# 肢体动作演讲技巧范本(5篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-10-05

*肢体动作演讲技巧范本一    姿势都摆好以后，还要注意表情。听众注意的地方，就是演讲人的脸部，因为一边听演讲，一边看演讲人的表情，可以增加其对演讲内容的了解。    凡是一直低头看桌子或两眼凝视天花板，以及死板地念演讲稿的人，都无法和听众的...*

**肢体动作演讲技巧范本一**

    姿势都摆好以后，还要注意表情。听众注意的地方，就是演讲人的脸部，因为一边听演讲，一边看演讲人的表情，可以增加其对演讲内容的了解。

    凡是一直低头看桌子或两眼凝视天花板，以及死板地念演讲稿的人，都无法和听众的视线连在一起，那是为 失败的面部表情。

    首先来看手和手指的使用，例如当你说“这么大的鱼”时，就要用两手的食指比一比;当你说“有两种理由”时，就要伸出右手的食指和中指;当你说“是一个彪 形大汉”时，就要抬起胳膊比画一下高度;当你说“西瓜有这么大”时，就要用两手比成一个球状。

    耸肩表示惊讶，落肩表示疲倦。当你说“那个人很傲慢”时，你就要把一边的肩膀往前突出，装作一副很傲慢的样子。

此外，器物也可使你的演讲更传神，也更易于了解。比如，当你说“就是这个样子”时，你可以把水壶里的水倒进杯子;当你说“警察先生取出一本黑色的小册子”时，可以从口袋里掏出一条手帕; 当你说“在颠簸不堪的公交车中，我拉着吊环”时，你就要用手做出拉吊环的姿势;可是当你说“终于到达目的地”时，你再把手抬得很高就不合适了。你的姿势与谈话内容，在时间上必须一致，在谈话 停止的同时，一切动作也要停止。

我们在演讲的时候，不管你的听众对你是什么态度，是不理不睬，还是只顾做自己的事，或者是和旁边的人聊天，你都应该有勇气把自己想要讲的内容坚持讲完，并且要保持一贯的风度。演讲的时 候，如果你要走路，比如从讲台后面走到讲台前面，或老到白下和别人握个手、打个招呼等，都不要影响自己的演讲，该说什么接着往下说。如果打断了，很可能自己都不知道说到哪里了，那样就会出 现很糟糕的情形。

**肢体动作演讲技巧范本二**

在学习过程中，专家们用教学实例，形象生动的语言，一次次撞击我的思维，让我不断思考，不断总结，不断进步。可以说每一节课对我都是受益匪浅。我在体育教学中遇到的一系列困惑得到了解答，如教改过长中提出的“淡化技术教学”到底正确还是错误;体育课如何把握语言;体育课如何编写教案等等问题都给我很大的帮助，让我明白，原来体育课是这样的，让我更好的改进教育教学方法与策略。

毛振民教授关于“什么事好体育课”、“如何上好体育课”的讲座收获非浅。毛教授用身边的实例，生动而又风趣的语言，形象而又不夸张的肢体动作，深入浅出的剖析了当前在体育教学中存在的各种问题。并通过实例故事、照片等多种形式提出了解决的办法，为我们解决了“如何才能上好体育课”而迷茫的问题。为我们今后提高体育课堂教学效果，正确定位体育教师位置，起到了很好的指导作用，本次讲座将使我今后教学在教学中无论从教学内容选择、教学目标的制定、教学方法的选择等方面指明了方向，找出了突破口。我要在以后的教学中以毛教授提出的“好体育课五个标准”为参照，严格要求自己，在教学中以实际出发，以快乐体育为导向，以培养学生终身体育意识为目标，努力上好每一节体育课，让学生在愉悦快乐的课堂氛围中身体得到锻炼，体育文化的到深化。另外毛博士的严谨治学、敢于说实话的批判精神值得我们学习。

在教学中，田径教学是我们每个教师最为头痛的，有些项目在教学中没有一点趣味性，但通过学习让我重新认识了田径、重新认识了田径教学。胡教授采用实例、用肢体语言、讲解示范形象生动的从教学目标的制定、教案的写法、组织教法等多方面进行了阐述，让我明白“制定教学目标是一个技能，好的目标可以引导你，目标制定的不好会套住你”。

北京首都体育学院王子朴教授为我们体育科研及教学科研论文的写作提出了一些方法;马凌教授关于《体育教师专业化发展问题的思考》;教育部体卫艺教育司刘海元处长《中学体育教师教研工作的基本理论与方法》;李建老师《体操教学技能与课例分析》都为我们的教育教学和教育科研提供了宝贵的意见和建议，为我们季候体育教学和教育科研指明了方向。无不给我一顿顿大餐，期中的美味让我回味无穷。一路走来可谓一路风景一路歌，我的情绪也经历了由倦怠、触动、困惑、警醒到反思这样一个历程。带着累累的硕果，踏上新的教育征程之际，回首培训历程的足迹，发现自己的教育观念得到了洗礼，教育科学理论学习得到了升华，对于师德的理解有了新感悟。

专家们对教师职业进行了全面的诠释，让我对自己的职业重新进行了认识。

首先、告诉我今天的教师需要的是一股静气：静下心来备好每一课;静下心来批每一本作业;静下心来与每一个孩子对话;静下心来研究学问;静下心来读几本好书;静下心来总结规律;静下心来反思;静下心来收益的是学生，而最终受益的是教师。通过讲座我觉得教师首先要充满爱心，忠诚事业，把追求理想、塑造心灵、传承知识当作人生最大乐趣，要关爱每一名学生，关心每一个学生的成长与进步，努力成为学生的良师益友，成为学生健康成长的指导者和引路人。

其次，教师要努力钻研，学为人师。教师只有学而不厌，诲人不倦。严谨笃学，潜心研究，做热爱学习、善于学习、终身学习的楷模，勇于改革，积极投身课程改革。

第三，教师要以身作则，行为世范。身教重于言教，教师个人的范例，对于学生心灵的健康和成长是任何东西都无法代替的最灿烂的阳光，所以教师要加强师德修养，以自己崇高的情操和良好的死刑道德风范去教育学生和感染学生，以自身的人格魅力和卓有成效的工作赢得全社会的尊重。

通过这次培训，对于我来说是一次难忘的充电机会。步入新的世纪，面对初见端倪的知识经济，如何实施素质教育，如何进一步提高教学及管理水平，提高教学科研能力，是摆在我们每个人面前最现实的问题。这次国家给我们提供了这个再学习、再提高的机会，让我们能聚集在一起相互交流，共同学习，取长补短，共同提高。我们不仅学到了丰富的知识，进一步提高了业务素质。我们坚信通过本次培训对我们的教育和帮助，以及通过自身的勤奋努力，相信我们会成为新世纪基础教育战线上的精兵强将。更加至力于自己钟爱的教育事业中，更加投身于教学工作中。我要在今后的工作中不断学习业务知识，提高自身的教学素养，研究现代教育教学理论，使学生从心底里认定[要我学到我要学]美国教育家吉诺特多年的教学结论;教学的成功与失败，我是决定的因素，我个人采用的方法和每天的情绪是影响学生学习气氛和情境的主因。身为教师，我具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨，我可以是创造痛苦的工具，也可以是启发灵感的媒介，我能让学生翻脸，也能使他们开心，能伤人也能救人。可见我们教师驾驶着很大的使命。

这次培训内容丰富，实用性强，为我们搭建了一个很好的学习提高的平台。培训中专家们以鲜活的案例、丰富的知识及精湛的理论阐述，给了我们强烈的感染和深刻的理论引领，在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大。

通过这次学习，让我知道了如何更好地反思教学，如何进行同伴互助，怎样从一个单纯的教书匠转变成一个专家型的教师等等。这些理论对我来说很是及时，有了这些先进的理论，才能知道出有效的实践。以后的工作中决心：高标准要求自己，高水平引领学生，高境界体现价值。

通过这次学习，让我知道了教育永远需要爱，爱是教师的事业走向成熟的不竭动力。但是教师的爱不是盲目的，爱是一门艺术，我们不仅要能爱，而且要善爱。“爱”要一视同仁，学生没有贫富贵贱之分，他们有一样的智慧和热情，有一样被爱护的权利，我们应该用一样的心去关爱他们，以爱动其心，以严导其行，去塑造每位学生真善美的人格和灵魂。

这次培训是紧张、充实、忙碌、有序交织在一起的，通过培训我认识到，为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，具有较强的教育科研意识和能力，有目的地总结教育经验，反思教学实践，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务，在工作中起到骨干教师的示范带头作用。

教师的作用在千百年来就一直受到推崇，从孔子开始，教师就是一个非常受到尊重的职业。作为一名教师，我也感到十分的骄傲，可是一直以来，我都没有什么感触，我只能对自己说，只有更加不断的努力，才会做到最好，我相信这句话，所以我在努力，我相信我会做的更好。

有人说：“不变的老师，流水的学生。”我要说：“老师也要变，老师和学生一起成长才是真正的教学相长。”让我们用心思考，用心感悟。让教育智慧升华，炼就一双慧眼，发现学生“那一点点光。”总会有那一瞬间，一颗流星、一点流萤，在广袤的夜空，都是亮丽的风景，让我们感受到每一个鲜活生命的独一无二和与众不同。

**肢体动作演讲技巧范本三**

时光飞逝，岁月如梭，转眼间一年又要过去了。不知不觉间又过去一年，回头想一想，这一年来，以教学评估为契机，各位老师精心备课，认真上课，认真总结。在上课方面收获颇多但也有很多大方面需要进步，特此，在这对本学年的学习工作心得做一下总结。本学年听了体育教学部主任以及老师的体育课。下面简单选几位老师的课做一下具体总结。

王老师所授班级男生较多，所授课程是篮球课，王老师本节课的体育教学，以原地高手、低手运球为教学手段。在教学过程中，王老师亲自示范，六十多岁的人和学生在烈日暴晒下一起运动，以身作则，学生自然而然热情高涨，以更饱满的精神状态投入到运动之中去。教学过程中的互动过程能调动学生学习的积极情趣，为学生创设和谐、宽松的心理环境，形成互动、共享的氛围。此外，在师生互动和生生互动的合作学习中，使学生的个性得以展示，兴趣得以诱发，灵感得以唤起，感受体育学习的乐趣，培养学生终生体育的意识。而这节课的闪亮点是：在课堂中实施和谐互动的师生关系，能让学生在学习过程中感受到学习乐趣，同时得到指导，从而使整节课堂成为学生学习的乐园。如准备部分中让学生围绕操场做各种熟悉球性动作练习，此时学生得到了自由的空间。最后，还不得不重点提一句，作为老教授，王老师体育课堂的敬业精神以及工作态度是我们广大青年教师需要学习的典范。

最后，说一下课堂安排，在课堂安排教学过程中，王老师既能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学，又能让学生不知不觉的更多的参与了体育锻炼。设计了自主尝试、小组尝试、共同分享、展示等教学流程，提高了学生自主学习能力，对学生合作意识和创新意识的培养有重要意义，从而建立与培养学生的自信心。

接下来是杨老师的排球课：听了杨老师的排球课，杨老师本节课学习的内容是排球正面双手垫球。杨老师本课的整体设计都是从学生的基本情况出发，这些学生很多都没有接触过排球，甚至体锻练的机会都不是太多；学生本身会对排球有陌生感以及恐惧感，从而产生抵触心理。因此课堂常规很重要，在这一点上，老师把握得很好，导入部分创设情境：以怎样抛球怎样培养球性为要点，通过游戏激发学生的兴趣，善于开发利用身边的物体做障碍物，因地制宜。在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的自由发挥空间，并让学生在观察思考中得到启示，得到锻炼，真正调动了学生的积极性，提高了学生的竞争意识。杨老师的授课让我深深认识到体育课堂上“以学生为主体”的重要性，不再是“以老师为中心”的传统的体育课，让学生参与体育运动从被动变为主动，从而不知不觉中让自己得到更充分的锻炼。

记得有人说过：一节成功的体育课，那就是让学生在体育练习中找到快乐，乐意出汗，喜欢上课，在练习中获得成功的喜悦。不要把本该活泼的体育课上成死气沉沉的方程式课堂，课堂上可以介入多种元素，物理的、艺术的、语言的等等。“课堂不要怕乱，我们要做到创新，就不怕有新情况出现，如果把孩子当成机器人，那我们的体育课也就走进死胡同了。”

“一堂课包括很多因素，课的部分之间的衔接，授课内容以及组织形式的多样化，学生的练习密度、练习强度、主动参与性，课堂目标达成率，还有最重要一点，那就是安全，所有这些都要求老师能够提前预设到。”可见，体育课对于老师的素质要求也在不断提高，因此听完这节课给我最大的鼓励就是争取做一名新时代、新时期的体育教师。

听了张老师的健身气功课，收获很多。实实在在的课堂让我对教学有了更深刻的了解。这次听课对我来说是次提高，也是促进。张老师的语言，非常有魅力，它能深入学生的心灵深处。语言声情并茂唤起了学生的共鸣。教学是一门艺术，教学语言更是一门艺术，谁能将它演绎得好，就能抓住学生的心。张老师充满感情的语言，让学生更加理解课文内容。一句教育名言说得好：“什么是教育，那就是学生把在学校所学的东西都忘记以后剩下的东西。”我想，我们每一位教师在上完一堂课后，该问问自我：当学生把这堂课所学的知识点忘记以后，还剩下些什么？

张老师认真研读课标，教材，每一个目标的设定都根据课标而定，胸中有教案，眼中有学生，让学生自我思索，经历，从而解答疑惑，让他们充分体验思考所带来得成功，树立起学生我能行，我必须行的理念。看似平常的提问，却把学生的思路引向了更高层次的探究世界。除此之外，张老师以身作则，每个动作都争取做到最好，做到位，张老师那种身材，把每个动作多做到位要付出比常人不止十几倍的努力吧。他这种认真的态度也许本身对于学生来说就是一种鼓励。但是不得不说，张老师的认真精神、敬业态度是值得我们年轻教师认真学习的，是我们学生进步的目标。

接下来是杨老师的一节健美操课。杨老师的基本功扎实，课前准备充分，声音洪亮、口齿清晰、口令下达准确到位，示范动作干净利落，不拖泥带水。教师对学生的体育常规训练到位。树立了“健康第一，学生主体，教师主导”的思想，能把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。整堂课教师没有过多的把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且老师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。强烈的动感刺激加上徒手操等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。结束部分的放松练习的舞蹈，又能使学生彻底放松，效果非常好。指导教师赋有渲染性的语言，使学生激情高涨，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。专业化的示范动作，极富渲染性的肢体语言，使学生及听课教师赞不决口。精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。自主互助的的创新练习富有刺激性，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

还有很多老师的课（在这就不一一举例了以上所选择的几位老师包含老中青教师），上的是丰富多彩，精彩无比，让我感触颇多，收获满满，通过学习他们的精华之处，克服自己的不足谈谈自己的满腹收获：

首先，从备课来说，一堂好的体育课是离不开精心的课前准备的，课前积极翻阅教材资料，吃透所教内容，然后结合学生实际情况，设计合理的教学方法，从而能让学生更好的接受所学内容，一个好的课堂设计，既不会让学生感到枯燥乏味，也能让学生在轻松愉快的环境中学会运动，掌握一种运动技能。

第二，课堂上认真要求，维持好课堂纪律，坚决避免“放羊式”教学。体育课要有体育课的样子，要精神抖擞，抬头挺胸，站有站相，蹲有蹲相。严厉并不等于残酷，要让学生有该认真的时候认真，该放松的时候轻松的感受。新授课方面，采用些细小的道具来学习有难度的动作。循序渐进是教学的一个最基本的道理。如：跳远时，可在沙坑上横划一道线，按课的进程，逐渐提升高度，整个班级分成两大组，进行比赛。学生的竞争意识也能使学生学习的积极性提高。作为体育教师要充分利用好这一点。

第三，注意创建生动活泼的教学氛围与民主和谐的师生关系。比较重视运用情境教学、主题教学、体育游戏、激励性评价、师生互动等多种多样的方法和手段来营造生动活泼的教学氛围，使学生受到感染和激励，并愉快地投入到学习和锻炼中来。为此，专门设置很多不一样的体育游戏来调动学生，还要结合所学内容，让学生在游戏的过程中体会到动作要领。

最后，每次体育课结束后，做好课堂反思，课后小结，简单回顾一下本次课有哪些地方做的合理，哪些不合理，需要改进。因为体育课是公共课，授课对象是全校师生，学生的个体差异性决定了接受新事物的能力和方式都不一样，这就需要老师做好点调查和反馈，做好总结，因材施教、寓教于人。

以上就是我本学年在听课和上课方面的心得体会，有收获也有不足，接下来的一学年我会更加努力，还请各位领导给予指导！

**肢体动作演讲技巧范本四**

11月3日上午，我怀着学习的心态兴致勃勃地来到了无锡市市北中学，向参加江苏省体育与健康优秀课评选的参赛教师吸取宝贵的教学经验。

这次观摩课共有40节体育课。三天的时间安排非常紧凑。上午听课，中午聆听专家讲座，下午再观摩。我非常珍惜这样难得的学习机会，各项活动至始至终认真参加了。由于每次都有三个选手在不同的场地同时开课，我非常遗憾地错过了许许多多的学习机会。但几天下来，也学到了不少先进的理念，同时我也有一些感受，特别是对体育新课程改革有了更进一步的认识，下面谈谈我的感受。

在这次观摩过程中，我觉得这次参赛教师们的上课内容的选择与安排，都经过了反复的构思和精心的设计。华东师范大学季浏教授在讲座中提出：“体育课内容应从传统的内容中进行筛选，并加以改造。要从生活实际中选取教学内容，并在此基础上创新内容。”从季老师的字里行间，从选手们一堂堂精彩的课中，我感悟到体育教学还是应结合实际教学，认真选择适合的内容，采用新颖的教学手段与方法。培养学生学习体育的爱好，养成好的锻炼习惯。”

在观摩活动中，有两位参赛老师给我留下了难忘的印象。她们分别是南京市航空航天大学附属中学的程璐老师和苏州第一中学王菊老师。

程璐老师上的一节田径课：《跨栏跑》，教学手段多样且对教学有创新，使原本比较枯燥的跨栏教学上得如此的生动。课至始至终都将跨栏跑作为一条主线贯穿于课中。课的一开始，程老师带领学生慢跑时有意识地让学生做外踢腿跑和跨越小体操垫的内容，这让学生在不知不觉中体会了跨栏中的跨的动作和跨栏跑的节奏。体现出程老师对教材和教法的理解了然于胸；然后程璐老师在小体操垫的运用上进行了巧妙的构思，一会儿放成“人”字形，一会儿放成“直角”形，通过不断地改变小体操垫组合来逐渐引导学生适应跨栏跑的动作方法，不仅使学生学生学习有新鲜感和趣味性，也使学生在学习难度上也具有挑战性，同时也让学生对跨栏跑的学习想学、愿意学、乐于学。

苏州第一中学王菊老师上的是《支撑跳跃》，王菊老师的动作示范近乎完美。作为一个体育教师是否优秀取决于体育教师的动作示范，这也是体育教师最基本的基本功。王菊老师每次示范跨栏的动作时都迎来了学生的阵阵热烈的掌声，而且赢得前来观摩程老师课的体育教师的喝彩。可见王老师的支撑跳跃的功底是多么的扎实。其次王菊老师肢体语言透露着优秀体育教师的气质，无论她的走、跑、跳，还是她的上课手势都具有很强的感染力，学生在她肢体语言的影响下，都自觉的模仿和学习她的动作和示范，从而使支撑跳跃的教学起到事半功倍的效果。

几天学习时间一转眼就过去了，虽然每天我都会踏着晨露早早赶往无锡市北中学观摩参赛教师的优秀课和聆听专家讲座，等到回到住处时已经非常累，但因为我收获了许多的知识，感悟到了自己的不足，所以感觉还是非常的好，即使再累也是值得的。

通过观摩学习，我会在今后的工作中加快自己学习的脚步，不断提升自己的教学水平。

**肢体动作演讲技巧范本五**

【--工作总结】

我们每个人每天都会有各种各样的学习工作和其他的日常活动，所以一天下来我们的肢体动作是有很多的，那么人的肢体动作要画起来是不是很难呢？其实只要用一些简单的线条来勾画就可以把一些行为动作很生动的表现出来了哦！下面是儿童网小编给大家分享的人物肢体动作简笔画，让我们一起跟着图片来学习画画吧!

本文来源：http:///fanwendaquan/3229/

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找