开心的，这是实话啊！玩真心话都系甘讲的啊!!!

### 篇2：舞蹈队成员个人自我总结

舞蹈队作为同学活动的一个团体机构，在这一学期中严格按学校的精神指导，悉心开展教学培育工作，经过这一学期的训练和实践活动，舞蹈队的同学都有明显的进步和提高。

一、同学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，同学对音乐的节拍感，动作的张度，手臂四肢脊椎都有了肯定的舞蹈意识，能较明显的表现出老师所想要的舞蹈风格。

## 二、同学能独立完成组合，而且完成效果较好

本学期按舞蹈方案实施教学，除了一些软开端的训练，同时也给同学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力量训练。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，并依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，请同学相互学习和展现，师生共评。这样既提高了同学对舞蹈学习的爱好和观赏力量，也使同学具备独立完成舞蹈的机会，加强了舞蹈学习的成效。

## 三、同学敢于大胆展现自我，舞台表现力较好

实践活动的目的就是通过表演性活动沟通学习成果，促进同学自信心和舞蹈力量的进展。在集体舞的表演中也培育了同学相互合作的力量，学会与与别人一起协调协作。

在工作中我也发觉了以下一些问题和不足：

一、舞蹈在校内普及度不够，应当多组织一些活动，活跃校内气氛。

### 二、展现活动中同学的选择

在展现活动中，有的舞蹈人数要求达不到每人都上，这时老师会选择比较好的同学，剩下的同学就只能在旁边做替补。老师很很明显地感受到同学有受挫感的消极心情。而有的舞蹈同学全上了，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。这时假如是竞赛性的演出会因此失分，所以为了成果是该把这个几个同学刷下来，还是连续留在舞台上？

三、盼望能有时间多编一些易学易教的舞蹈教给大家，提高大家参加的爱好。

盼望下学期连续得到大家的支持，将舞蹈队的工作推向一个新台阶。

## 篇3：舞蹈队成员个人自我总结

舞蹈队是一个团结互助、充满活力的集体，而每一位舞蹈队成员都是团队的一份子，都对整个团队的发展和成就有着重要的影响。在这个团队中，我认真学习，不断进步，虚心求教，与伙伴们共同努力，获得了成长与进步。在这里，我要对自己在舞蹈队的表现进行一次自我总结，希望在未来的日子里能够更加努力，做到更好。

我是一个热爱舞蹈的人，从小就对舞蹈有着浓厚的兴趣。在加入舞蹈队之前，我曾经参加过不少舞蹈比赛，也在学校的舞台上表演过不少舞蹈作品。加入舞蹈队的想法一直

在我的脑海中。在加入舞蹈队后，我积极参与队内的各项活动，不断提高自己的技术水平。在排练中，我能够虚心向队友请教，认真倾听教练的指导，并且能够很好地融入到整个团队当中。我相信，正是因为对舞蹈的热爱和勤奋努力，才使得我在舞蹈队的表现越来越好。

我在团队中努力履行自己的责任。作为舞蹈队的一员，我深知团队合作的重要性。在团队排练中，我尽职尽责，认真完成自己的任务，用心投入到每一个动作的细节中。在比赛中，我也能够稳定发挥，积极配合队友，展现出团队的整体实力。在平时的训练中，我也能够和队友们和睦相处，互相鼓励，共同进步。团队的辉煌成绩离不开每一位队员的努力付出，我愿意为团队的荣誉而努力，为团队的成功贡献自己的力量。

我在舞蹈队中不断学习，持续进步。舞蹈这个领域是一个需要不断学习与实践的领域，只有不断进步，才能够不被淘汰。在舞蹈队的训练中，我不仅能够学到更多技术上的知识，更能够学习到团队协作与领导能力。通过和队友互相切磋、分享经验，我的舞蹈水平得到了很大的提高。队内的教练也是我的良师益友，他们在舞蹈领域有丰富的经验，能够给予我们宝贵的指导。在未来的日子里，我也会继续努力学习，不断提高自己的舞蹈水平，为团队的发展做出更大的贡献。

我从加入舞蹈队的那一刻起，就开始了一段属于我自己的舞蹈之旅。在过去的日子里，我用自己的努力和热情，在团队中获得了成长和收获。我相信，在未来，我会继续努力学习，不断进步，用自己的实际行动来证明自己的价值。舞蹈队，是我成长的舞台，未来，我会更加努力，追寻我的舞蹈梦想，不断超越自我，为团队的荣誉而努力拼搏！