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 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。就是因为我们都有着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,促进同学自信念和舞蹈 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,学会与与他人一起协调协作。

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!

