

小班舞蹈演讲稿三分钟(精选7篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望对大家的工作与学习有所帮助。

小班舞蹈演讲稿三分钟篇一

培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。

能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。

学会几种简单的`基本舞步，能在众人面前自由地、愉快地表演。

第一周：

1、练习队形，站立、压脚背跪坐的姿势。

2、交待舞蹈课的常规要求。

3、认识自己身体的各个部位（头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等）。

认识身体动作分解：

1—8：用手边指各部位边大声说，头头—胸胸—肚子肚子—头胸肚子

2—8：反复一次。

3—8：肩肩—肘肘—腕子腕子—手手（左右各一次）

4—8：跨跨—膝盖膝盖—脚腕脚腕—脚脚

5—8：双手向左旁平伸，反复一次。

6—8：前伸手，低头—后伸手，仰头

7—8：左前方—右后方（双手平伸）

8—8：反复一次

第二周：

1、复习上周的学习内容。（站立、压脚背跪坐、认识身体动作）

2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解：手放在腰后，站立。

1—8：双手前伸五指伸开，手（打开—合拢）

2—8：手腕左右转动，五指张开。手由前伸—双山膀（手转动）

3—8：左手握拳—打开，反复一次

4—8：手画圈—手放背后—双手向前伸出（最后一拍）重复一次

第三周：

1、复习上周的学习内容。（盘腿坐、手部动作）

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

3、学习小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手五指张开伸直，两臂上举，膝弹动两臂屈伸在两旁（左右一次）

2—8：小碎步，两臂上举，小碎步，两臂侧平举

3—8：右手单指指眼睛，双手向后立掌同时小碎步

4—8：山膀位，击掌经头顶双手打开

间奏：跟随音乐点头

第四周：

1、复习上周的学习内容。（伸腿坐、小舞蹈）

2、学习踵趾步，小八字步准备。

2—8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方，反复一次。

第五周：

1、复习上周的学习内容。（踵趾步、小八字步）

2、学习勾绷脚。

腰部动作组合分解：

前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

- 1—8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆
- 2—8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧
- 3—8：重复第一个八拍
- 4—8：手放在嘴边身体前倾，脚压脚背跪坐
- 6—8：双手交叉画圈，压脚背跪坐
- 7—8：双手放在身体两旁，身体左右摆动，身体面向1点
- 8—8：双手合掌放在脸旁，做睡觉状

第六周：

- 1、 复习上周的学习内容。（勾绷脚、腰部动作）
- 2、 复习小舞蹈《两只老虎》，鼓励幼儿在众人面前表演，进行分组表演，给予幼儿最大的鼓励，培养幼儿的自信心。

第七周：

- 1、 复习所学的基本内容。（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚）
- 2、 学习小舞蹈《小青蛙》：

前奏：双手随节奏拍手、点头，动跨

- 1—8：双手曲肘，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点屈膝身体向左倾斜，面向2点上方。
- 2—8：反面反复一次

3—8：双手五指张开曲肘，双脚做蹦跳步左—右

4—8：双手做游泳状，双脚做小碎步

间奏：双手随节奏拍手、点头后四个八拍反复一次

第八周：

1、复习所学的基本内容。

2、复习小舞蹈《小青蛙》。

3、学习小碎步：正步准备，双脚跟抬起可有节奏也可无节奏地双脚掌交替快速、均匀地小步行进或原地走动。强调膝关节一定要放松。

第九周：

1、复习上周的学习内容。（小碎步）

2、学习头部动作组合：

前奏：双手叉腰，双脚跪立，身体面前1点，强调幼儿面带微笑

1—8：双手叉腰，低头—向前—仰头—向前

2—8：双手叉腰，左旁—向前—右旁—向前

3—8：反复第一个八拍；

4—8：反复第二个八拍

5—8：双手叉腰，左侧—向前—右侧—向前

7—8：反复一次 8—8：反复一次

第十周：

- 1、复习所学的基本内容（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚、小碎步）
- 2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

第十一周：

- 1、复习舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）
- 2、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范
- 3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（二）

第十二周：

- 1、复习上周的学习内容。（三角架、舞蹈组合）
- 2、学习基本功压脚背：讲解动作要求，并找幼儿做示范
- 3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（三）

第十三周：

- 1、复习上周学习内容。（三角架、压脚背、舞蹈组合）
- 2、练习蹦跳步，正步准备。动作时双腿屈膝，经双脚蹬地跳起，在空中双腿直膝，然后双脚掌落地，同时双腿屈膝。蹦跳步可双脚起跳，双脚落地，也可单脚起跳落地。
- 3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（四）

第十四周：

- 1、复习上周的学习内容。（蹦跳步、三角架、压脚背、舞蹈组合）
- 2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（五）

第十五周：

- 1、复习上周学习内容。
- 2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（六）

第十六周——第十九周：

- 1、复习本学期学习的基本动作，及教学常规
- 2、复习本学期学习的舞蹈和小律动。
- 3、复习基本功三角架、压脚背、蹦跳步，强调动作要求

第二十周：汇报演出

小班舞蹈演讲稿三分钟篇二

本班幼儿年龄较小，注意力集中的时间不长，动作发展也不十分协调。所以本学期教学的主要目的是激发幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让幼儿能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让幼儿学习正确的站立、压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐等基本姿势。认识自己身体的各个部位；学习几种基本的舞步：如走步、小碎步、小跑步、后踢步、踵趾步等。并通过多个小律动的学习发展幼儿动作的协调性，节奏感及乐感。

- 1、培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。
- 2、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。
- 3、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。
- 4、学会几种简单的基本舞步，及多个小律动、歌表演、能在众人面前自由地、愉快地表演。

第一课时：

（一）、教学工作：

学习正确的站立、压脚背跪坐的姿势；能自由地、愉快地随老师学习舞蹈；认识自己身体的各个部位（头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等）

2—8：反复一次。

3—8：肩肩—肘肘—腕子腕子—手手（左右各一次）

4—8：跨跨—膝盖膝盖—脚腕脚腕—脚脚

5—8：双手向左旁平伸，反复一次。

6—8：前伸手，低头—后伸手，仰头

&nbs

p;7□8□左前方—右后方（双手平伸）

8—8：反复一次

（二）、家长工作

1、交待上课时间7：00—8：30，请家长提前十分钟来园，可进教室观看幼儿表演。不要在门口张望，以免影响幼儿情绪，家长要坚持送幼儿来园上课。

2、每次上课带舞蹈鞋、舞蹈裤、汗衫，来园时换好。准备一瓶水，东西放在固定的地方。

第二课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，压脚背跪坐、正确的站立姿势、下课常规等

2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解：前奏：手放在腰后，站立

1—8：双手前伸五指伸开，手（打开—合拢）

2—8：手腕左右转动，五指张开。手由前伸—双山膀（手转动）

3—8：左手握拳—打开，反复一次

4—8：手画圈—手放背后—双手向前伸出（最后一拍）

重复一次

（二）、家长工作

1、交待每次上课带舞蹈鞋、舞蹈裤、汗衫，来园时换好。准备一瓶水，东西放在固定的地方。

2、交待家长回家注意幼儿的坐姿和站姿。

第三课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手食指、拇指伸直，手肘弯曲后上伸，伸左脚做踵趾步（反复一次）

2—8：双手曲肘夹在腰部，前后摆动（握拳），脚做小跑步

3—8：双手五指张开遮眼，伸左脚做踵趾步；

4—8：手按节奏拍手后双手打开，伸左脚做踵趾步（反复一次）

间奏：重点练习脚尖脚跟踢步

反复一次

（二）、家长工作

1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。

2、复习盘腿坐、伸腿坐的正确姿势。

第四课时：

（一）、教学工作：

- 1、复习上节课的内容，踵趾步、伸腿坐、上、下课常规等
- 2、学习踵趾步：小八字步准备，。

反复一次

（二）、家长工作

- 1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。
- 2、复习踵趾步的正确姿势。

第五课时：

（一）、教学工作：

- 1、复习上节课的内容，踵趾步、盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等
- 2、学习勾绷脚，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直，脚尖随音乐节拍做勾脚一绷脚，提醒幼儿面带笑容。

腰部动作组合分解：前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

- 1—8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆动
- 2—8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧
- 3—8：重复第一个八拍

4—8：手放在嘴边身体前

倾，脚压脚背跪坐

6—8：双手交叉画圈，压脚背跪坐

7—8：双手放在身体两旁，身体左右摆动，身体面向1点

8—8：双手合掌放在脸旁，做睡觉状

（二）、家长工作

1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。

2、复习手部动作及腰部动作

第六课时：

（一）、教学工作：

2、复习小舞蹈《两只老虎》，鼓励幼儿在众人面前表演，进行分组表演，给予幼儿最大的鼓励，培养幼儿的自信心。

小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手食指、拇指伸直，手肘弯曲后上伸，伸左脚做踵趾步（反复一次）

2—8：双手曲肘夹在腰部，前后摆动（握拳），脚做小跑步

3—8：双手五指张开遮眼，伸左脚做踵趾步；

4—8：手按节奏拍手后双手打开，伸左脚做踵趾步（反复一次）

间奏：重点练习脚尖脚跟踢步

反复一次

（二）、家长工作

1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。

2、复习手部动作及腰部动作

第七课时：

（一）、教学工作：

2、复习小舞蹈《两只老虎》

小律动《萤火虫》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由两队变成一队

2—8：双手做小鸟飞—身体由1点侧向3点，反复一次

3—8：双手五指张开由下向左上方举，五指抖动，反复一次；

双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由一队变成两队

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演《两只老虎》，请家长给予最大的鼓励。

2、复习手部动作组合、腰部动作组合的正确姿势，及小律动《萤火虫》。

第八课时：

（一）、教学工作：

2、复习小律动《萤火虫》

前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由两队变成一队

2—8：双手做小鸟飞—身体由1点侧向3点，反复一次

3—8：双手五指张开由下向左上方举，五指抖动，反复一次；

4—8：双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由一队变成两队

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

3、学习小碎步：正步准备，双脚跟抬起可有节奏也可无节奏地双脚掌交替快速、均匀地小步行进或原地走动。强调膝关节一定要放松。

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演《萤火虫》，锻炼幼儿的胆量。

2、练习小碎步的正确姿势，及小律动《萤火虫》。

第九课时：

（一）、教学工作：

2、学习头部动作组合：

前奏：双手叉腰，双脚跪立，身体面前1点，强调幼儿面带微笑

1—8：双手叉腰，低头—向前—仰头—向前

2—8：双手叉腰，左旁—向前—右旁—向前

3—8：反复第一个八拍；

4—8：反复第二个八拍

5—8：双手叉腰，左侧—向前—右侧—向前

7—8：反复一次

8—8：反复一次

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演勾绷脚，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、练习上、下课常规，及舞蹈《两只老虎》。

第十课时：

（一）、教学工作：

2、小舞蹈《小青蛙》：

前奏：双手随节奏拍手、点头，动跨

1—8：双手曲肘，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点屈膝身体向左倾斜，面向2点上方。

&nbs

p;2□8□反面反复一次

3—8：双手五指张开曲肘，双脚做蹦跳步左—右

4—8：双手做游泳状，双脚做小碎步

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演头部动作组合，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、练习蹦跳步，及舞蹈《小青蛙》。

第十一课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，踵趾步、蹦跳步等

2、复习舞蹈《小青蛙》：

前奏：双手随节奏拍手、点头，动跨

1—8：双手曲肘，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点屈膝身体向左倾斜，面向2点上方。

2—8：反面反复一次

3—8：双手五指张开曲肘，双脚做蹦跳步左—右

4—8：双手做游泳状，双脚做小碎步

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

3、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演基本功三角架，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、回家练习蹦跳步，及舞蹈《小青蛙》。

第十二课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，基本功三角架等

2、队形练习《小星星》：

前奏：全体幼儿跪蹲，随音乐点头

1—8：幼儿随节拍一横排一横排的起立，两脚与肩同宽，双手上举抖动

2—8：动作重复一次

3—8：双手上举抖动，自转一圈（左）

4—8：由四横排变成两拍

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

3、学习基本功压脚背：讲解动作要求，并找幼儿做示范

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演压脚背，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、回家练习踵趾步，及队形练习《小星星》。

第十三课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，压脚背等

2、练习蹦跳步，正步准备。动作时双腿屈膝，经双脚蹬地跳起，在空中双腿直膝，然后双脚掌落地，同时双腿屈膝。蹦跳步可双脚起跳，双脚落地，也可单脚起跳落地。

3、复习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演蹦跳步，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、回家练习小碎步步，及舞蹈《小青蛙》

第十四课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，基本功三角架、头部动作组合等

2、小律动《早晨多美妙》：

前奏：全体幼儿随音乐拍手、点头

1—8：幼儿随节拍一横排一横排的起立，两脚与肩同宽，双手上举抖动

2—8：动作重复一次

3—8：双手上举抖动，自转一圈（左）

4—8：由四横排变成两拍

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

3、复习基本功三角架、压脚背：强调动作要求。

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演小律动《早晨多

哦小班舞蹈兴趣班教学计划（上学期）美妙》，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、回家练习蹦跳步，及队形练习《萤火虫》。

第十五课时：

（一）、教学工作：

1、复习本学期学习的基本动作，及教学常规

- 2、复习本学期学习的舞蹈和小律动。
- 3、复习基本功三角架、压脚背、趴青蛙，强调动作要求

（二）、家长工作

回家复习所学知识

第十六课时：

汇报表演，结束

小班舞蹈演讲稿三分钟篇三

- 1、培养幼儿对音乐舞蹈的兴趣和节奏感。
- 2、发展幼儿的感受力，记忆力，想象力和表现力。
- 3、能随音乐协调地做形体动作，知道其名称。
- 4、培养幼儿同伴友好相处，竞争，合作的个性。

九月份——

第一周：课堂基本要求目标：规范形体课堂的理解及上课时各种站、坐姿。

第二周：练习队形，站立姿势。

目标：学习形体的常规要求。（时间与物品）

第三周：

- 1、基础训练内容：列队、坐姿、站姿、

2、舞蹈组合内容：《波浪》

目标：训练手臂各个关节的灵活性。

要领及注意点：

1、做“小波浪”时，要求手经抓握状，指尖摸手心再手掌展开，手指上翘，双手与腿部的距离拉开。

2、做“大波浪”时，眼要随手。

第四周：

1、基础训练内容：正压腿、侧压腿

2、舞蹈组合内容：《吸跳步和敬礼》

目标：学会吸跳步，训练上下身协调要领及注意点：

1、“吸跳步”要求做到“吸腿”准确，挺胸，拔背，上下肢协调配合。

2、两次行礼动作要注意姿态准确。

3、培养幼儿对老师和小朋友们讲礼貌的习惯。

十月份——

第五周：

1、基础训练内容：勾绷脚的基本练习、正压腿、侧压腿、开胯练习

2、舞蹈组合内容：《勾绷脚》

目标：训练手脚的协调，踝关节的灵活。

第六周：

1、基础训练内容：勾绷脚的基本练习、正压腿、侧压腿、开胯练习

2、舞蹈组合内容：《吸伸腿》

目标：训练前腿部的灵活要领及注意点：

1、前吸腿时脚尖点地。

2、抬腿和伸腿要腿直。绷脚。

第七周：

1、基础训练内容：压腿、勾绷脚练习

2、舞蹈组合内容：《后吸腿》

目标：训练后吸腿膝关节的灵活第八周：

1、基础训练内容：压腿、勾绷脚练习、拉肩练习

2、舞蹈组合内容：《手位》

目标：训练几个手位要领及注意点：

1、做手位时，一定要经过提压腕。

2、注意手动眼随。

十一月份——

第九周：

1、基础训练内容：跪下腰

2、舞蹈组合内容：《松肩》

目标：训练肩关节的灵活要领及注意点：

1、松肩的动作重拍向下。

2、踮脚时脚腕内侧要靠拢。

第十周：

1、基础训练内容：跪下腰

2、舞蹈组合内容：《半蹲》

目标：膝控制蹲的方法

第十一周：

1、基础训练内容：踮脚走

2、舞蹈组合内容：踮脚走《小孔雀》

第十二周：

1、基础训练内容：大八字位，小八字位

2、舞蹈组合内容：鸭走步十二月份——

第十三周：

1、基础训练内容：跪地踢后腿

2、舞蹈组合内容：蹦跳步

第十四周：

1、基础训练内容：跪地踢后腿

2、舞蹈组合内容：踏点步

第十五周——

第十六周：

1、基础训练内容：勾绷脚的基本练习、正压腿、侧压腿、开胯练习

2、舞蹈组合内容：复习已学舞蹈组合

一月份——

第十七周——

第二十周：复习、汇报演出。

小班舞蹈演讲稿三分钟篇四

(1) 培养幼儿的节奏感，提高幼儿对音乐的敏感度，并会随音乐做

不同的动作。

(2) 学习基本的手势、脚位，以及进行一些基本的形体练习。

(3) 培养和增强儿童的注意力、模仿力、表演能力。

(4) 培养儿童的舞蹈基本功，培养儿童的平衡能力、协调能力等，

从而实现孩子的身体素质的全面提高。具体教学目标：

(1) 9月10号教学内容：小律动《小花猫》

教学目标：通过形象的动作，激发孩子学习舞蹈的兴趣。初步学会扩指和正步位。

(2) 9月17号教学内容：小舞蹈《玩具进行曲》

教学目标：通过玩偶形象的充分表演，训练孩子对舞蹈队形的初步认知，在舞蹈中形成横排对性的概念，学习双脚蹦跳步、平踏步。

(3) 9月24号教学内容：节奏练习《我是一个大苹果》《数星星》
教学目标：让幼儿通过音乐节奏做动作，培养幼儿的节奏感和创造力。

(4) 10月1号教学内容：小律动《扩指》

教学目标：通过组合的学习勾绷脚，吸腿。训练幼儿脚的灵活性。

(7) 10月22号教学内容：胯的练习《娃娃》

教学目标：通过组合的学习，练习幼儿头部的灵活性，点头、弯头、仰头、低头等。

(9) 11月5号教学内容：脚位练习《小铃铛》

教学目标：通过组合让幼儿学习正步位、小八字、大八字和划手练习。

(10) 11月12号教学内容：手位练习《小星星洗澡》

教学目标：通过舞蹈的学习，培养孩子爱干净的好习惯，学

习各方位弹指，屈臂与跪坐。

(11) 11月19号教学内容：舞蹈《弯腰、转腰》教学目标：学习盘腿坐、旁按手，旁弯腰、转腰。培养孩子腰的灵活性。

(12) 11月26号教学内容：前压腿《小脚踏踏》

教学目标：复习方位扩指，学习单摆臂、双摆臂。培养幼儿的协调能力和控制力。

(14) 12月10号教学内容：《我的身体》

教学目标：通过组合的学习，复习蹦跳步，跟着音乐节奏学习弹吸腿、小跑步。

(16) 12月24号教学内容：舞蹈《小狗乖乖》

教学目标：培养和增强儿童的注意力、模仿力、表演能力。

小班舞蹈演讲稿三分钟篇五

2、训练幼儿协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力.

4、在训练过程中锻炼幼儿的思想注意力,反映能力和动作协调能力

第一周：熟悉幼儿

新授：方位练习

第二周：复习：方位练习

新授：肩部练习，小碎步，

第三周：复习：肩部练习，小碎步，

新授：表情舞（配乐：大西瓜）

第四周：复习：表情舞（配乐：大西瓜）

新授：芭蕾手位走步和敬礼

第五周：复习：复习：芭蕾手位走步和敬礼

小班舞蹈演讲稿三分钟篇六

以下是我们下半年的小班舞教学计划了，让孩子们在开心中学习，练习是最好的了，孩子最好的老师就是兴趣。

目 标：吸引幼儿兴趣，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

内 容：

a. 律动练习、走步练习。

根据走步的方法和节奏、速度、力度来表现不同的人物及情绪，不同形象的走，可以慢慢的走，雄壮的走，欢快的走。

b. 碎步练习、蹦跳步练习。

根据幼儿步伐来选择相应的歌曲来表达游戏或律动，来激发幼儿对舞蹈的兴趣。

内 容：小跑步、后踢步、点步

目 标：根据舞蹈和幼儿发展水平的变化，让幼儿能够在歌表演以及游戏中进一步体会各种舞蹈步伐的特点。

踮步、踏点步、小跑步

目标：通过幼儿在对这三种步伐的学习，培养幼儿的形体，增强幼儿足尖、足踝的力度及准备部位的协调性。

内容：模仿动作：打鼓，吹喇叭、小鸟飞、小兔跳、开火车、摘果子

目标：初步培养幼儿对音乐、舞蹈的兴趣和节奏感，发展幼儿对音乐的感受力、记忆力、想象力、表现能力，陶冶幼儿的兴趣和品格。

基本功练习-勾绷脚、地面压腿、一位练习、一位。

手位练习：兰花指、提碗、压碗、双晃手、单晃手、虎口掌、芭叶掌。

目标：

- 1、训练幼儿手位的同时，锻炼幼儿身体的协调能力及动作韵味的培养。
- 2、加强幼儿地面形态动作的练习，要求幼儿学习正确的吸气、呼气。

小班舞蹈演讲稿三分钟篇七

大家好。我是来自传动事业部的刘学召，我今天演讲的题目是廉洁自律，珍惜拥有。

古语有云：正心，修身，齐家，治国，平天下。廉洁修身乃齐家之始，治国之源，平天下之基。

所谓“廉”，应是一种思想上的意识，自我约束的意识，坚

持正直的意识，廉洁自律，能够加强党风廉政建设，创优合规发展环境，强化全体干部职工拒腐防变思想。

我曾经在网络上听取过行贿受贿服刑人员的现身说法。这些犯罪人员，他们曾经有着自己的梦想，有着好的工作环境，有着较高的经济收入，有着幸福的家庭，他们曾经为国家和社会做出过突出的工作成绩、深受领导和同志们的信任。然而，面对金钱利益的*，他们人生的航标迷途了，丧失了理想信念，最终走上了犯罪的道路，把自己送入了地狱之门。今天，他们声泪俱下的忏悔和警醒，对亲人家庭的感念，对自由的渴望，深深的感染了我，他们用自己的例子告诉我们要廉洁自律，珍惜拥有。

我是长城公司的一名操作工，工作已有三个年头，我们的公司有着严格的廉洁制度，我要时刻保持清醒的头脑，按规办事，面对物欲横流的社会，我更加需要走好人生的转折点，把握好自己人生的航标。要以谦虚之心加强学习、以谨慎之心对待权利、以淡泊之心对待名利、以警惕之心对待*、以感恩之心对待监督、以快乐之心对待生活。

作为八零后的我们，如何真正将廉洁二字落实、贯穿到我们的生活中，学习中，工作中？如何有效的去扩大这份感染力？这，是值得我们深思的一个问题。我认为应以以下几个方面严格要求自己。

在思想上，树立正确的世界观、人生观、价值观。进一步加强自身的思想政治教育和职业道德教育，警钟常鸣，努力做到自持、自重、自省、自警，要耐得住寂寞、经得起*，顶得住歪风、经得住考验。以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻。

在工作上，恪尽职守、严于律己、加强学习。认真学习相关法律法规、认真学习我公司的各项规章制度，认真学习业务

技术，提高个人素质和法律意识，按规矩办事，按要求操作，廉洁自律、严于律己。算好政治账、尊严账、家庭账、事业账、金钱账、自由账、健康账，时时事事自警自律，扎扎实实做好本职工作。

在生活上，勤俭节约、艰苦朴素、珍惜拥有。发扬勤俭节约、艰苦朴素的传统美德，以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。不攀比、不奢侈、学会满足、珍惜来之不易的工作、家庭和幸福生活。

廉洁自律，是我们新一代的责任，是我们年轻人的使命。正如我们长城公司的廉洁标语“小慈是大慈之贼，小利是大利之贼”，我们要不断提高自己，做好本职工作，守住自己的那口井，不越法律之线，努力成为一名优秀的长城员工，让你我携手共筑我们长城公司更加美好的明天！