

最新跳绳交叉跳跳动作要领教案 跳绳教学反思(优秀9篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。相信许多人会觉得总结很难写？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

胶囊工序年终总结篇一

如果你对我就像阴天，总是不冷也不热，在清醒的那一刻，我无法选择沉默。.....

这是两年八个月第十四天。是三个夏天。

我常睡不着，无心工作，你可知道这些都是因为你。

这样拖拖拉拉时间太久，久到我都懒得去追究，毕竟漫漫长长过来了。

我质问我这样做到底是为什么，喜欢你是为什么，纠纠缠缠不断，舍不得你是为什么。

在一起的每次，我都害怕有天从这个梦里醒来，痛恨自己这样做后悔了，错了。我多怕自己恨你。

然后，有天我真的这样觉得了。

我已经不想反反复复再说我们之间曾有过多少心动往事，也不愿在刨根究底的说你曾有哪些举动曾不爱我。都没有意义了。

人都应该学会忘记过去，向前看。只有这样才能在不尽如人意的现实生活里慢慢磨练而长大。

你问我怎么能不遗憾，不伤心。

我多想这两年是自己装出来的，装着很喜欢你，装着世界没你不行。只要脱下伪装的外衣，就可以挥挥洒洒的扭头就走。

世界上有三样东西不能假装，咳嗽，贫穷和爱。

从我甘愿委身爱你的那一刻，我就成了刽子手，喜欢只要一瞬間就可以，放弃却要一点点的从心底剜出，要一次次的承认原本以为对的事，原来一直都错了。原来，我一直都错了。

外面下雨了，你陪在谁的身边呢？

你是不是会想起我，那想起我是微笑还是沉默？

朋友说，你敢不敢告诉他，你做这么多是想跟他在一起。我说不敢。

你敢不敢在醉了的时候给他打电话告诉他你爱他，让他来接你。我不敢。

你敢不敢义正言辞的告诉他不许关机，我要二十四小时听到你的声音。我不敢。

.....

我不敢，我什么都不敢。

我只敢在你寂寞的时候陪陪你，借你一个肩膀靠，我只敢在你无聊不快乐的时候跟你吃吃饭，聊聊天。我们也拥抱亲吻。那只是你随随便便而已。

我想跟你过一辈子，你只想跟我说对不起。

除了戒指，这两年半，你没有跟我说过我喜欢你。想起这，我眼角都酸酸的像掉泪。

可这都是我的爱情啊。

是陪伴我两年八个月十四天的爱情啊。

我只跟你说过一次我爱你。

我不说，不是因为我不爱。是怕自己哪做的不够好，怕你说这不是爱。

现在我想说，我爱你，伴着外面的雨声，还有沉沉的云，还有渐渐退去的光。

想大声的告诉你，我爱你。

我爱你，哪怕你陪在你身边的是别人。

我爱你，哪怕你选择度过一生的不是我。

我爱你，哪怕别人都说你不好。

我爱你，哪怕你不再是你。

真可惜，决定分开了，这些才说出口。

我知道我不应该在拖拖拉拉的不放手，保存着你仅有的不舍得再跟你揪揪扯扯。

真不是我潇洒的风格。

让我像再别康桥里那朵云一样，悄悄的来，悄悄的走。

不留下痕迹，不带走余辉。

失恋情书范文：红尘中，你是我最无悔的追寻

某某：

最近过的如何？

我能看到一片树叶从老槐树上落下来，我能看见云彩变幻成一件白纱裙。

不实在太过分，不实在太对不起自己，不我朋友会打我，我的目标只有一个——！因为离开你是件很苦的事情。

在人海中，在红尘中，你是我最无悔的追寻，我的每一个笑容只为你而灿烂，我的每句言语只为你而动听。

只要你愿意，当你失落的时候，最需要有一个肩膊的时候，告诉我，我会立即出现。

你的芳姿，你的丽影，你的笑靥，使我难以忘怀，我已被你美妙的风姿深深吸引！因为嫁给我你就可以不再为著六十分会不会过而烦恼。

你像一首旋律流过心田，月光透过窗前唱着思念，我的爱是否你也期待，这份情怀……我真的希望你能看见，我仍然在等你，我仍然，我真的想和你一起飞翔，我真的很爱很！因为我要你相信我对你的爱绝对是经得起考验的。

好想和你在一起，即使你对我不理不睬，自己也心甘情愿。

我认识的人那么多，那么多，为什么我偏偏思念你？啊，只要我思念着你，我的心便坠入了蜜的海洋。

祝梦想成真！

某某

胶囊工序年终总结篇二

- 1、我真的是太笨了，怎么除了喜欢你，其它什么都做不了。
- 2、请管好你的嘴。为什么?因为我会随时亲你。
- 3、我觉得我好花心，为什么?因为你的每个样子我都喜欢。
- 4、莫文蔚的阴天，孙燕姿的雨天，周杰伦的晴天，都不如你和我聊天
- 5、希望微风不燥时光不老你我都好。
- 6、听闻姑娘治家有方，鄙人余生愿闻其详。
- 7、知道为什么你比我高嘛?为什么?因为上天都知道男生要靠自己媳妇低头。
- 8、你知道你适合穿什么衣服吗?漂亮的衣服!不，是被我征服。
- 9、你闻到什么味道了吗?没有啊?怎么你一出来空气都是甜的了。
- 10、你说我们俩掉进河里会怎么样?冷死吧!我们不会有事，因为是坠入爱河。
- 11、小姐姐，小姐姐，你是什么座的啊?金牛座啊，你呢?我是为你量身定做的`。
- 12、我不要再抱怨生活了，为啥，我想要拥抱你。
- 13、你知道你和猴子有什么区别吗?不知道。猴子住在山洞里，你住在我心里

14、我不小心把“我爱你”误发给你了。如果你接受那就贮存起来，如果你不接受，就把这三个字返发给我。

15、“你能不能闭嘴？”“我没有说话啊”“那为什么我满脑子都是你的声音？”

16、未来的日子，我想和你一房二人三餐四季。

17、你是我的今天，以及所有的明天。

18、“我觉得你这个人不适合谈恋爱”“为什么？”“适合结婚。”

19、你上辈子一定是碳酸饮料吧，为什么我一看到你就能开心的冒泡。

20、“你能不能别老问我，你在干嘛？”“我无时无刻都在想你。”

21、最近我牙齿痛，因为常常晚上想你，那感觉太甜蜜了，会蛀牙。

胶囊工序年终总结篇三

2. 我不要短暂的温存,只要你一世的陪伴

3. 只因你太美好令我无法坦白说出我爱你

4. 我的猫很皮,可不可以帮我管

5. 我希望睡前最后看到的是

6. 请你当我手心里的宝

7. 不知道爱你算不算是一个贴心的理由?

8. 我想要和你一起慢慢变老
 9. 好笑吗?身边没你,好怪,陪我一生一世好吗?
 10. 和你在一起只是我不想给任何人机会!!
 11. 我想未来我一定会天天陪你上市场。
 12. 自从你出现后,我才知道原来有人爱是那么的美。
 13. 曾经迷惘的心中,是你牵引我走出寂寞
 14. 我爱你的心是直到世界末日也不变
 15. 对你,不管阴晴圆缺,也不变
 16. 想想和我一同看日升日落的喜悦吧
 17. 我愿意用一千万年等待你初春暖阳般的绽颜一笑
 18. 我的世界只有你懂
 19. 就把你深深藏在我心中
 20. 我知道爱要自由才能快乐,我却宁愿留在你身边,陪你,陪你走过
 21. 不知什么时候开始,我已学会依赖
 22. 只有你知我的情绪,也只有你能带给我情绪
- 如果这一生我们爱不够,来世必能长

胶囊工序年终总结篇四

“咚咚！”“恰恰！”喧闹的声音在我的耳边回荡，这是我和弟弟在“神采飞扬”游戏厅玩游戏呢！我们正兴致勃勃地玩着“打地鼠”的游戏，终于赢得了里面的一个“游戏球”。让人意外的是，和“游戏球”一起掉出来的还有一个大胶囊，打开胶囊，里面写着一行歪歪扭扭的字——此物为“时光胶囊”，将你喜爱的东西塞进去，埋在地里，20年后再挖出来，塞进去的东西就会变成你意想不到玩意儿。我和弟弟见了这胶囊，将信将疑的把一张我们的合照塞了进去并埋在南塘公园。

我们马上去认领，取回胶囊，来到家中，小心翼翼地打开，只是里面没有了照片，只有一只超小型水笔和一个超小型画架。我们取了出来，那两件东西慢慢变大，最后和普通水笔画架一样大。我用那只水笔写出来的文章竟获得了世界的瞩目，弟弟在那个画架上画的画被世人当作宝贝珍藏。原来，这是一只神笔和一个魔架。我和弟弟成为了世界上无人可比的作家和画家！

各地出版社都排着队、出着“天价”要出版我写的文章，博物馆也争先恐后的展示弟弟的画作，每天采访我们的记者连续不断，电视台也不停的播放我和弟弟的事迹。

我们将文章出版，将图画出售，获得了一大笔一大笔几辈子都花不完的钱，然后捐给了贫困山区儿童，供他们读书、生活，我们还成为了世界上最富有爱心的作家和画家！

啊，神奇的时光胶囊！

胶囊工序年终总结篇五

这是一封感人的情书，写情书的人和我很惯，很惯，很惯.....

亲爱的：

夜很深了，你在哪里呢？孤独的我一个人无眠！你说要我成家，要我过正常人的日子。可我该和谁成家呢？我在思来想去.....

雨夜，你出差回来了吧？应该没有出去应酬吧？刚才干吗呢？和你的谈得来的她，还有有气质的女儿一起享受天伦之乐对么？每次想象到你的幸福，我都为你快乐！舒心！

夜静得让人害怕！听得到窗外的幽灵的呼吸声！那是类似于我的心灵的哭泣声！

女儿听着《安徒生的童话》美滋滋的睡了，她不知道几乎可以说没有父亲的将来会意味着什么.....我没有权利打扰她父亲平静的生活，却给了她将来绝不平静的生活。想到这里我极度的后怕！恐慌又一次的袭来！我的心在发抖！今夜大概又要无眠！

母亲还躺在病床上，弟陪床去了，目的是要我回家好好休息，要孩子也有个舒服的觉可睡。累了太久了，反而不知道该如何睡得着！

想着我们相拥睡去的幸福，周身如虫子钻心一样的发毛！更加的无法安然入睡！

今天收到了他的信息，他还在等我。无奈的等待，使我同情极了.....如同同情我对你的等待一样！有个头么？这样的等待有个头么？我的生活的尽头是什么呢？一片荒芜的心啊！我想你！想我当初是怎么选择你的，想你是如何走进我的生活的，想我们是如何开始这错误的故事的，和你相处的一幕幕在眼前轮回了多少遍了——总也不厌烦！我没有了别的寄托——回忆我们的故事，一遍一遍又一遍的回忆，成了我生活的几乎全部！亲爱的，哪天是我们可以相见的日子

呢？！哪天我可以看得见真实的你？可以摸得见真实的你呢？哪天女儿可以知道她也是有爸爸的呢？我无助的呼唤，你听得到么？！

好佩服自己当年的勇气！我不想自己的人生留白——不想爱情留白——我确实轰轰烈烈的爱了一回！我不想承认我已经伤痕累累！因为我还在希望！希望可以等你终于有一天彻底回到我的爱情里！回到我们的爱情里！

心漫无目的地在想象里遨游，想象里的一切都那么美好！我们有足够的时间缠绵，有足够的日子晒太阳——我怕极了这种阴暗的日子！虽然每次都告诉你，我宁愿做地下党！我不害怕自己的选择！但我真的怕极了！无数次的想要告诉你我的怕，无数次的提笔展纸写下这无边无际的怕！却从来没有敢告诉你！今天也一样吧！今天的信应该一样是写给我自己看的吧！把这样的无奈，用这样无奈的方式表达，似乎也已经成了我生活的一部分！非常非常主要，非常非常重要的一部分！

是得活下去！得坚强的活下去！于是，还是回到了床上。辗转难眠！于是，还是展纸提笔。开始了这掩耳盗铃的自我安慰.....

是啊，我想这辈子你都不会看到这份情书，因为我不忍心！不忍心让你看到我为我们的爱情所承受的孤独！爱你，是因为想要给你你需要的！是因为想要为你做点什么！到如今，我还没为你做过什么呢！怎么可以再增加负担给你呢？你的累，从来都是我的痛！你的快乐，也从来都是我的快乐啊！身体里的每一个细胞，似乎随时都在发出着同一个声音：这个男人，是我此生的珍惜！我不能自私的给他再多负累！

好想拨通你的电话！好想依偎在你怀里！好想被你抚摸！好想亲吻你的额头！好想被你蹂躏！好想！好想！

最近，你们还好么？前一段时间的战争还在继续么？我们有多久没有谈起过你们之间的事了呢？上次你回家（回我们的家，这不称其为家的家）是多久前的事了呢？记得上次回来你刻意回避了这个问题的。我们还是被她怀疑了！毫无疑问，她应该要维护她一生的爱。毕竟她是陪你走过无数岁月的人，她才是最有权利拥有你的人！何况还有你们的有气质的女儿！我们的女儿将来一定也很有气质么？她会是什么样呢？我不敢再想这个问题！我怕她会有忧郁的童年时光，忧郁的少年时光，忧郁的青年时光，继而忧郁的一生！这是此生我都无法原谅自己的罪孽啊！！！！

上帝为什么这么不公平！明明是我的爱人！明明也是爱我的人！为什么出差回来必须回到别的女人身边！！残忍啊！

说出这样的话我心里好爽快！但我只能自己一个人说——只能说给我自己听！无耻得很对吗？本不应该有的想法！

自尊了好多年！清高了好多年！我的一切！在你这里全部土崩瓦解！为什么你要让我爱上你？！为什么？为什么？为什么？为什么呀？！

窗外风声凄凉，好想出去透透气，空荡荡的房间里的氧气似乎很是稀薄。稀薄到我的胸口深感压抑。仔细看着我们聪明漂亮的女儿——这是你给我的唯一的安慰！泪不由自主滑下来，滑下来，滑下来，滑下来.....这是此刻的我唯一能做的事情！唯一有力气做的事情！唯一有勇气做的事情！唯一有资格做得事情！唯一能够做得起的事情.....

胶囊工序年终总结篇六

- 1、我想把世界上较好的都给你，却发现世界上较好的都是你。
- 2、你不用刻意去改变自己，我来适应你就好

- 3、我想牵你的手，从心动到古稀！
- 4、鱼是海的故事，你是我的故事
- 5、你是我此生较美的风景！
- 6、你黑暗的时候我陪你等天亮。
- 7、较美莫过于有一天睡前吻你半夜抱你醒来有你
- 8、往后余生，风雪是你，平淡是你，目光所至都是你
- 9、我用余生为你暖一杯茶，风起时，记得回家
- 10、我愿与你一房两人三餐四季，四海三山二心一生。
- 11、你是我口中较为骄傲的语气
- 12、自从遇见你，人生苦短，甜长
- 13、愿抓紧你的手，走过未来的朝朝暮暮
- 14、我本是个散漫的人遇见你之后四季变得浪漫睡梦变得轻快生活有了温柔的坚持。
- 15、我希望有一天我可以不用每天对着手机说晚安你就在我身旁。

胶囊工序年终总结篇七

时空的纵横，穿梭于现实与未来之间。时间胶囊仿佛打破空间粒子的相连，将一切吞噬。一百多年后的人类打开它，将一切未知的迷雾层层拨开。

首先映入眼帘的便是一台布满灰尘的智能手机，厚度只在几

毫米之间，在它的金属外壳之上隐约可见一个残败的苹果图案。这是曾经让人类爱不释手的物件，沟通了世界，却也隔离了人心，创造了世界最远的距离。手机其蕴藏的信息，通用技术代表了那个时代的前沿和科技的尖端。

其次，是一个有所破损的宇宙空间站的小型模型，相比真实而言，它显得小却又非常精致。航天技术是人类自古以来飞天梦想的寄托。而这小小的空间站则可以大致代表，或许我们可以从中窥探曾经人类技术的发展历程。透过它，我们能够了解曾经，亦可以放眼未来。

然后，一张一百多年前的世界地图缓缓打开，蓝色的海洋与绿色的土地相互交错，也许，还能从早已褪色的字迹中认出几个海岛小国，而它们却早已不复存在。全球的海平面升高，毫不留情地吞没了它们的繁荣。人们也只能通过这样的方式告诉世人，它们存在过，它们在历史上留下过痕迹。

紧接着，泛黄的书藉伴随着捧起的一抔黄土重见天日，书页上的铅字还历历在目，这是一个民族的文字，一个民族的责任。多年后的今天，人们已经不再动手写字，取而代之的是键盘无尽的打字声。而书藉所记载的文字却是一种文明的回忆，也是对人类曾经文明生活淋漓尽致的体现。

被压在底层的是一卷不起眼的影像带，覆盖着一层厚厚的尘埃。它由一个个画面连缀而成，记载了中国及至世界那些消逝中的少数民族人民的文化，记录下他们别样的生活方式。在世界文化交流日益频繁的时代，文化的趋同已让人们的生活方式千篇一律，再无多样可言。但，这一盒影像带便印证了我们所生活年代人民生活方式的多样。

轻轻将影像带拿起，偶然发现一块木牌，上面写着“低碳生活”，这便是人们从古至今在追求的。它被封存在时间胶囊之中，成为科技、生活的最高体现。

胶囊工序年终总结篇八

你好呀！听到这句问候时，你过得还好吗？这是十年前的你发起的问候，我已把现在的经历、记忆融入在胶囊里，并保存好它，给未来的你。

你知道吗？现在的你每天都在为学习而奋斗着，奋战书海。你的成绩在班级的中上游徘徊着，在班上的人缘也非常好。

十年前的你就是一个字：懒！正应了老师说的：“能写四个字，绝对不写五个字。”那次在作业上，老师讲了那么一大堆笔记，而你呢——精简的不像话了！东一扯，西一拉，凑成了字数稀少，内容不通过的不及格作业，被老师狗血淋头地骂了一顿，那时的你脸羞得红了脸，真是活该！

你的朋友也是十分给力的，班上的“黄蛋蛋”，知识渊博，性情开朗，矮矮胖胖的身材，可让人怜爱了！你和他可是好“闺蜜”，你忘了吗？你们曾一起跑步，一起玩乐，一起恶作剧，一起互帮互助……还有你的死党文喆，你俩在一起的时光太长了，从某种程度上来说，你们在学习上竞争的对手，在私下是亲密的兄弟！“相爱相杀”度过了六年纯净的岁月。

十年后的你一定很羡慕现在的我，这时的我无忧无虑、自由自在。你肯定还在“像李白、陆游、徐志摩、海明威一样恋爱、流浪”，为生活而打拼着。

十年之后，我已经成了你，那时，肯定对儿时的记忆模糊起来，请你努力寻找那胶囊，去打开它。一旦找回十年前的记忆，你将永远忘不了那段美好的时光！

未来的我呀，祝你能够一路幸福相随！

胶囊工序年终总结篇九

“哎呦~~救命呀~~好疼！”一个小石头一般重的大胶囊不偏不倚的从天上掉到我的头上，就在我刚刚想要把这个胶囊扔掉的时候，一张纸条从它的身上掉了下来，“时光胶囊？”我自言自语道，“这是什么？”于是，我饶有兴味的看完了下面的字：

“说明书”三个大字在正中间写着。我继续看了下去：

1 本产品为时光胶囊成品

3 本产品可以放进水里，土里。

4 按下红色按钮，便可让胶囊工作50年（时间可以设定），在这段时间里，它不会受到任何伤害。按下蓝色按钮，便可让物体缩小，放进胶囊。若要放不实物进去，需进行纳米形不实物录取。

生产日期：2100年

看完了这一段话，我欣喜若狂，“哈哈，我捡到未来的东西了。”后来，我就在冥思苦想，我该放什么东西进去呢？一本书？一个梦想？一句话？终于让我想到了该放什么“藏品”进去了，“放三段美好的回忆吧，应该可以的？”

于是，我便开始实行了起来。我拿着时光胶囊，对它说“是否可以放3段回忆？”想不到它居然回答了“可以”我大惊失色，但也很开心。

我开始命令它：“进行纳米形不实物录取。”它变成了一个跟我的头差不多大小的头盔，我情不自禁地戴上了它。

我想：先进行第一段的记忆，我和爸妈，婆婆的美好回忆吧！

想着，它就按我的想法去做了：我刚出生时的可爱，爸爸妈妈和婆婆的脸上的喜悦……我月考时得奖爸妈的笑容，就好像放电影一样放了出来，看着这一幕幕的温馨，我不由自主的笑了。

第二段：我和“贝壳”，“糖果”在一起玩耍，逛街，在打打闹闹，在……看着这多么友好的一幕，我又一次稚气的笑了。

最后一段：我小学生涯的最后一年：我认识了

新的老师，新的同学，新的学校。廖老师为了我们班尽心尽力，甚至哭了，我想世界上应该再也没有怎么负责任的好老师了，因为我也被她感动了。她上课生动、幽默、有趣，她就像一艘宇宙飞船，载着我在知识的海洋中游荡；我还认识了两个好朋友，她们两个挺友好的……看着这一幕，我又再一次笑了。

“录取结束”时光胶囊说，我看见胶囊里有三颗五彩的宝石，每颗宝石上都有一个爱心。“这是怎么回事？”我问时光胶囊，它回答道：“这是爱心锁，只要录取者故意的用手去碰它，它就会打开。好了，请你输入时间。”“哦，谢谢，我差点忘了。”我边说边输入时间：“10年。”