# 上体育课跳大绳作文300字(热门23篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-08-02

*上体育课跳大绳作文300字1本周我们的体育课正在学习跳绳。跳绳和跳绳完全不同。这项集体运动需要许多人的参与和合作。两个人拿起长绳子的两端，然后同时向一个方向旋转和摇动。其他的人排成一行，一个接一个，从长绳子的一边到长绳子上下晃动。随着长绳子...*

**上体育课跳大绳作文300字1**

本周我们的体育课正在学习跳绳。

跳绳和跳绳完全不同。这项集体运动需要许多人的参与和合作。两个人拿起长绳子的两端，然后同时向一个方向旋转和摇动。其他的人排成一行，一个接一个，从长绳子的一边到长绳子上下晃动。随着长绳子上下跳动的节奏，只要一个人跳不好，长绳子就会被抓住。跳绳看起来很简单，但是跳得好却不容易。

起初，我们的许多同学跳得不好，要么是他们抓住了绳子，要么是他们甚至不能通过它。慢慢地，我们在不断的失败中掌握了一些技巧，也就是说，当绳子晃到高处时，我们很快钻到绳子下面，然后跳起来。这时，绳子刚好从我们脚下穿过。我们跳得越多，就越有趣。长长的绳索一起落下，在地上玩耍。学生们用舞动的长绳子一个接一个地跳着，仿佛音符在琴弦上跳动，在操场上回荡着叫喊和笑声。

**上体育课跳大绳作文300字2**

一个风和日丽的下午，小猴子邀请小猪去森林里跳大绳。它们来到森林里，在一条小河边把大绳放下，小猴子把大绳的一头绑在树干上，小猪甩起了绳子，小猴子开心地跳来跳去。

它们玩着玩着，看到河对岸有一只小兔子。小兔子说：“小猪、小猴子，我能跟你们一起玩吗？”小猴子说“当然可以。”小兔子说：“可是有河水拦住了。”小猪说：“小猴子，要不我俩手牵手走过去，把小兔子接过来吧！”小猴子说：“不行，河水会把咱们冲走的。”小猴子冥思苦想，终于想到了一个办法说：“要不我们找根木板，放在河上当作桥，让小兔子过吧！”说完，小猴子就找来了一根木板，可是木板实在太重了，小猴子抬不起，就把小猪叫过来一起抬木板。它们把木板放在河面上，一座小木桥搭好了。

小兔子开心极了，蹦蹦跳跳地上了桥，一会儿就到了河对岸。小猴子把绳子从树上解下来，拿起大绳的一头，小猪拿起大绳的另一头，他们甩起了大绳，小兔子高高兴兴地跳来跳去。

**上体育课跳大绳作文300字3**

这是我第一次不服从领导的管理：最近入冬了，我们的学校又要开展一项必要的活动，那就是——跳长绳比赛。我们班选出了十二为运动员，包括甩绳的和跳绳的，当然，还有后勤部队的。但 是我对我们的跳绳队没有抱太大的希望，因为我们没有一个好领导，所以导致下面的人产生逆反心理，取而代之的就是——跳绳成员一个个的都走了，包括我在内。

蒋旭彤是我们的领导，他很失败，原 因如下：一是因为他的脏话连篇。二是因为他看到女生的长绳跳得比男生好，所以就逼着男生们要跳的和女生一样好，产生了这样一句口头禅：甩快一点！当然，我们看到它叫人家甩那么快，而自己又 跳不过去时，我们都给他提意见。

三就是因为他不听别人的意见，很固执，所以才导致我们去年的跳绳比赛失败。现在的跳绳队是一片狼藉：根本没有人参加了！我们大家一直坚信，如果换了一个好的 领导，我们将会有新的突破！

**上体育课跳大绳作文300字4**

“啪！啪！”长绳落地的声音是多么吸引我，把我的小脚丫牵入跳长绳的队伍中。

今天中午，我与十来个女同学结伴去跳绳。来到楼下，我们争先恐后地排在甩绳子的.同学，绳子开始甩了。Go！Go！我们一个接着一个在绳子长绳之间穿梭长绳之间。虽然前几个回合有些同学有点害怕，没能直接，犹豫了一会儿，但是我们这支队伍前几名可都是精英中的精英，一个又一个冲进去，跳好马上就跑了出去，给后面的同学做了好榜样，不一会儿几乎每一位同学都可以接上了！

进进出出，我们都跳得很不错，现在我们要挑战高难度，甩绳的速度渐渐变快哩！我们也开始计数了。同学们像一条长龙不停地飞成“8”的形状。

我体力消耗很大，但越条越觉得轻松，脚下似乎像有一张跳床只需轻轻一蹬，就跳了过去，觉得自己身轻如燕，浮在空中一般。我们挑了十来分钟，猜猜我们共跳了几个？五百十几个！这可不是个小数字哟，但是一想老师说他教的一个班三分钟就可以跳四百个左右，我晕！

**上体育课跳大绳作文300字5**

跳绳是一种健身又健脑的小小运动游戏。

今天老师也带大家玩了跳绳。老师带的绳子长长的，大约两米，我曾经在幼儿园能跳一百多个，如何厉害吧。可是我目前跳不了那样多了，也就差不多五十几个。嗨!......可是今天我在辅导学校也比了一次，最多五十一下：首次29下，第二次40下......我居然也得了奖品，我高兴极了，高兴的象一条野黄牛呵呵...

我要持之以恒训练跳绳，使我的身体更棒!

**上体育课跳大绳作文300字6**

星期五下午，邵老师教我们跳大绳。

首先我们排队到了操场，邵老师给我们讲了跳大绳的要领，我听得可认真了，因为我还不会跳呢！讲完后我们被分成了四队，我们队清一色男孩子。我们都争先恐后地去跳，秩序一时大乱，叔叔阿姨告诉我们，排好队一个一个来。我们乖乖地排好队，一个一个来。

第一个马旭跳的，马旭跳得不错，就是蹦得很高，所以跳了十几个就累下场了。接着是迟博文和曹怡然，他俩没跳几下就被绳子绊住了。马上就到我了，我很紧张。站在大绳的中间，叔叔阿姨抡起了大绳，我还没准备好，被卡住了，这是叔叔阿姨说：“别着急，再来一次！”，顺着大绳的抡式，我蹦了起来，一个、两个、三个。我又被卡住了。我只有下来排到队伍的后面，等待再次上场，如此循环下来，我竟然最多能跳到十一个。

愉快的时间总是过得很快，很快邵老师要整队回教室了，我们都依依不舍离开了操场，下次我们还要跳大绳。

**上体育课跳大绳作文300字7**

星期五上午的体育课，我们刚排好队，王老师就急匆匆地带着长绳跑了过来，大声喊到：“跳大绳的同学过来练跳大绳。”

王老师刚把话说完，女生们就争先恐后向老师跑去，因为女士优先，所以女生先来。一开始，她们跳得很整齐，一口气就跳了十几个，王老师认为可以了，就让女生去树阴下休息，让我们男生来跳。开始，我们只能跳一个，我心里很乱，绳子不是缠住我们脚就缠住我们的头，后来，女生们认为我们太垃圾了，就大声地嘲笑我们，我一听火了，气得哇哇直叫，为了不让她们嘲笑我们，一口气跳了三四个，可还是没有超过女生。怎么办，我们急得像热锅上的蚂蚁。

“你们太差劲了，还是让我们来给予你们表演一下吧！”女生们高傲的说。

女生表演了一段后，又轮到我们男生了，我们决心要比女生跳得多，就拼命的跳啊跳，可是直到下课铃响了，我们始终没能超过女生。

今天，我的心情有些低沉，不过我要坚持练习，下一次一定要跳过女生。

**上体育课跳大绳作文300字8**

啊！我心驰神往的跳长绳比赛终于来了。在比赛时有许多人都非常激动，怕跳错的，要给班上丢分的都没上去跳。现在让我说说那天我们是怎样跳的吧。

在赛场上，喊声、加油声、喝彩声响个不停，像一个交响曲一样，这声音让人如痴如醉。跳的时候，大家像猴子一样活蹦乱跳，好不热闹。轮到我了，我心里就像没有信心了一样，但我还是跳了过去，并且我还在空中旋转了360度跳，就过去了，此时我心中还在“砰砰”的响，我也看的出前几个没跳过的还在“呜呜”的哭。

到了最后老师颁奖了，还照了相。我们得了第三名，跳了331个，大家听了都高兴地笑了，我们还获得了团队的团结奖，然后照了一张全班集体照，回到教室我们还吃了雪饼。大家吃时我还没有吃，我见他们吃的津津有味，我也吃了起来。

最后我要告诉大家，这是我最开心、最快乐的一次跳长绳比赛。

**上体育课跳大绳作文300字9**

今天上午连上了三节艺体课，其中最有趣的莫过于体育课上的跳长绳了。

这次我们进行了一个跳长绳的淘汰赛，就是全班同学一起排一条长队，然后连续跳过去，可以断开但是不能绊倒，如果绊倒了那就只能算出局。眼看着马上就要轮到我了，心里不免万分紧张起来。一个劲地对自己说：“千万不能绊倒，一定不能绊倒。”前面的同学终于跳完了，我上前屏住呼吸，看准时机，果断往前一跳，太好了！没有绊倒，随着长绳的节奏我感觉自己就像是一只在树上跳跃的小鸟，快活而轻巧。我终于成为了继续晋级队伍里的一员。

下一轮就要开始了，由于上一轮的状态非常好，所以我对这一轮的比赛充满了信心，但是看着前面仍然有不少的同学被淘汰，我的心不禁还是紧绷起来。心里又暗暗地为自己加油，体育项目我最拿手的就是跳绳了，一定能顺利通过！果然，这一轮我顺利通过了，从赛场上下来，我长长地吁了一口气。接下来我一定要好好练习，争取在学校跳绳比赛中有个好成绩。

**上体育课跳大绳作文300字10**

今天下午，阳光明媚。沈老师在综合课上说要带我们去教室前面的空地上跳长绳。同学们一听全都兴高采烈。

游戏开始了，沈老师先把我们全班分成三个组，再在每个小组里选出两个强壮有力的男生来甩绳子。其余的同学一个接一个地进入绳的中间，连续抬脚跳三下再出去。由于我们是第一次做这种游戏，大 家掌握不好节奏，因此一开始绳子打到了俞洋的腰上，还打在了朱佳仪的辫子上。这时沈老师走上来对大家说：“甩绳的时候要注意节奏，绳子甩到地上要有啪啪的响声！”

在沈老师的指导下，我们一会儿像小松鼠一样上窜下跳，一会儿像小猴子一样左右跳跃。我们轮流跳呀跳，越跳越有劲，越跳越整齐，配合的也越来越默契了。“咔嚓！咔嚓！”沈老师用照相机拍下了 我们最精彩的瞬间！

通过跳长绳，我明白了一个道理：参加集体活动时要有团队精神，要服从安排，大家齐心协力才能把事情办好！

**上体育课跳大绳作文300字11**

班上每个人都会跳绳了。而我却怎么也学不会，妈妈告诉我，认真点，过一段时间就会了。

星期三，老师让我们回家每人买一根跳绳，必须跳100下，每天练习。回到家我买了一根跳绳就在外面学跳了。我只跳了几个，就已经跳不动了，妈妈说：“这样可不行，跳时不要跳太高，绳子落地时脚跳起来就行了，要不然脚会没力气的。”我照妈妈说的去做，果然跳得比以前多了。

到了第二天下午，我们要去比赛，我非常紧张，但我又想起妈妈说的话，开始第一项比赛了，我很担心自己在大家面前出丑。很快就到了跳长绳，我更加紧张，这样快的速度我跟不上。到我了，我等绳落地时，就一下子冲了进去，等绳落地时，我又一下子冲了出去，真痛快。

比赛进行了很久，但我们还想跳。回教室去了，老师说：“同学们，你们真棒。不过还有几个同学还不会跳长绳。”我得意洋洋地看着那些不会跳长绳的同学，心理想着，我真棒。

回到家，我把今天比赛时我的情况说给了妈妈听，妈妈对我的表现赞口不绝，我高兴地笑了。

**上体育课跳大绳作文300字12**

过几天，学校的运动会就要开始了。于是，平时老是在窗前看看风景的同学们都奔向了操场，开始练习跳长绳。

吃过饭，洗完澡，我们初一（7）班的学生三三两两的聚集起来，准备跳长绳。今天，我不和以往一样跳，而是当起了甩绳手。因为我觉得一个人应该全面发展。

跳绳开始了，我和王锐不紧不慢摇着长绳，“敢死队”队长王嘉或首当其中，轻轻松松跳过去了，后面的何旭也四平八稳地跳过来。“敢死队”果然名不虚传，全部十分迅速有节奏的过去了，没有一个人触到了长绳。这时，轮到杨宇康跳，他跳的时候还转个圈，虽然这样很潇洒，但是我还是不支持这种方\_到小个子邹强跳了，他显然有点害怕绳子抽到他，用手掩住了额头不停看着长绳，犹豫再三，终于鼓起勇气冲上去，跳了过去。跳过去之后，邹强还拍拍胸，长呼了一口气。接下来又轮到平时一直不敢跳的李孜了，这家伙又一成不变的\'在那不敢跳，在他眼中，长绳似乎是一条不可以挑战的，奔腾不息的河流，又像是一条能上天入地的神龙；又像蜿蜒盘旋的万里长城。她终于下定决心了，“抱头鼠窜”过去，可惜还是失败了，同学们一片“嘘”声。

接下来就是连跳训练了，王平一一马当先，杨宇康紧随其后，罗朝桦是第三。“十一！十二……”同学们随着连跳的次数越来越多，声音也越来越大。“十七！十八！十九！二十……”同学们还跳着，可我的手掌被长绳卷紧了，不过为了大家的记录我只能忍着。“二十七！二十八！二十九！”同学们有默契的连跳了二十九个，再次刷新了我们班记录，我好高兴。

长绳摇啊摇，我们仍在进步中，为比赛做准备。

**上体育课跳大绳作文300字13**

今天是星期四，也是这个星期中最后一天有体育课了。

排队时，我们兴奋地把外套丢在了课桌上，然后排好队伍，兴冲冲地跑向操场。有些同学站的像棵松树那样挺拔，有些同学却像一棵有气无力的柳树……

热身过后，老师叫了男同学去搬东西，女同学则在这里自由活动。“欧耶！欢呼道。

突然，我不知她们是从哪里“挖”来地一条长绳，说要和我们玩。

开始了！我站在一边凑热闹，一边又在想要不要去跳一次？有两种结果在我头上飘来飘去地，如果不去，那我会不甘心的呀！可是，如果我去跳了，被那绳子打到是很疼的，弄不好还会被他们说呢！

最后，在我的左思右想后，我终于决定了：我还是不去了吧！

于是，这节课中，我一直在边上看着她们玩耍，这样让我也很开心，她们也很开心。

后来，那些做完工作没事儿干的男同学们也走了过来，玩着玩着，不知是谁说男女同学来比赛，就让双方迅速进入了比赛状态中了……

今儿真是一个开心的一天！

**上体育课跳大绳作文300字14**

星期三下午，三年级举行了跳长绳比赛。

比赛开始之前，我们302班的同学都信心满满地做着热身运动，个个充满了力量，力争第一。

激烈的比赛开始了。我们齐心协力，步调统一，竟然连续跳了50多下，我暗暗得意，觉得我们班赢定了，但好景不长，到后来，我越来越觉得自己的腿像灌了铅一样重，根本抬不起来，几乎没有力气跳了。我又勉强坚持跳了几下，就被绳子绊倒了。

这时旁边的小庞鼓励我说：“加油，卢小哥！”我听到这句话后，飞快地站了起来，重新振作精神，加入跳绳的队列……

最终我们只得了第二名，大家都很失望。班主任王教师鼓励我们说：“第二名已经很不错了，何况你们已经拼尽全力了！”

回过头来想想：虽然我们这次只得了第二名，但是同学们团结合作、努力拼搏的精神值得赞扬。我相信，下一次的冠军肯定是属于我们的！

**上体育课跳大绳作文300字15**

今天最后一节是我最喜欢的体育课，老师叫我们女生和男生分开来跳长绳。

“老师怎么只到男生那儿？上节课也是这样。”不知谁说了一句。我抬头一看，果然！不过我们女生可不在乎，继续跳我们的。我们每个人都很尽兴，就想要跳快的。我对自己的把握很大，等高欣然过去以后，我立马上前一跃也过去了。但我还真是捏了把汗，你要是问我干吗这么紧张，嘿嘿！要面子呗！

再来一次！可是开场不好，到后面也是接二连三的断了，连高手都没过。加油！我们暗自互相鼓励着，不错施岳琪接了过去，“哎呀”我自信满满的正准备上，可是前面的朋友却没过去。我懊恼的喊道：“不公平！怎么到我就短路了。”老师一直关注着我们，走过来辅导辅导。但是不知怎么了，我们不是断了就是轮空，老师笑的狐狸一样对我们说；“姑娘们，跳好点啊！”有了老师的“鼓励”，我们憋足了劲，一连跳了12个。哦也！

时光飞速前进，一转眼下课了。真是意犹未尽啦！

**上体育课跳大绳作文300字16**

每每看到同学们在长绳间活跃的穿梭，我就会好生羡慕。

每次跳长绳，同学们都会高兴地一蹦三尺高，而我总会胆怯地不知如何是好，要是跳远或是踢毽子，我一定也会向他们一样心花怒放，可这个……唉，我只能望而却步。

操场上，同学们像一只只矫健的.雄鹰，飞过绳子，步态轻盈。

1……2……3……4……5……啊！快要轮到我了，不行，局势不对，趁早开溜，我连忙向小树林跑去。哎呦，董老师虽然带着眼镜，也是个火眼金睛嘛，一下就被他逮住了。无奈…。只好跳了，我奋力一跳，竟然被绳子绊倒了，面对大家的冷嘲热讽，真想钻到地缝里去！

啪…啪…啪…，绳子又有力的甩起来了，今天却显得格外刺耳，同学们井然有序地跳着，老师也走过来鼓励我。

听了老师的鼓励我信心满满，带着12分的劲准备再一次挑战，绳子有一次甩起来了，啪…啪…啪……，我闭上眼睛，竟然跳过了，我简直不敢相信自己的眼睛，我真的跳过了吗？我的身旁的同学们也欢呼雀跃起来。啊！我超越了自己。我会跳长绳了！

通过这件事，我明白了做任何事都有对自己怀有信心，要相信自己，所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”只有这样才能突破自己，超越自己！

**上体育课跳大绳作文300字17**

今天终于要举行跳长绳比赛了!

我们跳长绳的十五个人下楼去热了热身，没跳几下，比赛开始了。何老师和阿公都举起胳膊，开始使出了全身的劲甩起了绳子，我们也摆好了起跳架势，双腿一蹬，同学们一个个好似青藏高原上奔跑不息的小藏羚羊一般，一个接着一个地跳着。一秒、两秒、三秒……时间一分一秒地过去,何老师、阿公还有我们心里都非常紧张，绳子越甩越快，我们跟着节奏也越跳越快。在同学们的摇旗呐喊声中，在副校长的一声“停”中结束了比赛。

当副校长公布名次时，我们班同学一蹦三尺高，大叫一声“耶”，因为，我们班夺得了第一名，同学们兴奋不已，再看看何老师和阿公，早已是累得满脸通红、浑身是汗、气喘吁吁了。

跳长绳真有趣，不但能锻练身体，还让我们深深地体会到团结就是力量，只要大家心往一处想，劲往一处使，就能取得成功。

**上体育课跳大绳作文300字18**

今天虽然是星期日，但我和妈妈却起得很早，因为我们有一个约定，那就是去操场跳绳。

我们来到操场上，空气特别新鲜，四周静悄悄的。我和妈妈开始跳绳了，我俩跳得飞快，跳绳发出了“唰唰”的响声，打破了四周的宁静。几分钟后，我俩都有些累了，妈妈建议休息三分钟，时间到了，我们又变了一种跳法：挽花跳。妈妈一会儿向前挽花，一会儿向后挽花，看得我眼花缭乱。而我在这方面就比较笨拙，我拼命地学，还是没学会，妈妈说：“这不是一概而就的事情，需要时间和耐心，只要细心观察，用心体会，过一段时间就会跳了”。说完，妈妈再次给我做了示范，我目不转睛地看着妈妈跳，妈妈的动作是那么灵巧，跳得是那么轻快，整个身体是那么协调，妈妈跳得好极了！分明是一个跳绳专家。接下来，我进行了多次练习，终于能挽一个了。妈妈的脸上露出了灿烂的笑容。

时间过得真快，转眼间，该回家了。妈妈哼着小曲，我想着刚才的跳绳，明白了一个道理：万事贵在坚持。

**上体育课跳大绳作文300字19**

不知不觉，太阳已西斜，我们也已玩了很久。我们恋恋不舍地分隔了公园，结束了今日的练习。真心期待下个周末快点分开，我和同窗们还能再在一起练习跳大绳。

星期天下午，天气热呼乎的，妈妈带我去平和公园和同窗们一起练习跳大绳。我们学校登时就要举行一场跳大绳比赛，所以同窗们约好了把持周末休息时间抓紧练习，篡夺为我们六班争光。

到了公园，我看到有很多同窗已开始练习了，因此我迫不及待地加入他们。我们分成两组，跳得不熟的在一组单个练习，水平高的在此外一组练习接龙。刚开始我不敢跳，怕同窗和家长们都嘲笑我跳得不好。

后来，热忱的肖阿姨耐心地教我跳大绳的本事。经过一番欢快，我毕竟学会了跳大绳。我看到袁上涵、黄乙宸他们真是身手高尚高贵！他们在绳子间来回穿梭、腾踊，像五线谱上跳动的音符，又像欢快的鸟儿在树林间自由地遨游。我真爱慕他们啊！真希望有一天我也能成为跳绳妙手。

**上体育课跳大绳作文300字20**

我本是个运动细胞极不活跃的人，我不喜欢运动，但这一次，我感觉我喜欢上了跳大绳运动。

大概是半个多月前吧，在一次体育课上，体育老师宣布了将要举行跳大绳此赛的消息。然后就开始一个一个跳……我惊喜地发现，不怎么爱运动的我竟然跳得十分流畅，顺着节奏，我竟能跟在同学们身后，一次也没有在我这里断下来，然后我就名正言顺地“光荣”入选，参加比赛。

经过平平无奇地训练了一个多星期，我站在了队伍的第一个，美其名曰“领头人”。在一节体育课上，进行一场初赛比赛。我紧张得心脏直跳，几乎感觉要跳到了嗓子眼！随着音乐的响起，我竟愣愣地站在原地，直到同学们都急了，疯了般地催促我，我才傻乎乎地跳进去，然而——我挂绳了！是的，甚至于还被绳子刮掉了眼镜，活生生耽误了很长的时间！同时，同学们也似乎是急了，状态不佳，最后跳下来，两分钟只跳了八十多个！连平时训练的都不如！同学们垂头丧气，感觉快完了。

但是，老师却通知我们：由于时间不够，初赛成绩不算！原本士气大跌的同学们又恢复了信心，投入到训练中，积极地准备大赛。

大赛终究如约而至。同学们早早来到比赛场地，开始了热身。同学们在绳中飞舞，努力尝试着踩准节奏，一个、两个、三个……我们开始进入状态，一个也不断……热身结束后，比赛也正式开始了。这一次，我没有犹豫，在音乐响起的同时，我极其放松地跳进舞动的`绳里，屏紧呼吸，一圈、两圈、三圈……我与同学们踩准了节奏，进入了状态。“啪”的一声，绳子打在同学的身上，就像打在我们心上，幸运的是，我们并没有慌乱，很快又舞起了绳子，冷静地跳起来。很幸运，我们这次一口气跳完了，直到音乐结束，同学们才气喘吁吁地停下，甚至为那次失误开始沮丧。但终归而言，我们表现不错，听着在一旁其他加油的同学说，我们似乎是前几名，心才渐渐平静下来。

终于等到了成绩——第二名！一等奖！我从来没有这般自豪与开心，虽只是第二，但我们至少拼尽了全力，不会后悔！

**上体育课跳大绳作文300字21**

星期三早上，老师忽然宣布一周后要选三跳运动员。我激动极了，去年我和郭姝妤就一起合作一带一，打破了校记录，为班级争了光。今年，我也要像去年一样当上运动员，为班级争光。

第二天我一来到学校就开练习跳绳，今年的比赛项目增加了前挽花。我练习的就得更刻苦一些。一开始，进行计数跳的时候我跳的还行，可是，到了后面，一增加挽花我就不会跳了，感觉跳起来非常别扭。有一次，绳子把我的脚缠住了，差点摔一跤，真难啊！直到体育课上，老师讲了要领：挽花要挽的深一点，一个一个的挽，掌握好节奏。按照老师讲的要领，我开始慢慢地练习，刚开始还是不熟练，跳一下就拌一次绳，而且绳子还经常会把我的胳膊、后背抽得伤痕累累、钻心的疼。有好几次我都筋疲力尽，想放弃不跳了，但是看到同学们一个一个都在努力，我也鼓起勇气，坚持每天练习。在经过了半个月的练习以后，我终于能够比较连贯的跳前挽花了。

现在，我跳的速度还是比较慢，而且时不时的还会拌绳。我一定要咬紧牙关，进行持之以恒地练习，争取在不拌绳的基础上，加快速度。争取当上了三跳运动员，在运动会上取得好的成绩，为班级争光。

**上体育课跳大绳作文300字22**

今天下午第二课，体育老师带领我们到学校操场上。老师说：“今天我们来玩一个游戏，游戏的名字叫跳长绳。”我们听了，兴奋极了，都有点儿想马上去玩的感觉了。

接着，老师示范了一下动作，让我们一个个去试。当时，我们看了老师的示范动作，都非常害怕，生怕绳子会抽到我们。然后，老师让甩长绳的同学停下来，让我们从绳子中间先跳过去。按照老师的指令，我们一个个斜着跑到绳子中间，再快速跳过去。就这样，我们按照老师说的去做，我们都非常努力去练习，虽然心里还是非常害怕。这时，老师对我们说：“谁都会有第一次，要有勇气，要胆大心细！”我们听后，一个个深呼吸了一下，然后拼命向前冲，果然好多同学都跳了过去。我们对自己的表现都非常满意，大家开心极了。真的是只要有付出，就会有回报。

我们渐渐地找出了跳绳的规律，玩得不亦乐乎。这时，下课铃声响了，我们还未玩得尽兴，却也只好回到教室，但是心里还是高兴极了。

**上体育课跳大绳作文300字23**

我好久都没有跳绳了，所以我决定从今天开始，每天跳绳10分钟，我首先找到了我最喜欢的那根红红的跳绳，当我拿起了它时，它好像对我说：“主人，我好久都没有陪你玩耍了，好想你呀，你有没有忘记我！”我似乎听到了它的话语，感觉非常的羞愧，去年我们两个形影不离，今年却没有相见，哎！我心里暗自下定决心——我以后每天都会陪你玩的。

首先我准备先试验一下，只见那根跳绳非常的调皮缠在了我的脚上，我就有一点着急了，妈妈说：“不要着急，因为你好久都没有练习了，所以才会是这样子”，听了妈妈的话，我变得认真起来，不一会儿手里的跳绳开始变得非常的听话，我也跳的比上一次好一点了。

我觉得我还要多多的练习跳绳，这样才能参加下一次的跳绳比赛，再次取得第一名，为班级争光。

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