

中国舞蹈演讲稿分钟(通用5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

中国舞蹈演讲稿分钟篇一

- 1、至上降临人间，天使守护永远。
- 2、用舞蹈艺术陶冶情操、净化心灵、提高道德观念。
- 3、艺术只承认一流，时间只记住精品。
- 4、心有多大,舞台就有多大。
- 5、舞是乐之心,乐为舞之声。
- 6、舞衫回袖春风，歌扇当窗似秋月
- 7、舞蹈是人生的艺术，绘画是没有文字的诗。
- 8、舞蹈是人对社会掌握的一种独特艺术形式。
- 9、舞蹈是流动的诗,运动的画。
- 10、我不算聪明，但我不笨；在艺术的迷宫里，多走几圈必会更快找到出口。
- 11、文舞相融，德艺双馨。
- 12、宛若风飞雪，悦如飞燕游龙

- 13、陶冶情操，美化心灵。
- 14、身在动，心在跳！
- 15、霓裳一曲千峰上，舞破中原始下来
- 16、目光传神情，动作见功夫。
- 17、美人舞如莲花旋，世人有眼应未见
- 18、论其诗不如听其声，听其声不如察其形
- 19、观其舞，知其德
- 20、跟上时代的. 节奏, 演绎未来的韵律。

中国舞蹈演讲稿分钟篇二

如今，很多家长都会送孩子去兴趣班，其中，学舞蹈的居多。那么，舞蹈的基本功都有哪些呢？下面，小编为大家讲讲少儿中国舞舞蹈基本功手位练习，快来看看吧！

舞蹈的萌芽和形成时间可以追溯到人类发展的洪荒时期，远远超出了人类的记忆范围。中国古典舞作为我国舞蹈艺术中的一个类别，是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长期艺术实践的检验流传下来的具有一定典范意义的古典风格的特色舞蹈。

它本身就是介于戏曲与舞蹈之间的混合物，也就是说还未完全从戏曲中蜕变出来，称它为戏曲，它已去掉了戏曲中最重要的唱与念；说它是舞蹈，它还大量保持着戏曲的原态。戏曲中的歌也好，舞也好，是为了读故事服务的。即便是不唱不白的武戏也还是戏，其舞对角色行当的从属性也是十分鲜明的。

古典舞从其源来说，是古代舞蹈的一次复苏，是戏曲舞蹈的复苏，是几千年中国舞蹈传统的复兴。十分明显，它的审美原则不是什么新发明，而是几千年中华文化的流传和延续，是用一根长线从古串到今的，这些原则非但在戏曲中可见，在唐宋乐舞中，在汉魏“舞戏”中，甚至在商周礼乐中，都能见其蛛丝马迹它的文化特征，就其流来讲，它是在原生物上生成的一个崭新的’艺术品类，这是一个可以和芭蕾舞、现代舞相媲美的新的舞蹈种类，这个衍舞种是地道的中国货。

分男掌、女掌。男掌手指伸直，虎口张开，四指并拢与大拇指分开，女掌手指伸直、虎口收紧，拇指向中指靠拢，但不要贴紧。

1拉山膀：两臂弧形侧举，高度与肩平，小臂微向里屈，手腕稍扣、掌心向外，掌背朝里手指微向上。

2按掌：手按于身前，臂成弧形稍低于胸部，手指微向上，手心对前斜下方，从肩到手形成一个弧形。

3托掌位：手臂举至头，手的位置在额前上方，手心向斜上方，食指对眉梢。

3单山膀：先双手叉腰，然后右手由下经身旁向上撩掌至头的前上方、然后再下落切掌至胸前。

5双山膀：先双手叉腰，然后左手做单山膀动作，接着，右手、左手一起做撩掌和切掌至胸前，这时躯干和头都微向左侧，成双山膀姿势。

6顺风旗：一手做单山膀，另一手做托掌。

1撩掌：手臂由下方至头上方的动作，用手带动，动作时，手背朝上。

2切掌：掌的外侧向下，手背向外，如刀切状。

3分掌：手由胸前经过头上方至侧或侧下方的动作，做动作时，手背用力向外分。

4穿掌：与分掌动作大致相同，但不同之处，在分手时手背向外，指尖向上伸，伸至头上方翻碗，手心向上，然后手心向侧分开，还有一种是指尖向上，从身体侧边伸出，手臂朝外。

5端掌：手由侧经下方端起到胸前的动作为“端掌”。与按掌位置相同，但与按掌不同的是，手心朝上。

6晃手：双手臂与肩同宽，手心向外，两臂形成圆弧形，在体前做上左下右的划圆晃动。

7云手：先站好丁字步，摆好双膀，然后，左手摆至胸前平屈，手心向上。同时右手至胸前稍屈肘、手心向下。与左掌心相对成交叉状。眼看右手，接着两手臂同时经斜上方绕至头前，相继翻掌于头两侧，掌心向下。再经右侧绕至左侧，左臂于左侧山膀，右掌心向下，右臂经胸前，服视右手，拉成山膀，目平视前方，两手交叉在胸前划圆。

是指对幼儿形体、姿态、腰腿的软度、力度、控制及跳转、基本舞姿等的最基础的训练。幼儿通过训练，能够从小养成良好的坐、走、站等姿态，并能使身体的协调、柔韧、力度、灵活等素质得到全面的发展。

幼儿的形体训练内容应根据年龄来决定，如小班幼儿的形体训练以模仿动作为主，并能按照音乐节奏效为推确地模仿各种动作；中班的幼儿应以姿态准确、优美为主；大班幼儿应以舞蹈表现为主。在形体训练中，教师应把握好训练的尺度。

形体训练一般分成四部分，第一部分为把杆练习，第二部分为把下练习，第三部分为中国古典舞手位与脚位的练习，第

四部分为基本舞姿与舞步训练。在形体训练进行之前，要进行热身准备活动，让幼儿们先做一些走、跑、跳，以及颈和肩的放松、扩胸扭腰等活动，使幼儿为适应训练做准备。

中国古典舞训练比较注意舞姿造型的训练、讲究处处照顾“四面八方”。比如一个“丁字步”的站法：左脚斜伸与右脚腕的正中相连成为一个“丁”字，左右小腿紧贴，上身胸部与斜伸出的丁字步成相反方向，两肩微向后打开，脸与胸部的方向相反，头稍抬起、这种站姿使每一方向的观众都能看到，这一造型顾及到了“四面八方”。

古典舞注重眼神与身段的表演，讲究曲、圆、扭、拧等形体表演线条。由于幼儿具有人小、稳定性差、耐力不足、理解能力弱等特点，所以动作的训练不宜过长、过于复杂，主要是为幼儿今后学习舞蹈打下良好基础。为此，仅从中国古典舞中选择基本手位、脚位以及一些基本动作，作为对幼儿进行基本训练的内容。

中国舞蹈演讲稿分钟篇三

- 1、双手手掌交叉互握，向上推伸展直到感觉到紧绷点停住，保持不动。动作中配合呼吸，且停留10秒钟以上。
- 2、一手抓着另一手的手肘，向着头部方向缓缓的往内拉。动作中配合呼吸，停留15~20秒钟，换边，并重复相同动作。
- 3、双手放在背后互抓，然后徐徐的将手臂往上抬高到舒适的部位，然后保持这种姿势。动作中配合呼吸，停留10~15秒钟。
- 4、两脚打开与肩同宽，膝盖微弯，一手向上伸直横越头部向外伸展，另一手自然放在腹前，腰部向外弯曲伸展。动作中配合呼吸，停留10秒钟，换边，并重复相同动作。

5、手掌朝外伸直，手臂向外打开再缓缓的' 往后拉，直到感觉胸部、肩部、手臂肌肉呈紧绷状态，动作中配合呼吸，且停留10秒钟以上。

6、坐在地板上左脚平放，另一脚将其跨越成弯曲状。将右手放在臀部附近，而左手缓缓地将弯曲的右膝盖往内推直到感觉肌肉紧绷。动作中配合呼吸，停留15~20秒钟，换边，并重复相同动作。

7、仰卧抓着膝盖后面，然后缓缓的将腿拉向胸部，保持腿部的伸直，而另一脚保持弯曲。动作中配合呼吸，停留10秒钟，换边，并重复相同动作。

8、保持坐姿，两脚底靠拢，让腿放松朝向地板，两手握在脚踝，手肘放在大腿上，施压力量将大腿缓缓地往下推，直到大腿肌肉感到紧绷为止。动作中配合呼吸，且停留10秒钟。

9、单脚站立，抓住另一脚的脚踝，然后慢慢的往后拉到臀部，注意骨盆不要倾斜，同时保持躯干的直立。动作中配合呼吸，停留15~20秒钟，换边，并重复相同动作。

10、坐在地板上，弯曲一脚，膝盖靠着胸部，另一脚伸直，身体向前倾斜，两手往脚趾方向伸展。动作中配合呼吸，停留10~15秒。

11、躺着，两手抓着膝盖下面，然后将大腿往胸部方向拉，背部保持平贴于地面。动作中配合呼吸，停留10~15秒。

12、站立，一脚向前伸出，膝盖弯曲物超过脚尖，另一脚向后伸直，脚尖向前，脚后跟往地板伸直，保持肌肉拉紧的状态，动作中配合呼吸，坚持2分钟后换边，并重复相同动作，但注意勿过度伸展。

中国舞蹈演讲稿分钟篇四

1. 文舞相融，德艺双馨。
2. 目光传递热爱生活的神情，动作展示表演技艺的天才。
3. 和弦能增强音程的感觉，弹奏的力量与稳定，并能训练手在钢琴上的合适位置。
4. 音乐是陶冶性情的熔炉。
5. 跟上时代的节奏，演绎未来的韵律。
6. 必须认真地练习所有的音阶。
7. 心有多大，舞台就有多大。
8. 童心名曲悠扬的歌声。
9. 流动的诗，运动的画。
10. 发现美鉴赏美创造美。
11. 有音乐的地方就有陶醉的人们。
12. 让我们潇洒的起舞释放青春的激情，让我们尽情地歌唱伴随美好的年华。
13. 音乐是一种语言，它能反映人的精神品质。
15. 音乐应当使人类的精神迸发出火花。
16. 艺术只承认一流，时间只记住精品。
18. 跟上时代的节奏，演绎未来的韵律。

19. 放飞你的青春，奔洒你的热情。
20. 发现美鉴赏美创造美。
21. 舞蹈是人对社会掌握的一种独特艺术形式。
22. 一路倾听花开的声音，真情凝聚芬芳的足迹。
23. 目光传神情，动作见功夫。陶冶情操，美化心灵。
24. 童心名曲悠扬的歌声。
25. 美在这里诞生。

中国舞蹈演讲稿分钟篇五

女：老祖宗留下一句话：家和万事兴，妻贤福星广，母慈儿孝敬，众人拾柴火焰高，十指抱拳礼千斤。

男：老百姓流传一句话：国安享太平，国强民才富，民富国安定，大河涨水小河满，众人载树树成林。

女：六十年，我们的祖国经过峥嵘岁月，走过风风雨雨，终于迎来了春风和煦的新世纪。

男：2004年9月19日，中国共产党第十六届中央委员会第四次全体会议上正式提出了“构建社会主义和谐社会”，建立平等、互助、协调的和谐社会。

女：风调雨顺的好年景，人勤地肥沃，家大业大的咱中国，感动特别多，男：南方一场雪暖在咱心窝，走过多少坎趟过多少河接。

女：唱着一首民生歌，历经艰险从容过，迎来太平盛世大中

国。

男：国泰民安的好日子，美得没法说，年轻力壮的咱中国，喜事特别多。

女：北京举盛会中国燃圣火，赢遍全天下，放飞和平鸽。

男：民心所向中国魂，指点江山好巍峨。

女：缔造太平盛世大中国，啊太平盛世大中国，日出江天好磅礴。

男：同唱一首歌，共建和谐大中国。回望六十年的岁月。

女：六十年的风雨征程。我们有理由相信，在强大祖国的怀抱下，我们的事业也必将会走的更远更好。

女：中华大地历经百年的动荡洗涤，今日的和谐格局确实来之不易。

男：十三亿中国人民同写一个“和”。那就是：国泰百姓庆，家和万事兴。统一国运昌，分裂民遭殃，人人都爱国，国安享太平，团结一家亲，一唱天下和；中华五十六个民族爱唱“和”字歌。那就是：唱响《和谐中国》歌！

合：祈祝祖国永远和谐，期盼和谐不分国界……请欣赏舞蹈《和谐中国》！有请各位！