# 参加运动会作文450字(5篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-07-31

*参加学校运动会作文 参加运动会作文450字一我真的应该为自己骄傲，在全班男生里，几乎和体育委员同时到达终点，有幸参加四百米赛跑。马上要到运动会了，我练习过一次，累得没了气，毕竟400米这个数也不是盖的，很多次想放弃，可已经参加了，不能退缩，...*

**参加学校运动会作文 参加运动会作文450字一**

我真的应该为自己骄傲，在全班男生里，几乎和体育委员同时到达终点，有幸参加四百米赛跑。

马上要到运动会了，我练习过一次，累得没了气，毕竟400米这个数也不是盖的，很多次想放弃，可已经参加了，不能退缩，一定要为班级争光，努力！

运动会第二天的\'下午两点，我换好运动服，到操场去准备比赛。一共有12个人，分成两组，我在第一组，心里紧张极了，不断担忧我会不会跑在最后，体力行不行，能进前三吗？同班同学为我鼓励道：“加油！”“加油！”

我在跑道上准备了，又担心起来，别人会不会把我超掉。发令枪响，我马上跑到第一跑道，现在体力很好，在第四位。体力一直在消耗，当还剩半圈的时候，我已经快没了气，感觉两腿灌了铅似的，手臂酸痛，仍在第四位。我会不会不进前三啊，体力都快没了，最后50米冲刺了，可能没有名次啦。于是，我奋力地追上去，不能在原位，我要突破困境！我感觉不到累，终于超过了一个。

比赛结束了，我万分疲劳，连站也站不稳，骨头都被抽出，犹如一团烂泥。俞郑森把我扶下跑道，我才好些。

我在第一组排名第三，下面的第二组也没人超过我的成绩。

我发现：我很累的时候冲刺，劳累感会消失；我停下来之后，却会感到万分疲惫。

这件事给了我一个启发：不管多么落后，只要你加倍努力，就会飞快地进步。

**参加学校运动会作文 参加运动会作文450字二**

“同学们！”老师大步流星地走进教室，将一张名单放在讲台上，郑重地说，“下周二，是阳光喔一年一度的校运会，希望大家积极参与，要报名的举手！”

“我！”贾聪明急忙举起手，“我参加打羽毛球！”于是老师在贾聪明那一栏写上羽毛球。

贾聪明这一带头，就有越来越多的同学开始报名。有的参加跳绳，有的参加跳远，还有的要参加跑步……

正当老师忙得不可开交的时候，突然发现没有人愿意参加游泳。因为学校规定每个班都要选出每个项目的代表，老师急得像热锅上的蚂蚁，问道:“有谁愿意参加游泳？”教室瞬间从人声鼎沸变得鸦雀无声。

这时，有一只手举了起来，原来是美丫。老师看见这只手就像看到了救命稻草似的，毫不犹豫地说：“好！就美丫了。”

于是，美丫每天放学后就开始练习游泳，周末也没有闲着。就这样，美丫现在游泳的速度越来越快，但她并未满足于现状，依然每天练习着……

终于到星期二了，美丫早早的.来到了比赛现场，看见一个女孩儿正坐在游泳池边休息。那女孩儿鄙视地看了一眼美丫，嘀咕着：“穿这种衣服来比赛。”美丫听了心想：我是来比赛的，又不是来参加时装秀的，等会儿我们一见高下吧！

比赛开始了。美丫跳下水后就像一条鱼一样飞快地游了起来，一下子冲在了最前面，只见她两手一划，一道美丽的浪花就翻涌而来，而那女孩儿被远远地甩在后面。而赛场外，同学们的呐喊声也此起彼伏：“美丫加油！美丫必胜！”

美丫不负众望获得了冠军，原先那女孩儿也跟美丫道了歉。“希望你可以明白一个道理。”美丫笑着说，“人不可貌相，海水不可斗量。”

**参加学校运动会作文 参加运动会作文450字三**

请老师帮我起个好听的题目吧！好的。

上课的时候老师宣布学校要举行趣味运动会了，要从班中挑选一些同学去参加。大家都高兴的跃跃欲试。这时候，我心里一直在暗暗祈祷：一定要选我参加呀。当老师宣布参加袋鼠跳跳跳的同学名单有我的名字时候，我真不敢相信自己的耳朵。我心里想，我可真幸运呀，我一定要好好锻炼，争取好名次，为班级争光。

下学改为：下午放学作完作业后，我就到小区的操场上不停地练习，坚持了两天，我从跳几步就累得停下来，到能快速地灵活地跳来跳去，真的像只飞快奔跑的小袋鼠了。其实联系过程要详细写，突出我练习的刻苦。

今天是个好日子，天特别晴朗，蓝蓝的天上飘着几朵白云。可爱的小鸟在茂密的枝头唱歌。五颜六色的花儿迎风欢快的舞蹈。在这优美的环境里，趣味运动会终于开始了。环境描写很好的烘托了心情，很好。

我参加的袋鼠跳跳跳开始了，只听体育老师手中的口哨一响，我们几个参加比赛的同学就像兔子一样，飞快地向前跳去。我把全身力量都用在脚上，按照比赛前锻炼的那样，掌握住要领，一下一下的又快又远的跳着。这时候在看台上的老师和同学们此起彼伏的加油声，更增加了我的信心，跳到李子翔的\'身边，我麻利的脱下脚上的套子递给他，李子翔穿上后也是快速的跳起来，直奔终点。参加比赛的过程也要详写，突出我的顽强拼搏，坚持不懈。

这次比赛我们虽然只得了第三名，但是参加运动会的经历让我难忘。趣味运动会就像一个小小的奥运会，重在参与，重在团结合作。爸爸常说“台上三分钟，台下十年功”，看来平时的锻炼是十分重要的。下一次的运动会，我一定要给我们班争光，争取第一名的好成绩。

**参加学校运动会作文 参加运动会作文450字四**

今天早上，我们同学的比赛都完了，现在老师也来凑热闹了！

中午，吃完饭，上了一会儿课。突然飞来“横祸”，马上到操场上去坐好。我还以为还有些同学还没比完呢，又叫我们去看。

来到操场上，只见全校老师都到了。我有以为要来个师生比赛了，没想到竟然老师也要老比赛。只见个个老师都精神饱满地在操场上做准备运动。这时，我班的数学老师来投篮了，“嗖”地一下，没进，老师不服气，来了个“五步上篮”，但还是没进，老师这下服了，没办法只好去做准备运动。

老师的.比赛开始了，是接力赛跑。我们观看的地方离老师的比赛场地有点距离，况且还有初三的同学拦着我们不让我进去。谁知道，一千多同学一拥而上，就连初三的同学也拿我们没办法。老师的比赛就告一断落，欲知下文请听下回分解。

后来，老师又有四样比赛开始了。一是像赶小鸡的赶排球，好玩极了。还有来回拿像沙包一样的东西，这个比赛，我班的音乐老师在最后一刻，两手各拿起两个沙包，冲向终点，赢了！

还有打瓶子，看看你的命中率高不高。

最后一项很难说清楚，但是我班的语文老师也参加了，她可厉害了！

再后来又来了一个消防演习，乘这个消防演习老师们把运动会闭幕式也举行了。

今天，蛮有意思的！

**参加学校运动会作文 参加运动会作文450字五**

今天，秋高气爽、天高云淡，天上飘着几朵白云。我们盼望已久的运动会终于来到了，同学们都无比兴奋。

上午第一个项目是骑马跳跳，开始了，我们全班一直在给比赛的同学加油、助威，比赛的同学好像听见了我们喊的加油，一直在以最快的速度跳着，果然，我们班以很大的领先优势取得了第一名的好成绩。

第二个项目是抱球接力，比得很精彩，一开始我们是领先的，但是后来因为我们班的有好多人掉球，但是我们还是奋力追赶，虽然没有拿到第一名，但是还能拿个名次，比完了，我们班得了第三。

上午的最后一个项目是跳绳，是上午比的最精彩的项目，女生队除了程丽羽和袁瑾月，其他的都跳得不是很好。我参加了男生队，第一个出场的是谢皓宇，他是我们班的跳绳王子，比赛的时候他跳了197个，是他历史以来最好的成绩。我发挥得还不错，虽然我只跳了149个，没发挥出最好的成绩，但是也是很不错的。

下午的第一个项目是滚呼啦圈，看起来很好滚，其实挺难的，我滚的还算好的，有的同学滚的`总是倒，这样很浪费时间，周嘉美滚的最好，黄丽欣也滚的不错，这个项目我们班应该拿不到第一。

下午的最后一个项目就是背对背夹球，这个项目有点难，我们班女生做得比较好，搭配得很好，就是男生，我和吕浩然配合得不是很好，总是掉球，浪费时间，谢皓宇和林泽龙配合不好，不默契，谢皓宇还摔了一跤，把嘴唇都摔流血了，但是还坚持下去了，这个项目我们班得了第三。

今天的运动会我们很累，但是很高兴，因为我们做到了谢老师说的“团结就是力量”。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找