

最新舞蹈的演讲稿一分钟(优秀5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

舞蹈的演讲稿一分钟篇一

拉拉队口号大全

友谊第一、比赛第二

赛出风格、赛出水平

团结拼搏、争创佳绩

飞跃梦想、超越刘翔

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

展现自我、争创新高

奥运精神、永驻我心

强身健体、立志成材

顽强拼搏、超越极限

挥动激情、放飞梦想

青春无悔、激情无限

顽强拼搏、勇夺第一

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

遵规守纪、团结互敬

拼搏奋进、永远进步

泥泞的路走过无数

累了，告诉自己：快了，再坚持一会儿

身上的伤流出血来

深深的呼吸，等待你的是艰难的5000米。

相信胜利会属于你们。

但在这征途上，需要你用勇敢的心去面对。

我们在为你加油，你是否听到了我们发自内心的呐喊？

困难和胜利都在向你招手，去呀，快去呀，不要犹豫。

快去击败困难、快去夺取胜利！

相信你会送给我们一个汗水浸湿的微笑！

广播里听不到您的声音，领奖台前看不到您的身影，您说：“该的”。

这是应“但是，如果没有您的认真和公正、严谨与洒脱，就不会有那么多成功的喜悦，也不会有那么多凯旋而归。

您，才是真正的奉献者，相信经您之手，会有更多的胜利者涌现出来，才会有更多的冠军向我们走来。

一切感激的话都显得苍白无力，唯有向您道一声“您辛苦了，尊敬的裁判员”。

祝贺大会胜利召开

运动会拉拉队口号

拉拉队口号大全

友谊第一、比赛第二

赛出风格、赛出水平

团结拼搏、争创佳绩

飞跃梦想、超越刘翔

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

展现自我、争创新高

奥运精神、永驻我心

强身健体、立志成材

顽强拼搏、超越极限 挥动激情、放飞梦想

青春无悔、激情无限

顽强拼搏、勇夺第一

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

遵规守纪、团结互敬

拼搏奋进、永远进步

泥泞的路走过无数累了，告诉自己：快了，再坚持一会儿

身上的伤流出血来

深深的呼吸，等待你的是艰难的5000米。

相信胜利会属于你们。

但在这征途上，需要你用勇敢的心去面对。

我们在为你加油，你是否听到了我们发自内心的呐喊？

困难和胜利都在向你招手，去呀，快去呀，不要犹豫。

快去击败困难、快去夺取胜利！

相信你会送给我们一个汗水浸湿的微笑！

广播里听不到您的声音，领奖台前看不到您的身影，您说：“这是应该的”。

但是，如果没有您的认真和公正、严谨与洒脱，就不会有那么多成功的喜悦，也不会有那么多凯旋而归。

您，才是真正的奉献者，相信经您之手，会有更多的胜利者涌现出来，才会有更多的冠军向我们走来。

一切感激的话都显得苍白无力，唯有向您道一声“您辛苦了，尊敬的裁判员”。

拉拉队口号

发展体育运动

增强人民体质

年轻无极限！

青春我代言！

龙腾虎跃，雷霆万钧，无与伦比，万众一心

奋勇拼搏，力创佳绩

齐心协力，争创佳绩，勇夺三军，所向无敌

友谊第一，比赛第二，顽强拼搏，锻炼意志

三班雄风，扬威大众，历经风雨，终见彩虹

山中猛虎，水中蛟龙，初二（5）班，卧虎藏龙

秋风吹，战鼓擂，我们二（6）怕过谁！

初二（7）班，决不一般，坚定豪迈，展现风采

永不言败，勇往直前，携手共进，同创辉煌

三班三班，超越第三，奥运精神，我班发杨

团结进取，我们最行，奋勇拼搏，我们最强

齐心协力，再创辉煌，勇争冠军，实力无限

初三（6）班，真我风采，努力拼搏，创造辉煌

团结团结，奋进奋进，三（7）三（7），我们爱你

扬帆起航，劈波斩浪，初三（8）班，再创辉煌

某某（班）永不言败，勇往直前，携手共进，同创辉煌

友谊第一，比赛第二，顽强拼搏，锻炼意志

齐心协力，争创佳绩，勇夺三军，所向无敌

某某（班）：努力拼搏，搏出自己班的威风。

坚持到底，其实坚持就是胜利。

友谊第一，互帮互助共创佳绩。

比赛第二，光明正大的去比赛。

号令群班，谁人胆敢与我争锋。勇夺第一，无人能及无人能比

齐心协力，勇争第一，友谊第一，比赛第二。耶！加油啊

顽强拼搏、勇夺第一 友谊第一、比赛第二(1)磨砺意志 奋发冲刺

团结拼搏 展现自我赛出水平、赛出风格

团结拼搏、争创佳绩 勇与拼搏,自强不息. 人生能有几回搏，

横扫千军就是我！

激情飞扬，看谁最强！（或者）

(2) 齐心协力，永创佳绩，顽强拼搏，所向无敌

山中猛虎，水中蛟龙，物流专业，卧虎藏龙

顽强拼搏，超越自我，不鸣则已，一鸣惊人(还有) (3) 1、发展体育运动，增强人民体质！

2、全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋！ 3、人类需要体育，世界向往和平！

4、开展全民健身运动，全面建设小康社会！

5、体育使城市充满活力，城市因体育勃发生机！ 6、人人关心体育，体育造福人人！（最后）(4) 1、努力拼搏，永夺第一。

2、我精彩，我运动。 3、我运动，我健康，我快乐。 4、超越极限，超越自我。 5、团结拼搏，永创辉煌 6、团结、拼搏奋斗。

7、青春无畏，逐梦扬威。

赛出风格、赛出水平

团结拼搏、争创佳绩 飞跃梦想、超越刘翔

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

展现自我、争创新高

奥运精神、永驻我心

强身健体、立志成材

顽强拼搏、超越极限

挥动激情、放飞梦想

青春无悔、激情无限

顽强拼搏、勇夺第一

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

遵规守纪、团结互敬

拼搏奋进、永远进步

团结拼搏、争创佳绩

飞跃梦想、超越刘翔

挑战自我、突破极限 奋发拼搏、勇于开拓

展现自我、争创新高

奥运精神、永驻我心

强身健体、立志成材

顽强拼搏、超越极限

挥动激情、放飞梦想

青春无悔、激情无限

顽强拼搏、勇夺第一

挑战自我、突破极限

奋发拼搏、勇于开拓

遵规守纪、团结互敬

拼搏奋进、永远进步

全民健身 利国利民

健康第一 从我做起

磨砺意志 奋发冲刺

团结拼搏 展现自我 英明神武

勇冠江山 史上最强

二年十班

放马金鞍

惟我十班

超越梦想

激情无限!

希望对你有用

4提问者: ヤ傻傻 | 浏览次数: 1146次

简短点[]3q了 2009-9-29 21:47

最佳答案

1、努力拼搏，永夺第一。

2、我精彩，我运动。3、我运动，我健康，我快乐。4、超越极限，超越自我。5、团结拼搏，永创辉煌 6、团结、拼搏奋斗。

土建啦啦队口号：

土建啦啦队口号：

1、土建土建，活力无限23、土建如火，超越自我4最常用：
土建加油！

土建啦啦队口号：

1、土建土建，活力无限23、土建如火，超越自我4最常用：
土建加油！

土建啦啦队口号：

舞蹈的演讲稿一分钟篇二

化培训工作总结

本次培训工作，根据公司的安排从4月6日至4月20日每周一、周三晚上七点半到九点进行训练共五节课时。

一、本次培训丰富了舞蹈认知经验，激发学习愿望。

兴趣是学习的动力。在舞蹈训练中，首先结合认知内容向学

员介绍有关舞蹈的知识，帮助学员了解舞蹈常识，增强他们的感性知识。了解舞蹈的动作特点，丰富舞蹈语汇。

二、学习基本舞步和动作，引导学员按规律组合，发展学生的创造性。

舞蹈课堂上，首先，我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，我对学生进行了芭蕾舞的学习。让学员了解芭蕾舞的风格和特点。又进行了舞蹈基本手位和脚位的练习。经过学习，我排练了舞蹈《水姻缘》《美人鱼》《芭蕾基训》。

希望在今后的舞蹈教学中，我能探索出更多的经验，能多参加福永街道文化春雨系列活动进企业、社区文化培训教学活动多推广关于舞蹈的文化。

谭素贞

2016年5月4日

舞蹈的演讲稿一分钟篇三

1. 欣赏并愿意学跳小木偶的舞蹈。（情感）
2. 知道身体上会动的部位。（认知）
3. 把握小木偶僵硬、停顿的动作特征（技能）

活动准备

1. 小木偶玩具
2. 自制的人体

3. 纸偶8个

4. 音乐《切分的时钟》

活动过程

一、木偶导入

二、欣赏小木偶的舞蹈。

1. 欣赏老师模仿小木偶的舞蹈。

教师：今天刘老师会和你们一起学着木偶很滑稽的样子来跳舞，先请你看我学着木偶滑稽的样子跳舞，你觉得木偶在跳舞的时候，那个样子是什么样子，感觉是什么样的，如果你喜欢我跳的舞，可以跟我一起来跳。（播放第1遍音乐）

提问：感觉怎么样？你觉得小木偶的动作哪里好笑？其实是时而僵硬时而停顿。我们再来滑稽、好笑一次，找一个空地方（播放第2遍音乐）

2. 比较并讨论，交流模仿小木偶的感受。

教师：好玩吗？你觉得：小木偶的动作和我们人的动作有什么不一样？（提一下，动一下）我们来比较一下人的动作和木偶的动作有什么不一样？（起立分别模仿人和木偶做招手、鞠躬、走路的动作）

教师：我们听着音乐试试看，听老师的指令哦，当我说像人的样子就像人的样子，像木偶的样子就像木偶的样子，感觉人和木偶动作有什么不一样？好吗？听好音乐找个空地方，先招手，像人一样招手，换个方向。像木偶一个招手（然后鞠躬、走路）（播放第3次音乐）

小结：感觉有什么不一样？（木偶走路一动一停）人走路感

觉怎么样？（都没有停顿，感觉是很灵活的）小木偶的舞蹈真特别，它的动作时而僵硬时而停顿！

三、标记人和木偶会动的地方。

1. 标记木偶会动的地方。

教师：为什么人和小木偶的动作不一样呢？为什么人的动作这么灵活而小木偶的动作只能是一动一停顿呢？我们来看看小木偶刚才跳舞的时候哪里会动？我们做好标记（颈部、脚踝、手腕、手肘、肩膀、膝盖、髋关节）

2. 提问：我们的身体哪些地方会动？

教师：这就是小木偶能动的地方，小木偶只能动这些，我们人的身体是很灵活的，人哪些地方动的比它多？人的内部还有哪些可以动？（请幼儿示范动眼睛、嘴巴）还有我们身体内部的心脏、血都会动，人为什么这么灵活，就是因为我们是生命的，比木偶灵活多了。

四、创编小木偶舞蹈动作

1. 教师讲解示范。

教师：尽管我们身体是灵活的，但是我们今天做的游戏是用我们灵活的身体学小木偶的样子跳舞。等一下3个小朋友一组，老师给你们这组发一个用纸做的木偶，一个人将木偶变一个造型，根据音乐跳起来，等下比比谁用自己灵活的身体学木偶的样子学的最像。行不行，几个小朋友一起？我们先来让这个木偶做一个动作，我们跟着音乐试试看，（播放一小段）要从原来站的动作，变成这个动作。还要听好音乐左一个、右一个，再来一次（再播放一小段）会了吧，找好朋友跟着音乐跳跳看。

2. 小组创编动作，跟随音乐舞蹈。

舞蹈的演讲稿一分钟篇四

当你学会了社交舞，你是否也学会了舞场中的社交礼仪？舞蹈礼仪就如我们日常生活中礼仪一样，能让所有行为规范系统化，建立令人愉快的舞会气氛，让人快乐的享受跳舞的乐趣，避免在舞蹈中不经意侵犯到别人。

参加舞会，无论是男士还是女士都必须穿着整洁得体。服装的选择依据场地及舞蹈的形式而定，除了不失礼节外，又必须兼顾个人在跳舞时的舒适和安全。

女士宜穿裙摆较大、长及脚踝的裙子，使舞姿更飘逸动人。职业套装一般不适宜于舞会。女士们不要忘记戴上华美的首饰，让它们在五彩斑斓的灯光下闪亮。舞会大都在晚上举办，所以要化晚装，再抹上宜人的香水。正规的舞会上，头发最好盘起来，梳成发髻；参加一般的舞会，则发型随意，可以是“清汤挂面”式的直发，也可以将长波浪吹得蓬蓬松松的。穿上高跟鞋，可以使女士的步态、舞姿更动人，还可以避免穿长裙显得拖沓。

男士则要穿比较正规的西装，如：符合西方传统的深蓝色、灰色西装。灯芯绒或格子呢的肘部打补丁的休闲西装不宜出现在十分正规的舞会上。即使是夏天，男士也得穿长裤去参加舞会，穿西装短裤、沙滩裤去跳舞是不礼貌的。男士还要把头发梳理整齐，胡子剃干净，皮鞋擦亮。

越是正式的舞蹈中，所穿着的服装就越正式。例如参加一个纽约市的慈善舞会，男士可着任何无尾半正式礼服，女士则穿着晚礼服。而若是一个当地的舞蹈课程或研习会，穿着舒适方便，以便专心学习即可。

在不同的舞蹈场合应有相称的服装及形式，在阿根廷探戈舞

中就要求极度的盛装，而土风舞又截然不同。每一个舞蹈都像是进入不同的文化背景中，如果你想溶入它们，并享受不同文化习俗的乐趣，不妨展现其差异的形式。

白领结：男士著白领结是穿着中最正式的一种。它包括黑色燕尾服，相称的长裤，双裤管外侧加两条饰带，白背心，及浆硬的竖翼领衬衫，女士则着全长的晚礼服，可能的话低胸，裸背，再加及肘长手套更佳。

黑领结：男士著无尾半正式礼服，相称的长裤，双裤管外侧饰缎带，并加腹带，结领结，所谓的"black tie"并非指黑领结，而是与腹带色彩搭配的领结，女士则着晚礼服。

正式舞服：男士著西装打领带(目前搭配如“猎装”的非成套西装外套取正式西装外套是可接受的穿法)，女士则着晚礼服。

非正式舞服：适合练舞、上课、研习会，穿着以舒适为佳，但勿着短裤、运动鞋，男士著素色t恤、套头背心、套头毛衣、宽松的裤子，女士则有更多选择，运用个人对流行风尚的想像，但可别忘了带舞鞋。

a. 不管是多非正式的舞，请穿舞鞋，别穿运动鞋或任何胶底鞋，因为它会黏在地板上，当你做转或旋转时会导致膝盖受伤。

b. 避色穿无袖或吊带的衣服，尤其在较活跃的舞中，因为触摸到舞伴湿漉漉的及肤并不是件愉悦的事。

c. 女士的配件如大耳环、手表、胸针、长项链、大皮带头，在舞池中都是危险物品，它们都可能勾到舞伴的衣服或刮伤、碰肿，都是麻烦的事。

d. 袖口低于腋窝的衣着并不合宜，尤其拉丁舞中男士常借助

女士的背部，一不小心就会抓到宽松的衣袖。

e.女士长发应往上扎好，或梳理服贴，否则在转圈时头发甩到男士的脸可不好玩。

如果参加“迪斯科专场”舞会，装扮就不必受以上约束。恤、牛仔裤，超短裙、运动鞋都可以穿，人们只求在扭摆中宣泄得酣畅淋漓，领带、高跟鞋反倒成了累赘。

无论参加什么舞会，舞会前不要吃蒜、韭菜等带刺激气味的食品，也不要喝酒或大量吸烟，最好漱一下口，或嚼几片口香糖，否则满口异味会使你的舞伴受不了的。

你想跳舞吗? would you like to dance?

我们共舞好吗? shall we dance?

想要跳舞吗? care to dance?

一般由男士邀请女士跳舞，男士可以走到女士面前，目光温和地注视着她，微微欠一欠身，礼貌地问她：“我可以请你跳舞吗?”当听到女士说“可以”的时候，男士则试探性地伸出右手，如果女士并没有马上把手递给他，他可以顺势说一声“请”，然后让女士走在前面，由她在舞场中选一个地方，再由男士带着她跳舞。一曲终了，男士应把女士送回原来的座位，向她表示感谢或称赞她舞跳得真好。

随着习惯的逐渐改变，即使在很正式场合，现在的女士们也应该感到很平等自在的邀请男士共舞。当你想邀请的舞伴是在一群人当中，这时邀舞时可用视线接触，确定对象，以免每个人都以为自己是邀请的对象。

对于拟邀请的对象，应确定当时他(她)心中准备想跳舞，当然它并不立即明显，但凭个人判断及常识，当对方正与人夜

谈或耳语时不适合去打断他们。如果女士不愿意和某位邀请者跳舞，或不熟悉某种舞步而不想出丑，或确实想休息一会儿，她可以借一些理由推托，如：“对不起，我觉得有些累，想坐一会儿”，“谢谢，不过我的朋友正在找我，我只好失陪了”。女士面对男士的邀请，千万别不声不响，无论是出于顺腴还是出于傲慢，男士都会觉得尴尬。女士婉转拒绝某位男士的邀请后，一曲未终，不要和别的男士共舞。

有时当两位男士不约而同去邀请同一女士共舞时，男士请勿自打退堂鼓，说：你先，你先....那可能会令女士感到不悦，这时较理想的做法是，让女士自己做选择这支曲与谁共舞，而有风度的女士应该把下一支曲保留给另一位男士。

共舞时要时时注意自己仪态。正式舞会上，在较激烈的舞后应到化妆室擦干汗及补妆，男士可多带衬衫以便需要时替换。

跳舞时，一般由男士带领女士跳舞，女士应密切配合。无论舞步娴熟与否，男士应带领舞伴与舞场中其他人的舞蹈方向保持一致，一般按逆时针方向绕行，而不要在舞场中横冲直撞。

跳舞时，若不小心踩了对方的脚，应马上说“对不起”。男士不要因为紧张而把舞伴搂得太近，或把舞伴的手握得太牢，这样容易引起误会。女士也要放轻松，不要把全身的分量都压在舞伴身上。如果女士发现舞伴故意搂紧自己，或某支舞曲放个没完没了，使自己很不耐烦，女士可以不失礼貌地说：“我累了，想回座位上去。”一曲结束，男士把女士送回原来的座位，互相致谢。

总之，跳舞是一项精彩的娱乐活动，当你和舞伴配合默契地随着音乐翩翩起舞时，你会感受到一种因和谐而产生的愉悦。当你以娴熟的舞步、优雅的举止赢得一批新朋友时，跳舞又成了一项有关的社交活动。而舞场中的礼仪也可以简扼涵盖为：亲切、大方、不自私。

舞蹈的演讲稿一分钟篇五

爱音乐是每个孩子的天性，他们听到音乐便能随着音乐的节奏做出相应的身体反应。因此，从音乐入手培养幼儿学习音乐的兴趣是十分重要的。《纲要》指出艺术活动是幼儿获得自我满足感的最佳舞台，是“表达自己的认识和情感的重要方式”，使幼儿“大胆地表达自己的情感、理解和想象”。本次活动，利用身体动作帮助孩子认识节奏，注重音乐对幼儿的整体影响，重视让幼儿在亲身体验的过程中运用多种感官感受音乐、主动地表现音乐，重视从节奏入手，让幼儿感受互相合作的乐趣，领略音乐欢乐的气氛。

1、看懂节奏图谱，并能根据图谱的提示打出节奏。

2、能看指挥协调一致地用铃鼓、碰铃、圆舞板、小锣等打击乐器合奏欢快的乐曲《小看戏》。

1、幼儿已经学会舞蹈《小看戏》。

2、《小看戏》音乐，手绢花。

3、乐器：铃鼓、碰铃、圆舞板、小锣等打击乐器。

4、乐器图片，“身体动作图谱”。

幼儿能根据“身体动作图谱”，用打击乐器合奏乐曲《小看戏》。

1、教师与幼儿共同舞蹈，熟悉乐曲旋律。师：孩子们，听着好听的音乐我们一起扭起来喽！（舞蹈《小看戏》）

3、教师指导幼儿集体、分组练习“身体动作图谱”。（1）教师带领幼儿做整节奏动作。（2）将幼儿分成两部分，师指挥练习节奏动作。

拍手：铃鼓、碰铃、圆舞板(齐奏)。

拍肩：小锣。

拍手、跺脚：编制上的全部乐器。

5、幼儿自由选择乐器，教师指挥幼儿进行乐器演奏。

6、交换乐器看教师指挥练习乐器演奏。

7、联系“六一”，师带幼儿去找园长老师审查节目，走出活动室，结束活动。

将节奏乐谱张贴于表演区，并投放大量乐器或自制乐器，供幼儿继续练习。