

跳绳教学听课评课 跳绳教学反思(优秀9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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

强国有我演讲稿篇一

尊敬的老师、家长们，亲爱的同学们：

大家好！

我们经过黑色六月的洗礼，相聚在这里，我不得不重复缘分这两个字，是啊，是缘分，让我们相识相知，相遇在这里。

现在依然清晰记得开学那一天的情景，自己满怀着一腔激情，来到烟大，当自己跨进大学校门的那一刹那，我依然意识到我已成年。自己的双肩也要渐渐学会承担，毫无疑问，人们都说踏入大学就已经半只脚踏入社会，相信大家也会有同样的感受。

然而到现在我们的大一即将结束，也就意味着我们大学生活的四分之一已经结束了，现在想来，大一的生活仿佛一闪而过，没有波澜。回顾了自己的大一生涯，忽然发现，那些时光似乎虚度了，并没有留下太多值得回忆的东西。

在初三的时候，曾有一个同学送给我这样一句他自己信奉的格言直到现在记忆犹新，“成功的花，人们只惊羡它开放时的那一刹那，殊不知其背后付出的汗水与艰辛”。是啊，花的开放需要很长时间的养料储备，但我们人何尝不是如此，

经常会惊羡那些一夜成名的人，我相信他能成功，一定不会偶然，在背后，他一定付出了很多。所以，同学们，有句话说得很好“有付出才有回报，没有付出肯定没有回报”。拿我们现在来说，如果只一味的玩，你的成绩也就可想而知了。

高三的时候，也有同学给我写过这样一句话“这个世界上没有真正的绝境，有的只是绝望的思维，只要思维不干涸，即使在荒凉的沙漠也会有绿洲。”这句话是那同学看我在高三的时候还玩得很欢的时候说的，很遗憾，又复读了一年，然而这句话在我高四的作用还是比较大的，所以送给大家共勉一下。

放飞青春，就是放飞我们的梦想，每个人心中都有梦，那样的美好，然而即使梦想再美，假如你不努力，梦想依然只是梦想，永远不可能梦想成真，所以努力吧，努力实现自己心中的梦想！

强国有我演讲稿篇二

大家好，我演讲的题目是：青春梦想。

我想现在的同学心中都有梦想，例如：“我长大要当一名科学家；我长大要当一名飞行员等等”。就我个人的观点而言，梦想之所以谓梦想，是因为心中有梦，心中才敢想，但是我们应该从实际出发，如果说一个人每次考试都是倒数第一而还每天嚷嚷着长大要当一名科学家，我认为这是不切实际的，也不合我们青春的韵律。有梦想固然是好事，但请切记梦想不是乱想，只有我们认清自己的实际，再从实际出发，确立一个属于自己的梦想，那这才是真正的青春梦想，魅力飞扬。

也有许多的人在追梦的途中放弃自己的梦想，大多数都是因为这途中坎坷崎岖太多了，也有的因为一些琐事就这样不了了之。坚持梦想，自己才能飞翔，沿路的风景只是屏障，不

要驻足观望，而要大步向前，追逐明天的那道曙光。

起初，梦想是一座荒城，埋藏着我们的残骸，如今，荒城转繁荣，时光飞逝，祭奠的是流年，那流年里铭刻着一路的坎坷，一路的风雨。滴下的清泪滑过流年，停顿在那个影响一生的转折上，折射出七彩光芒，耀疼了眼眸。

梦想是一阙赞歌，最美的便是那不曾后悔的抉择，是那美丽的转折。

梦想荒城，盛世流年，笙歌已停，转折之中窥见人生的价值，那便是青春梦想。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

强国有我演讲稿篇三

下的沃土孕育了我们蓬勃的生命，年轻的我们，无怨无悔地选择了将青春奉献给这片深情的大地。

我们，用青春守护着这赖以生存的家园。耕地保护、土地规划、地籍测绘、国土资源调查、遥感动态监测，一个个美妙而生动的词汇，就这样溶入我们的生命，我们的青春，与国土事业紧紧相连。深入实际，是我们良好的开篇；调查研究，是我们工作的起点。爱岗敬业，是我们理智的抉择；勤奋忘我，是我们的工作准则。无数个日出和日落，青春的我们扛起信念的锄头，用虔诚去开垦这片沃土，播下一个个绿色的希望，不奢望湛蓝的天空能飘过七彩雨，只奢望晶莹的汗水能滋润干涸的麦田。

因为年轻，也许，我们尚显稚嫩，也许，我们不够成熟；也正因为年轻，我们在改革面前有闯劲，困难面前有韧劲，业务面前有干劲，学习面前有钻劲。青春的我们，认真而不敷衍，踏实而不轻浮，奉献而不索取，真实而不虚伪。面对时

代的挑战，我们决不退缩；面对繁重的工作，我们决不推脱。我们年轻，富有旺盛的激情，富有神奇的构想，我们要把青春的活力化为创造的灵感，去感知时代的脉搏，去体现新时代的特征。

强国有我演讲稿篇四

在自己的青春路上，我走自己的舞步，伴着和谐的曲调，欣赏风景，随风起舞，风化梦想。

日复一日，初中的我过着轻松快乐的生活。踏入高中的大门，在这里，我带着梦想乘风破浪起航！现实中的高中是“90后班”。我有点迷茫。在“英雄一池”的课堂上，“多元化发展”不再是大学的摇篮，而是e时代的延伸。

然而，我的梦想和他们的不同。于是我追随梦想，随风起航。在这里，我们不再依靠老师的力量前进，而是依靠自己，努力获得回报。

我在校园的老树间跳着自己的舞步，寻求自由。摔倒了，但是摔出来的是幸福。迈着自信的舞步，寻求前进的力量，摔倒了，摔倒的是经验。

我对未来充满了丰富多彩的想象，但希望和失望是不平衡的。高中，全是各种训练。充满打击和挑战的青春之梦，不能随风而飞。虽然我希望像风一样自由，但在高中无形的墙壁里，我努力争取高分，努力在老师热爱的领域脱颖而出。

我在这里舞动青春，放飞梦想。

强国有我演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家早上好！

自孩提时代起，造物主就把各种缤纷童真的梦，关怀备至地用一扇门保护起来。各种纯真的微笑从此放肆地灿烂，成为人世间不绝的风景。

童年，青春。

我知道那一扇门的背后就是青春，我也一直渴望着青春。总希望有朝一日能踏着飞扬的激情傲昂高歌。这就是儿时懵懂的渴望。

如今站在色彩斑斓的迷虹上，在拼搏的烈日下，心灵隐约依恋的，却是那一帘纯白的幽梦。

只有微笑，只有幼稚，周围的花儿永不凋落，芬香扑鼻的是幸福微笑的样子。

喜欢看动画片笑人的画面，喜欢弄机器人威武的动作，喜欢一个人痴痴地傻笑，喜欢……

童年呵！一帘纯白的梦，一抹艳丽的白色，那只有微笑的世界。

强国有我演讲稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学：

青春如歌，让人欢唱；青春如诗，让人歌颂；青春如画，让人赞赏。我的青春如场五彩斑斓的盛会，正在绚丽的拉开帷幕。

因为青春，我们积极奋进。任由我们的个性去闯荡自己的天地，不论未来会是怎样，不论结果又是如何，我们在乎的只是勇于挑战过程中所带给我们的惊喜与刺激。让我们的青春

充满乐趣。

因为青春，我们自信百倍。昂首挺胸的走在属于我们人生的道路上，不论路边布有多少荆棘，不论天空下有多大暴雨，我们仍然无所畏惧，所向披靡，以高傲的心，俯视世界。让我们的青春活力四射。

因为青春，我们美丽动人。用最好的姿态面对生活，因为青春的容颜是最美的，是发自内心的美丽，是种永不褪色的美。带着这种光芒四射的美，秒杀身边一切困难，以骄傲，立足于世界的巅峰。让我们的青春光彩照人。

因为青春，所以激进；因为激进，所以自信；因为自信，所以美丽；因为美丽，青春更加富有了意义。

这就是我的花季年华，我的“青春”。

强国有我演讲稿篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我是高一（3）班的刘思婷，很高兴站在这里和大家分享关于“青春与梦想”我的看法。

不知道大家有没有看过衡中张锡峰的演讲？是否大家也和我一样，觉得那位少年在舞台上侃侃而谈的样子，光芒万丈呢？他在演讲中曾说过这么一句话，“这世间，唯有青春与梦想不可辜负！”而他也如自己说的那样，没有辜负自己的青春与梦想，在高一时就被保送清华，前进在不断优秀的路上。

我们来谈谈青春吧，你们认为青春是什么样的？拥有青春的我们，就犹如初升的太阳冉冉升起，早晨的溪水奔流不停，

乘风的雏鹰勇往直前。初来博中时，我还是只什么都不懂的“小菜鸟”，现在，在各科老师的教导下，我已学会合理安排学习计划，有序地朝着自己的目标前进了。虽说步伐不大，但每一步都踏踏实实。

我喜欢在早晨朗诵古诗与名篇，这样，我的每一天都是以诗意开始的；我喜欢在课间的时候与同学讨论老师课上遗留下来的问题，虽然有时我们思想的碰撞会产生火花，争得面红耳赤，但也为我们的学习增添了几分趣味，开阔了我们的思想领域；我喜欢利用晚修时间来研究令我头疼的数学题，虽然这增大了让我脱发的概率，不时地为黑发搔更短而心痛，但这就是青春啊！

处于花样年华的我们，对于自己的未来总是充满憧憬与期待，关于梦想，我们有各种各样的答案，现在让我们来个互动吧。闭上你的眼睛，思考一下你的长期目标和近期目标，再想想你们的计划进行到哪了？或者还没开始？或者根本没有计划？三，二，一，好了，睁开你们的眼睛，你们想好了吗？如果现在还没有准备好的，请将你们的进度从将来时调到正在进行时吧，恰同学风华正茂，让我们以笔为刀，倚梦为马，在荆棘中踏出一条路来吧！即使路途坎坷，也绝不退缩，因为前路光明，未来可期！

我们总是会各种平台上去观望别人的生活，然后在心底吃“柠檬”，其实我们为什么只能在屏幕前做只“柠檬精”，千万别妄自菲薄，我们也可以变得优秀。登上金字塔顶的，有两种动物，一种是雄鹰，一种是蜗牛。既然现在我们还没有雄鹰那样强壮的翅膀，任我们翱翔，那我们就像蜗牛那样默默前进，厚积薄发吧。终有一天，我们也会登上塔顶，一览众山小！

最后送给大家一句我最喜欢的话吧，乾坤未定，你我皆是黑马！

我的演讲结束，谢谢。

强国有我演讲稿篇八

尊敬的老师、亲爱的同学：

童年，初春高挂枝头的第一抹绿，花蕊中最鲜妍纯白的生机，在倍受呵护的关爱中体现，把纯真演绎得刻骨铭心。

自孩提时代起，造物主就把各种缤纷童真的梦，关怀备至地用一扇门保护起来。各种纯真的微笑从此放肆地灿烂，成为人世间不绝的风景。

童年，青春。

我知道那一扇门的背后就是青春，我也一直渴望着青春。总希望有朝一日能踏着飞扬的激情激昂高歌。这就是儿时懵懂的渴望。

如今站在色彩斑斓的迷虹上，在拼搏的烈日下，心灵隐约依恋的，却是那一帘纯白的幽梦。

只有微笑，只有幼稚，周围的花儿永不凋落，芬香扑鼻的是幸福微笑的样子。

喜欢看动画片笑人的画面，喜欢弄机器人威武的动作，喜欢一个人痴痴地傻笑，喜欢……

童年呵！一帘纯白的梦，一抹艳丽的白色，那只有微笑的世界。

强国有我演讲稿篇九

尊敬的老师、家长们，亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是《我眼中的青春和生命》。和大多数同学一样，我们都是怀揣着很多的梦想，承载着父母的希望，通过各种渠道进入了这所在万州令我们父母引以为豪的学校。都想通过这里三年的学习，打好基础。

通过学习，改变人生。学习是人生中重要的事，但生命比学习更重要。一个人如果没有了生命，又何谈学习，又何谈改变人生。

塞缪尔·厄尔曼曾经说过“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想象、炽热的感情；青春是生命的深泉在涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。如此锐气，二十年后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方坠暮年。岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓唐必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

很多时候对于生命这个严肃的话题，任何人都不得儿戏，它值得我们去思索，去珍惜。

有位哲人说过：生命就像一朵花，花开总有花落时。花开不是为了凋谢，而是为了结果，结果也不是为了终结，而是为了更生。

人的生命究竟有多长？谁也无法预料。医生只能测量肉体健康的程度，难以预言生命的长度。人生而老，老而病，病而死。这生老病死是自然规律。不论达官显赫，不论平民百姓，不论七尺大汉，不论纤纤女子，自古以来，谁都逃脱不了这条铁定的规律。

但我们深知，人地生命只有一次。当你随着一声清脆的啼哭，离开母体，一个生命降落人间，这就标志着又给人世间增添了一份宝贵的财富。。同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起多少人关注着你，期望着你快快长大，成材成器。你不但属于家庭，父母，说到底你是属于社会，国家。所以也可这样说：生命诚可贵，人生价更高，只有生命的存在，才能去实现更高的人生价值。所以珍爱生命，安全第一，是我们社会永恒话题。

塞缪尔·厄尔曼还说过：无论年届花甲，抑或二八芳龄。心中皆有生命之欢乐，奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。

人人心中皆有一台天线，只要你从天上人间接受美好、希望、欢乐、勇气和力量的信号，你无不青春永驻、风华长存。

一旦天线降下，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即便年方二十，实已垂垂老矣；然则只要竖起天线，捕捉乐观信号，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

“人的生命是最可宝贵的，只有生命才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。但是人的生命又是非常脆弱的，如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，对安全问题措施不及，防范不严，责任心不强，把生命当儿戏，那么造成的后果不堪设想。

为了我们的梦想，为了父母的希望，更为了这个社会的和谐，我们都应当在这三年的学校生活中把握好自已的时间努力学习。

强国有我演讲稿篇十

老师们、同学们：

童年时，我有一个梦想，我希望我有钱。大人问：“小伙子，有了钱你要去干什么呢？”“我要去买泡泡糖”“如果你有很多钱呢？”“我会去买很多泡泡糖”“如果你有用不完的钱呢？”“我会把做泡泡糖的工厂买下来。”的确小时候的我们，天真无邪，有着一颗善良的童心，幸福与快乐是一曲不变的乐章。慢步入小学，中学……就越会觉得压力的存在。现在我有一个梦想。我希望每天都不要有很多的家庭作业要做。玩耍的时间一点点被剥夺，而我们一天中40%被禁锢在教室，很多时间在学习。但是面对学习，还是一种模糊的认识。俗话说“难得糊涂”，对事物的理解，也由封建主义发展到资本主义，越大就越觉得自己的观点是对的。上初中的时候，我有一个梦想，我希望自己能成为一名尖子生；回到家能受到家人的表扬；在学校能受到老师们的肯定；在同学之间能有鹤立鸡群的表现。但是，渐渐的，我发现实现这个梦想并不能靠耍耍孩子气。

之后，我学会了奋斗。忙忙碌碌一天加上晚自习后放学回家，真是又困又累，吃夜宵都没有味道。这样的日子很单调，也许有时候想念许多小学同学，有时候赶着上课还是一双朦胧的睡眼。讨厌死板的校服装，从不穿着它到处走。星期六、星期天的时间真很短，孩子脾气真想犯，慢慢懂了做人的辛苦和梦想真是太难，还好我会努力，看每一个人都在为了生活而起早赶晚，把握自己不再松散。今天，我有一个梦想，我希望自己能考上一所中意的高中。我为着梦想，`每一天都苦苦寻找着充实自己的辅导书与练习卷，为着光明的未来而努力。梦想像一粒种子，种在“心”的土壤里，尽管它很小，却可以生根开花，假如没有梦想，就像生活在荒凉的戈壁，冷冷清清，没有活力。

试问，我们在座的热血青年谁又愿意过那种行尸走肉的日子呢？我相信我不会，你们大家都不会。有了梦想，也就有了追求，有了奋斗的目标，有了梦想，就有了动力。梦想，是一架高贵桥梁，不管最终是否能到达彼岸，拥有梦想，并去追求它，这已经是一种成功，一种荣耀。在追求梦想这个过程

中，我们是在成长。它会催人前进，也许在实现梦想的道路中，会遇到无数的挫折和困难，但没关系，跌倒了自己爬起来，为自己的梦想而前进，毕竟前途不仅靠运气，也靠自己创造出来。