# 优化动作描写论文范文推荐65篇

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-12-03

*优化动作描写论文范文 第一篇星期三的早上，我们五年级一班将组织一次春游活动。同学们听到这个消息后，个个欣喜若狂，齐声欢呼：“春游啦！春游啦！……”在李老师的带领下，我们排着整齐的队伍出发了。一路欢笑一路歌，“歌星”王娜动情的唱着春天的歌谣，...*

**优化动作描写论文范文 第一篇**

星期三的早上，我们五年级一班将组织一次春游活动。同学们听到这个消息后，个个欣喜若狂，齐声欢呼：“春游啦！春游啦！……”在李老师的带领下，我们排着整齐的队伍出发了。

一路欢笑一路歌，“歌星”王娜动情的唱着春天的歌谣，我们陶醉在美妙的歌声中。叽叽喳喳的鸟儿在枝头唱和着，仿佛是在欢迎我们的到来。

我们走进花丛中，一股清香扑鼻而来，真是“此‘香’只应天上有，人间哪得几回闻”一群群蝴蝶呼朋引伴，像一个个花枝招展的小姑娘在花丛中翻飞，绘成了一幅幅巧夺天工的“和谐蝶恋花”画卷！

我看到了春天的影子，听到了春天的声音，感受到了春天的生机与活力，活动虽然结束了，我们也迎来了自己的春天。

**优化动作描写论文范文 第二篇**

摊“黄菜”

妈妈的拿手菜之一是摊“黄菜”。每逢节假日或者有亲戚朋友来，妈妈总要露一手。我拿定主意，要学学这道菜的做法。妈妈说：“要学，先得看我怎么做。”

我目不转睛地看妈妈做摊黄菜。她先坐上锅，哧的一声，划着火柴，打开煤气的开关，只听噗的一声，锅底下冒出了蓝色的火苗，均匀地舔着锅底。接着，妈妈从竹篮里拿出四个白花花的大鸡蛋放在案板上。这时，锅热了，她打开油瓶，慢慢地往锅里倒了一些油。又从碗柜里拿出一个蓝边粗瓷碗放在案板上，一手攥着一个鸡蛋，撞了一下，咚地一声，蛋清蛋黄流到碗里。她把四个鸡蛋都打在碗里，端起碗，另一只手拿起筷子，哗哗哗地搅打着碗里的鸡蛋，蛋清蛋黄都混在一起，黄澄澄的大半碗。这时，锅里腾起油烟，放出一股刺鼻的油味，妈妈哗的一下把一碗鸡蛋都倒在锅里，又端起锅，倾斜着转了一圈，锅里的鸡蛋液凝固成一个金黄色的鸡蛋饼，坐在火上，一会儿又端起来，手腕一抖，鸡蛋饼翻了个个儿。妈妈抄起铲子，叮叮叮敲了几下，一盘油汪汪、黄灿灿、香喷喷的摊黄菜出锅了。这摊黄菜能不使人唾涎欲滴吗！下次，我该动手学着做了。

**优化动作描写论文范文 第三篇**

老师一声令下，他便像一支离弦之箭射了出去，描写跑步动作的句子。他的脚不停地在跑道上点着，就像蜻蜓点水一般。这只脚还没落地，另一只脚就抬了起来，宛如在使轻功一般。张巨像一股风掠过跑道，一眨眼的功夫就把别的同学甩下一大截，速度之快令人难以置信。

xxx跑步是一个过程，一个享受的过程，所有的朋友伸伸懒腰都来跑步吧，沐浴清晨的第一缕阳光，贪婪的吮吸着青草的芳香，感受着露珠的生机，一起来跑步吧，给生命另一抹亮丽的色彩…… xxx

xxx喜欢跑步，喜欢体验跑步过程中的坎坎坷坷，喜欢跑步时的大汗淋漓，喜欢肆意自由而急促的呼吸，喜欢倾听耳边的啾啾鸟鸣，喜欢思想的天马行空，喜欢耳边的习习凉风，喜欢冲刺时的顺利与喜悦…… xxx

xxx我跑着，听着鞋子摩擦地面的沙沙声，感觉细细密密的汗珠一点点沁满我的额头，然后放任汗水在背上静静的流淌。有时抬头看见天幕上几颗星零落的挂着，有时月亮很圆，有时却只露出一小半张脸，有时夜空笼罩着沉沉暮霭，有时天空很清楚，却什么也没有，只有城市映照的黄晕的灯光。 xxx

xxx太阳每天都是新的，而新的太阳总会给我们以新的希望。虽然已经退休，但我们同样需要和年轻人一样去奋斗，去拼搏，去创造。同样需要去歌唱，去舞蹈 去跑步。xxx

xxx总是很喜欢跑步，想必生来就喜欢。经常一个人走着走着就拔腿跑了起来，并且每次都故意装出一副要赶赴火灾现场的样子，害走在路旁的路人甲都替我捏一把汗，以为哪出事故了。呵，其实我只是喜欢跑步而已。 xxx

xxx跑步是克服慵懒的良药。它使我忘记年龄，甚至忘记一个退休老人的身份。每天早晨，当我跑步进入公园，沐浴在鸟语与清风之中，我总是感到莫名的亢奋。有时我甚至想，我每天都来为新一轮太阳的升起而歌唱，而舞蹈，而奔走呼号，这座城市或许因为我而更加亮丽，更加生动，我是多么地自豪! xxx

xxx有时去跑跑步。喜欢跑步，喜欢倾听耳边的啾啾虫鸣;喜欢耳边的习习凉风;喜欢思想的天马行空;喜欢跑步时的大汗淋漓;喜欢肆意自由而急促的呼吸;喜欢冲刺时的感觉和喜悦。 xxx

xxx我爱跑步，因为不仅可以锻炼身体，而且可以放松身心，还能看风景，句子《描写跑步动作的句子》。从那以后，我爱上了跑步，每天吃好晚饭都会去河边跑，你也要经常锻炼身体哦! xxx

xxx跑步的过程，就是不断进取的过程。跑步中，我强烈感受到了青春活力的跃动。于是，每一天的议事日程，我都要作这样一个安排：早晨，我去跑步。 xxx

xxx一路跑过去，一路享受清新宁静的感觉，速度并不快，有节奏地调整呼吸，五步一吸气 五步一呼气，汗水滑落，湿透衣裳。 xxx

xxx跑步让我明白人生就像一场马拉松。如果你犹豫了，别人就会轻而易举的超过你，如果你不顾阻碍不顾一切地冲向终点，最后你就会获得成功，享受成功的喜悦。 xxx

xxx让生命奔跑起来，希望像阿甘那样的奔跑。阿甘是一个很简单的人，他智商很低，他所经历的每一阶段都不被常人看好，但阿甘坚持着一个简单的信念：“奔跑，向前奔跑!”他把自己仅有的智慧和勇气集中在一点，他什么都不多想，只是凭着直觉在路上不停地跑。他跑过了儿时同学的歧视 跑过了大学的足球场 跑过了炮火纷飞的越南丛林 跑遍了全美国 跑到了珍妮身边，并且最终跑到了人生成功和幸福的终点。xxx

xxx曾有人对我说过，跑步是最简单的运动，只是一直一直重复着相同的动作罢了。而我则一脸轻快地赞同，他说的的确没错，但每当我跑完步累得气喘吁吁瘫坐在草地上，总会对当初他那种轻松不屑的语气咬牙切齿。 xxx

xxx我去跑步不纯粹是一种体育锻炼，从一定意义上讲，它也是一种职责，一种生活必需，或者说一种精神追求。 xxx

xxx跨步要大，速度要稳定，握拳要空心，呼吸要均匀……都是跑步的技巧，此外还有什么中途不要停下来，用嘴呼吸时要用舌尖抵住上门牙等等，老师说得不少，但被真正作用于实际的我还真不知道，至少，不全都用上。 xxx

**优化动作描写论文范文 第四篇**

这个星期三下午，黄老师带我们到一楼和小操场观看非物质文化遗产。

最吸引人的就是小操场正在做文化遗产的阿姨、叔叔、老爷爷和老奶奶桌子上摆着的东西。有中国剪纸(剪的是十二生肖)，活字印刷术、发绣、古老的玩具......

最让我好奇的就是发绣，我走到阿姨身旁问阿姨：“这些头发是您自己头上拨下来的吗?”阿姨回答：“是的，这些头发是从我们头发时拨的。”

我听其他人说，有一些非物质文化遗产可以买，我便马上跑上楼把11元钱拿出来，马上跑向小操场。先来到中国剪纸的地方买了xxx剪纸，一个是兔子，一个是狗，狗长得很像狮子，之后我又去活字印刷术买了一张印刷纸。

通过这次的参观，让我更加深刻地了解了中国文化遗产。

**优化动作描写论文范文 第五篇**

什么是幸福呢？可想而知，答案很多。有人说，给予是一种幸福，它给人温馨与喜悦。有人说收获是一种幸福，它让你领悟到收获后的喜悦与激动。而我却说帮助别人是一种幸福，它是最真挚的心灵体验，将永远温暖着你的心。

记得在一个寒冷的下午，天空释放了它的魅力，北风呼呼地吹着。虽然我已经穿成了一个“小熊”，但始终未能抵御严寒。北风仍然无情地吹着，透过我层层外衣，正逼我那单薄的身体。时不时的还有几片干枯的叶子轻轻飘落。走在大路上的我，已经冻得直打寒颤了，周围的一切都是那么安静，只有我踩在雪地上的吱吱声。

“唉！瞧这破天气，冻死人了。说冷就冷。”只听一个人抱怨道。忽然我看到了张爷爷正在扫雪中，心想“唉呀！糟了！今天下这么大的雪，张爷爷一个人怎么扫？反正我也没什么事，帮忙去！”也不知身体里有一种力量在支持着我。

“张爷爷！”我急忙跑过去。“怎么了？有什么事吗？”他关切地问道。“噢，没什么，我只是想帮您扫雪。”我注视着他说。“谢谢你了！不过真的不用了，你看天气多冷啊！”他笑了笑。我还是执意要扫。我找来一把扫把，一把似乎比我还大的，接着，我便开始了艰难的扫雪工程。我干的很卖力，但效果却不是很好，不一会儿，我就出了一身汗。看着张爷爷已经从这边扫到了那边，而我却原地不动。心里也自然不是滋味。

夕阳已经落下，晚霞也渐渐退去了。天边的最后一丝光亮也将和我们告别了。他对我说：“孩子，快回家吧！别让家人等急了！”“恩！”我冲他笑了笑，便走了。

什么是真正的幸福，今天我终于找到了答案：帮助是一种幸福。

**优化动作描写论文范文 第六篇**

寒假还乡，免不了要游山玩水一番，折腾得饥肠辘辘，我们全家人便xxx下馆子xxx去。

我们一家子进饭馆坐下，爸爸拿起菜单点了一桌子五花八门的菜。不一会儿，诱人的香气袭来，一大碗菜汤端上了桌。

我要着硬邦邦的木筷大口大口地咽口水，眼球直勾勾地盯着服务生手里菜汤观望。一双黑褐色的手突然横过去握住碗沿儿，略微泛起的皱纹说明力气正在逐渐增加。这时，一向说话关公赴会——单刀直入的姑姑抛出一句话：xxx妈，人家拿着呢，你插什么手？xxx这句话如利刀般xxx削xxx去那双老手的皱纹另一头的褐脸——奶奶的脸上泛起一丝意味深长的不快。

我低头看碗，不知谁为我舀好菜汤，食欲忽然间消失了，紧接着一股酸溜溜的感觉便渗透心里，使我不知所措的目光悄然伸向奶奶，无法从他她身上移开。我理解姑姑的行为，可依然感到忿忿不平，同时也颇感愧疚。那握碗沿儿的动作，是几十年操劳的缩影；那一小丝不快，是永无止境的怜爱。奶奶，谢谢，您让我看到了最伟大的母爱。我们亏欠了母亲太多太多，无私的她正逐渐步向苍老，但是也一如既往地不辞辛劳。

千万不要辜负这份伟大的爱，努力地学习，让母亲至少为你露出欣慰的一笑。

**优化动作描写论文范文 第七篇**

盼星星，盼月亮，期盼已久的田径运动会终于让我们给盼来了。

第一项是四十米乘二的短跑。正好今天阳光明媚，晴空万里是个跑步的好天气。在老师的带领下，同学们整齐有序的来到操场集合，可老师刚一喊：“解散”。同学们就开始热火朝天的聊今天的比赛是哪个班笑到最后。

当话筒里叫田丽明和吴苗苗这两个人时，只见他们俩脱掉外套、挽起裤腿，扎紧鞋带，雄赳赳，气昂昂的上了场。“各就各位，预备。”这句话似乎用了几天的时间才说完，把大家的心提到了嗓子眼儿上面。运动员和场外的观众们都屏住呼吸，全神贯注地等待着枪声的响起。“嘭。”清脆的枪声传遍整个操场，全场为之震动。顿时，加油声，呐喊声响彻山谷。小苗像离弦的箭一般冲出了起跑线，其他班的队员也不甘落后，像一匹匹骏马，正在昂首奔驰。可是，田丽明呢，一来就摔倒了。旁边其它班的拉拉队员指着他捧腹大笑。我也觉得她把我们班的脸面都丢光了，可是我从她爬起来时的眼神中看出了她的坚定。在我们的鼓励下她又继续跑起来。

忽然，五年级二班的同学快超过我们班的小苗了，一会儿小苗在第二，一会儿小苗在第一，形势变化莫测。大家的心“砰、砰”直跳，拉拉队员也恨不得把自己的力量加在运动员小苗身上，在五二班的同学快到达终点时，小苗爆发了，她如同旋风一样第一个冲到了终点。顿时，欢笑声充斥着整个校园。

小明也跑完了全程，由于没有取得好的成绩而自责的哭了，老师走过来，拍拍他的肩膀说：“哭什么呢？你也胜出了啊，跌倒了能在爬起来——这就是奥运精神，在人生的道路上就永远不会输……”

是啊，本次短跑比赛，小苗赛出了水平，小明赛出了风格，她们都是好样的！

**优化动作描写论文范文 第八篇**

春光明媚的星期五，我们全校同学去了松江的青青世界春游。同学们就像一只只飞进公园的小鸟，甭提有多高兴了！

在这次春游中，我玩了不少的东西，参加了不少活动，但是有一个活动在我的记忆中是挥之不去的，那就是火场逃生！

我们先走进了一个小房子，听那里的教官介绍了火场逃生的要点，还看了三分钟的介绍片。看完后我们就走进了火场逃生的情景，那里面就像是火灾的现场，一开始到处都是暗暗的，后来我看到很多红外线，不能碰到这些红外线，在这里专门有一台机器在记录着我们的抬头次数等。里面还有一股令人很呛的气体，就像真的是发生了火灾一样。

我还玩了海盗船，还没开始的时候有一个同学说：切这个东西真是太小儿科了！然后就开始了，海盗船摇的速度越来越快，有些同学也忍不住害怕地叫了起来，而还有一些同学则依然面不改色心不跳。再看看刚刚那位同学的反应，他害怕得都大声地喊了起来：亲娘啊！妈妈啊，我有恐高症！

时间过得可真快！就这样春游结束了。

**优化动作描写论文范文 第九篇**

终于挨到了第四节课快下课，大家一个个精神焕发，掏掏自己的饭卡，系系自己的鞋带，时刻做好干饭的准备。

铃声一响，只见他一脚迈出，后腿发力，猛地就冲到了教室门边，拉开大门撒腿便跑，只留下一句“老师再见”在原地徘徊。一群人紧跟其后，在楼道里时不时发出鞋底摩擦地板的吱吱声。大家转眼就跑到了楼梯口。顺着楼梯往下看去，这一群人分成了多个小团体：前几个人一脚迈几个楼梯，再一跃而下；中间几人也不甘落后，使出最好的本事，可谓八仙过海，各显神通；最后几人可就差远了，早被甩在了身后。再看到领先者，他下楼梯时，虽然脚步放缓了一些，但依旧保持在第一位。看！第二位竟然加速了！两人几乎是同时下的最后一层的楼梯，第二人还隐隐有些得意。突然，第一个人笑了，只见他一个斜越，急转弯，又夺回了第一。最后的50米才是重头戏，是决定干饭先后顺序最为关键的一步。

两人同时加速，但第一人越来越快，脚尖点地，触底反弹，一骑绝尘！上楼梯，掏饭卡，动作一气呵成。后面的路上如同万马奔腾。

**优化动作描写论文范文 第十篇**

叮铃铃，下课了，班上的机灵鬼蹑手蹑脚地走到小胖墩座位跟前，坏笑了一下，唰的一下把小胖墩的作业本抢走了。然后，后退几步，把作业本藏在了自己的身后。

小胖墩察觉到了，大喊：还给我！

嘿嘿！有本事来拿啊！机灵鬼拿着小胖墩的作业本，高高地举在头顶，嬉皮笑脸地说着。

小胖墩急红了眼，霎时间脸胀得通红，似一只凶猛的饿兽。喘着粗气，步步紧逼机灵鬼，好似蓄势待发的炮弹。可机灵鬼不以为然，神情淡定地靠着桌子与小胖墩xxx。

大约四五回合后，小胖墩沉不住气了，猛虎一般地扑了上去。机灵鬼眼疾手快，倏地一下闪开了，靠在桌子旁，随时等待下一次的袭击。但小胖墩根本不给机灵鬼喘息的机会，只见他踮着脚顺着桌子，飞一般地跳了过来，伸出双手准备把机灵鬼按住。可机灵鬼也不是浪得虚名，只见他朝右边迈出一步，再朝前面猛地一跳，一个转身，双手靠住小胖墩的后背顺势抓住他的双手，一扭再一扳，小胖墩动弹不得了。

机灵鬼得意起来，开始向小胖墩炫耀他的作业本。小胖墩恼羞成怒，用尽全身力气，把腿往后一扫，机灵鬼没来得及防备，被绊了一下，趔趔趄趄地撞在了桌子上。小胖墩抓住机会，跳到了机灵鬼的正面，把机灵鬼牢牢地按在桌子上。机灵鬼乱了阵脚，任他怎么挣扎，也无法挣脱。小胖墩的手就像如来佛的五指山一样，纹丝不动。机灵鬼感觉到要窒息一般，面色发紫，眉头紧皱，百般无奈之下，只得投降了小胖墩。

小胖墩抢回了自己的作业本，狠狠地把机灵鬼推开。机灵鬼面色发红，逃之夭夭了。小胖墩得意洋洋地喊着：你给我等着，下次有你好受！

**优化动作描写论文范文 第十一篇**

太阳顶在头顶，毒辣辣的，空气里带着令人窒息的味道。我们就站在阳光下，脸上有被灼伤的感觉，脸颊通红而且很热。教官摘下帽子，我们看到，他的帽檐上的那滴汗珠，教官甩甩帽子，湿湿的汗水在被蒸干的水泥地上很明显。于是，我对军训的第一印象就是：洒满了汗水。到了下午，太阳还是没有一点降温的意思。我们在阳光下，任汗水在脸上蔓延，成股的汗水流下来，流到嘴角，涩涩的味道。因为汗水太多，脸上有种很痒很痒的感觉，只想用手抓抓。可惜，我们不能，对于这时的我们，连动一下都是奢侈的。到了休息的时候，我们立马坐在地上，赶紧用手抹汗，我们坐过的地方都会留下清晰的汗印。晚上在寝室，摸摸衣服，依旧是湿的，背上还是粘粘的。

**优化动作描写论文范文 第十二篇**

夕阳渐渐退去，喧嚣的小巷慢慢静寂，一辆铁皮三轮车驶进了巷子。

人从车上下来，打开车厢里的奶罐，挂好招牌戴上手套。没有一声吆喝，打奶的人们都去了锅碗来排队了。

他揭开奶罐的盖子，将长长的勺子放进去，手腕灵活地一绕，再将满满的一勺拎上来，盛入人们递过来的盆里。人们接过奶，将钱放到他的纸筐里，就像排练过一样，有条不紊地来了又去。

我每天都来打奶，每天都看到他将这样的动作重复无数次，看到他身上围的旧围裙，脚踩的布鞋和与装扮不相衬的干净的手套。对这个人，我再熟悉不过了。

他一年前来这卖牛奶。刚来的头几个月，毛手毛脚，不但缺斤短两，有次竟然从他那买回了不新鲜的奶。小区的居民们都很不满，打算第二天找他赔钱。可接下去的一周他都没来。邻居们都说，是自己做了亏心事，怕了，不敢来了。

待人们渐渐忘记此事时，他又出现了。这次是他父亲跟着来的。他没有照例打开奶罐，而是站在父亲身后，低着头，蜷着背，跟大家赔不是。他父亲解释道：“这小子，把前些天剩下的奶倒在了一起，拿来骗大家的钱。这些天我好好教训了他一番，希望各位能原谅，监督他，今天的奶免费。”

经过这件事，他不再耍小聪明，每天兢兢业业地给人们打奶，又赢得了人们的信任。他又了解到院里有几个老人怕吵，于是每次来了也不叫卖，只是下午四点半准时到巷口。

他对于我，是最熟悉的了，可他对我也是陌生人，我不知道他叫什么，多大年龄，甚至有些相貌上的细节我也无法记清。他实在是太普通了，与街上的清洁工，小区的园艺师，路上的出租车司机一样都默默付出着。其中，不免有误，不免有错，却给予了人们莫大的帮助。

他和他们，都是令我感动的陌生人。

**优化动作描写论文范文 第十三篇**

今天，我和爸爸妈妈、两个姐姐......去爬太白岩。来到山顶，我惊呆了，一架足有4米高的秋千站在我面前，还有几个姐姐坐在上面飞来飞去，悠闲极了。

我和两个姐姐迫不及待地坐上了秋千，系好安全带，赶紧催爸爸来推――我们从来没荡过这么高的秋千，一定很刺激。爸爸站到我身后，扶住把杆，使劲向前猛推。我心里顿时一阵紧张，xxx哇xxx地大叫一声，赶紧闭上眼睛――生怕荡出秋千甩到前面的池塘里去。就在这时，秋千退了回来。正好，爸爸推过两个姐姐又来推我了。我大声叫道：xxx轻点推好!xxx余若悟姐姐嘲笑我说：xxx程琳芮，这么舒服还害怕呀?真是个胆小鬼!xxx我向姐姐望去，只见姐姐被一位叔叔用力一推，像一只小鸟轻松地飞了出去，飞得老高，还故意喊了一声xxx救命xxx。我悄悄笑了，暗自下定决心：你别得意，我会比你飞得更高。

秋千退回来了。这下，我叫爸爸用劲推。爸爸连续推了我三次。飞出去时，我把脚伸得直直的，退回时，我又弯着腿，很快就荡到了最高处，秋千的绳子几乎和地面平行了，头也顶着棚布了。两个姐姐也不示弱，都催着爸爸用劲推，很快也和我差不多了。我们三人荡来荡去，开心极了。爸爸可成了xxx商人xxx――忙来又忙去。一会儿，只听见妈妈她们在说：xxx荡这么高，看得我头就晕了。xxxxxx我也是。xxxxxx快下来，我们该走了!xxx......谁知，我们更得意，就不肯下来。

过了很久，玩累了，头也晕了，我们才依依不舍地离开。

**优化动作描写论文范文 第十四篇**

下课铃响了，同学们快步走出教室，到操场上参加自己喜欢的课间活动。校园里顿时沸腾起来。

校园的西面，有四个篮球架。篮架的旁边坐着一些同学，不时传来喝彩声和欢笑声。瞧，篮球小将们打得多起劲啊！就一分决定输赢，可是常常打好长时间还不分胜负。

篮架的东面，也围了一些同学。他们在跳绳。一个同学刚刚停下来，另一个同学连忙接上他，继续跳。

踢足球的同学玩得最有劲。两面传球的同学密切合作，不让另一队的同学抢到球。球从空中飞过来了，一个同学来了个临空飞射，把球踢进了另一队的球门。“噢！我们赢了。”获胜的队员欢呼起来。

我们的课间活动真是丰富多彩。有的跳橡皮筋，有的踢毽子，有的跑步。最有趣的是幼儿园的小朋友。他们在大哥哥大姐姐的带领下，在做老鹰捉小鸡的游戏呢！

**优化动作描写论文范文 第十五篇**

游戏导入：

今天，老师给大家带来了一个小游戏------看动作猜动词。

1， 推，举，压，

2， 摸，拍，捏

同学们真了不起，看得细，猜的准，今天我们就学习和动作有关的习作------------动作描写。（板书课题）齐读。

生活中哪些动作引起了你的注意？从动作中又感受到什么了？（让学生注意对生活的观察）

（小结:动作一闪即逝,更需我们观察格外用心、细致,才会捕捉昙花一现的美丽。）

过渡：通过观察我们发现，动作大多是内心的展现，当然，动作不仅和心理有着紧密的关系、，还和很多因素有关系，如：年龄、身份、心理、性格等。那么今天我们就重点研究如何通过动作描写来展现人物的内心。

**优化动作描写论文范文 第十六篇**

不知为什么，我居然热爱上了打篮球，并且每天都去新港小学打篮球。

刚开始，是一位朋友要和我一起打篮球，我见到家里有一个篮球，便答应了和他一起打篮球，并带上了奶奶。

我双手捧着篮球，微微翘起来跳起来一投，令我想不到的是，连球筐都没碰到。我简直不相信自己的眼睛，在学校中我还投进过几球呢!不会现在都已经不会投了吧!我不信，再来!可连投好几个球都投不进。再看看旁边的同学，一个接着一个这简直是百发百中，太厉害了!我想他们也肯定练了很久，有的看样子大概是初中生;有的大概是比我还小的同学来打球的。

看他们一个接着一个，我都入了迷，这真一幅优美的风景画!这时，奶奶在一旁说，赶紧投呀!不然时间不够了。

这次我吸取了前几次的教训，我两腮鼓起气，用力的把它投上去。心里正得意洋洋呢，奶奶你本来说我投不进，这一次我保证投进去了。还没抬起头，随之而来的是重重地一拳，这是怎么了?我捂着脑袋好疼啊!又看到篮球躺在地上，一切都明白了。原来我用力过度，有没有投的太远，恰好投到篮球的边缘上，篮球又弹过来就砸到我的头上去了。

当我重新爬起来举起篮球微微上翘起的时候，心中有一点忐忑不安：如果我又像上一次那样把篮球砸到自己的头上怎么办，他们个个“高手”会不会嘲笑我。可是转头又想：每个人难道不是从0开始的吗?他们这样百发百中，难道不是他们每天来这里的练习吗?

**优化动作描写论文范文 第十七篇**

老师家，客厅里嘻嘻哈哈，那是老师正在教我们学舞蹈。

第一个动作是“骑马”，只见老师的一只手伸直，另一只手弯曲，两只手的中指和食指卡在大拇指上，形成一个圆圈。老师说那是握绳子的地方，然后两手翘起，向后拉，我们跟着老师一步一步地做着，同学们的热情非常高。

第二步是脚上动作，老师把正在练习的我们叫了过去，我看见老师两腿交叉着，踮起脚后跟，左一下，右一下，摇晃着身子。那是骑上了马，身子晃个不停，有人练习的时候，把两腿弄成了“麻花”，一下子摔倒了，

第三步我们学“放牧”，把刚才学到的腿上动作和手上动作连起来，只是弯曲的手K着腰而已，我转着圈，好像真的骑在了马背上在辽阔的草原上奔驰，那感觉好极了。

最后，是挤奶返回，老师抖着肩膀上下舞动，头向上昂起，笑得那么自然开心，虽然胖了点，但做起动作来还满潇洒的，这让我产生了更多的敬意。奶挤好了，我们喜气洋洋地骑着马回了家。

学舞蹈真是太有意思了!

**优化动作描写论文范文 第十八篇**

尽管人生中有无数个一瞬间，但能有几个瞬间能让人感动呢？

听过这样一个故事：有一个老人，她的丈夫去世了，自己的孩子也各自走了，只剩她一个人，她觉得生命对于她已经没有意义，于是便走到了海滩边，想要结束自己悲惨的命运。就在她沿着海滩走的时候，迎面走来一个女孩，送给她一个深深的微笑。顿时老人感觉有一束阳光洒进了她心里，原来生活并没有放弃她，她决定要好好活下去。

只是一个微笑，一簇感动，就能让一位老人重新接受生命，那么让我们不妨在雨中为别人撑一把伞，给陌生的过客一杯暖茶，送给亲爱的人一束鲜花，甚至一束无名的小草也好，只要不是敷衍，不是故弄玄虚，只是为了表达你的情怀，有你真诚的目光，捧着那一抹纯朴而清鲜的碧色，定会让人感动得热泪盈眶。

生活是美的，感动别人也会让自己感动。

哲人说，只要慧心独具，即使随处拈花微笑，也能感受也一份爱意，一份情趣，一份韵味，甚至哲理。

感动，如沁人心脾的甘泉。畅饮甘泉，我们的内心变得澄澈而又明亮。

感动，如熏人欲醉的海风。感受海风，我们的内心变得纯净而又宽敞。

感动，如令人心折的白雪。领略白雪，我们的内心变得安静而又平和。

感动，点燃了精神家园的一瓣心香，萦绕着人的一生。

感动是春风吹拂下冰封已久的慢慢融化的小河；

感动是白茫茫的雪地里一株傲然挺立、暗香浮动的红梅；

感动是浓密的丛林中汩汩流淌的一泓清泉；

感动是无边的暗夜里那一轮如钩的月亮；

感动是什么？一千个人有一千种答案。但，无论是谁，都无法对一个毫无感情的人说出感动究竟是什么。因为感动不是用嘴说出来的，而是用心品出来的。

**优化动作描写论文范文 第十九篇**

舞台上蓝光一现，映出一只茭白的手，缓缓提起她那霓裳羽衣。

旋转。悠扬。翻飞。仰起。

她用她的长眉，妙目，手指，腰肢，向我讲述着孔雀的内心，我虽不懂，却可随音调，氛围，以及她婀娜的舞步的融合而起了共鸣。

她的舞姿，好似涓涓细流暖入人心；她的双眉，像极了荷塘月色的碧珠；她的双眸，好似天鹅月宫的碧水。

笛声渐急，她的身姿亦舞动的越来越快，如玉的素手婉转流连，裙裾飘飞，一双如烟的水眸欲语还休，流光飞舞，整个人犹如隔雾之花，朦胧飘渺，闪动着美丽的色彩，却又是如此的遥不可及。

一阵颤栗从她左手指尖传至肩膀，又从肩膀传至右手指尖。手上的银钏也随之振动，她完全没有刻意做作，每一个动作都是自然而流畅，仿佛出水的白莲。

她的指尖划出令人痴迷的弧度，旋转在寂寞的边缘。头发与裙角在午后微弱却依旧温暖的斜阳中飘散，仿佛全世界都投入到韵律中，我听到了时间断裂的声音，因她的舞动，她像一只悲傲的雀，身躯辗转缠绵。

那欢畅淋漓的动作，优美娴熟的动作，那千般娇姿，那万般变化，似孔雀开屏，似莲花绽放，似飞龙穿梭。台下雷动的掌声，不单是对美的愉悦，力的喝彩，生的赞叹，更是感化的激动，灵魂的洗礼和放飞！

**优化动作描写论文范文 第二十篇**

斗蟑螂

夕阳的余光笼罩着大地，黑暗和晚风环游着世界，一点一点地淹没着这城市，从霓虹初现到繁华喧闹，最后尘嚣褪去，一切归于平静，直到伸手不见五指。

“咚———当———”

巨大的响动后，接着是一些细小的声音淅淅索索。

“嘭嘭———吱———”

我的老天爷，百分之两百肯定是蟑螂来做客了，家里隐蔽地方的残渣，茶几厨房的残存物，都展开怀抱要好好“招待”它们了，一想到它们身体留存的细菌病毒，我真是受够了，不灭了你我就不是人！

摸着被子下床，正准备开灯，借着外面的路灯影影绰绰的残光，我竟然发现了它！啊哈，自己找上门来了，我也不客气了啊！

桌子上刚好有个透明的碗，我顺着光线走过去，轻手轻脚，怕蟑螂越狱。凑过去，看到蟑螂，我也不要动，等它个七七四十九秒，就可以抄家伙了！

“咚———”

手起拖鞋落，一声沉闷的拖鞋撞地，螂捉已被捉拿归案了。飞奔向床，我正想美美地睡个回笼觉！

“窸窸窣窣———”

又一阵爬动的声音，我又无奈下床，检查一番，左翻右找，不出所料，躲在角落瑟瑟发抖的蟑螂，正是出招的时候。

“咣当———”

一个反手，把碗给赔了，惨了，妈妈正在来揍我的路上了，这蟑螂可真会演，不拿“奥斯卡小金蟑螂”可惜了。

吃一堑，长一智。我改变了武器，以量取胜，这次，绝对不会给蟑螂留后路的啦！

在厨房寻觅了好久，终于找到了最得力的武器，一口泡面锅和一个碗，我顺手吃口干泡面。

“真好吃，这个面——”

斩蟑螂要先吃饱喝足，才有力气干活嘛！

饱了口福，我拿起锅和碗，开始战斗吧！先确定好蟑螂的位置，蹑手蹑脚，等蟑螂不动了，就开始进攻吧！

“啊——”

吸取教训，用碗扣住，肯定抓不到，等蟑螂逃走，一个锅从天而降，笼罩了蟑螂的世界，没有了一丝光，我不会拍死它，让它在这铁墙铁壁里自生自灭。

太阳一点点上升，黑暗慢慢被击退，阳光重回天空，给世界带来光明。但蟑螂所在的锅底下将永远都没有光明光临。

**优化动作描写论文范文 第二十一篇**

秋高气爽，金桂飘香，秋天正是野炊的大好时机。今天，是我们期盼已久的野炊，太阳公公也识趣，早早地就绽开笑脸。我们准备好野炊的食物、锅和其他工具，就兴高采烈地出发了。

一路上，我们说说笑笑，兴奋极了，连沿途的风景也顾不上欣赏。终于到了，这个地方真是野炊的好去处：蓝莹莹的天，绿油油的山，清澈澈的水。我找来了3块大石头堆灶。垒灶可有讲究哦：地要平，石头最好是长方形的，要堆成锅合适的大小。

垒好灶之后，妈妈叫我们去拾柴火。妈妈告诉我柴火也是有分类的：干枯的草是极好的点火材料，木柴是最经烧的，细细的干树枝易燃。我们几个小朋友立刻分头去找，忙得不可开交，费了九牛二虎之力拾了一大堆柴火。

灶垒好了，柴也准备充足了，万事俱备只欠东风。现在轮到外婆闪亮登场了。外婆熟练地点燃柴火，放好汤及佐料，准备开工。我们也没闲着，在忙着递柴火。外婆是做菜好手，三下五除二，一锅香甜可口的汤就出炉了。闻着扑鼻的香气，我们几个馋猫就像饿狼扑食似的把汤喝得一干二净。正所谓：自己动手，丰衣足食。吃饱喝足之后，我们惬意地在小树林里休息，尽情享受大自然的美好。快乐的时光总是很短暂。夕阳西下，只听妈妈一声令下：“打道回府！”我们收好餐具，离开了满载着我们美好记忆的地方。

**优化动作描写论文范文 第二十二篇**

总会在那么一瞬间，被某件事感动的不能自抑。

在那次汶川大地震中，涌现出许许多多的英雄，然而最让我敬佩的是那些翱翔在蓝天中的雄鹰。军区某陆航团五十一岁的特级飞行员邱光华和他的734机组的同志们在那次汶川大地震中表现的十分出色。地震发生时，他们的第一反应就是请战!再请战!震后第三分钟，他们团，启动应急预策;第三十分钟，所有直升机进入待飞状态;第一百一十八分钟，两架直升机飞向震中……那么多的救灾物资，早一分钟完成装卸，就能早点到达灾区，它们争分夺秒，积极行动。当时，四川地区的地势非常险峻，他们要在峡谷中贴着山峰飞行，在狭窄的江边寻找降落点，在强烈的气流中颠簸着，然而他们没有畏惧。

机长邱光华连续作战数次，他心中装的只有灾区受苦受难的人们，早已忘记了疲劳，在他的带领下，机组的其他成员也表现的十分勇敢顽强。战士张鹏，在这特殊的时刻，提出了一个让人难以拒绝的请求：请党组织在抗震救灾的战场上考察我吧!他每天从早到晚都穿梭在仓库和直升机、成都和重灾区之间，十几天里他完成了一百七十个架次物资的装卸任务。团里交纳特殊党费时，他把兜里仅有的八十元钱，作为一个非党员的党费交了出来。5月31日下午，直升机在返航途中，遭遇天气突变，飞机不幸失事……全组机人员都献出了宝贵的生命。

我想，用生命和时间去换取别人幸福的人，都是让我们感动的，都是值得我们尊敬的。

**优化动作描写论文范文 第二十三篇**

刘老师上课流程

一、导入新课

复习第三单元所学的课文,回忆人物描写的方法有哪些,并引用名人名言导入新课。

二、出示动作描写的概念。

动作描写 就是描写人物富有特征性的行为动作,以表现人物的性格、品质、身份、状态。

三、学生表演夹豆子的动作，大家猜他的性格特点，从而得出动作描写的作用。

四、出示学习目标。

1、掌握动作描写的基本方法。

2、观察人物动作特点,写出人物个性。

3、培养运用动作描写刻画人物性格的基本能力。

五、课文经典片段赏析并总结写作方法。

方法一：选用准确的动词描写。

方法二：把人物的动作细致入微地描摹出来（即在动词前添加恰当的修饰语）。

方法三：动作描写要符合人物的身份和年龄特点 。

方法四：选择那些最能揭示人物性格、心理的动作进行描写。

六、我来试一试，学生练习添加准确的动词和恰当的修饰语。

天啊，要迟到了！我（ ）被子，（ ）床来，（ ）衬衣，（ ）鞋子，几步（ ）洗手间，然后（ ）毛巾，在脸上（ ）几下，（ ） 1

屋子。

七、片段写作。

观看《爸爸去哪儿之王诗龄帮爸爸洗菜》的视频。

要求：

仔细观察人物的动作。

选择准确的动词。

添加恰当的修饰语。

八、习作交流展示并评改。

九、作业：以”下课铃响了”为题写一个200字左右的片段。 要求：

1、 仔细观察下课铃响时同学们的动作。

2、 通过动作描写表现出不同的性格特点。

3 、描写要突出重点。

**优化动作描写论文范文 第二十四篇**

星期天的傍晚，天阴沉沉的，还不时飘着细雨。一只家燕在马路上无忧无虑地嬉戏着。突然，一辆大货车呼啸而过，我的心头一紧，禁不住闭上了眼睛。我知道不幸的事发生了……

当我重新睁开眼睛时，眼前的一幕让我惊呆了：一只家燕躺在大货车经过的路面上，鲜血顺着翅膀流下来。它的羽毛零乱，身子微微地颤抖着，一定是疼痛得受不了吧？我的心也像刀割针扎似的难受，那忍受不了的剧痛似乎通过目光传送到了我身上。它还有救吗？我呆呆地看着这可怜的家燕，不知如何是好。

这时，另一只家燕飞了过来，躲过来来往往的呼啸的车辆，落在受伤家燕的身边。它围着受伤的家燕急得团团转，小脑袋不停在晃动着，它的眼神充满焦急和痛苦，更多的是不知所措。

它突然猛烈地扑扇着一双翅膀，嘴里发出温柔而细小的叫声，仿佛在说：“快起来，快起来呀！我带你回家，到安全的地方去……”受伤的家燕似乎听到了同伴的呼唤，挣扎着动了动，微微地抬起头，嘴巴颤颤的张了张，可接着就再也没有了回应，它急了，更加拼命的扑打着翅膀，用尖尖的嘴啄了啄受伤的家燕，可它的同伴再也醒不来了……

家燕绝望了，那张开的翅膀不愿收回。它静静地依偎在同伴身旁，就像一尊雕像，任凭细雨打湿它的羽毛。一辆辆汽车从它身边呼啸而过，车经过带起的风好像随时都可以把它们卷走一般，可这只家燕目光呆滞地、面无表情地站着，忘记了死亡对它的威胁。不知过了多久，它才无奈地三步一回头地离去。细雨中，我看到它的眼神中充满了无限痛苦和无奈的苍凉……

望着这感人的一幕，我的眼角不禁湿润起来，不知是细雨还是泪水顺着脸颊流了下来，模糊了我的视线。

人与人之间有情，动物与动物之间也是有真诚的感情啊！

**优化动作描写论文范文 第二十五篇**

牛皮甲：随着裁判一声“预备！”，只见红蚂蚁和黑蚂蚁队双方，在起点线前竖线排开。比赛开始了，红方的先锋是一个号称“滚地瓜”的大个子男同学，只见他把肚子翻过来，两手撑在地上，两脚弯曲蹬在地上，像个四脚朝天的巨型青蛙。裁判把求放在他的肚子上。黑方派出的是一个小蚂蚁“排骨精”。哈哈！一胖VS一瘦。看“滚西瓜”两手一左一右向前移动，后面两腿也一左一右弯曲，向后蹬，向前迈。他刚移动3米，不好了，可能肚子太圆，球一下子，就骨碌一下滚到地上，惹得大家哈哈大笑。“滚地瓜”慌忙再用右手圈回篮球，重新放在肚子上，并使劲把肚子向内弯曲，真够难为“滚地瓜”。再看“排骨精”动作可真麻利，“四脚”并用，眼看就过了10米处。

牛皮B：同学们的加油声一浪高过一浪，有跳起来喊的，有握拳头喊的，有扯着嗓子喊的。加油声此起彼伏。突然，不好了。可能“排骨精”太瘦。肚皮太窄，球一不小心，也掉在了地上。呵呵！“滚地瓜”滚了上了，只差半米就赶上了“排骨精”，“排骨精”一个左勾腿，慌忙把球勾了回来。重新上路了。在阵阵加油声中，“排骨精”第一个到达了终点。马上抱球，像疯马一样，窜了回来，把球传给了下一个同学。“滚地瓜”也不甘示弱，虽然球掉了两三次，还是坚持到了终点。

**优化动作描写论文范文 第二十六篇**

当第一缕阳光照进奶奶的小院里时，大公鸡抖擞抖擞羽毛，伸长脖子，挺起胸脯，“哦——哦——”叫着，周围的一切都似乎睁开了惺忪的睡眼，家人们从睡梦中醒来，迎来新的一天。

“吱——”

奶奶小屋的门打开了，院里的鸡、鸭、鹅也一窝蜂地往屋里挤，开始四处参观，不一会儿，屋子里就热闹起来了。“叽叽叽”“嘎嘎嘎”“鹅鹅鹅”的叫声响成一片。

让奶奶苦恼的，不是它们来参观，而是它们参观时会不受控制地留下数不清的“鸡屎”“鸭屎”“鹅屎”，堂屋地面都像被画地图一般，这儿一堆，那儿一滩，惨不忍睹。为了让这些“不速之客”们顺利出去，奶奶把这个重大的任务交给了我，把所有的“客人们”赶回院子里！

我来到堂屋，挥舞着手臂，用力地跺脚，虚张声势，“呵——呵——”尽力地哄赶着“客人”。可是，只有一两只被这声势吓着，从门边溜走。剩下的顽固分子，都当我透明，它们在堂屋里踱着步子，见我过来，侧身一闪，还往房间里走去。更有甚者，扑啦着翅膀，扇起了灰尘，还拿它铁锹似的尖嘴来啄我。

“嘶——真疼！”我火冒三丈，恨不得马上把它做成一道美食。

吃一堑长一智，我改变了策略。为了赶走这批“客人”，我狠下了心，顺手操起桌子上的鸡毛掸子，拿出横扫千军的气势，就往它们身上挥。从屋的最里面往门口驱赶。它们一边“咯咯”地叫着，一边拍着翅膀往外飞去，有的伸长脖子，边跑边从尾巴的羽毛下漏出一滩“水样大便”。院子里热闹了起来，“叽叽叽”“嘎嘎嘎”“鹅鹅鹅”的叫声响成一片。

“呼——终于搞定了！”我迅速关上了堂屋的栅栏门。

咦！不对，怎么还有鸡叫？

天哪！一只肥母鸡被我关在了屋里，她缩在凳子下的小空间里，一会儿伸出头来用乌溜溜的小眼睛打探一番。我转身就去追它，见我奔来，她迅速溜出了原位，我一个“扫堂腿”把它哄得魂飞魄散！它拍拍翅膀，竟飞上了冰箱，站在顶端“咯咯”地叫，活脱脱就是一只飞“鸡”呀！

都说鸡在暗的地方都看不见，那我就把灯关了，在门那开了一条一只鸡大小的缝，过了一会，母鸡果然向着那个有光的地方飞去，却没想到，那就是屋外。

“嘻嘻——”

夕阳西下，天空下一片静谧，望着紫红色的云霞充满着整片天空，我不禁为自己的才华暗自窃喜一番。

**优化动作描写论文范文 第二十七篇**

泪，是洁白而又晶莹的液体，一颗颗像珍珠一样美丽，像钻石一般透明。每个人的泪都有不同寻常的感受。那次，我流泪了。流得既不是伤心的泪，也不是悔恨的泪，是激动的泪。

在我的小小童年里，大部分是和音乐在一起的，音乐离不开我，我也离不开音乐。在考十级的那段学习生涯中，我更是尝到了酸甜苦辣。

每次放学回家，我都会坐在古筝旁，带好“指甲”，静静地坐在那儿弹考级的曲目。有不懂的，虚心请教老师；有弹不熟的，一遍又一遍地反复练习。突然，“啪——”地一声，第五根弦断了，打在我的脸上，火辣辣地疼，而断在一边的弦，像被抽了筋骨的蛇，弯弯地躺在琴马上。我顿时火冒三丈，拿起那根弦，左摆又摇，可是，过了一会儿，一想，是不是我有不对的地方？用力过猛？指法不对？原来，我指法错了，换上另一根弦后，我又弹了起来。

在考级的那一天，我放松心情，轻松地走进考场。我信心百倍。弹着《钢水奔流》、《高山流水（鲁派）》两首曲子。我用优美的琴声，打动了在场的评委。过了几天，老师把鲜红的过关证书，我得了良好！我好激动！激动的泪水溢满了眼眶。这是我四年以来坚持不懈的努力和老师的教育和栽培。

那次，我流泪了。那一瞬间，让我似乎觉得长大了，有了一股努力向上的力量；那一瞬间，让我明白了：我成功了！这几年来的心血并没有白费。“永不言败，我会成功”这简短的八个字时时刻刻在我的耳边回响。

泪，一个洁白而又透明的液体，却是一个永恒的话题。那次，我流了激动的泪！

**优化动作描写论文范文 第二十八篇**

有趣的小实验

——吹乒乓球

上课了，王老师面带笑容地对同学们说：“今天我们做一个小实验。”说着，她从讲台桌上拿起一根铁丝，铁丝上吊着两根线，两根线距离是5厘米。两根线的底部各系着两个乒乓球。王老师说：“谁能把乒乓球吹到两边去？”同学们纷纷举手，王老师先叫一个力气最小的郭华同学到讲台桌前面试一试。只见他鼓足了气使劲一吹，乒乓球没有到两边去，却往中间跑。哎！郭华劲太小，“我们来试试！我们来试试！”教室里沸腾起来了。同学们一边说着，一边高高地举起手。王老师叫“大力士”景跃同学来试试。只见他迈着稳健的步子来到讲台前，定睛看了看乒乓球，然后往后退了一步，猛吸一口气，腮帮子鼓鼓的，脸涨得通红，向前一迈腿，“扑”得一声，一股气从嘴里喷出来，冲向小小的乒乓球。“好大的劲呀！”我情不自禁地说。可是，那乒乓球好像跟他作对似的，不住两边去，径直向中间跑。同学们都愣住了，这是怎么回事呢？

这时，班里有名的小博士谢辉站起来说：“这是因为嘴吹出来的气流快，压力小，周围的气流慢，压力大，周围的气流把乒乓球压到中间去。所以乒乓球不往两边去，往里跑。”同学们听了他的话连连点头。

多么有趣的小实验呀！我从中又懂得了一个科学道理。

〔评语〕写人叙事离不开写人物的动作。本文写的是一次小实验——吹乒乓球。全文略写了郭华同学吹乒乓球的姿态，详写了景跃同学的动作：“往后退了一步”，“猛吸一口气”，“腮帮子鼓鼓的”，“向前一迈腿”，寥寥几笔，使人物形象显得真切。开头交待小实验的做法，结尾点明做实验的目的，首尾圆合，中心明确。

**优化动作描写论文范文 第二十九篇**

星期六下午，我到自行车铺去补内胎。一位修车的老爷爷，把我的车高高挂起，接着他用撬板往瓦圈与外胎之间撬几下，轻而易举地扒开外胎，又用左手小心翼翼地把内胎抽出来。

充气之后，先把内胎放进一盆清亮的水里，只见水里咕噜咕噜直冒泡，老爷爷赶忙拿出车胎。然后就用木锉把有洞的地方，有节奏地锉几下，那儿的皮子又变得薄薄的了。

他找来一块小小的内胎，剪成一个圆块，又锉了几下，随后把锉过的地方抹上了胶水，粘在有洞的地方。老爷爷又把内胎放在水中试试，一点一点地移动，仔细检查，确信没有漏气的地方以后，这才放心地放进外胎里，把气打得足足的。他站起身来，高兴地对我说：“没问题了，可以骑了。”

**优化动作描写论文范文 第三十篇**

今天，我们举行了一次有趣的活动：学做日本传统美食----寿司。

上课铃一响，老师就笑眯眯地说：‘‘这堂课呢，我们要举行一次活动，做寿司，下面我把做寿司的步骤写在黑板上，大家记得做好寿司后来给我尝一下哦！’’于是，我们便开始做寿司了。汤乐拿出了蒸好的糯米团和寿司竹帘，这时，周浩宇问：‘‘诶，糯米团在哪里呀？’’‘‘在保鲜盒里呢！’’沈萌说。正当汤乐要把竹帘直接放在桌上时，我大叫一声：‘‘且慢！’’我拿出保鲜膜，把它放在桌上，然后说：‘‘现在可以了！’’‘‘没有海苔怎么能行呢？海苔登常’’周浩宇一边骄傲地说一边把海苔小心地放在竹帘上，接着，汤乐把糯米一小勺一小勺地铺在海苔上。真香呀！还没做好就令人馋涎欲滴了，做好了的话，嘻嘻！‘‘轮到我出场了！’’沈萌沾沾自喜地说，只见他拿出了四五个保鲜袋，解开其中两个保鲜袋，在上面放上了从袋里拿出来的许多绿色黄瓜条和橙色的胡萝卜条，然后又往上面摆了火腿肠条。我说：‘‘为了使这个寿司更加美味、营养，我还要在上面放点肉松和色拉酱。’’于是，我在五颜六色的蔬菜上挤了好多色拉酱，又往上铺了一层松松软软的肉松，然后把竹帘拎起，把寿司卷起，又拎又卷了好久，然后，再用竹帘把它压实，把竹帘抽出，这时，沈萌舞着大刀说：‘‘我来了！’’他往刀上沾点水，然后隔两厘米切一刀。最后，我把切好的寿司在盘子里摆了一个爱心，老师走过来尝了一个，说：‘‘不错，很好吃哦！’’听了这话，我也吃了一个，真美味呀！

这真是一次有趣的活动！它既让我尝到了美味的寿司，又让我学到了怎样做寿司的本领，我喜欢这一次有趣的活动！

**优化动作描写论文范文 第三十一篇**

父爱如山，刚毅而坚强；父爱若茶，深沉而热烈。

总有许多不经意的动作让人永生难忘。

爸爸点燃一支香烟，一丝白烟袅袅升起，如云烟，在空气中慢慢地散开。烟味很快充满了整个客厅，我抬起埋在报纸里的头，轻轻咳了几声。那声音很细微。可爸爸却好象对此很敏感。马上掐灭了香烟，还用手在空中扇了扇，对我抱歉一笑。在我心中那掐灭香烟的一瞬间早已成为永恒。我的\'心中有份感动在跳跃，试问父爱今何在，尽在一缕浓烟中。

“好好学习，上课听讲。”这是爸爸临回家前对我说的最后一句话。我眼中，爸爸总是这样，对我的爱如此微少。朋友说：“做父母的在离开儿女时总会回头看一眼的。”可我总是不信。看着爸爸渐渐远去的背影，他每走一步，失望就在我心头增加一分。突然，他停住了，稳了稳自行车，回头，与我的视线在空中相吻。他冲我招招手。转身骑车走了。在他骑上自行车是，我看见他飘在风里的白头发。望着爸爸早已不再年轻的身影，泪水爬上眼眶悄悄漫出。爸爸那个回头，把我的心浸泡在温水中，暖暖的。试问父爱今何在，尽在回头一瞬间。

我在雨中狂奔，突然头顶没有雨了，一抬头，一把白伞如一朵灿白色的花儿在雨中怒放。爸爸伸手把伞打在我头上，搂着我在雨中走来。一路上带我绕开水坑，躲开车辆。在快到校门口时，他用他那双温和的大手，把白伞递给我，转身走进了雨幕之中。试问父爱今何在，尽在轻轻一递中。

我还记得父亲在我六岁时给我的寄语：爱你，就把你捧在掌心。

爱的动作，点点滴滴，平凡却又伟大，这些动作，这满满的爱我永生难忘，刻骨铭心。

**优化动作描写论文范文 第三十二篇**

狐狸先生带着狐狸太太去偷乳鸽。

它们拱过篱笆，飞快地穿过圆圆的油桶，跑上小道，翻过高高的围墙，躲在垃圾桶后面，小心地探出头来，向四周张望。

狐狸先生看见房子里有人，就仰躺在走廊上，慢慢地向前挪动。狐狸太太则趴在地上，向前飞快地爬行。它们成功地躲过了看门人。

狐狸先生看见前方有一只狗正趴在窝前睡觉。狐狸太太跳上晾衣架，拽着一件衣服，狐狸先生拉着绳子送太太向前滑行，躲过小狗。狐狸先生也拽着衣服荡了过去，还扯下一件衣服扔到地上，踩在上面飞快地跑过去，防止脚印被主人发现。

跑着跑着，它们又听到“咣当咣当”的打铁声，赶紧爬上一棵高大的枫树，跳上房顶，顺利地通过了这一关。

它们从后门跑进鸽房，看见鸽子在里面快乐地玩耍，连忙张开大嘴，叼起一只鸽子，从前门跑出来，东看看，西瞧瞧……

**优化动作描写论文范文 第三十三篇**

10月26日的中午，我们举行了一场接力比赛。

那叫一个惊险又刺激！不必说紧张的“排阵”，热烈的入场，单说比赛，我是男生的第一棒。随着哨声令下，第一棒的女生向我们冲来，她和我之间的距离在不断的缩短，我的\'心情也跟着变得越来越高亢激烈。“10米，5米……”我默默念着，接到棒的一瞬间，我心底一触，奋力地蹬了出去，不顾此刻已经落后，就像一只离弦之箭一样飞驰出起跑线，猛追，我感觉大腿上的每一块肌肉都在紧绷，全力以赴前面的50米。起跑靠的是爆发力，接下来就靠耐力加速了，步伐越来越快，手臂的摆频越来越急，心跳也越来越快。我时不时摆头瞥一眼右边赛道11班的对手，我俩几乎要齐头并进了。快呀！燃烧我的小宇宙！冲！只听，风掠过我的耳朵，呼呼作响。脚下的赛道似乎是一条神奇的时空隧道，可以瞬间让时间变慢！在这里，心，别无旁骛，只有我和对手……最后的20米，我咬牙坚持，趁对手似乎快没力时奋力猛冲，就像是一阵风，又像一匹无拘无束的野马，50米转瞬即逝，临近终点，我快速立棒，稳稳当当地交给了下一个同学。

我的任务完成了，不仅追平了对手还反超了！我拍拍对手的肩，又拍拍队友的肩，感受到了一股火热的力量，这力量就是——团结！

**优化动作描写论文范文 第三十四篇**

今天，我和爸爸、妈妈一起参加了亲子运动会。运动场座满了家长和同学们，到处是欢声笑语，好多班都打出了宣传的标语，我们一十班的标语写得最好，“十班十班、非同一般、团结一致、最强十班”，我们就是要做最好的班、最好的学生。

运动会的第一个项目是抬花轿，这是一个需要密切配合的项目，今天就有一组没有配合好摔倒了。第二个项目是背娃娃，我和爸爸参加了，我在等待的时候特别紧张，害怕爸爸跑不好，影响我们的成绩，也害怕会摔跤。当接力小动物递到我的手中后，爸爸背着我“噌”的一下就蹿出去了，飞快的跑完了，我将手中的小动物交给了下一组运动员，我和爸爸顺利的完成了比赛。我和爸爸还没来得及缓口气，最后一个项目小脚搭大脚又开始了，而且我们是第一个跑。当听到起跑哨音时，我们开始跑，但是一跑起来，我的脚就控制不了，胡乱摆动，离开了爸爸的脚，爸爸只能慢下来让我重新踩好才又开始跑。说是跑，其实就是快步走，速度快了肯定会犯规，就这样我和爸爸快步完成了比赛。

全部比赛结束后，老师宣布了比赛成绩，当念到一十班的时候，我们所有的小朋友和家长都欢呼起来，最后进行了颁奖。运动会结束了，我们度过了一个快乐的下午，也知道了互相帮助协调配合很重要，希望这样的活动经常组织，也让我有更多的机会和爸爸妈妈一起运动。

**优化动作描写论文范文 第三十五篇**

一身黑亮的盔甲，两根细长的触角，凑成黑色的勇敢的小生灵——蚂蚁。

每当漫步在金色的校园，便会发现几个小小的“！”从我脚旁绕过，那就是蚂蚁。它似乎没有意识到身旁的庞然大物，仍旧慢悠悠地散步，那傲慢的步态不由刺动了我的自尊心，小小的蚂蚁竟敢在我面前摆架子。不必发生，只须用根小柳条轻轻地在它那两根“天线”上拨动一下，它便会吓得四处乱闯。这时我就会觉得像战胜了什么强大敌人一般兴奋，不过它毕竟是一只小小的蚂蚁呀。

也许因为我的顽皮，竟然和那么善良、那么弱小的蚂蚁发动什么“战争”，这对它显然是不公平的。

随遇而安，辽阔而肥沃的大地就是蚂蚁舒适的家。一个个小生灵结合成了蚂蚁这个强大的家族。工蚁、蚁王，各尽所能，但并不“按劳分配”。工蚁成年累月辛苦劳作，侍奉蚁王，喂养幼蚁，直到心衰力竭地死去，而蚁王却作威作福，过着养尊处优的生活，真是太不公平了。我不免为工蚁的命运鸣不平，真希望有一天和平的阳光能照进黑暗的蚁穴。

这就是我喜爱的黑色的小生灵——蚂蚁。

**优化动作描写论文范文 第三十六篇**

星期六的晚上，我和妈妈出去逛街，在路旁看到一摊卖小鸡的。于是，我被那可爱的小鸡吸引住了。我就想买但是妈妈不让买。她说：“养在什么地方呀，脏都脏死了，不买了，要买就卖其它的吧！”可我就呆呆站在那里，不走了。后来，妈妈没有办法，还是给我买了两只。我提着两只可爱的小家伙继续逛街。

回到家里，我找来了一只小笼子，把活蹦乱跳的小鸡放在笼子里，然后去拿了些大米放在里面，小鸡叽叽叽地叫着吃起了大米，它拍拍翅膀非常快活。

第二天早上，我一起床就到阳台上看小鸡，看看它们是否还活着。因为妈妈说过，那么小的鸡很难养活，你买了等于是害两条小生命。我看到活灵灵的小鸡，心头上的石头终于落下了。我拿了一些蛋糕给它吃，它俩你争我夺，抢来抢去，可好玩了。

我希望我家的小鸡能快活地成长。

**优化动作描写论文范文 第三十七篇**

昨天老师告诉我们今天要去野炊了。我兴奋得整夜合不上眼，直到半夜才迷迷糊糊地入睡。早上，当我睁开眼睛时，已过七点了，我一骨碌跳起来，摸到衣服就穿，抓到裤子就套，洗漱完毕后，拎起书包就朝外冲。

当我气喘吁吁地来到教室，同学们差不多已经到齐了。过了一会儿，我们就出发了。我们一路走来，歌声绵绵，笑声不断。把所有的酸痛都抛到九霄云外。

我们走了两个多小时，终于到了目的地——小仙都。我和几个同学马上去找柴火。找来柴火后我们又搬来几块大石头当灶台，再搭上锅。看看，还真象那么一回事。往锅里倒满水后用打火机把柴点燃。烧起来了！我们高兴极了。老师说：“一个人看火，其它人去捡柴：”于是我拿出扇子，边扇边往里放柴火。过了几分钟其他同学拿着许多柴回来。烧着烧着只听见“啪”的一声，石头裂开了，分成了两半。我怕锅倒了，连忙把锅从石头上拿开。可是刚巧王浩舟回来不知道这回事，好心的把锅又放回到石头上。只听见“哗”，哎呀，我们辛辛苦苦快烧开的水就这样没了。害得我们又得重烧，真是白忙一场。

大约过了半个小时，水终于烧开了，我们急忙把水倒入方便面里。吃着香喷喷的方便面，啊！我感到这是我吃到过最好吃的方便面。我们又拿出平底锅、食用盐、羊肉串开始烧烤。我们先把油倒进锅里，当油烧的滚烫时我马上把羊肉串放入锅中，只听见“嗤”的一声，顿时油像\*\*爆炸后飞起的石头一样向四周飞溅。过了几分钟直让人流口水的羊肉串炸好了。我们津津有味地吃了起来。一下子我们就一抢而空。唉！舔舔嘴巴可真还想吃……是该告别的时候了，我们依依不舍地离开了小仙都。

这次野炊，真有趣！

**优化动作描写论文范文 第三十八篇**

我有一个聪明可爱的同学，他叫周斯杰。周斯杰最大的外貌特点，就是他的眉毛很黑，好像是用笔涂上去的。他的眼睛小小的，圆圆的，给人一种很调皮的感觉。并且斯杰的眼睛总闪着智慧的光芒，让人感到他很聪明。

周斯杰的知识十分丰富，语文课、科学课都成了他的舞台。每当老师提问他时，同学们就都做好准备，等着他的“长篇大论”。他说的话总是很具体、全面，而且能一下点中中心。一次，老师问了一个跟课外知识相结合的问题。

同学们都你看看我，我看看你，谁也答不出个所以然来，我也绞尽脑汁，可就是想不出来。这时周斯杰胸有成竹的一下子把手举了起来，老师点了他。斯杰“噌”地一下站了起来，出色地回答了问题。老师向他投去赞许的目光，同学们也发自内心地为他鼓掌，热烈的掌声久久不息。

我真的佩服他有那么丰富的知识。周斯杰的作文也很好，读他的作文，让人回味无穷，引人深思，读了一遍还想再读。他的作文有时候很有深度，有时也十分精灵古怪。比如：“忍，乃少林最高境界。”……

要说他作文中搞笑的地方,一天一夜也说不完。周斯杰不仅作文很搞笑，人也很可爱。他总做一些小孩做的事情，好像还没长大似的。像瞪着眼睛，手握成拳头，一副凶巴巴的样子，都是他常有的动作，十分有趣。跟他在一起，我的肚子可受不了。知道为什么吗?他总是做些很搞笑的事情让我笑疼了肚子。

我敢预言，他将来肯定能成为笑星。斯杰还是男生们的偶像，总是会创造出一些令他们很兴奋的游戏。这就是一个知识渊博、文采彬彬、可爱搞笑的小男孩--周斯杰。

**优化动作描写论文范文 第三十九篇**

下课了，同学们都跑出教室，来到操场，拿出自己喜欢的运动器具，课间活动作文。有的打乒乓，有的踢毽子，有的拍皮球，有的跳绳，还有的爬竹竿。操场上热热闹闹。

我一眼看过去：拍皮球的弓着腰，一边拍一边数数。皮球在他的手下，乖乖地往前走，有时走得快点，有时走得慢点。有时向左转，有时向右转，有时突然向后转。

旁边是一个踢毽子的女同学，她伸开双臂，左脚站立，右脚在踢毽子。毽子在空中翻了个跟头，又乖乖地落在她的脚上。有时毽子飞过她的头顶，没想到她轻巧地把脚伸到身后，把毽子又从她的头顶踢了回来。

这时一个女同学甩着绳子跳过来，她把绳子甩成轮子一样，她的人就在轮子里面。她头上的两根小辫子，在上下跳跃，象在指挥着她跳的节奏。

两个打乒乓的同学，在桌子前来回移动，身体向前，聚精会神，手臂不断地甩、推，黄色的小球在他们中间跳来跳去。这时一个同学刚刚要发球，抛起球，等球掉下来，就用板用力地把它打过去。

这时一个男同学，在旁边的竹竿上爬了两三回，爬上去又滑下来，始终爬不到顶。但是他爬得很快乐，他坚持着。我想总有一天，他肯定会把竹竿爬得很熟练的，说不定他还会象蜘蛛一样倒在空中。

课间活动给了我们很多快乐，使我们的身体健康灵活。

**优化动作描写论文范文 第四十篇**

我又来到起跑线，摆好姿势，专注地听着。枪响了，我一个箭步蹿了出去，使出全身力气奔跑着，耳边风声呼呼，什么也顾不得了，只有跑，拼命地跑……越跑越快，终于第一个冲线，往前一扑，撞在老师身上。

上课时，我的心怦怦直跳，两只眼睛睁得圆圆的，不眨眼地盯着课本。我的怪模怪样，逗得同桌直瞅我，可我却浑然不觉。一堂课下来，我没有一个字不认识，没有一个问题回答不出来。

先找来一张正方形的硬纸，一把剪刀，一个大头针，一根细长的小木棍。接着开始做了，我用剪刀把纸剪下来四个小孔洞，形成一个“×”形，再把四个角向中心一叠，然后用大头针从纸的四个角重叠处穿过去，插在木棍的顶端。这样，一架小风车就做成了。

只见那只苍蝇飞到椅子上，我看准机会，举起苍蝇拍狠狠地砸了下去。哪知这家伙狡猾得狠，“嗡”地飞走了，落在地上。我一个箭步跑上前，用泰山压顶之势猛击过去。再一看，唉，那家伙早就飞得无影无踪了。我东奔西跑，折腾了好半天，而我的“战利品”却只有那大颗大颗的汗珠。

我挽起裤脚，脚板还没踏进水，心里就直打颤，不知水下到底有什么东西，要是有水蛇，那我可就倒霉了。我胆怯地把脚伸进水里，身子紧贴着岩石砌成的河埠头，两手抓住岸坎。来到同伴身边，我的心仿佛提到了喉尖上。

**优化动作描写论文范文 第四十一篇**

“动作”，只不过是一个普通的词语，但又有哪些人能看透它其中的奥秘呢？看是一个微不足道的动作，或许能让迷茫的人找回生活前进的方向；看是一个简单的动作，也许能让人去反复思考,去品味。动作不仅仅是一个单调的颜色，更是一个充满五颜六色的颜料盘，它包含的意义很多，需要你细细地去体会它......

自从我上了小学开始，妈妈就变得严格了。他对我的期望很高，但不会太苛刻。他对我说的每一句话，我也会铭记在心，但唯独那句话，那个动作，我却怎么也记不住。

“背，挺直！”我正在写作业，妈妈不知什么时候来到了我身后。无奈！我只好挺了挺背，妈妈这才走开。每次妈妈对我说这句话时，她总会用她那温暖的手拍拍我的背，时间一长，妈妈只需要拍拍我的背，我就会条件反射般的挺直腰杆。就这样，日复一日，年复一年。妈妈始终重复着这个动作，不厌其烦。而我呢？却非常烦，也很无奈。

妈妈又来了。她用她粗糙的手拍了拍我那已经成了一座拱桥的背，我立刻挺起身子，妈妈这才出去。我手上的笔忽然停了下来，我的大脑也愣了一下。哦！我想起了这些年妈妈一直用同样的动作让我的背挺直，我似乎也体会到了妈妈对我的无限关爱。也包含着一丝批评：“为什么总是不把背挺直？！”当然，我还感受到了一丝淡淡的讽刺，似乎在嘲笑我连背都挺不直。我有些羞愧，但我却更加懂事了。我再也不会认为妈妈烦了，因为我已不再是那无知的小女孩！

专家点评:

**优化动作描写论文范文 第四十二篇**

有一天，我在路上遇到了一只小狗。它是一只迷路的小狗，看它十分可爱，我就暂时把它带回了家，等待它的主人来认领。

它长着一身米黄色的毛，摸上去非常细腻、柔滑。圆圆的头上镶嵌着一双炯炯有神的黑眼睛，对周围一切都感到非常新奇。四条腿强健有力，走路时把地板踏得“哒哒” 响，充满了活力，尤其是它的那几招自恋耍酷的招牌动作更是让我哭笑不得。

它最喜欢照镜子，所以经常跑到妈妈的落地镜前面照个没完。照镜子时，它总是会向我露一露它的招牌动作！

它每次秀的第一个招牌动作是放光的眼神，在镜子里，它似乎看到了一个狗狗大明星，英俊帅气。它傻傻地盯着看了好一会儿之后，还不满足。接着，第二个招牌动作出场了，它会抬起两只前腿，整个身子趴在镜子上面，美美地欣赏起自己来。欣赏着，欣赏着，不知不觉，第三个招牌动作也跟着上场，那就是摇尾巴！左边三圈，右边三圈，像是在自我赞美！

所以，我给它取了一个好玩的名字——美美，谁叫它这么爱臭美呢！

**优化动作描写论文范文 第四十三篇**

学习游泳的第一天，“任务”很简单。就是让我们在水里闭气十秒钟，“任务”轻轻松松的就完成了。人们都常说：“好戏在后头嘛!”所以接下来的几天时间?就没这麽好过咯!

第二天，教练开始教我们手的动作。教练对我说：“这手的动作看似简单，但想把动作做好，做规范可不是一件容易的事。做手的动作的时候，应该要五指并拢，如果游泳的时候手张得像鸡爪一样，游的时候手会有很大的阻力，根本是游不动的，你就会觉得游泳是件无比困难的事。”我?了教练的这番话后，内心深有感触。

第三天，我们开始学脚的动作。首先，教练让我们每人手?拿招一块浮板，我们手拿浮板，身子则要像布一样扑在水面上。然后，教练就拿着我们的脚逐个逐个地教。最后，我们连脚的动作也学会了。

虽然，事情已经过去了很久很久，但我还是记忆犹新，而妈妈说的这番话也一直在我心中徘徊，在耳边回荡。

**优化动作描写论文范文 第四十四篇**

今天，我们举行了一年一度的春季运动会，校园四周彩旗飘飘，大家的口号“震耳欲聋”，迎着和煦的春风，同学们个个面带笑容，踏着整齐的步伐精神抖擞的走来。

在这个运动会中给我印像最深的是“广播体操”了！该我们3。1班表演了，我的心里很紧张，腿肚子直发软，我很怕自己哪里做错了，给班上抹了黑，扣了分！我在心里暗暗对自己说：“一定要做好。”当我们班穿着整齐的班服，雄纠纠、气昂昂地迈进比赛场地时，我看见所有观看比赛的人都在频频点头，仿佛在称赞我们做得好，在大家鼓励的目光下，我们动作整齐，比划有力，真是“养兵千日，用兵一时”，我们平时经常刻苦的训练，今天终于派上了用场，你瞧，同学们做的多好呀！我做的时候也努力把手打得直直的，把头抬得高高的，把胸努力挺起，还好，“功夫不负有心人”，广播体操比赛圆满结束了。

接下来，就是扣人心弦的拔河比赛了。我们来到比赛地点，拿起了绳子，大家都相互把脚抵得紧紧的，随着裁判一声令下，我们顺势一起使劲往后倒，同学们两耳赤红，双手紧握绳子，只见我班的大力士何康林像一头发了怒的狮子紧紧地抓住绳子，脚下像长着钉子一样，趴在了地上。我心里只有一个念头：“这次可千万不能输呀！”我的嘴里反复重复着一句话：“打死我也不松手！”过了一会儿，双方还在做最后的垂死争斗，相持不下，谁也不愿退让，这时，我班的同学急了眼，使出了吃奶的力气……双方的同学整整坚持了两分钟，绳子最终移向了我们班3。2班的队伍轰然倒地，他们一下子倒在了地上，我的耳边顿时传来了阵阵欢呼声：“我们赢了！”同学们叫着，跳着，虽然他们手拉红了，脚碰破了皮，但谁也没在意！

其实我想不管谁赢谁输，只要尽了力就不后悔，因为比赛的目的不是论输赢！

我有一个要好的小伙伴，名字叫张玲玲。她可是个刀子嘴豆腐心的人。张玲玲长的机灵可爱，像一个水蜜桃，总是拥有灿烂的笑容。张玲玲有一张细皮嫩肉的娃娃脸，洁白整齐的牙齿长在她那张能说会道的嘴里。同学们看到张玲玲长的如此可爱，都说她像个小顽童，可能不会相信这个小顽童却是我们班学习最棒的！她还是我们班的读书大王！

记的有一天，老师讲“豁然开朗”这个成语的意思，老师站在讲台上问到：“谁来说说这个成语的意思？”刹那间，喧哗的教室变的鸦雀无声，老师见没人举手，说到：“张玲玲你看的书非常之多，记得你背诵过一段文言文中有这个成语，给大家背一背吧！张玲玲毫不紧张的站起来，胸有成竹的背诵起了那段文言文。张玲玲背诵的十分熟练，可同学们都在交头接耳，这是因为张玲玲背的太深奥了，我们作为小学生还听不懂。

张玲玲不但有一张刀子嘴，还有一颗豆腐心。

那天，张玲玲和妈妈一同去一角书屋看书，忽然来了一位可怜巴巴，衣着寒酸的老人。那位老人伸手向工作人员要钱，工作人员给了老人一个瞧不起的眼色，走开了。顿时，张玲玲的心软了，跑到妈妈跟前，朝妈妈要了钱，给了老人。老人收下钱，对张玲玲不知道说了多少个谢谢，还深情的说：“世上还是好人多呀”张玲玲的所作所为感动你我，过路人和工作人员都向张玲玲投来了赞许的目光，还纷纷给老人捐来了不少的钱。

同学们，张玲玲真是个刀子嘴豆腐心的人。我的小伙伴

**优化动作描写论文范文 第四十五篇**

这年暑假，三胖、二福、小柱子相约的日子到了，他们来到村东对，大树下，比谁的绝招绝。

三胖自告奋勇说：“我先来!我先来!”说完，就起身来到了游泳馆。他深吸一口气，跳下水去，游起蛙泳来。他那胖胖的身体在水里游动着，活像一只胖青蛙。这只“胖青蛙”一下子就游到了游泳池那边。小柱子、二福惊讶得张开了嘴，连连夸道：“绝招，绝招!”

二福来到篮球场，抓起篮球就往篮球架投。“哇!”伙伴惊叫起来，篮球和篮球架好像约定好似的，篮球一次又一次地钻进篮球架的怀里。

轮到小柱子，小柱子来到钢琴房。她的两只手在黑白相间的琴键上跳舞，从指间流出了美妙动听的音乐。小柱子的脸上洋溢着灿烂的笑容。曲子弹完了，伙伴都是深深地沉浸在了音乐里。过了好一会儿，大伙儿才回过神来，给了她热烈的掌声，夸道：“绝招!真是绝招!”小柱子不好意思地说：“过奖了，过奖了!”

大家一致认为小柱子的绝招最绝，小柱子的脸上挂满了笑容。

**优化动作描写论文范文 第四十六篇**

一个细微的动作，能让你过目不忘，感悟终身。小时候总觉得父母为自己付出是理所当然的，无需感谢，甚至会与其对峙。可如今回首往事，错误都是在自己身上――后悔莫及。

五六岁时，我总觉自己已经长大了，事事处处都充满着表现欲。我是男子汉，完全可与大人平起平坐。可根本不是那么回事：记得那次晚饭时，我拿着馒头夹着菜，心里乐滋滋的。

“来，吃点肉！”妈妈的言行给了我一个沉重打击。她边说边往我这边夹肉，我十分不悦。便说：“我长大了，不用别人喂我。”说完便怒气冲冲地走进自己房间，却不知妈妈眉头慢慢拧成了一团，表情既无奈，又忧虑，顷刻间呈现了“历经沧桑”的容颜。可心里好似仍在安慰自己没事，孩子还小，有点任性。

现在，我望着妈妈那花白的头发，布满皱纹的脸，不禁想起了那次晚餐时自己的表现，但我却笑了，这笑是对往日幼小的我的稚嫩任性的嘲笑。

如果往事还能重演，时光还会倒流，我不会再任性了。理由很简单――那可是我亲爱的妈妈呀！

忽然，天空下雨了，偶尔还伴有雷鸣，这可能是对我往日那种过错的声讨吧！

**优化动作描写论文范文 第四十七篇**

前天的英语课上，Ｍiswang给我们布置了一个既特殊有好玩的作业：学做24页的六个动作，谁做的多，加的分就多。学做动作？同学们都很好奇，急急忙忙翻开英语书，看到这几个非常有趣的动作，我松了一口气，开始洋洋得意起来：太简单啦，小菜一碟！到时候我肯定加的分最高。

实则不然，看起来容易，做起来可不如想象的那样简单哦！第一个动作是：动一只眉毛。我拿来镜子，对照着，不是挤眼，就是耸鼻，但无论怎样做，就是分不开这亲如兄弟的两条淘气的眉毛。唉，刚开始就给了我一个“下马威”，他们联合在一起，共同抵挡我的“软硬兼施”，要往上就统一往上，要往下就统一往下，怎么也分不开，说什么也不听我的话。

“哎呀，我的眉毛小祖宗啊！求求你，放过我吧！”

“你说什么？不放！”

“哼，别高兴得太早了。那我自己搞定你！”

我又重新“振作”起来，挖空心思、绞尽脑汁，眉头一皱计上心来：有了！我一个眼睛闭，一个眼睛睁，一个眉毛下榻，另一个眉毛上翘，不就行了吗！哈哈，我成功了！

再来看第二个动作：动一只耳朵。这个动作得全凭自己的感受，只可意会不可言传。我使劲想着，用心做着，谁知，耳朵没动，鼻子、眼睛、嘴巴、眉毛却都跟着凑热闹。我实在拿他们没办法，只好请教“大师”——高翔来教我“动耳神功”。果然是老师啊，跟我一点都不一样，他的耳朵动，其他地方一动不动。他让我用手摸着他的耳朵来感受一下。啊，我突然来了“灵感”，在我的不懈努力下，一只耳朵竟然奇迹般的动了动。第二个动作也大功告成了！

第三个动作最简单：耸鼻子。我撅起小嘴，翘起眉毛，眼睛瞪得圆圆的，鼻子张得大大的。好一个现代版的“猪八戒”！

第四个动作也不在话下：右手从背后摸左手。我学过舞蹈，这是练功中一个基本动作，平时的舞蹈课上经常练习，我最拿手。不仅如此，我还能摸到手腕呢！

第五个动作是用左手吃饭。我拿起两支笔做筷子，准备夹一个粉笔头，竟然熟练地夹上了好一会儿！哈哈，这可是我第一次赏识呀！牛吧！

第六个动作是：左叉右刀。我吃过几次西餐，对这种方法很熟悉，得心应手就轻而易举地做成了！

呵呵……六个动作我都学会了，等着老师加分喽！

**优化动作描写论文范文 第四十八篇**

在钢筋水泥的城市住久了，似乎已习惯了城市的喧嚣、大楼的崛起、汽笛的轰鸣，一切都在宣告着时代的发展。

历史长河每次大的变革浪潮中，人们都会好像大浪淘沙那样受过洗礼和考验。从而，涌现出一大批忠于祖国、忠于人民，可歌可泣的时代骄子。有中国第一个飞上太空的航天员、中国航天人的杰出代表杨利伟；有在非典时期做出卓越贡献、给予人们战胜疫情的勇气和力量的中国工程院院士钟南山；有以70多岁高龄，一直在民间从事艾滋病防止和救助孤儿工作，有自己的力量推动这项重要事业的河南中医学院退休教授高耀洁；还有在20xx年里，迎来百年华诞，以人生经历和笔下春秋见证百年历史的作家巴金，他们都成了我们感动的对象。

记得有一首歌是这样唱的：“爱是人间的春风，爱是生命的源泉，在没有心的沙漠，死神也望而止步，生命之花处处开遍。《感动中国20xx》的获奖者——丛飞，他就是这样一个无私者、忘我者，他用真情点亮了一百多个孩子的希望。他献出了事业、金钱乃至生命，他用爱的养料浇灌了一株株幼苗茁壮成长。相信每一个知道这件事的人，都会为之动容，但是这件事毕竟离我们很遥远。说起农民伯伯相信大家就不陌生了吧！

一件件洗得发白的`衣服，一双双粗糙的大手，有些粗鲁，甚至有些迂腐。但是他们日出而作，日落而息。无论是在寒风凛冽的冬天，还是在烈日炎炎的夏天，他们都时刻保持着面朝黄土、背朝天的动作，他们这种与世无争所表现出来的淳朴，不正是一种令人感动的真情吗？

罗丹说得好：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”让真情来触动我们内心最柔软的角落，让感动来温暖我们麻木的心，来滋润我们干渴的唇。每一年，我们都有太多的感动。新的一年，让我们来期待更多的感动！

**优化动作描写论文范文 第四十九篇**

在我们的生活中，无时无刻都充满着感动。

一个平凡的不能在平凡的日子，我骑着自行车行进在上学的路上。

一阵寒风扑面吹来，出门时没带手套，全身都感到寒冷。低头看了看表，马上就要迟到了，我不得不加快速度，一个个红灯仿佛是来迎接我迟到时所受到的严厉批判与惩罚，抑或是对我的嘲笑。

路边的商店都己拉开沉睡了一夜的卷门，路上的行人也渐渐多了起来。

突然一位上了年纪的老奶奶进入了我的视线，她迈着颤颤巍巍的步伐，似乎每走一步都是那么的吃力。

一个路过的大约四十多岁的中年人看见了，快速走了过去，扶着那位老奶奶，一步一步走向了马路的另一边。他每走一步都是那小心，又是那么稳当。这时，天空中飞来了一群小鸟，叽叽喳喳地叫着，好像是在称赞这位中年人助人为乐的精神。

我被眼前这一幕深深感动了，呆呆地望着。猛然回过神来，一看表，啊！还有两分钟就要迟到了，忙不迭地再次加快了行进的速度。

在我们身边时常会有许许多多感人的事情发生，只是我们没有细心观察那些珍贵的细微之处而已。

**优化动作描写论文范文 第五十篇**

小时候，家门口有一片空地，于是，外公便把它开垦为了菜地，并开始教我种菜。

第一步先拔除杂草。我弯下腰，抓住杂草的叶子使劲往外拽，可是一用力就断了，外公告诉我要拔露在外面的茎，才能连根拔起。接着，用铲子在地上挖个洞，每隔10公分挖出一个，在里面撒上蔬菜种子。这听着虽然容易，但不停的弯腰却很难受，挖完后腰都直不起来。可为什么每个洞要隔10公分呢？因为如果种得太密，蔬菜吸收的养分就会不足，长得也会营养不良，参差不齐，种得太疏，又会影响蔬菜的产量，一亩地也种不了多少。最后就是施肥了，施肥听着容易做着难——因为太难闻了！自制的肥料是经过发酵处理的，有股难闻的气味，我屏住呼吸用长柄的水瓢把肥料均匀的撒在蔬菜的根部，然后再浇上水。

大功告成，接下来就是定期施肥和查看蔬菜的生长了。没过两月，蔬菜终于成熟了！那天晚上，我吃着自己种的蔬菜，感觉又香又甜，特别好吃！

**优化动作描写论文范文 第五十一篇**

碧空如洗，山清水秀，柔柔的水草轻轻地在水底招摇。我们一家人在风景如画的十渡，撑着竹筏尽情玩耍。“水真凉啊！”我把手伸进水里，立刻发出感叹。我兴奋地顺势跪在竹筏上，探出身躯，把两只胳膊都伸进水里。我陶醉其中，与水面的距离越来越近。突然，“扑通”一声，我以前滚翻的“优美姿势”，全身心享受到了期盼中的清凉——我落水了！

妈妈惊慌地呼喊着我的名字，爸爸竭力地把竹篙伸向我。可竹篙就像一条光滑的蛇，我根本抓不住。我手忙脚乱地拼命扑腾，巨大的浪花在我周围迸溅。水草像恶魔的手，挠着我的腿，好像要把我拖下去。身处险境，我在混乱的脑海中拼命搜索着刚学的蛙泳要领，千方百计地实践“收、翻、蹬、夹”。

我拼命地游哇游，挣扎着调整身体的方向，手抓脚蹬，以极其怪异的姿势冲向竹筏。我就像一只青蛙在跳，不时地跃出水面，而后又重重地摔进水里。

刚才还慌成一团的爸爸妈妈突然镇定了。爸爸嘲弄地看着我，妈妈哈哈大笑着说：“你站起来。”这命令让我如丈二和尚——摸不着头脑。我向水中望了望，鼻子都快气歪了。脚一使劲儿，我轻松地踩住了水底。原来，水刚没过我的大腿。我竟然在这浅浅的水中，费了九牛二虎之力游泳自救。

我狼狈地爬上竹筏，爸爸妈妈笑得前仰后合。还不失时机地给我拍了几张照片，记录下我的“光辉形象”：湿透的衣服紧紧地贴在身上，头发胡乱地粘在脸上，滴滴答答地淌着水。看着自己的狼狈样，我也忍不住笑了起来。

每当看到这些照片，回忆起这件趣事时，我就会情不自禁地笑出声来。我当时怎么就光顾着瞎扑腾，竟忘记看自己所处的环境了呢？

**优化动作描写论文范文 第五十二篇**

下面请同学们欣赏片段，看看从动作中你体会到了什么？

“当我的指尖触摸到那神物时，我的心缩了一下，只拈了一小撮，舔了。”

1、读片段，找出动词,突出动词再来读一读。

师交代文本来源:这段话来自我们刚学过的文章《苦糖》。

2、抓动词谈体会，品析用词准确。

你最喜欢哪个动词？为什么？ 从中你又体会出了什么呢？

（理解动词的含义）

3、还有哪些动词与它意思相近，哪个更好?师相机解词，品词，体会”碰、拿、抓、吃、吞”等词都不能准确的展现人物第一次偷糖时复杂的心理。

5、带着这种理解再来读一读这段话。

**优化动作描写论文范文 第五十三篇**

世界上有一种人，她总是无私奉献，不求回报。这个人就是母亲，而他奉献出的爱是令人感动的，这种爱就是母爱。

事情是这样的：那一年，我六岁。妈妈带我去北京参加少儿钢琴比赛。比赛完毕，我们安排在最后一天去爬长城。

我和妈妈一边攀登，一边欣赏长城上下壮丽的景色。我开心得无法形容，可是“天不测有风云，人有旦夕祸福。”就在我们游览完第二十座烽火台，要走下长城时，不幸的事情发生了。由于长城楼梯较高，我的步子较小，我一不留神，双脚一踩空，就像一个大轮胎一样滚了下去，滚了七八级台阶，额头重重地磕在长城锋利的台阶角上，顿时，血如“喷泉”般“汩汩”直往外涌，我痛得嚎啕大哭起来，妈妈看了吓得面如土色，一边将我的遮阳帽摘下来，并用她的外套捂住我的的伤口，帮我止血。一边大声呼救，终于，一位好心的叔叔看见了，二话不说就把我背了起来，走下长城。妈妈则在旁边安慰我。下了长城，我几乎奄奄一息，妈妈在旁边边和我说话，边呼叫“120”紧急中心。可是所有救护车都去执行任务，我们只能打车去医院了。那时候正是交接班高峰期，很难打到车。太阳火辣辣的，照在妈妈瘦弱的身躯上，不一会儿，汗水就顺着脸颊流了下来。好不容易，妈妈打到一辆车，她顾不上擦一下，连忙来照顾我。

回厦门后，麻烦还没结束，给我洗头还是项麻烦。首先，得先小心地把绷带取下，再小心地将头部

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！