# 高中生跳绳作文100字(合集13篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-07-29

*高中生跳绳作文100字1今天下午，我们盼望已久的跳绳比赛终于在区政府广场拉开了帷幕。老师带我们来到了区政府的广场。我看见有的同学在摩拳擦掌，有的\'同学在练习着，还有的同学坐在地上休息准备迎战，同学们都在期待着跳绳比赛的开始。比赛开始了，跳得...*

**高中生跳绳作文100字1**

今天下午，我们盼望已久的跳绳比赛终于在区政府广场拉开了帷幕。

老师带我们来到了区政府的广场。我看见有的同学在摩拳擦掌，有的\'同学在练习着，还有的同学坐在地上休息准备迎战，同学们都在期待着跳绳比赛的开始。

比赛开始了，跳得最差的王展博上场了，他跳了一下就停一次，跳了几下又停一次，最后只跳了19下，同学们都哈哈大笑了。最有趣的就是王梓丞了，他跳起来像拉蛤蟆一样，每跳一步都会向前走一步，只跳了25下。跳得最快的就是褚彦茜了，1、2、3、4、······一直跳了一百七十二下，时间才到，她得了冠军。我们都为她鼓掌。

回去的时候，区政府的广场上还飘扬着我们快乐的歌声小声呢。

**高中生跳绳作文100字2**

从11月份起，我就开始学习跳绳。刚开始的几天，连绳子都甩不好。为此，我还气哭过呢，因为我太想学好跳绳。后来在我不断的练习下，我每一天都会过一关。这个关可是我跟爸爸、妈妈一起定的哦，第一关30下，第二关50下，第三关80下，以此类推，从0起每一关都先增加30下，再增加20下哦。现在我都能跳到140下了哦。我在家里可是练习跳绳冠军了哦，因为我练习得最勤快。

我一定会努力，努力，再努力，争取当跳绳冠军。

**高中生跳绳作文100字3**

我有一条美丽的跳绳，我每天都要跳绳。

我的跳绳是粉红色的，手柄是粉紫色。可漂亮了！

有一天，我写完作业，妈妈说：“宝贝休息一下吧！去玩玩。”我就拿出我心爱的跳绳，就出去跳绳了。

“1、2、3、......”我开心的跳着，每当我跳起来的时候，手中的绳子在空中飞舞，像一条彩带在空中舞动哦！

我跳绳的时候，小狗花花也围着我跳着、叫着，好想再对我说：“茜茜！茜茜！我也要跳绳！”

我很喜欢我的美丽的跳绳。

**高中生跳绳作文100字4**

今天下午第三节课是体育大活动，我和好朋友约好一起去沙池堆城堡。我们兴致勃勃地到了游乐场，可老师却说要跳绳过关。一听到“跳绳”两个字，顿时把我的大好心情给毁了。因为，我还不会跳绳。过关开始了，别的小朋友跳起来像舞动的蝴蝶，可我却像笨重的企鹅。

我拼命地练习，可绳子专门和我作对，到脚下就停住了。边上的郑杰鸿还在不停地说：“我都过关了，你怎么还不会？”听了他的话，我更加着急，可是怎么也跳不过去。这时，好多同学过来教我，有的说：“绳子要甩起来。”有的说：“脚要跳高点。”但是一直到下课，我也没有过关。今天，我真不开心。

**高中生跳绳作文100字5**

轮到我了，紧张的心反而平静了，我想我一定要比她们跳得次数多。我拿起绳子试了一下，觉得比较合适，就开始跳了起来。两只手使劲摇晃，像两个飞速旋转的车轮，不见人在跳动，只见绳子在空中纷飞，耳边是绳子“呜呜”旋转的声音??我跳啊跳，坚持着跳了下去。跳了不知道有多久，我觉得该有几十分钟了，怎么搞的我的一分钟会怎么这么长？也好，如果我能够坚持下去，那我不就可以多跳几下了吗？不就比她们的成绩要好了吗？我终于支持不住了，然而这时，时间也恰好到了。我这个人一下子瘫倒在地上，坐在那里一动也不动。旁边的人告诉我：“你跳了267个，到现在你是第一，跳得最多。”我高兴得从地上跳了起来，人也好象增添了无穷的力量。

**高中生跳绳作文100字6**

星期六天气晴

星期六，彭莉君来我家。我说：“不如我们来跳绳吧。”说干就干，由于人手不够，我们用椅子来杠绳。

我拿了一张纸，在上面写上三个人的名字：第一个写彭，第二个写邬，第三个写曾。我连跳了2下，彭连跳3下，曾连跳了3下。彭，身轻如燕，落地无声，一口气跳到12，突然屁股摔倒在地上。轮到我跳，我跳到6就喘不过气了。曾跳得最好，什么事都没有。经过半小时的角逐，我39，彭莉君59分，曾80分。

**高中生跳绳作文100字7**

前几天爸爸用信用卡积分给我兑换了一根跳绳，今天放学回家，爸爸给我说：“你的跳绳终于收到了，”我激动的打开包装盒，看见了一根黄色绳子、黑黄相间手柄的跳绳。我仔细一看，手柄上还有一个小小的显示屏、还有一个清零按钮。啊，原来这是一个能计数的跳绳。但是这个跳绳的绳子老是缠绕，爸爸就把我原来那个紫色的绳子给我换上了。

今天晚上我就用我的新跳绳学会了前挽花跳。我一定要好好爱护它，爸爸说希望我用这个跳绳好好练习，越跳越好!

**高中生跳绳作文100字8**

我的课余生活丰富多彩。我喜欢看书、打乒乓球、弹钢琴，但是我最喜欢跳绳。

下课了，我和几个女同学去玩跳绳，跳到第三层的时候，我怎么也跳不进去，我就先观察别人是怎么跳的。只见她双脚并拢，用力向上一蹦，同时脚还向左钩。身子一下子跃进绳圈，像只轻盈的燕子一样敏捷。中午回家的时候，我想练习练习。我像她一样跳，一次、两次、三次，我终于跳进去了。

跳绳丰富了我的课余生活，我喜欢它。

**高中生跳绳作文100字9**

“蹦 、蹦、蹦，一群小朋友来跳绳；笑、笑、笑，快乐笑声满校园。”

“哈哈哈”，咦这是哪里来的笑声？哦，原来是小朋友们在跳绳。我也参加了“跳绳团”，其中我最喜欢正跳，我手里拿着绳子的两头跳绳。我也参加了“跳绳团”，其中我最喜欢正跳，我手里拿着绳子头使劲一甩,然后我一跳,就算成功了。 接着我们跳了接龙跳，我和同学们一起跳,只听两边甩绳的人说一声“跳！”，跳绳就开始了，大家在心里默数着“一二三跳”，我们一起使劲地向上蹦着，像一只只永远飞不起来的小鸟在拼了命地学飞。啪啪啪的跳绳落地声和我们哈哈哈的笑声融合在一起。

通过这个跳绳游戏让我明白了，我们快乐的源泉来自团队的配合。

**高中生跳绳作文100字10**

今天上午第四节课，我们举行了一场紧张而又激烈的跳绳比赛。我们班参赛60人，我也是参赛者。我们参赛者都准备好了，只听哨声一响，都开始跳起来。高年级的大哥哥和大姐姐给我们数着跳了多少下。我班的同学都在努力地跳着，我也在很努力地跳。我的心情很紧张，我一定要跳的多一些，为班级多挣些分。突然哨声一响，比赛结束了。老师让大哥哥和大姐姐报我们跳得次数，然后我们就下场了。我期待着成绩快点儿出来。今天的跳绳比赛我感觉我跳得很好。今后我还会更加努力的练习，我相信自己越来越棒的！加油啊！李城烁！

**高中生跳绳作文100字11**

今天，我要姐姐教我跳绳。

姐姐给我示范了几次，并告诉我双手紧握绳子的两端，双腿伸直双脚并拢，然后再开始跳。

我认真地听后，便迫不及待地跳了起来。我学着姐姐的动作，努力地跳着。一次、两次、三次……一次又一次绳子被踩在脚底，不知跳了多少次时终于过了我的脚底。成功啦!我很开心于是我反复练习，直到一下子能跳21下。

听说跳绳能健身、健脑还可以减肥。所以我下定决心每天都要跳绳。

**高中生跳绳作文100字12**

星期六的早晨，我约我的好朋友吴赵鑫然，在我家院子里进行跳绳比赛。

比赛开始了，我和吴赵鑫然每人拿着一条绳子飞快地跳着，忽然吴赵鑫然断了一个，接着跳，过，他好像很着急，“啪”，他又断一个，又接着跳，但他好像更着急了，就这样，他不停的断，但我断了不着急，继续跳。最终，我赢了，我高兴极了，但吴赵鑫然却沮丧极了，我就说他：“跳绳的时候，断了不要着急，这样你才能跳得更多。”他回答：“好的，下次我一定注意。”

**高中生跳绳作文100字13**

今天下午的体育课夏老师让我们跳绳，夏老师说第一关跳10下，第二关跳30下，第三关跳50下。第一次我才跳了5下，因为我把绳子甩得高高的，两脚分开跳得很高，并且越跳越高，一下子就跳没力气了。

第二次我跳得稍微好了一些，有15下。第三次我注意改进了跳绳的动作，我把绳子甩得不快也不慢、不高也不矮，双脚先是跳得有点高，后来慢慢跳低了一些，我坚持坚持，最后终于跳了26下。这是我跳绳跳得最多的一次，虽然没有到30下，我还是蛮快乐的。

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