# 课间游戏跳绳作文300字(汇总49篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-07-27

*课间游戏跳绳作文300字1有的.人喜欢跑步，有的人喜欢唱歌，有的人喜欢跳舞，而我却喜欢跳绳。我开始是不会跳绳的，握着手里的绳，它好像和我作对，跳一下，绳子就绊倒脚下，怎么也跳不出第一个。班级里的同学一个个很用心，他们不停的教我跳绳的方法，先...*

**课间游戏跳绳作文300字1**

有的.人喜欢跑步，有的人喜欢唱歌，有的人喜欢跳舞，而我却喜欢跳绳。

我开始是不会跳绳的，握着手里的绳，它好像和我作对，跳一下，绳子就绊倒脚下，怎么也跳不出第一个。班级里的同学一个个很用心，他们不停的教我跳绳的方法，先摇绳，打地，双脚一起蹦过绳。在同学们的帮助下，我掌握了跳绳的方法，终于完美的跳起了小绳。

过了不久，学校要举行跳绳比赛，我们班的同学集体到操场练习起来，有的同学是两个人一组比赛练习，有的是几个同学互相监督，提醒练习方法，加快跳绳的速度。

功夫不负有心人，经过大家紧张的练习，我们在学校跳小绳的比赛中获得了年组第一的好成绩。从此，操场上，到处是我们跳绳的身影。

今年冬天，学校又举行了跳绳比赛，我们高年级的同学要跳大绳，是全班的同学一起跳一根大绳，这时比的是班级的团队凝聚力，大家互相帮助，对跳绳不熟练的同学用力在后面推，老师这样说：“绳子在同学们脚下飞舞，同学们个个身轻如燕，从绳子下飞过。”

通过跳绳，我懂得了我们不管做任何事情，都有一个从不会到会的过程，重要的是不能放弃每一次机会，失败了无所谓，一定要坚持，坚持，时间久了，我们就一定会赢得胜利。

**课间游戏跳绳作文300字2**

每个小朋友都喜欢玩玩具，我也不例外。所以我家的一角堆满了许多我喜欢的玩具，有玩具绳、有迷你保龄球、还有芭比娃娃等等，其中我最喜欢的是玩具绳。

这条玩具绳是怎么来的呢？你们一定想不到。这条绳子啊，是我在端午节吃粽子的时候从粽子上拆下来的。当时，我觉得这条绳红红绿绿的很好看，很好玩，所以就拆下来当玩具玩了。

那我又是怎么玩的呢？首先，我把整条绳子拉直，将绳的两头各放在两张桌子上，并用两个铅笔盒压住两边，防止它掉下来。其次，我和瑞瑞就开始轮流在绳子上跳过来跳过去，就像两只可爱的小白兔在蹦来蹦去一样。最后，我们又在绳子下钻来钻去，就像小金鱼在水里欢快地游来游去。我们玩得可开心了，发出了一阵阵快乐的笑声。

它给我们带来了快乐，希望大家可以和我一起玩。

**课间游戏跳绳作文300字3**

大课间，我们在操场上跳绳。有的单脚跳，有的单摇，还有的在跳长绳……

我的同桌沈佳羽正在双脚跳，跳了一下便开始尝试着单脚跳，可能觉得双脚跳太无聊了，没有挑战性。只见她兴致勃勃地找了块空地，握紧两根绳头，手迅速地一抬，绳子便飞到了她的头顶上，快落地的时候，她一只脚轻轻一跳，绳子便又跑到她的身后。沈佳羽加快了跳绳的速度，手腕转动得像个飞快运转的轮子，可是却不幸地被绳子绊倒了。只见她愁眉苦脸好像很失望的样子，但是它万万没想到，她的同桌正在暗地里为她加油呢：“沈佳羽，你已经进步很快了！你跳绳的技术比一年级的时候好很多了。”

另一边，杨弘毅和刘靖海在玩“跳绳抓人”的游戏。一个人在前面边跳边跑，另个人在后面边跳边追赶。眼看着杨弘毅就要跑远了，可是他那不听话的绳子“飞”出了他的“五指封印”，这时，刘靖海就像个“泄了气的狮子又发现了猎物”一样朝杨弘毅跑去。经过激烈的角逐，最后杨弘毅被刘靖海抓住了。

同学们在操场上跳着不同的花样，让人眼花缭乱、目不暇接、扑朔迷离，这么有趣的跳绳游戏让我们乐在其中，也强健了我们的身体。

**课间游戏跳绳作文300字4**

这个寒假里，我做了一件有非常意义的事，坚持练习跳绳。在做这项运动的过程中，我发现做什么事情都必须要用心，不能半途而废。

最初，我还按以前的方式胡乱跳，一会就累得气喘吁吁，面红耳赤，不想跳了，只是在爸爸的督促下应付了事。后来几天我开始拿着跳绳当玩具，爸爸很生气，让我一定要坚持到底。

有一天，我和爸爸去公园里玩，我又拿着跳绳在那里上蹿下跳。一名叔叔在我旁边看了一会说：“小朋友，跳跳绳虽然简单，但也要讲究方式方法-跳得低，手柄朝外，速度要跟上并且均匀。”接着，他给我示范了一下。果然，我按他说的练了一会，感觉即轻松又能跳很多，我非常高兴，对跳绳的兴趣也更浓了。我爱上了跳跳绳，我的寒假生活变得多姿多彩起来。

经过二十多天的体育锻炼，我的精神很好，身体棒棒，也不一直沉迷于游戏中了。朋友们，你们都锻炼身体了吗？有和我一样的感受吗？

**课间游戏跳绳作文300字5**

自从我们换新班主任开始，自从我们升入5年级开始，苗老师就教导我们要练习花样跳绳。

我就联系一直都没有学会的编花。编花就是跳绳中的一种花样。双脚轻轻跃起，跳绳随着手的摆动，双脚向前一跳，就成了跳绳。大概在我9岁的时候，就学会了。大概在11岁的时候，我就开始学习花样跳绳。在苗老师的带领下我学会了很多，世界这么大，天空这么广，一定还有比跳绳更好的东西。

那么我就要像上楼梯一样，一步一步的向上攀。我第一个目标就是学会编花。

“啊！”讨厌死了！打到我了。我几乎一连好几次都发出这样同样的“信号”，这也是我在刻苦练习，终于有一天，我学会了，我向我们的同学面前跳，他们看到我会了的样子，开心极了，匆匆跑到我身边说：“徐晨溪，我们来联系老师新教的那个吧！”。

就这样，我一步一步向上爬，直到现在，人生的路还有很长，我的楼梯也看不到尽头……

**课间游戏跳绳作文300字6**

我从小到大学会的本领很多，打羽毛球、游泳、踢足球、跳绳……但我最喜欢跳绳。

当我上一年级的时候，看到同学们个个都是高手，身姿轻盈，好像一只可爱的小鸟，飞上落下。我也跃跃欲试，买了一根绳子，我迫不及待地跳了起来。结果在别人手里千依百顺的绳子到了我手中。却使小性子，像章鱼一样，抱住我的脚，让我摔了个四脚明天。我像一只泄了气的气球，无精打采。过了一会儿我心想：别人都会，为什么我就不会呢！于是我就观察同学们怎么跳的，这下心里有底了重拾信心继续练了起来，呀！跳过去了，心里别提有多开心了！日复一日，好几个月后我终于学会了跳，而且会玩各种花样：单脚跳、交叉跳、边跑边跳……

从学跳绳这件事中，我明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人。

**课间游戏跳绳作文300字7**

同学们，你们有过成功的喜悦吗?反正我有，我印象最深的是我学会了跳绳后喜悦。

这学期开始的时候，妈妈给我买了一根漂亮的跳绳，我高兴极了，拿起跳绳就跳起来。跳绳这时候总是不听话，专与我作对，一会儿绊着我的脚，害我几乎跌一跤，一会儿挂着我的头发，痛得我泪水忍不住往下流。有时脚跳起了绳还没有到，有时绳到了脚还站着。我烦恼极了，将跳绳摔到地上，说：“不跳了”。这时，奶奶把跳绳拣起来，塞到我手里说：“别急，慢慢来，只要坚持，总能学会的”。听了奶奶的话，我又跳了起来。跳啊，跳啊，跳绳慢慢地听话了。我一下一下跳，妹妹在一旁为我数着：一、二，三…最后我居然跳到了五十下，我高兴地喊到：“妈妈，奶奶，我学会跳绳啦”!

跳绳不仅使我变得灵活起来，还让我明白了“世上无难事，只要肯登攀”的道理，任何成功都伴随着刻苦，任何喜悦都包含着辛勤劳动啊!

**课间游戏跳绳作文300字8**

今天下午的第二节课，我们五年组进行了一场跳绳比赛，我们班的40名同学很紧张。

“滴！”哨声想起来了，比赛也随着哨声开始了，40名同学立刻跳了起来，“1、2、3……”数目一个个增加，“96、97、98、99、100！”“滴！”哨声又一次响起，对面的同学开始报数，轮到我了，我对面数数的同学说：“100个！”我听了，又高兴又叹气，高兴我参加了这个比赛，叹气我跳的不是很多，但我又自我安慰道：“没事，就40秒钟，40秒跳100个，如果1分钟的话我一定会跳140多个。”我去看我们班的同学，有的高兴，有的失望，还有的叹气。

接着，我们班开始给别的班数。

七班同学跳的很快，40秒钟跳一百一十多个，另我们班同学非常妒忌，接着我们便离开了场地，最后，我们班在楼梯门口留下了一张纪念照片，大家齐声喊：“茄子！”我想，这时候，其他同学心里一定非常甜。

这次跳绳比赛我们大家又紧张又高兴啊！

**课间游戏跳绳作文300字9**

谁说玩耍是浪费时间，玩物丧志，我就不这么认为。

我最喜欢玩耍，记得有一次，上体育课时，我们进行了既紧张又激烈的跳绳比赛。我胸有成竹地把跳绳绳索握在胸前，这时，一阵又清凉又凉爽的微风拂过我的脸颊。比赛开始了，我用力地挥动跳绳，跳绳飞速转动，飞舞的跳绳像一道闪电，数数的同学目不转睛地盯着我，生怕数落一个，我像只欢蹦乱跳的袋鼠轻松自如地跳着毫不费力。

转眼间四十秒不知不觉地过去了，我累得精疲力尽，我从蜻蜓点水累到犹如一只笨重的大狗熊，身体不由自主地坠了下去，我的呼吸越来越急促，似乎要喘不过气了，我的双膝叶似乎失去了知觉。突然又一阵微风吹来好像在说：“不要放弃，加油！努力！我会一直为你加油的。”我瞬间恢复了力气，坚持到底，并取得了佳绩，同学们都为我欢呼呢！

跳绳不仅给我到来了快乐，并且还让我知道了坚持到底就是胜利。

**课间游戏跳绳作文300字10**

最近，广场上举行了一个我非常喜欢的活动——跳绳。

当我到达广场并向远处看时，我看到一排跳高运动员向它跑来。当我到达那里时，我看到快速摇晃的绳子掉到地上，发出很大的声音。我感觉糟透了。我刚走了几步就马上回来了，怕被跳绳弄伤。看着一个人在绳子上跳，我的心，是羡慕！我旁边的大人看到我不敢跳，就催我过来。孩子们，不要害怕跳，快点。听着他们一遍又一遍的催促，我鼓起勇气，闭上眼睛，向前冲去。妈的。我跳得很早，被打了一巴掌。可怜的我，我不得不拥抱地球母亲。在第二轮中，我吸取了前一轮的经验，看到了轻松跳跃的好机会。我成功了！我在一根大绳子上跳就像在一根小绳子上跳一样容易。最后，我太累了，绊倒了。渐渐地，渐渐地，我变得越来越熟练，最后我能跳100次。

我喜欢跳绳！

**课间游戏跳绳作文300字11**

过几天就要在学校进行三跳运动会了。三跳运动会是跳绳比赛。我们学校的三跳运动会分两种：第一种是小绳，第二种是大绳。我就是我们班大绳队的一个队员。其中小绳我们二年级分两种：第一种是前挽花、后挽花；第二种是一带一和技术跳。一带一我要给大家说一下：“一带一分两种，第一种两个人面对面跳；第二种是两个人横着并排跳。”我们现在练得是第二种。现在我们不管是一年级、二年级、三年级，四年级、五年级、六年级，全体都在一起跳绳。

虽然说我们班上次拿了第一名，但是我们班的体育杨老师说“这次我们班连前三名也拿不上了。但是我们班的同学都没有泄气，还在专心的练习。现在我们班还是早上来了，课间练跳绳。现在就连跑操的时间也节约出来练跳绳了。我相信我们班这样练下去一定可以拿到第一名的。

**课间游戏跳绳作文300字12**

星期五的下午，海山小学的操场上一片喧闹，原来这里正在进行班级跳绳比赛呢！在一分钟之内，全班每个人跳绳数量的总和就是班级的总分数。

我们三（四）班的同学，摩拳擦掌，每个人手上拿着一根绳子，有的还在忙着试跳调整，好像时刻准备着投入到战斗中，谁也不甘示弱要为班争光。这时候，从广播里听见老师说：“请三（4）班同学到操场上参加跳绳比赛。”同学们镇定的拿着绳子来到场地上。只听一声清脆的哨响，我连忙双手挥动起绳子，脚尖也跟着轻快地一下跟着一下跳了起来，同学们个个跳得飞快，只看见彩色的绳子划过空中，像一只只蝴蝶在飞舞。“吧嗒吧嗒”跳绳打地的声音，也特别得悦耳动听。每个跳绳同学前面数数的人目不转睛地盯着双脚，生怕漏数一下。突然，我的脚被绳子绊了一下，我连忙调整好重新开始，绳子又快速地从我头顶飞过。正当我脚沉重 得快迈不动时，结束的哨声终于吹响了，这一分钟过得真快啊！我跳了150下，真不错！记得二年级的时候我只能跳80几下呢。以后我要勤于练习，争取跳得更多！

**课间游戏跳绳作文300字13**

我完了，我完了！现在吃得好，吃得多，睡得香，我渐渐长胖了。胳膊越来越粗，甚至超过了妈妈，大腿上的肉拼命往外长，身上全是大肥肉，原来的小脚也长肥许多，现在的我简直就是一只小肥猪。

妈妈立即采取行动，叫我跳绳。开始我跳起来有十厘米高，落地时的声音就像地震了一样。跳不到几个，我已经大汗淋漓了、气喘吁吁了，头像被水冲过似的，胳膊上冒出数不清的小汗珠。妈妈听到声音就知道我跳的方法不对，妈妈让我跳绳时手脚放松一点，手要用力甩绳子，脚不要跳太高。我按妈妈说的，一个劲地向前甩绳子，同时轻轻地跳一下，绳子甩得越来越快，脚跳得越来越低，这样一口气跳了七八十个也没有感觉很费力。我喝了杯水，休息了几分钟，又对着镜子看着自己跳，如果发现姿势不对，马上改过来，就这样，我一次比一次多跳几十个，进步非常快。

我要坚持跳下去，我可不想成为又肥又矮的人，那样多丑啊！今天我跳了三百个，明天我跳五百个，这样一天天地加上去。只要坚持下去，我一定会变成一个又高又壮的小伙子。

**课间游戏跳绳作文300字14**

阳光明媚，秋风送爽，小丽很喜欢跳绳，所以下课铃一响，她就跑去操场跳绳。

到操场，她看见有许多同学也在操场上跳绳，便挑选了一个人少的位置。她拿起跳绳，先把绳子解开，然后双手握住绳柄，用脚踩住跳绳，双手向上拉，把绳子拉直，接着把绳子甩到身后，准备开始跳绳。

她双手往前抡绳子，当绳子落到脚下的那一瞬间，她就赶紧一抬腿，绳子就从她脚下划过，她跳得飞快，还不时地变换着花样，忽而双腿跳，忽而向前跳，忽而往后跳，忽而单腿跳……绳子不间断地在她头上一闪而过，发出“呼呼”的响声，脚尖踩着地面发出“哒哒”的响声，就像乐队在演奏乐曲一样。过了一会儿，她的脸色也越来越红润，晶莹的汗珠顺着脸颊缓缓滑落，她整个人沐浴在灿烂的阳光中，耀眼极了！

时间过得飞快，一转眼，上课铃声响了，小丽抹了抹额头上汗珠，把跳绳卷起来，然后开心地向教室走去。

**课间游戏跳绳作文300字15**

爸爸是一名小学教师，已经42岁了，胖胖的，很不爱运动。他常说：“人到中年万事休。”

有一天晚上，我和爸爸在宿舍闲着没事。爸爸说：“我们比跳绳吧！”爸爸的提议真好。好久没有跳绳了，我爽快地说：“好的`。”

我拿来绳，开始训练。爸爸说：“我先来。”他拿起绳子，慢吞吞地跳起来。他勉强跳了十几个，就气喘吁吁地对我说：“李自珍，归你练了。”我连忙拿起绳训练起来。

开始比赛了，爸爸叫我先跳。我捡起跳绳，做好准备。爸爸说：“1-2-3-跳！”我使劲跳起来，一分钟竟跳了110个，可到爸爸跳的时候，他却只跳了60个，不仅气喘吁吁，而且一坐下来，头上只冒汗。

冠军的得主是我，我真高兴！爸爸深情地对我说：“人不管是小时候，还是长大成人了，都要坚持锻炼。你看我只跳了几个，就气喘吁吁了。”

是的，人的一生都要加强锻炼。

**课间游戏跳绳作文300字16**

在没有体育课的时候，我们通常都会去户外体育活动，在这其中，我们最欢迎的项目是长跳绳。长跳绳可以练习反应能力，也能让我们树立团体意识。

在我们班长跳绳分A、B两组，A组是精英团队，B组是进取团队。我是B组的一名团员，我们是一个很团结的团体。我们把每次练习都当作一次比赛。现在就来说说吧，看屹立在两边的摇绳者是黄梓宸和郭羽函，他们个子很高，力气很大，一双有力的手将长跳绳在手中一圈圈的摆动，这可是个体力活啊！每次摇绳时，时而神彩飞扬，时而神情凝重，生怕自己手中的绳摇错，再看看我们，整装待发的组员吧，站在第一个的是我们的体委白雨泽，他表情轻松，第二个是我，神采奕奕，随时待发，第三个是徐宇轩，别看他胖，但跑起来很快，第四个是吴泓渝，他动作慢些，但是永远笑着面对一切，后面还有一些同学都各有优点。

马上开始了，白雨泽率先冲了出去，单腿跳过长绳到另一边，其次是我，紧跟其后，两腿一个悬空飞了过去，徐宇轩也马上冲了过去，后面的同学都象箭一般的冲出去，两个摇绳的同学也很卖力，将绳上下翻飞，同学们象一只只小飞燕一样在绳中穿梭，真是一幅让人难忘的画面！

一个小小的跳绳竟能让我们如此快乐！

**课间游戏跳绳作文300字17**

“太好了，太好了。”我们可以跳跳绳了。

这次我们要每个人都要会一种花样跳绳，于是我和郭博雅练了双人跳，第一次我们很失败，我们两个摔着跳绳，我看着跳绳，等到找准时机了，我便飞快的钻了进去刚想跳，才发现我们两个离得太远了，而我个子又高，所以一下子就打到头上了，打得我很疼。

第二次到郭博雅了，他让我刮目相看，只见她轻轻一跃变就轻松的跳了过去，最后连跳了20多个。

我看着他们一次跳都很轻松，而且很慢，不像我一进去脚就跟不上手了。

于是我每次都努力的跳想要学郭博雅一直改自己跳时的速度，于是我定下一个目标，我要超过郭博雅。

但是最多是15个没有超过她，对于别人说也许很简单但是我觉得有点难，虽然这节课我们能超过郭博雅，但是下节课我要继续努力，一定练的比现在好一些，等我厉害了一定要超过我的第一个目标郭博雅。

**课间游戏跳绳作文300字18**

在阳光下两个团队在拼搏；在汗水中两个团队在奋斗，他们是——大小绳运动员大绳10男10女。小绳10男10女。他们用汗水写下了必胜的战书，用拼搏创造了美好的一刻。

30天来运动员们一直在努力的训练，我在前几天的训练里体会到了很多小绳技巧。跳小绳，绳子要有一定的长度，还有标准的动作。

绳子的长度和身高密不可分，肩膀紧贴身体侧面，手和小臂伸开到东偏北45度方向。脚踩住绳中央，绳拉直即为正确高度。跳时手在两侧画圆。

跳小绳还需要智慧。

在跳的时候没有惊人的臂力。又想跳的多，那时就要有计划，比如说我，当跳到100个的时候我就会累，那时我会先慢一点儿，稳一点儿的跳十个，然后，我的体力会好一点，这时匀速，一但快，后面儿就完了。速度就会一落千丈，无法再上来了，到最后全力冲就完美了。

跳小绳儿，最后需要的就是心理战术。

跳小绳儿心理条件要十分的强大，跳绳前要自我鼓励一下，定好合适的目标。用平常心态，不要忘记技巧，200多个跳绳就与你不远了。

我经历无数的总结最后超越了自我。

**课间游戏跳绳作文300字19**

晚上，朋友妮妮来楼下叫我一起玩跳绳比赛的游戏。

我一听连忙拿好绳子，穿上鞋，就马上跑到楼下去和妮妮会合。可是，我怎么没有看见妮妮呢？突然，她趁我不注意的时候跳了出来，吓了我一大跳，我说：“妮妮，你干嘛吓我一大跳呢？”妮妮说：“我是在测试你的胆量了呢，没想到你这么胆小啊！我说：“你才胆子小呢。跳绳比赛我肯定可以赢你的，我看我们还是开始比赛吧！

比赛开始了，我们跳啊跳啊，跳累了，妮妮先停了下来，过了一会儿，我也坚持不住了，停了下来，妮妮的妈妈说妮妮跳了一百个，我的妈妈说我跳了二百个，妮妮不服气，说要重新再来一次，我说你想赖皮啊，妮妮说我没有。看我们二个吵着，妈妈要我们再重新比赛一次，结果这次也还是我赢了，妮妮终于输的心服口服了。

时间过的挺快的，到了8点半，我们都依依不舍的回家了。

**课间游戏跳绳作文300字20**

前几天，我们进行了一场跳绳比赛。我报了两个项目，是一带一单摇和长绳。

比赛离我们越来越近了，我的心跳得象地震了一样，很激动也很紧张。一霎那，跳绳比赛开始了！看着同学们，看着周老师要敲响的口哨，我的心紧张了起来，可是，我要战胜困难！我们跳啊跳，越调越来劲，也越累，我们要坚持住！

比晒结束了，我们俩用期盼的眼光看着成绩表，哇，79个，这真是个理想的成绩！比赛结束后，我们俩得了一个激动人心的奖：全年级第一！

还是那句老话，只要你努力去做，没有做不到的事儿！

**课间游戏跳绳作文300字21**

课间，我和康龙雪准备到操场跳绳。

我高高兴兴拿起跳绳和康龙雪一块儿到了操场，我们找好了一块儿平地，她说：“你先跳，我给你数数。”我双手攥紧了跳绳，眼睛注视前方，心想：这一次我一定跳的更多。康龙雪说：“预备开始！”我脚尖一踮地，双腿抬起来，双手抡起跳绳，只听见跳绳打到地上“啪啪”直响，彩色跳绳从头上掠过，又从脚下一闪而过，好像一个光环。我还听见康龙雪为我数数的声音，突然坏了，心想：我要坚持，坚持就是胜利，于是我接着跳，这时我觉得胸前的红领巾在飘。忽然，康龙雪说：“停！”她高兴地对我说：“你一共跳了130个。”我听了惊讶的说：“我竟然能跳这么多！”接着康龙雪跳，我为她数数。

跳绳这项活动不仅锻炼了我的身体，还锻炼了我的意志。

**课间游戏跳绳作文300字22**

星期四下午的最后一节课，我们进行了一场惊心动魄的跳绳比赛。

中午，我和杨梦等女生共四人，开始练习长跳绳。我来回跑着，上气不接下气，最后一个跳了我也要接着跳。就这样跳了１４０多个。

下午是慢组的比赛，老实说，我在快组出现了一点错误，被鞭头，才“贬”到慢组里的。我一个个的练习着，在赛前消除我对反方向的恐惧心理。

开始比赛了，老师拿着盛星元的手表，数着开始的倒计时。

“开始！”老师一声令下，黄家兴就一个健步冲了出去，后面跟上。我一个冲刺，加上一个完美的跳跃，跳出绳圈。而后面的小胖跳得太早了，脚被勾到了。一个反冲刺，我慢慢地走到中间，轻轻一跃，就过去了。第二个来回，我冲了进去，就要跑出来时，臭小胖踩了一下绳子，绳子的\'另一端就朝我的脖子飞了过来，差点把我勒死。我们都轻轻松松地跳了过去，没有间断过。

“停！”随着老师的一声号令，比赛结束了。女队只跳了40多个，而我们有140余个。我们赢了！

这一场比赛，我们终于赢了！

**课间游戏跳绳作文300字23**

记得在我刚上一年级的时候，学校要求每个同学都要练习1分钟竞速跳绳，而且还要体质测试，有跳绳测试的项目，所以同学们都开始练习跳绳，我那时候是第一次学习跳绳。我第一次跳绳连一个都跳不过去，连着练了几天都是一样的情况，我很着急，我觉得跳绳怎么这么难。但是妈妈对我说：“继续练，总有一天你会达到100个的。”我听了妈妈的话，坚持每天都练，过了一个星期后，我最多可以连跳5个了，妈妈说：“王程祺你真棒啊，有进步！”当时我心里开心极了！又坚持练了几个星期后，我一连跳就是几十个了。

有一次体育课上，老师说：“现在开始练1分钟竞速跳。”于是我和同学们都开始练习了。放学回家写完作业后我就开始练1分钟竞速跳了，虽然每次都是跳几十个，但是我还是不放弃，终于我1分钟急速跳可以跳100下了，妈妈话开心极了！妈说：“儿子你真棒！”我听了妈妈的

**课间游戏跳绳作文300字24**

今天，学校举行了秋季运动会，我们全校师生一起来到体育场，操场上显的非常热闹。

我参加的比赛项目是“跳绳接力”，参加这个项目的学生可真多呀！光我们班就有十几个同学参加，我心里就像揣了一只小兔子一样，紧张的怦怦直跳。我和其他的参赛队员，一个挨一个的排好队，等着裁判员高声宣布“比赛开始”，我们便都全身心地投入了比赛，我作为其中的一员，生怕拖大家的后腿，就一刻也不敢放松，但还是没有发挥出好水平，比赛结束了，我班因整体实力有些弱，没能进入前三名，我们很难过。

通过此次比赛，我深深地体会到组建团队的不容易，要获得好成绩更是不容易，需要我们每个人都付出自己全部的力量，由此想来，学习也是一样，只有班里的几个学生成绩好那是不行的，要靠我们全班同学的努力。

为我们下一次的运动会“加油”吧！

**课间游戏跳绳作文300字25**

每个人都有自己的玩具，我小时候也有许多各式各样的玩具，比如：芭比娃娃、小汽车、小夜灯、拼图等等……但是这些都是我小时候玩的，现在我长大了，不去玩小孩子玩的玩具了，那样会显得很幼稚。我现在喜欢的即是一件玩具，又是一个运动工具，它就是跳绳。

跳绳就只有一条绳子和两个手把组成，别看它结构那么简单，其实玩起来的花式特别多，这也是我喜欢的原因。

每当星期天我写完作业的时候，总会抽出时间来跳绳，跳绳有单人跳、双人跳和三人跳，又分为往后跳、单脚跳和普通跳等花式，我最喜欢的是三人跳。

三人跳的时候要两个人各站一头，然后拿着手把使劲往高处摇三百六十度，这时中间的那位同学就要奋力地抬高双腿越过去，三人跳必须三个人搭配默契才能使跳绳顺利进行下去，这就是一次成功的跳绳。

跳绳不但能让我们强身健体，还能让我们开发智力，增强下肢力量。使我们得到无限的快乐和健康的身体，我超级喜欢我的玩具跳绳。

**课间游戏跳绳作文300字26**

我最喜欢的课余爱好是跳绳，因为我觉得跳绳很好玩。

跳绳方法很简单，一学就会！先握住绳柄，再轻轻地一甩，脚尖点地像蜻蜓点水一样，这就是跳绳的方法。

跳绳的种类有很多，有单跳、双跳和群跳。我比较喜欢双跳，因为我喜欢两个做事情。

我常常和我的好朋友丁丁一起比赛跳绳。他的跳绳水平比我高好多倍呢！我经常在小区里练习，有一次，我差点九点钟回家睡觉。过了几个月，我的跳绳水平急速提高，我的第一件就是找丁丁跳绳。刚好，丁丁在佳丽看电视，我按了一下门铃，说：“请问丁丁在家吗？”开门的是丁丁，他说：“有什么事？”“我来找你跳绳。”我说。

我们一起来到楼下，“预备，开始！”我拿起跳绳有力地跳了起来，他也不甘示弱，双脚像弹簧一样，上下上下地控制得很协调，时间到了，我赢了！我真的非常非常开心，几个月的努力终于没有白费！因为我终于赢了丁丁，心里有说不出的开心！我高兴地一蹦三尺高！

这真是一场激烈而有趣的比赛啊！我永远不会忘记！永远！

**课间游戏跳绳作文300字27**

下午的第三节课是课外活动，老师要求我们每一个人学习一种花样跳绳。老师让两个人甩绳，一共有两个大跳绳。两个跳绳都向里面转，先甩左边的那条绳，再甩右面的那条绳。

我在队伍的中间。起初，我觉得这种花样跳绳很难成功，所以先看着前面的同学跳。有很多的同学都跳了进去，我也觉得这种花样跳绳也不难嘛！便整个人精神起来，甚至想快点儿跳进去。

经过了好久，终于熬到了我。看着两条绳在空中飞舞，绳子打在地上，发出了“啪啪”的声音。我找准时机，一下子钻了进去。但我刚准备想抬脚，绳子便碰到了我的腿。老师对我说：“你跳得太慢了。”

吸取了上一次的教训，我不再跳的那么慢了。我钻进跳绳里面，把腿抬得高高的，速度也明显比原来快了，生怕自己短，大约跳了五六个以后，我断了。但我还是很高兴，起码我会跳了。

我终于学会了跳花样跳绳，完成了老师留给我的任务。

**课间游戏跳绳作文300字28**

今天，我们上体育课，老师让我们带好跳绳，我们集合好后，老师过来了，站在对面的正好是我的敌友。老师说：“1分钟要跳80个以上！”这时，我的心里又害怕又紧张，完了完了，我可能跳不上呀！体育老师说：“准备开始了，你们要加油，谁要是跳不上80个，就要跑三圈！”我心想：我一定要跳80个以上。

老师说：“跳”，我们都跳了起来，我数着：1、2、3……到39个了，我觉得很累，慢慢停了下来，旁边的好朋友小红说：“加油加油，你一定能行！”听了小红的话，我又咬咬牙跳了起来，50……70……79……，啊，我跳到80个了，我又使劲坚持，努力甩起手中的跳绳，终于坚持到了85个，我实在太累了，我心想：这下总该可以了吧，于是我停下脚步，这时，我看着对面的那个同学，他跳了103个，我不服，可我实在累的不行了。老师说：“停”，我们就全都停下了，问到我时，我说：“我跳了85个”。老师说：“你以后要努力，争取跳的更多！”我想：哎，还是我没练，我回去一定好好练！

**课间游戏跳绳作文300字29**

上二年级的时候，班级里的其他同学都会跳绳，只有我不会。我非常难过，下定决心一定要学会跳绳。

每次下课活动的时候，我都要拿着跳绳到操场上练习。刚开始的时候，我不是跳早了，就是跳晚了，总是跳不过去。我非常着急，可是越着急，就越跳不过去。经过很长时间的练习，我终于可以跳过去一个了，但是还连不上。不过，这可是一个突破呀！这更加坚定了我继续练习下去的决心。又经过一段时间的练习，我终于能连跳两个了。接下来，我很快就可以跳三个、四个、五个了……我成功了！在一次跳绳比赛中，我甚至一分钟能跳45个了。虽然和其他同学相比，这个成绩并不算太好，但这是我经过辛苦的努力换来的巨大进步，我心里非常高兴。

虽然花的时间比别人长，但我最终学会了跳绳。这件事使我更加深刻地体会到“只要人有恒，万事皆可成”这句话的含义。世界上的很多事，看似很难，但只要我们不放弃，坚持做下去，就一定能取得成功。

**课间游戏跳绳作文300字30**

一天，我和小龚一起玩跳绳，感到很有趣。 我们来到公园里，拿出了绳子，开始跳短绳。只见小龚一会双脚跳，一会单\_换跳，一会又单脚跳……见她的动作那么娴熟，我不甘心，相信自己肯定能超过她，况且，我还是学校跳绳队的一员呢！于是，我也开始跳绳了。我先做了甩绳动作，然后双飞（简称“单单双单”），一会儿又胯下跳、交叉跳、转身跳……

我们越跳越起劲儿，引来了许多人的围观，甚至有的人还特意去买了绳子和我们一起花样跳呢！我们可真开心啊！这时，不知边上谁提议了句：“不如，我们来跳长绳啊？”：“好的！”我和小龚异口同声地回答。边说，边召集了周围的其他小朋友们，我们拿出身边的长绳，选了两个人站在两端甩绳，剩下的几个排成队，挨个从绳子甩下来的空隙中轻巧地穿过，站在边上看我们玩的大人们都夸我们跳的好！ 我们真快乐！因为今天，我们既锻炼了身体，又获得了那么多欢乐的“种子”。

**课间游戏跳绳作文300字31**

今天是三八妇女节，学校利用课间操的时间为女老师举办了一场跳绳比赛。

听到这个消息，全校同学欢呼雀跃，一二年级的小同学高兴地蹦着跳着，大同学不停地鼓着掌，只见女老师整齐的排列在操场中央，她们手中拿着五颜六色的跳绳，个个跃跃欲试。高年级的同学为老师计数。随着一声哨响，老师手中的跳绳轻快地抽打着地面

在同学们震耳欲聋的加油声中，老师手中的绳子越悠越快，构成一道道彩虹。不一会，老师们开始体力不支，有的被绳子绊住了脚，有的弯腰喘着粗气，有的咬牙坚持着……看上去绳子晃动的速度也明显慢了很多，落地的声音也比以前沉重了许多。这时同学们的加油声一浪高过一浪，在同学们的加油声中，老师们都顽强的坚持到了最后。

三八节这场特殊的跳绳比赛给我留下了深刻的印象。老师坚持不懈，顽强拼搏的精神是我们学习的榜样，同学们的加油声是送给老师最好的节日祝福。

**课间游戏跳绳作文300字32**

鉴于一年后的入学考试，作为我的“短板”跳绳之一，我一定会在这个寒假里提高自己的跳绳技术。

这个阳光明媚的早晨，我和妈妈去小区的花园跳绳。刺骨寒冷的北风在空中肆虐，略显单薄纤细的树木在风中摇摆，发出“吱呀”的声音，却没有打击到我和妈妈练习跳绳的决心。我和妈妈选了一个比较平坦的地方，然后拿出一根跳绳。在妈妈的命令下，我们的跳绳开始快速跳动。

在“嗖嗖”的声响中，快速旋转的跳绳卷起了躺在地上的枯叶，连我们眼中的世界都仿佛模糊了。头两分钟，我们还能坚持。但是随着上下肢肌肉不断酸痛，跳绳的节奏慢慢变慢。记得我妈在跳之前告诉我，跳绳最重要的是坚持，保持一种韧性。现在我们确实做到了。

虽然周围有冷风，但是额头已经满是汗水。我绝望地摇着绳子，但我僵硬的手臂似乎已经不再听我的呼唤。这时我精神一放松，跳绳的绳子就打到了我的小腿。

跳绳不仅要面对绳子来临时的痛苦，更要面对心灵的煎熬。

**课间游戏跳绳作文300字33**

学校马上要举办“三跳运动会”了，张老师说：“跳绳是一种全身性的活动，能加快胃肠蠕动和血液循环，促进全身新陈代谢，又能使人心情兴奋起来。跳绳能促进数学观念，能促进心灵手巧，能培养节奏平衡。”跳绳的好处真是太多了，可是我不会跳绳，这几天中秋节放假，姐姐教我跳绳，姐姐教我说：“腿要直、不能软、不能下蹲，手要握着绳柄，全准备好，就可也跳了。”

我记住姐姐的要领，可是，一连几次都没有跳过去，姐姐说：“别着急慢慢来。”我静下心来继续跳，终于跳过去一个，我心里非常高兴，继续跳了半个小时赶妈妈叫我和姐姐吃饭时我就可以跳六个了，这是我想起妈妈给我讲的成语故事《熟能生巧》只要每天坚持练习，一定能把跳绳跳，跳得非常棒。

加油，只要我坚持练习，一定会成功的。

**课间游戏跳绳作文300字34**

体育课，周老师走进教室，对我们说：“今天，我们来举行一场跳绳比赛。”同学们兴奋地跳了起来，迫不及待地拿起跳绳冲向操场。

老师把我们分成两队，男生一队，女生一队。看看男生，有的抡抡胳膊，装大力士；有的踢踢脚，抖抖手。女生们则互相加油，互相打气。只听一声清脆的声音，比赛开始了！男生使劲跳啊，脸都憋红了，但依然不放弃。女生也不甘示弱，一步一步加快节奏。我是其中的一员，可千万不能拖大家后腿啊！我不停地鼓励自己。终于，男生跳不动了，一下子倒在了地上。我们女生憋着一口气，看见男生倒下了，也松懈下来。

“女生赢了！”周老师高声宣布。女生们兴高采烈地欢呼起来，男生们一个个垂头丧气的，但他们说：“你们别太得意了，下次我们一定会胜过你们！”女生们一边做着鬼脸，一边说：“好，我们等着！”

看着我们互相较劲，周老师笑了，我们也跟着笑了。欢笑声充满了整个操场

**课间游戏跳绳作文300字35**

在一个秋高气爽，凉风习习的星期天下午，妈妈带我去操场上练跳绳，我特别开心，一路蹦蹦跳跳的去了操场。

妈妈说：“你现在开始跳一分钟竞速跳吧。”我说：“好的我就来练一分钟竞速跳。”我双手握着绳头，一只脚踩住绳子中间 ， 双手用力提了提绳子，看到绳子长短合适，于是，我屏住呼吸，双眼目视前方，大臂自然垂下夹紧，小臂分开，带动手腕飞快地绕圈，双手匀速地摇着，脚跟微微踮起，脚尖轻轻地点着地面，就像小鸡啄米粒 ，只听见嗖！嗖！嗖！绳子飞快的抡起，跳着跳着，我的腿像灌了铅一样，跳不动了，胳膊也摇不动了，我满脸通红，汗流浃背，气喘吁吁，筋疲力尽……但是，我仍旧坚持着，我心想：“我一定要跳的“你跳的不错，一共180个，继续加油！”

练习完跳绳，我和妈妈回到家天已经黑了。虽然很累，但是我明白跳绳能锻炼身体，锻炼毅力，我决心我还要继续努力练习，争取参加明年的三跳运动会，获得名次，为班级争光。

**课间游戏跳绳作文300字36**

“97、98、99、100!”好不容易跳完了一百下的跳绳，我满头大汗，累得气喘如牛，心脏好像快跳出来了!突然有人大喊：“耶!我们赢了。”这时我才回过神来，原来这是一场激烈的比赛，我看见对方很失望的离开，我突然发现我很厉害，为班上赢得跳绳冠军。

原因是从开学起，妈妈规定我每天必需要跳一百下的跳绳做运动，常常我只能跳五十下左右就放弃，今天我特别下定决心坚持到底，终于可以跳到一百下了。慢慢的，我发现自己爱上了跳绳，虽然有时很疲累或想偷懒并没有做到标准要求，可是我还是会想尽力的达到目标。

现在我最喜欢的运动就是“跳绳”了，因为它不需要太大的场地和器具，只是简单的一条跳绳。每当我高高的跳起时，便会不断的鼓舞着自己说：“加油!加油!再加油!”当我完成时，我会非常开心并且很有成就感喔!

虽然运动完后总是让我挥汗如雨、汗流浃背，但是洗澡过后，全身舒畅的感觉让我精神又恢复起来。经过一段时间的练习，这个运动除了对我身体真的很有帮助，又让我从运动中得到满足，最近新闻报导，说跳绳可以使人身体健康，长得更高、更聪明。哇!真是太棒了!我期望藉由热爱跳绳这项运动，能使我长得更高大、更健康，也更聪明。

**课间游戏跳绳作文300字37**

这天，天气真好啊！小明写完作业就出去散步。小明看见小红连声说：“小红！小红！早上好啊。”小红也说：“小明！小明！早上好。”小明说：“小红我们一起玩跳绳吧。”小红说：“好啊！”小明先跳了，小红在旁边看着时间，五分钟到了，小红叫停下，小明停下来说：“我跳了100个，现在轮到你跳了啊。小红开始跳了，过了一会儿了，五分钟到了，小红跳了200个，小明说：“小红你真厉害啊！”小红听小明夸她，心里乐开了花！

小明说：“我们玩的差不多了，要回家了啊！天好像在变脸了。就在这时天空忽然刮起一阵大风，一下子下起了大雨。小明说：“小红我带雨伞了，我把伞给你用吧！小红说：”给我用了那你怎么办啊！还是我们俩个人一起回家，就这样小红和小明一起开开心心的回家啦！

**课间游戏跳绳作文300字38**

“铃铃铃！铃铃铃！”下课了，同学们拿着跳绳来到操场上比赛。

我们到了操场上之后，老师让我们围成一个圆圈。随着老师一声令下，我使劲摇着双手，跳绳嗖搜地从头顶越过。我想：跳快点，跳快点，好多跳几个。

过了一会儿，我感觉身体在发热，又感觉体重好像从原来的70斤一下子变成了200斤。我的小腿和手像系上了好多个大沙袋一样。手就像没知觉一样不听使唤。脚就像瘫痪了一样一下一下吃力地跳。隐隐约约中听到旁边同学的大口大口喘气声。我想：老师您快点儿喊停吧！我都快累死了。我从来没有感觉过一分钟竟然是这样漫长。

老师好像很了解我似的，大喊了一声“停！”我一下子倒在了地上，好像散了架子一样，再也站不起来了。

今天的比赛真激烈。

**课间游戏跳绳作文300字39**

锻炼身体，提高身体素质是我们每个新时代好少年的必修课。

这学期开始，老师就给我们布置了跳绳检测。跳绳是我的弱项，不会跳绳，我该怎么办呢?我只好回家请姐姐教我。姐姐说要跳好绳必须先调整好绳的长度，从基本功开始练习。先双脚跳，然后单脚跳，跳绳的时候要先慢后快，循序渐进。我按照姐姐教我的方法，慢慢练习。果不其然，我真的学会了跳绳。从一次跳二十下到一次跳五十下再到一次跳次九十下。我一次比一次跳得快，一次比一次跳得多，一次比一次跳的好。

随着时间的推移，我不但学会了双脚跳，还学会了单脚跳。跳绳不但让我锻炼了身体，提高了体质，还让我明白了一个道理，身体是我们将来建设祖国的本钱，因此我们要刻苦锻炼，增强体质，认真学好每一项体育项目，做新时代的好少年。

**课间游戏跳绳作文300字40**

今天早上，我们班参加了篮球场上的跳绳比赛。随着裁判老师的哨声响起，激烈的比赛开始了。

看着其他参与的班级，我的头脑突然变得紧张起来，因为我在荡一条大绳。这项任务既重要又艰巨，我能感觉到我的手在颤抖。轮到我们上课玩了。当我们听到啦啦队员在我们身边大喊，“加油，4 (1)班！来吧，四班(1)当我听到声音时，我慢慢放松。我和我的搭档曹馨月控制着节奏。速度不快也不慢，而且力量非常均匀。这根绳子非常听话，就好像它是魔法一样！

这时，跳大绳的队友也表现出了巨大的精神。他们一个接一个，有条不紊地跳着。这简直是我们之间的神圣合作！学生们也很聪明。那些一直被绊倒的人根本没有绊倒。每个人跳得越来越平稳。我隐约听到裁判大喊，“150，151，152.“我的心都快跳出来了，因为在正常训练中，我们从来没有在两分钟内跳到130。今天的学生真的很特别！

比赛时间很快就到了。学生们一个个汗流浃背，但每个人都没有去休息，而是焦急地等待着结果。当裁判宣布我们班是第一名时，全场沸腾了。我们欢呼雀跃，都为我们的表现感到骄傲！

**课间游戏跳绳作文300字41**

说起我的“跳绳光辉史”，得从一年级说起。

一天，老师说再过一个月，学校要举行跳绳比赛，让我们每天抽时间练一练。同学们听了，议论纷纷：会跳的，脸上喜气洋洋;不会的，连连叫苦。回到家后，我拿出跳绳准备在外面练习，突然想起自己根本就不会跳。这可怎么办呢第二天，我叫姐姐教我学跳绳，姐姐答应了。在姐姐一遍又一遍的示范下，我总算明白了跳绳的技巧，可是一次只能跳过一个。第三天体育课上，夏老师看我这样，就亲自指导我跳绳。在老师的帮助下，我有了进步，学会了一口气跳十几下。在随后的一个月里，我天天练习跳绳，跳的个数越来越多

学校的跳绳比赛终于开始了，哨声一响，同学们就上下舞动着绳子，飞快地在绳子间跳起、落地……我也不甘示弱，奋力地跳着。一分钟过去了，我竟然跳了一百四十四个，我激动地一蹦三尺高。

通过这件事，我明白了一个道理：万事开头难，只要努力，什么事都能做到。

**课间游戏跳绳作文300字42**

今天上午，第三节课的时候，姚老师让我们跳绳比赛，姚老师说：“1-10号先比赛，比赛的人都要找一个数数的人，不然，你们就没有分数了！”

开始比赛了，看见陈天阳跳得这么慢，我心里想：“我肯定能跳地比陈天阳跳得多！”看了一会儿，我又去练习了，后来，又看见一组在比赛了，我看见尚进跳得这么快，我心里想：“我肯定跳得比尚进少了！”

后来，我又去练习了，尚进比完赛，他就过来教我他跳得快的秘方，我用尚进的方法，果然比我自己的方法快多了，我就用尚进的秘方练习了一会，马上就要轮到我比赛了，我就问：“尚进，等一会我就要比赛了，你能帮我数数吗？”尚进亲切的说：“好啊！”

开始比赛了，我用尚进教我的方法跳了起来，我刚开始跳的时候，非常快，跳着跳着，我感觉到很累。时间到了，我听到尚进跟老师说：“他跳了93下。”我对自己的这次成绩感到很失望。我想：“我以后一定要跳得更好！”

**课间游戏跳绳作文300字43**

我们学校马上就要举行跳绳比赛了，各个班摩拳擦掌，加紧练习，势得第一名。

下课的铃声刚响，同学们都冲出来，拿着五彩斑斓的绳子。顿时安静的学校立刻变得沸腾起来。

甩绳的同学竭尽全力，跳绳的人个个全神贯注，用飞快的速度跑到了中间，轻轻一跳，像蝴蝶般穿了过去。接下来的人也个个通关。我迈着大步子冲向中间，却被绳给绊住了，挂住了我的脖子，像一个惹祸的小丑一样，狼狈而逃。我没有放弃，第二次又像一支离弦的箭一样冲了出去，使劲一蹦，似乎飞了起来，可是起跳太早了，还是被大绳绊住了脚。

我冷静了一下，没有以前那么粗鲁，寻找着时机，不经意间似乎有人推了我一下，猝不及防的我急忙一跳，没想到我居然成功了！我回头一看原来是张绍刚推了我一把。我俩默契地看了一眼，相互笑了。

这么轻轻一推，仿佛解开了我的束缚。我的跳绳技术突飞猛进。越来越自信，动作越来越流畅。

最终，我和其他队员一起去为班级赢得成绩与荣誉。

**课间游戏跳绳作文300字44**

说起我的“跳绳光辉史”，得从一年级说起。

一天，老师说再过一个月，学校要举行跳绳比赛，让我们每天抽时间练一练。同学们听了，议论纷纷：会跳的，脸上喜气洋洋;不会的，连连叫苦。回到家后，我拿出跳绳准备在外面练习，突然想起自己根本就不会跳。这可怎么办呢第二天，我叫姐姐教我学跳绳，姐姐答应了。在姐姐一遍又一遍的示范下，我总算明白了跳绳的技巧，可是一次只能跳过一个。第三天体育课上，夏老师看我这样，就亲自指导我跳绳。在老师的帮助下，我有了进步，学会了一口气跳十几下。在随后的一个月里，我天天练习跳绳，跳的个数越来越多了。

学校的跳绳比赛终于开始了，哨声一响，同学们就上下舞动着绳子，飞快地在绳子间跳起、落地……我也不甘示弱，奋力地跳着。一分钟过去了，我竟然跳了一百四十四个，我激动地一蹦三尺高。

通过这件事，我明白了一个道理：万事开头难，只要努力，什么事都能做到。

**课间游戏跳绳作文300字45**

我最最最不喜欢的体育考核就是段位绳考核了。

跳绳，我总是跳不好，不是被绊了一下被迫停止就是跳的时候肚子痛。因此，我从没跳170个以上过。我要分享一下自己的经验，看看你是否也中奖了。首先，考核时千万不要停止，如果你因为被绳子绊着而停下，那么重新跳的话会感觉身体重如泰山，非常困难。所以就算跳的慢也千万别停下！然后你要保证脚不能跳太高，手不能放太高或太低，手还不能过于剧烈地摇绳子，用手腕轻轻摆动即可。这两点加上你原本完美地配合以及勤奋地练习就足够了，至少不会低于100个。

平时也还好，可这次评委老师全按自己的直觉数数。举些例子，我数起来是153个，可评委老师只记我148个；章畅乐数起来186个，评委老师记她183个；潘子瑶数起来145个，评委老师记她155个！太过分了！另外，我们班跳绳最牛的倪子赫也只被记了154个，我和章畅乐明明清楚看到他跳得又快又好，没停过，动作标准，为什么老师只记他154个呢？我一点也不喜欢这次的各位评委老师！

段位绳考核，我心中永远的噩梦！

**课间游戏跳绳作文300字46**

今天的体育课遇到下雨，我想：\_应该不会进行跑步比赛了，可能会跳绳测试。

\_果然，跟我所预料的一样，李老师拿着一大把跳绳走进了教室，不过，这回跳绳测试的时间有所改变，不只是一分钟计时，还增加了３０秒和一分半计时。我心想：\_30秒比一分钟短，会跳得更轻松。一分半嘛，只要坚持一下就行，没啥好怕的！\_\_预备，开——始！\_一分半钟跳绳比赛开始了。我脚上像是装了弹簧一样，跳得飞快！当老师提醒还剩30秒时，我觉得很热，热得嗓子都要冒烟了。汗珠像断了线的珍珠一样，不停地从我的脸上落下来。我越跳越累，脚就像灌了铅一样，跳都跳不起来了。这时，我看到对面给我数数的胡同学向我做了个\_加油\_的手势，我一下子来了劲道，一鼓作气跳了几十个。240个！

我真高兴啊！这次加长时间跳绳测试，让我懂得了\_坚持到底就是胜利\_的道理。

**课间游戏跳绳作文300字47**

今天的体育课遇到下雨，我想：\_应该不会进行跑步比赛了，可能会跳绳测试。\_果然，跟我所预料的一样，李老师拿着一大把跳绳走进了教室，不过，这回跳绳测试的时间有所改变，不只是一分钟计时，还增加了30秒和一分半计时。我心想：\_30秒比一分钟短，会跳得更轻松。一分半嘛，只要坚持一下就行，没啥好怕的!\_\_预备，开——始!\_一分半钟跳绳比赛开始了。我脚上像是装了弹簧一样，跳得飞快!当老师提醒还剩30秒时，我觉得很热，热得嗓子都要冒烟了。汗珠像断了线的珍珠一样，不停地从我的脸上落下来。我越跳越累，脚就像灌了铅一样，跳都跳不起来了。这时，我看到对面给我数数的胡同学向我做了个\_加油\_的手势，我一下子来了劲道，一鼓作气跳了几十个。240个!我真高兴啊!这次加长时间跳绳测试，让我懂得了\_坚持到底就是胜利\_的道理。

**课间游戏跳绳作文300字48**

今天下午最后一节课是跳绳比赛。我带着激动的心情来到操场，心想：我太紧张了，会不会跳的数量少于120个，这太可怕了。这样会让卢老师失望，会让妈妈失望，还会让爸爸失望!我一定要跳得多。比赛开始了我马上准备好，只听一声：“开始!”我们马上甩动绳子飞快地跳了起来，我正跳着跳着，突然绳子卡住了。我又马上重新跳了起来。不久，我觉得累了，速度明显慢了很多。

突然，一声铃响，时间到了。我马上停了下来。我看了看计数器，是123，我这才松了一口气，连声说：“好险，好险……”我对老师汇报了数字，又对卢老师说了一句话，就直接拿着自己的绳子走向教室。在回教室的路上，我的心情格外舒畅。天仿佛格外的蓝，阳光仿佛更加的灿烂。我忘不了这一天，忘不了这次开心的跳绳比赛。

**课间游戏跳绳作文300字49**

放暑假的一天，我正在看电视，爸爸见我一直在房间里，非要我出去运动运动，我想作业已经写完了，就出去运动一下吧。

来到体育场，爸爸拿出一根跳绳给我。我对爸爸说：“爸，我不会跳绳啊！”爸爸说：“不会跳可以学啊。”我接过跳绳，跳了一下被绳子绊住了，我又跳了一下又被绊住了，我就有点心灰意冷不想跳了。爸爸问我：“怎么了，怎么不跳了？”，“跳绳太难了，我不想学了”我说。我刚准备回家，爸爸拉住我并告诉我：“跳绳的时候手脚要协调一致，当手甩起跳绳的时候，脚要等到绳子落地再跳起。”这次不是我自己跳，而是爸爸和我一起跳，经过爸爸的指点，我慢慢的跳了起来，一个两个不断的跳的多了起来，而且会学会了很多的花样。爸爸说：“女儿，我们来比赛吧?”我说：“好啊!”。我暗暗用劲，跳的越来越快，结果比赛我却赢了，我很开心。

经过学跳绳，我知道了做什么事情一定要坚持不懈，不能轻易放弃。

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