

最新跳舞冠军演讲稿三分钟视频 三分钟演讲稿(精选9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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇一

此刻的我们，都是一名高中生，对未来充满了向往，我们的人生无法畅通无阻，面对一堵堵墙，我们要努力冲破。当我们看到台上的主持人的神采飞扬时，我们不明白台下的他，是如何的艰辛，正所谓台上一分钟，台下十年功；我十分崇拜的那些舞蹈演员，在对他们深入了解后，我才明白，他们是多么的不容易，脚上起了一个又一个的泡，舞鞋不明白磨坏了多少双。令人敬畏的是，他们成功了，他们拥有了自我的新天地。

蛹看着美丽的蝴蝶在花丛中飞舞，十分羡慕。就像我们对我们的偶像一样，有一种渴望而不可及的感觉，但蛹还是鼓起勇气去问蝴蝶：“我能不能像你一样在阳光下自由地飞翔？”蝴蝶告诉他：“第一，你必须渴望飞翔；第二，你必须要有脱离你那安全、温暖的巢穴的勇气。”这是不是同样告诉我们，当我们有了梦想之后，就不能像温室里的花朵一样了，我们要有吃苦、向上的精神，离开爸爸妈妈的宠爱，自立自强，去实现自我的梦想。蛹听到要离开自我的巢穴，似乎有些害怕了，就问蝴蝶：“这是不是意味着死亡？”蝴蝶告诉他：“从蛹的生命意义上说，你已经死亡了；从蝴蝶的生命意义上说，你又获得了新生。”当我们实现梦想的时候，我们就会像新生儿一样生活在新天地，丢掉了以往的幼稚与无知。

宝剑锋从磨练出，每一把惊世骇俗的宝剑，都是铁而已，没有什么好炫耀的，而他经过了水深火热的磨练后，便成了明星，然而没有经过磨练的铁，仍旧是块普通的铁，时间会去侵蚀它，岁月的痕迹会布满他的身躯，最终的最终，它会变成一块废铁，被人们所遗弃。这便告诉我们，人仅有一生，要有自我的梦想，并为之奋斗，不要颓废不前，一生碌碌无为，浪费了大好的时光，在人世间白白的走了一遭。

我们要有自我的梦想，要实现梦想，要有不凡的人生。要记住宝剑锋从磨练出，必须敢于为了实现梦想而经历艰苦的磨练，在磨练中重新更生，塑造一个“新我”，创造一番自我的新天地。

谢谢大家！

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇二

大家好！

众所周知，随着时代的时步，科技的更新，更多的新事物涌入我们的世界，其中也包括了互联网。自90年代后期互联网进入我国以来，网络就如同雨后春笋般，发展迅速，如今已遍布城乡。作为一种新的传媒手段，互联网在经济建设和人们的各项活动中起着不可忽视的作用，同时也为青春少年的学习、交流以及娱乐提供了更为广阔的天地。但是对于成年人来说，网络则是一把锋利的“双刃剑”，一朵带刺的玫瑰，很多青少年正是因为过度沉迷于网络，沉迷于网吧，缺乏自我保护意识和对危险的预防能力，对其学业、健康和思想都造成了巨大的危害。

那么我们应该怎样杜绝和减少这样的现象呢？我们要学会正确使用网络这把“双刃剑”，让它发挥正确的作用，不要让它伤了自己。

年少的我们憧憬着美好的未来，而未来就掌握在自己手中”。我们要把握自己，做一个正确使用网络的聪明人。

我的演讲就到这儿了，谢谢大家！

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇三

大家好！

汉斯克里斯蒂安安徒生说，一个人必须经过一番艰苦的奋斗才能取得成就。不禁回忆起五年级刚进小记者班时的“奋斗史”。

刚进太仓日报记者班的时候只是玩玩。后来发现太仓日报有很多小记者的文章和诗词。我开始羡慕他们，于是开始尝试投稿。每次写作，我都专注于诗歌。在我眼里，报纸上的诗很押韵，很好读。真羡慕他们的文笔。所以我一直写诗投稿，但一直没有发表。我总是告诉自己不要气馁，一定是自己写的不够好或者不够流畅。但是，无论我怎么改，都改不了。我总是投我认为好的诗，结果适得其反。连堂哥都在煽风点火：“别出丑。不如别人。应该投什么稿？”我没有失去信心，也没有被击中，我的大脑开始快速转动。经过一番分析和总结，我决定重写我的作文。

感觉自己背负着这个重担。我想收回失去的时间和精力。第一篇作文放出来，还是不见了。这次真的很失望。就在我要放弃的时候，我想到了这么一句名言：奋斗是万物之父。

我失落的心情又被点燃了。我又开始写了。我用自己的写作风格写了一篇又一篇的作文。于是我开始陆续“出现”在报纸上。终于在暑假之前，我已经登上了十三篇作文！太仓日报装订了一本叫《成长足迹》的书，记录了小记者的点点滴滴。其中有很多我的作文。我抱着书，眼里忍不住有泪。这一刻，喜极而泣。毕竟这本书也记录了我奋斗的成果！

“人要想在竞争中生存，就必须奋斗。”用汗水换成果，要用心血把草“浇”成大树！

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇四

大家早上好！

今日，我在国旗下讲话的题目是：今日，你浪费了吗？

同学们，当听到“此刻很多孩子花钱大手大脚，买东西讲名牌，买的玩具一天两天就不玩了，苹果吃了一半就随便扔掉”这样的话时，大家心里怎样想呢？难道我们就真的甘愿做他们想象中的爱浪费的孩子吗？同学们，我们都是好孩子，就让我们从今日起，跟浪费说“再见”，让大家都觉得我们天宫中心小学的学生是最棒的！

多谢大家！

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇五

大家好！今天我演讲的题目是《安全自护》。

安全，这是两个熟悉的词！他一直在我们身边，因为安全是最美好的永恒，是生命之花，有了生命，世界才会变得多彩，安全是永恒的前提。

安全确实是一个环节，连接着方方面面，校园安全，交通安全，消防安全等等。因此，我们必须清醒地认识到“安全不是小事”。

可能有的同学会说“不要紧张，注意安全就好！”事实上，生活的道路上有许多安全隐患，各种威胁伴随着我们：食物中毒、交通事故、触电、溺水、抢劫等。那么，朋友，以上结果的根本原因是什么呢？就是我们青少年缺乏安全意识，

自我保护能力差。

应该怎么做才能防止我们脆弱的生命像花朵一样容易枯萎？
以下是我对安全和自我保护的建议。

不要在卫生许可证的小摊上买食物，也不要吃发霉的食物。洗完就吃水果蔬菜，不喝生水或不卫生的水，养成良好的卫生习惯，饭前饭后洗手，加强体育锻炼，坚持早餐、午餐、晚餐吃好。

如果身体不适，立即上岸。当有人掉进河里时，不要冲进水里救人，而是呼救或找一根更长的棍子把他或她拖上来。

永远记得在右边开车。夏天，尤其是中午，烈日炎炎。上学的时候自然会觉得很阳光，所以会骑到绿荫路左边，极其危险。放学后，不要和同学并排骑在路上，也不要追着玩，这样可以提高自己的交通安全意识。

以上是我给大家的三点建议。

人生只能找到一次，失去了就再也找不回来了。对于每一个人，朋友和爱我们的人，请增强安全意识，学习安全知识，学会安全和自我保护，支持未来的太阳和天空的生命。

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇六

坚持不是为了所有人，而是为了强者。

生命的旋律在我耳边回荡，思绪回到了那一天的坚持。

小时候来到水库，岸边的芦花摇着头发，微风让它“低语”，像是孩子轻快的脚步，像是欢快搞笑的诗句。烈日灼红地面，树林里淡雅的花朵在林中鸟鸣中睁眼，十分艳丽。

拿出渔具，把鱼饵丢进水里，水花四溅，像一朵盛开在花丛中的野菊，透露着它的芬芳。没过多久，彩车沉了下去，他的手微微颤抖，他举起来：“我去！多好的一把剪刀啊！运气真好！今年什么都有。”坚持一会儿！时光飞逝如箭，额头上有一颗乒乓球般大的珍珠。就在我要放弃的时候，鱼沉了，心里大喜过望。我伸出像鸡爪一样的小手，努力提起。好大一条鱼！真是快乐的仙女。

只要坚持，就会有收获。

冬末，我们一家人来到了山脚。看着眼前的群山，蜿蜒的山路像一条龙坐在那里。一股冷气从后面蹑手蹑脚的进来，比如碰到皮肤上的冰，更像是在冰洞里。没有一个激灵，我突然觉得困了。当我们开始爬山时，我们一路顺风。当我们到达山顶时，山路被大雪淹没了，但怀着必胜的决心，我们爬上了山顶。

坚持是成功的金钥匙。

仲夏，跆拳道开始了。教练瓜子脸，字眉，眉心有疤，穿着白色长袖连衣裙，黑色腰带，戴着彩色帽子。一开始，教练让我们作弊。开始出轨，我的身体以肉眼可见的速度下沉，疼痛难忍，眼泪像波涛汹涌的黄河一样直落。在自己的坚持下终于成功了。

坚持是一切的动力。

坚持的路不是一条笔直的路，而是几条曲折的路，坚持在你的身边。

无论它在哪里，都要坚持下去。

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇七

早上好。

今天我演讲的主题是：音乐，让生活更美好。

音乐无处不在。婴儿刚刚降临，音乐就已经进入他们的耳朵里，伴随着柔和动听的摇篮曲，宝宝进入了甜蜜的梦乡。

长大后，我常一个人静静地听着流行音乐，或者是古典音乐，这些都会让我心情舒畅，轻松无比。

（唱□□georgia on my mind□□

我认为，普通的日常生活有了音乐会有色彩，音乐能够渲染人的情绪。它可以使你走出阴影，获得阳光；它可以使你走出悲哀，获得快乐。记得有一本书上说过：即使你心里的痛是任何语言、任何行动都无法化解的，但是只要音乐响起，你的痛苦就缓解了好多。

音乐让人感同身受，很多人觉得歌词正是在写自己，这就是创作和表达的魅力。

正是因为音乐的这种特性，它具有不分年龄、地域、语言的流通性。流浪汉在街边可能因为偶然听见莫扎特而驻足，拼搏在外的人们也可能因为一曲乡村民谣而感慨万千。

（唱□□my heart will go on□□

相信大部分人都熟悉泰坦尼克的主题曲□celinedion的

《myheartwillgoon□□很多人即使听不懂歌词，也能被旋律中流露的真诚和深情所打动。这就是美好的音乐所带给我们的，它不分国界，不分语言。

（唱：《月亮代表我的心》）

这首陈芬兰的《月亮代表我的心》想必每个人听了也都能跟着哼唱几句。这就是经典的音乐。它们不会因为时间、空间的变换而褪去它原本的颜色，而是一代代地流传下去。

音乐，每个人都爱。

作为一名中学生，我们在学习文化课的同时，亦应了解一些乐理知识。这不仅体现一个人艺术修养，亦有助于提升一个人的综合素质。

（唱：《我只在乎你》）

音乐就是这样一种奇妙的东西，具有一种神奇而捉摸不透的力量，你不必很懂它，但它总可以唤醒我们，触动我们，抚慰我们，让我感受到生活的精彩。

老师们，同学们，作为现代人，我们应该有音乐情感，我们并不需要会唱，更不需要会唱得有多好，只要我们有热爱音乐的情怀，有热爱生活的情怀，我们就会是一个健康向上的生命，就会给自己他人带来冬日里的温暖。

谢谢！

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇八

大家上午好！我是初三三班的阳彬彬。今天，在这个特殊的日子，请允许我代表全体初三毕业生向辛苦培育我们的母校和老师表示衷心的感谢。感谢老师三年来对我们的谆谆教导，感谢母校三年来对我们的精心培养。

回望初中三年的路，我们走得辛苦而快乐。三年的岁月，一千多个日日夜夜，听起来似乎是那么漫长，而当我们今天面

对毕业，又觉得它是那么短暂。三年的时光，弹指一挥间，但很多记忆将成为我们生命中最为珍贵的收藏。

我们一定还记得军训时的雄心壮志，一定还记得运动会上为了班级荣誉去冲刺的兴奋，一定还记得为了中考而拼搏的日日夜夜，和那每一步的辛酸与喜悦……太多的情景值得我们去回忆，太多的事物值得我们去留恋。初中三年，我们学会了竞争与合作，学会了分析与思考，也学会了丰富与凝练。我们由一个个懵懵懂懂的孩子成长为一个“心忧天下，敢为人先”的青少年。

感谢我们的老师。亲爱的老师，是您们的辛劳付出，是您们的无私奉献换来了我们的收获与成长。谢谢你们三年来对我们无限的关爱，为我们的生病与受伤担心；谢谢你们三年来对我们的教导，耐心地教我们知识，教我们做人；谢谢你们三年来给予我们的陪伴，在我们失败的时候鼓励我们，在我们成功的时候肯定我们；谢谢你们三年来无怨无悔地燃烧着自己，奉献着自己。

感谢我们的母校。亲爱的母校，是您包容了我们的懵懂无知，是您孕育了我们的睿智果断，是您给了我们如此优越的学习环境和展示自我的舞台，是您给了我们锻炼自己的机会。我们在教室留下刻苦学习的身影，在篮球场上留下顽强拼搏的精神。我们沉浸在知识的海洋，徜徉在生机勃勃的沁园，醉心于同学间的欢声笑语。在您的怀抱中，我们心怀梦想，放飞梦想。

感谢亲爱的父母！一路上风雨兼程，你们撑起一片灿烂无比的晴空，用细致无私的爱，给了我们温暖的港湾和不断前行的力量，却从不索求。世间付出与索取最大的差距莫过于此。让我们把最诚挚的谢意献给你们，用一生去回报你们无尽的恩情。

也想对身边的伙伴说声谢谢。也许，你曾在学校生过病，是

同学带你去的医务室；也许，你在刚寄宿时内务总扣分，是同学教你怎样折被子并帮你一起套被套；也许，你曾经错过了食堂的饭点，是同学拿出自己的零食给你凑了一餐盛宴；也许，你曾因为一次考试的失误而伤心难过，是同学给你安慰和鼓励。三年的学习生活，是快乐的也是艰苦的，正因为有了朋友们的陪伴，才有了风雨中仍然坚定的信心。

时光飞逝，往事烟云如歌。现在，三年的旅途只剩下最后一程。同学们，让我们再一次凝视身旁的老师同学；让我们再一次看看那见证着我们三年奋斗的教室；让我们再一次漫步在这美丽的麓山校园。是这段时光、这片土地、这里曾经的一切，给了我们青春和骄傲，光荣和梦想，勇气和执着。在这里，我们曾为青春呐喊，为理想奋斗，为成为一名优秀的中学生而激情满满；在这里，我们曾和同学欢笑，和师长一起拼搏，为实现自己的小小梦想而全力以赴。

我们不会忘记，初一入学时“今天我以麓山为荣，明天麓山以我为傲”的誓言，不会忘记“学会生存，学会关心”的教导，更不会忘记“做豪迈的中国人”的目标。

最后，祝老师们身体健康，工作顺利。祝各位同学梦想成真！

谢谢大家！

三分钟演讲稿 篇7

跳舞冠军演讲稿三分钟视频篇九

大家好！

在我们生活中有一种看似平凡，却又不平凡的人，他们默默地付出，或许微不足道，却如一盏灯，会在不经意间发出光亮，给你带来感动。

去年冬天的一个下午，天气异常寒冷。寒风嚣张地扯着我的衣服，呼啸着吹过我的脸颊，如鞭子抽打一般，好生疼痛。我背着书包，缩着脖子，双手插在衣袋里，艰难地走在放学的路上，恨不得马上回到家中。可偏偏就在这时，书包忽然从我肩上滑落下来，原来是一条肩带开了线断了。没办法，我只好抱着书包走，刚走几步，就感觉双手冻得发抖，我咬着牙，心里直骂这个鬼天气。

我犹豫了一下，走过去把书包递给老爷爷。老爷爷接过书包，哈了哈手就开始吃力地缝起书包来。这是一双生满老茧，布满沧桑的手，寒冷使他的手红肿铁青。我在一旁看着，有种莫名的感动，鼻子酸酸的，眼泪在眼眶里直打转。

书包很快缝好了，老爷爷递给我说：“孩子，快点儿回家吧。”我背起书包哽咽着说了声：“谢谢您！老爷爷再见。”我走出几步，禁不住回头看了看那个拐角处，老爷爷干瘦的身影突然变得高大起来。

那天下午虽然很冷，但是那个老爷爷的关爱却温暖着我的心，每每想起总有一股暖流涌遍全身。