# 最新跳舞直播(通用十四篇)

作者：梦回五代 更新时间：2023-11-10

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。跳舞直播篇一有一次周末，我和爸爸妈妈上午去看望外婆，到了外婆家，我和小燕姐姐玩得很*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**跳舞直播篇一**

有一次周末，我和爸爸妈妈上午去看望外婆，到了外婆家，我和小燕姐姐玩得很开心，妈妈陪外婆说话，爸爸在屋里看书。我当时心里想：“时间快过去吧，希望爸爸妈妈把下午学跳舞的事忘记吧，我可以一直玩到下午。”谁知爸爸吃完中午饭就对妈妈说：“我们走吧，小博博还得跳舞呢！”我一听，心中一惊，老爸的记性也太好了吧！这时外婆说道：“既然来了，就不要急着回去，下午吃完饭再回去吧，少学一次也没有关系”。我听了转忧为喜，就等着爸爸妈妈放我一马。谁知爸爸却说：“博博刚去跳拉丁，与别人有差距，如果再错过一次，就更跟不上了！”听完爸爸的话，我藏在外婆的后边，哭着死活不走，妈妈也有点心软了，但爸爸却非常严厉的坚持要求我们回去。最后我非常不情愿地跟着爸爸妈妈回家了。在路上我躺在车的后面，迷迷糊糊地听见爸爸和妈妈小声地说着什么“不能惯着……不能养成坏习惯……找找原因为什么不想跳舞……”。等我醒来，爸爸已经将车开到了学校门口，我很不情愿地下车跟着妈妈向教室走去。

在妈妈送我去跳舞的路上，我又跟妈妈说我不想学跳舞，妈妈语重心长地对我说：“小博博，听你上高中的娟姐说，看到自己的同学能歌擅舞，自己什么也不会，很苦恼，现在也想学跳舞呢！你是喜欢看别人跳舞呢？还是喜欢像丑小鸭一样坐在舞台下自行惭愧呢？你可别走娟姐的老路，到时候你后悔都来不及了。”我当然不想当第二个娟姐了，我低声地对妈妈说：“妈妈，您能陪我跳一次吗？”妈妈说：“可以，但是妈妈只能陪你一次。”我高兴地说：“那好吧！”拉着妈妈的手，我们高兴地向校园走去。

在回来的路上，妈妈对我说：“经过妈妈一下午的观察，我发现你的基本功很好，只不过老师刚教的拉丁舞步你以前没有学过，总是比别人慢半拍。只要你坚持练下去，不出两个月你就会适应的，别着急，宝贝！想想你原来是多么喜欢跳舞的呀，去年咱们去参加中国舞考级你还得了个优秀呢。。。。。。”听着妈妈的一席话，我像吃了蜜一样，心里甜滋滋的，心想还是老妈最理解我。

妈妈接着又说：“另外你知道，爸爸妈妈为什么给你起‘勤学多练+持之以恒’这个博客名称吗？就是告诉你无论干什么事，我们都要不怕困难，只要勤奋练习，长期坚持下去，就会取得最后得成功。”我被妈妈的激情感染了，我高兴地喊到：“知道了，妈妈，你放心，以后我一定好好跳舞！”

就这样，在爸爸的严厉要求下，在妈妈地不断鼓励下，经过两个月的不懈努力，我终于赶上了班里的其他同学，现在老师经常表扬我，还经常让我做示范，我重新找到了跳舞时那种美妙的感觉，不信来看看我刚照的相片吧，是不是一个自信、开朗、活泼的小姑娘呢？

小朋友，以后遇到什么困难，可不要逃避啊，要勇敢面对，坚持努力就一定能够成功。

**跳舞直播篇二**

人人都有自己的爱好。我的小伙伴们有的爱跳绳，有的爱集邮，有的爱弹钢琴，有的爱画画……我呢，最喜欢的是跳舞。

我是个十一岁的小姑娘。圆圆的脸蛋，个头不算高，头上扎着一条小辫子，水灵灵的大眼睛忽闪忽闪的，再加上那高高的鼻梁，像个洋娃娃似的，显得挺可爱。

我爱听歌更爱跳舞，就是走路的时候，也是舞动着自己的身姿，常常被同学戏称为“舞的精灵”。舞，于我，就是心的驿动；舞，就是我的生命。有时我在想：假如有一天我离开了舞，我的生活将是如何的索然无味！

“妹妹，休息一会儿吧！”姐姐看着我心疼地说。

“没事的！”我摇摇头。

练功房里传来一对姐妹的对话声。多少个周末，姐姐总是陪着我练功，每当看着我痛苦的样子，姐姐又是高兴有是心疼。

功夫不负有心人，一个偶然的机会，我代表学校参加福田区的舞蹈大赛获得了金奖。真是“台上一分钟，台下十年功。”

“我将要以舞为终身，做一个舞的精灵。”在日记中，我这样写道。

**跳舞直播篇三**

今天，爸爸给我带来一本《小学生科技小实验》，其中有一个“会跳舞的火柴棍”的实验，又简单，又有趣。于是，我决定做这个实验。

按照书上的要求，我端来一盆清水，拿来一盒火柴和‘瓶万能胶。

我先从火柴盒里抽出一根火柴，然后在火柴头上涂了一层厚厚的万能胶。最后，小心翼翼地把火柴放人那盆清水中。

等了一会儿，没见有什么反应。我心里不禁纳闷起来：这是怎么回事呢？是不是实验步骤出了问题？不会，绝不会。

我又查看了一下书本才明白，要等四五分钟才行。

于是，我静下心来耐心等待。

又过了几分钟，“奇迹”出现了！只见火柴直立在水中，一摇一摆地“跳起舞”来了。可是，没过半分钟，火柴又漂在水面上了；又过了几分钟，火柴又“跳起舞”来了……如此反复了七八次，火柴再也不动了。

火柴为什么会跳舞呢？带着这个问题，我再次翻书探究。

原来，当万能胶与火柴头的磷接触后，就会产生一种气体。气体越聚越多，就会使火柴直立起来。气体挥发时，便会带动火柴“舞蹈”起来。一会儿，火柴头最外面的气体挥发完了，火柴也就不动了。

啊！火柴棍能跳舞，原来是这么回事呀！我恍然大悟。

**跳舞直播篇四**

每当夜幕降临的时候，柳市电器城前面的广场上，灯火辉煌，高音喇叭放出的音乐响彻云霄。只要不是刮风下雨，人们就会三三两两地从四面八方赶来，一起开心地跳舞。整个广场沉浸在一片欢乐的海洋中。

人们有时跳动感十足的街舞，有时跳优美动人的民族舞，有时跳活力四射的健身操。跳舞的有老年人，有年轻人；有男的，有女的；有胖的，有瘦的。有的一家老少都出来做运动。

随着时而舒缓时而热情的音乐。人们翩翩起舞。新来的不会跳的跟着会跳的学，会跳的热情地教不会跳的。很快大家都成了好朋友。投入地跳起舞来。每次跳都到腿累了，腰酸了，出了一身汗。才依依不舍地散了。

一位老奶奶高兴地说：“从前，我们老一辈人生活都很困难，连吃穿都没保障。现在条件好了，老了还出来跳舞。现在我走路都轻快了，别人说我年轻了10来岁。“一位漂亮的阿姨笑咪咪地说：“跳舞能健身还能减肥，治病。我还认识了好多朋友。“一位很阳光的小伙子说：“打麻将，聚餐吃饭。还不如到广场跳跳舞，出身汗。“

最高兴的要数我们小朋友了。穿着各种各样的滑冰鞋，在旁边的大水泥地上快活地滑来滑去。有时比赛谁会的花样多。有时比谁滑的快。玩了一会儿，有些孩子突然想到妈妈。于是，在跳舞的人群中穿梭着，找到自己的妈妈后，又放心地回来继续玩。他们就像一个个飞舞着的小精灵。给人们带来更多乐趣。

跳舞真是一项有益身心的运动，请大家一起来跳舞吧!

**跳舞直播篇五**

我的爱好是跳舞，我从小就喜欢跳舞。每次我看到姐姐跳舞，我都会很羡慕。

有一次，妈妈带我去看我姐姐表演的舞蹈节目，我看见大姐姐们穿着漂亮的裙子。跳着优美的舞姿，还可以得到掌声，我也想学跳舞。节目结束了，于是我对妈妈说：“妈妈，我要学跳舞，我一定好好学，一定不会半途而废的。”妈妈答应了我就给我报了名。

到了跳舞那天，进了舞蹈班，我快速穿完了衣服，开开心心的走到教室，我刚开始以为跳舞很容易。每个动作很简单，可当我一练，原来并不是我想象的那么简单。到了夏天，教室开了空调虽然凉快，但是一跳舞，刚练一会儿就会满头大汗。头发像洗了一样，衣服也湿了。但我依然不觉得苦不觉得累，反而很快乐。

经过艰苦的训练我完成了第一只舞蹈，就更加喜欢跳舞了，我现在已经会跟着音乐翩翩起舞了。

跳舞会使我开心，快乐，跳舞还让我知道做每件事都要努力坚持下去，我要继续努力学习跳舞，成为世界上最美的舞者。

我的爱好是跳舞，我总觉得在我的世界里只有跳舞，妈妈见我这样，就带我去学跳舞。

在舞蹈教室里，老师让我们先压腿，横叉，先把身子对着墙，脚张开，用手慢慢的向前里爬，我的脚很疼，可老师并没有停下来的意思。“停，”老师大声说：“用手撑着，如果一会感觉脚麻了，就试试能不能再进去一点儿。”过了一会，我感觉不疼了，又向里推，我的屁股碰到墙了！我忍住一会儿，发觉越来越疼，刚想放弃，便想起了一句话：“台上十分钟，台下十年功。”如果我不努力，让将来我连上台的机会都没有了。老师像是看出了我眼中的坚持，当众表扬了我。

如今，压腿我感到特别轻松，也在舞台上得到了金奖，我开心极了，感觉离梦想更近一步了。

放了这么久的假，老师说假期多多练习舞蹈，可我每天只记得睡觉和玩耍。最近发现，身上的肉肉也长多了。

今天呢，我就好好在家里面练习舞蹈的基本功，首先拿出我的跳舞毯，开始练习下腰动作，双脚稍微张开，头朝后仰，双手抬起往后拉，慢慢的落在地上，接着身体往后一推，下腰动作就完成了。但我的身体好像知道了这段时间的偷懒，只接连做了几个下腰动作，就感觉头有点晕了。

休息了一会儿，我再做第二个动作就是竖叉。首先把前脚伸直，贴近毯子，同时后脚也使劲儿往后伸，双手点地“\*”竖叉动作也就完成了。接着下横叉，把两只脚分别往左右两边伸直，保持在一条直线上，最后将双手慢慢落在地上，嗯真不错，这些动作感觉很到位。于是我接着练习了，前滚翻，后翻滚，提腿……不过因为很久没有跳舞了，所以感觉有点儿吃力。

练习跳舞真好，它能使我的身体变得棒棒的！

舞蹈是一种自由的美，广阔的美。夸张的动作与表情，可以让我挥洒得淋漓尽致。我是一个爱跳舞的女孩。

跳舞是\*苦的，也是美好的。每当一滴滴汗水流下时，我透过它们感受到的实在是太多太多……

谈起舞蹈，我想起了自己学舞蹈的经历。

刚开始老师教的动作简单，很容易就学会了，我感觉学舞蹈很轻松。慢慢的，我们学习的动作有了一定的难度，比如倒立，下腰……一个动作练了很多次也做不好，还弄的腰\*背痛，这让我的信心大大减弱，让我觉得练功就是撕扯着自己的身体，那种疼痛会让我流泪，那种疼痛是那样刻骨铭心。老师仿佛看出了我的心思，便鼓励我说：“不着急，不着急，学舞蹈要慢慢来，老师相信你一定会学好的！”在老师的指导和鼓励下，我恢复了信心，不管练功过程中有多苦多疼，都按老师教的方法去加倍努力练习。就这样，在老师的耐心指导下，我跳得越来越好，有了很大的进步。

舞蹈不但让我学会了欣赏美，表现美，还使我变得坚强，让我拥有了战胜困难的勇气。当别人用赞许的目光看着我，说这小女孩子走路真漂亮！心里就说不出的高兴。

舞蹈让我的身体不再僵硬，是舞蹈让我获得了如此多的赞许。出于对舞蹈的喜爱，也为了让自己变得更有气质，我仍旧跳着自己的舞蹈。我爱舞蹈，因此我会永远地跳下去。

下辈子，我还要活在舞蹈的世界里……

我自小对舞蹈有着浓厚的兴趣。上小学后，我加入了舞蹈社团，对舞蹈更为钟爱了。

社团课上，经常能听到这样的惨叫声：“疼啊！疼啊！啊——”这说明老师正在帮助我们压腿。压腿时，每个人都趴在地上，老师告诉我们要吐气，不能憋着，否则会更疼。这时候，我们的脸都红彤彤的，眼泪都快出来了。

开始跳舞了。老师放着音乐，我们跟着音乐有节奏地翩翩起舞，忘记了疼痛，快乐得像个天使。

虽然练习基本功很苦，但是我觉得那些苦是值得的，因为我热爱舞蹈。

**跳舞直播篇六**

大班时，看了大姐姐跳的舞，让我爱上了跳舞，成了舞迷。

于是我求着妈妈，给我报舞蹈班。之后，每个周末我都去学舞蹈，开始，我觉得很简单，可是，做起来难，我就像只笨拙的企鹅，怎么也学不会。老师骂了我一次又一次，我的信心也在一点一点消失。

有一次，我在翻后后翘时，把手扭到了，检查了才知道，我的手骨折了。终于有一天，我哭着对妈妈说：妈妈，我不想学跳舞了。

为什么？妈妈问我。

老师对我太凶，做动作时太痛、太难了。

妈妈听完，思考片刻，对我说：那是因为你没有练习，只要你练习了，就会简单多了。在妈妈的鼓励和陪伴下，我做动作时真的不痛、不难了，现在，我像一只轻盈的蝴蝶，翩翩起舞。

是呀，世上无难事，只怕有心人，做个有心人，要付出汗水和泪水，成功就在我们眼前，努力了才会抓住成功，加油，让我们一起来做个有心人吧！

**跳舞直播篇七**

“杨柳青青江水堤……”从楼上传来一河北高考阵阵音乐声。干嘛呢，干嘛呢？走，跟上来瞧瞧！

看！一个小姑娘在床上蹦蹦跳跳跟着电视上学跳舞呢！一会儿摆个造型，一会儿又换个造型，开心得很。我不怀好意地看着她，哼！看我怎么超过她。

就这样，我的舞蹈人生开始了……

（第一年——）苦

“噢哟哟——”终于下够50个腰了，真恨自己，回家的时候为什么要看电视不练功？看，老师一来就给了个下马威，上课前要完成她布置的所有任务：“前旁后各踢腿二百个，下50个腰，再甩50个。妈妈哎！救救我吧！老师一句话，晕了两个班。太狠了点吧。

（第二年——）酸

又跳一年了，还没有长进，不过可以上孟州电视台可，呼呼！好高兴呐！万万没想到，排练竟然那么酸。大热天的，天天往舞蹈班跑，好累的哦。她们都干什么呢？还让不让我写作业呀？真不知想的都是什么东东。每天回家都有一点酸酸的味道。

（第三年——）甜

好耶！上孟州市春晚了，这可不那么热了，真好凉快凉快。春节来的也太迟了，等死了。我终于忍不住好奇心，问了问老师什么时候演春节晚会。老师没给我泼冷水泼够呀！给我一句话：“我们还没有商量好呢！”

到了到了！老师让我们交服装费了，看来马上就要开演了，高兴。

虽然我才跳三年舞蹈，但我对舞蹈的热爱是不会落下的。跳舞时是我最开心的时候，来和我一起舞蹈吧！

**跳舞直播篇八**

每一个人都是有自身的喜好，假如大家跟我说爱好是什么？我能果断洪亮地告知大家：我喜欢跳舞！

我自小班刚开始就喜欢跳舞，要是音乐响起就会像一只漂亮的小蝴蝶翩翩飞舞。渐渐地，爱跳舞的我长大以后，变成了一名少先队员，沒有更改的是我依旧钟爱跳舞。舞蹈变成我生命中不能缺乏的一部分，它使我变成一只快乐的小鸟。

有一次，舞蹈班要选择六名小孩子去报名参加舞蹈演出，因为我被好运的挑到，我开心极了。

一开始排演的情况下，孩子们都迅速的消化吸收了。当教师教一个很繁杂的持续姿势，其他同学们都学会了，可是我却没紧跟节拍，我内心又急又伤心。回家了后我勤奋好学用心的训练，历经我勤奋努力，我终于勤能补拙紧跟节拍，我高兴极了，脸部外露了灿烂的笑容。

总算盼到演出的那一天，站在演出舞台上翩翩飞舞，外露自信柔美的微笑。大家取得成功的演出，获得了观众席一阵阵欢呼声。从那一天起我爱上了在演出舞台上填满自信跳舞的自身。

舞蹈帮我自信，我更喜欢跳舞时的觉得。

**跳舞直播篇九**

暑期到了，妈妈给我安排了补习班，苦日子来临了，我不得不从，谁让“母命难从”呢？

补习班从周一到周五上课，周六周日放假，这倒跟学校的作息一样啊，就是一个累字。到了休息日，也不知是上天怜悯我还是妈妈中了头奖，她竟然让我去学跳舞。我这下别提多高兴了，终于可以放松下了。

我跟着妈妈来到了舞到教室，原来是他朋友开的，难怪会这么爽快的让我来学跳舞呢，管它呢，反正只要有得玩就行了，妈妈把我交给教练后独自走了。

教练问我想学什么舞，我看了一下墙壁上，有breaking，有popin，还有爵士，看得我眼花缭乱，最后我决定学breaking，因为这看上去很酷，还有就是，这种舞创造了一些童星，如09年春晚上周杰伦的小跟班侯\_杰，还有四岁的小宝，不都是会跳这种舞吗？

开始学了，我的基本功不行，所以教练先带我拉韧带，拉的我疼死了。接着训练我的力量，因为跳这种舞，不仅要有技巧，还要有力量。教练让我做了40个仰卧起坐，20个俯卧撑，光是做仰卧起坐就把我的肚子搞抽筋了所以俯卧撑就没做了。

练了一天腰酸背痛，但我还是很高兴，因为我有所收获。

**跳舞直播篇十**

有人喜欢唱歌，有人喜欢打篮球，还有的人喜欢踢足球……但我认为跳舞的感觉最好。

星期六上午9点到11点半，是舞蹈课，舞蹈课只有两节。

我走到舞蹈学校，在前门换上舞蹈鞋，便去上课了。我打开门，四面八方都是镜子，也有4个栏杆，地是蓝色的，还有一张绿色的海绵垫子。

过了一会儿，上课了，人也都来齐了，一共有21个人。老师放着音乐，先让我们热热身，热完身以后，老师教我们往后抖肩膀，这个抖肩膀真难啊！我费了九牛二虎之力终于学会了。

然后我们开始压腿了，在栏杆上压腿，先压的前腿，然后压的是旁腿，最后压的是后腿。开始踢腿了，我和李雨笑、毕清波、王梦瑶我们四个一排，起、落、起、落，四个人踢得一样高，一样整齐，老师夸我们踢得最好。

老师让我们练《青春修炼手册》，这一个舞蹈很难，但我们都坚持跳了下来，这一个舞蹈跳完了，该跳下一个舞蹈了，下一个舞蹈名字叫《oh！》，愉快的一上午就这样过去了。

跳舞的感觉真好。

**跳舞直播篇十一**

作文课时，同学罗思成教老师跳舞了呢！

我们的课桌摆向两边，中间有一块宽阔的舞台。我们坐在两旁，看着不要钱的表演。刚开始，小老师趴在桌子上，不敢上台，同学们欢呼雀跃，又是鼓掌，又是欢呼起来。他鼓起勇气上了台，双手握拳，左脚踢出，第二个动作双手向上45度角……哇，好帅！

他出了一个谜语，让我们猜跳的舞蹈叫什么名字，我们纷纷猜，有人猜“追地铁”，有人猜“花丛追蝴蝶”，有人猜“追蝴蝶去玩”，“答对了”罗思成说，但是说来说去，都有罗思成的提示，他说有5个字，他提示，追蝴蝶去，因此有了这个答案，追蝴蝶去玩。

其实不止这个呢！还有一个名字，叫“追花园芳香”。真奇妙呀！

我们开始跳舞考试了，外面的蝉在叫，我在跳舞，罗思成在前面跳，我们跟着跳。同学们一个一个上，我的心情忐忑不安，紧张得不得了，轮到我的时候，我提着沉重的心情，心里七上八下，上了场。我用全部力气冷静下来，开始了我的表演，满分10分，我也只打了6分，但总算过了这一关啦！

同学们得分不一，好在有胡老师，帮我们垫了底。这也许就是初次不熟吧，还好我不是倒数，而是正数第2，我猜2分的人应该有些失落吧！

我们学跳舞后的考试真多啊！

**跳舞直播篇十二**

最近，森林将举办一场跳舞大赛。小猴也很想参加，所以他决定先去和别人学跳舞。

他去跟孔雀姐姐学跳“孔雀舞”。孔雀姐姐听了小猴的话，答应了，便很用心地教他。只见孔雀姐姐一个空中跳，再加一个孔雀开屏，可美丽了，小猴都看呆了！他模仿着孔雀姐姐做了几遍，结果不小心摔了一跤。小猴不耐烦了，哭着说：“不学了，不学了，你教的舞蹈太难了！我要去找别人学。”

说完，小猴便走向松鼠妹妹的家。小猴到了松鼠妹妹家后，松鼠妹妹也知道了小猴哥哥想学跳舞，并要教他学跳“松果舞”。可是小猴刚将手里松果换了几次，他就又不耐烦了：总是嫌松果拿在手里太疼了。于是他又放弃了，并且生气地说：“不学了，不学了，你教的舞蹈太麻烦了！我要去找别人学。”

紧接着，小猴又来到了公鸡爷爷家。公鸡爷爷热热身，便要教他跳“鸣叫舞”。刚教了没几分钟，小猴大嚷着放弃了：“不学了，不学了，你教的舞蹈太累了！我要去找别人学。”

最后，小猴也没有成功学会舞蹈，更没有参加比赛。

是呀，遇到困难总是放弃，没有恒心，又怎么能成功呢？

**跳舞直播篇十三**

每一个人都有本人的喜好，假如你们问我喜好是啥？我会坚决果断洪亮地告知你们：我爱舞蹈！

我从小班开端就爱舞蹈，只要音乐响起就会像一只漂亮的小胡蝶翩然起舞。渐渐地，爱舞蹈的我长大了，成了一名少先队员，没有改观的是我依旧喜欢舞蹈。跳舞成了我生命中不行毛病的一局部，它使我成为一只愉快的小鸟。

有一次，跳舞班要采取六名小朋友去参与跳舞表演，我也被走运的选到，我高兴极了。

刚开端排演时，小朋友们都很快的汲取了。当老师教一个很烦琐的连结举措，其余同学都学会了，而我却没跟上节奏，我内心又急又伤心。回家后我努力认果真练习，经过我不懈勤奋，我总算无所不知跟上节奏，我喜悦极了，脸上显露了明媚的笑脸。

总算盼到表演的那一天，我站在舞台上翩然起舞，显露信托甘美的笑脸。我们胜利的表演，博得了台下阵阵掌声。从那一天起我爱上了在舞台上充溢信托舞蹈的本人。

跳舞给我信托，我更爱舞蹈时的感觉。

**跳舞直播篇十四**

前天，学校舞台上，当音乐响起，我们跟着音乐有节奏地跳起舞来，赢得阵阵掌声。这使我明白，“台上一分钟，台下十年功”的含义。

记得刚开始练舞时，是在学校的操场上，我们总是忘记动作，跟不上拍子。为了让同学们把舞跳好，体育课、放学后等时间都被老师用来训练我们跳舞。为此，同学们感到不满，总是面无表情地跳着。老师开导我们，要想在舞台上表演成功，就必须勤加练习。

我们表演的舞蹈名叫“兔子舞”，大家觉得这个舞的名字太幼稚，容易被人笑话，总是低着头跳，不好意思抬起头。“你们的笑容呢？抬起头！”老师可严厉了。汗水湿透了每个人的衣服，大家的额头上挂着豆大的汗珠，脸上带着疲倦的笑容……可老天爷似乎没有被我们的努力所感动，它不但没收小阳光，还下起了蒙蒙细雨，但同学们仍在雨中跳着舞，直到把舞跳完才离开。

跳舞时间久了，腰酸背痛的，可在老师的鼓励下，我们却没有想过放弃。

前天，我们上台表演了！当我们自信地在全校师生面前跳起了活泼、可爱的舞时，台下响起了热烈的掌声。尽管我们在台上表演的时间不过三分钟，但众人那艳羡的目光、热烈的掌声，让我们激动不已。尽管训练时间长又辛苦，但能取得这样的成绩，我们觉得值得！

这件事使我明白，“台上一分钟，台下十年功”。只有自己真正付出过努力，才会有所收获。只有坚持不放弃，才会取得成功。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com