# 中考体育500字作文范文共70篇

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-07-24

*中考体育500字作文范文 第一篇随着时间的流逝，我们的中考体育考试也随之而来了。伴着似乎怎么也晴不了的天气，我们迎来了考试，只见同学们个个生龙活虎在班门口操练着，抑制不住内心的激情，我也加入其中。做足了准备的考试才会收获好成绩。不久后，我们...*

**中考体育500字作文范文 第一篇**

随着时间的流逝，我们的中考体育考试也随之而来了。

伴着似乎怎么也晴不了的天气，我们迎来了考试，只见同学们个个生龙活虎在班门口操练着，抑制不住内心的激情，我也加入其中。做足了准备的考试才会收获好成绩。

不久后，我们的幸运巴士来了，车上静极了，可能是心里的紧张给嘴巴上了锁。可也时有“紧张吗？”的话语阵阵传来，司机师傅的车开得很稳，我们紧张的心都被其放松了许多。

近了！近了！当巴士停在了考试场地门口，我们的心像打了鸡血似的。“怦怦”乱跳。四圈的热身跑步，加上热身运动，身体像被施了法似的，全身涌着一股暖流，全身感觉都充满了力量，这感觉“贼爽”，又像是给我们打了一针定心剂。

终于到了我们了，内心既紧张又兴奋，随着老师说“进场”，我们个个像脱缰了的野马，使劲地向前飞去。

考试中，我们玩得像个孩子，却忘却了手脚的酸痛。考试结束了，到出口处，我叫了一声，“我。我满分了！”现在想想，那过去的酸痛也都不算什么了，都化作一阵风远去了。

我看到了汗水滑落后的美丽，奋斗的美丽。是啊！奋斗真美！

**中考体育500字作文范文 第二篇**

今天下午，我们班的同学一起去操场练习运动会的项目。

首先，我们连的是跑步。老师让我们男生排成三排，女生排成三排。男生们个个都精神抖擞，当然女生们也做好了准备。

男生们按照正确的姿势蹲下，女生们在后面做好准备。男生们一个个英姿飒爽、威风凛（lin）凛（lin），女生们一个个国色天香、闭月羞花都准备着为班级争光，为年级争光而努力。

只听见米涵湘手一落，我们的第一排男生不要命的向前跑着，都准备为班级争光而做出自己的贡献。比赛结束了，第一名的魏龙彪留了下来，其他人都被淘汰了。该我们第二排了，我非常紧张也非常害怕，脸上露出了一种极不情愿的参加比赛的表情。其实，我是因为腿受伤了，跑不了多快，所以我不愿意比赛，但是我心里想着为班级争光、为年级争光的这句话就非常坚决的想：“为了班级、年级，我拼了这口气了！即使我不能比赛，但是我也能让老师看出我的努力来！”

米涵湘落下了手，我拼命地跑了起来。结果还是没有追上他们。我心里特别沮丧，快到终点的时候我知道是追不上的，但是我没有放弃，因为我要为班级、年级争光，所以没有放弃往前跑，最后我被淘汰了，被选上的是前两名。这时，我非常烦恼，因为我是因为腿疼而不能跑，如果不腿疼肯定能跑的动，或者还能选上为班级、年级争光。但是又想了想我既然没有选上，那我就在集体项目上做好，也能为班级争光。正如：再一再二不再三，一个不行，两个不行说不定下一个就一定不行。

这节体育课是我一节感受深的一节课。

**中考体育500字作文范文 第三篇**

我和体育有着不解之缘。小时候，爸爸妈妈很忙，没时间管我。这给了我大量的时间自由玩耍，使我拥有了健康的体魄。

每天一大早，我便出去。爬山是我最喜爱的运动。我常常和小伙伴比赛，看谁第一个爬到山头。大家追着赶着，唯恐落后。当爬到山头时，大家都很快乐。这既锻炼了身体，又巩固了友谊。站在山上，四下眺望，感觉好极了。休息片刻，大家又回到山下。这时来一次游泳比赛是必不可少的。大家扑通扑通跳下河，有的自由泳，有的蛙泳，有的仰泳，可以说是八仙过海各显神通。我的身体在玩耍中变得强壮，为以后的体育运动打下了基础。

上了小学，我和体育有了进一步的接触。体育老师告诉我，体育的魅力，不只是让人拥有健康的体魄，敏捷的身手，她还让人拥有宽广的胸怀，崇高的理想。要记住，友谊第一，比赛第二。从此，我爱上了体育。我爱上了打排球，一下课，我就冲出教室，打起了排球。你来我往，几个回合下来，真是痛快。上课了，大家都依依不舍的回到教室。后来，我爱上了打羽毛球。我刻苦训练，挥汗如雨，虽然很辛苦，但是看着羽毛球上下翻飞，来回飞舞，我很满足。值得骄傲的是我代表学校参加了比赛，获得了许多奖杯。记得一次比赛时，我发烧了。老师劝我不要比赛了。但是，我坚持比赛，最后不仅得到了冠军，还得到了对手的尊重。再后来，我爱上打篮球，踢足球。总之，所有的体育运动，我都喜爱。

现在，工作了，打球的时间少了。但是，我对体育的热爱丝毫不减。只要有时间，我就会看体育比赛。对我来说，这既是一种放松又是一种享受。我想，体育会伴随我一辈子。我爱体育。

**中考体育500字作文范文 第四篇**

“加油!加油!”听，操场上的同学们正在买力的给运动员们加油;瞧，那一个个飞奔在红色塑胶跑道上的身影…是什么这么热闹?哦，今天是我们成外附小的体育节呀。

在我们的热切期待下，女子100米拉开了序幕。

天空蓝澄澄的，飘渺的白云在这美丽的背景下，不停地变换着形态，时而聚在一起，像是在开茶话会，时而各守一方，仿佛是在开诗词大会，攻城守擂呢!太阳就在不远处笑吟吟地看着他们，不时将热量散发向操场。

我和其他同学去观看运动员们比赛。赛道周围已被观赛的同学们围得密不透风，各自都在为自己班的参赛选手加油，有的喊着整齐的口号，有的挥舞着各种彩旗，有的手舞足蹈，动作夸张，场面看着既紧张又热闹。参赛的运动员们整装待发，个个摩拳擦掌。有的在做扩胸运动，有的在压腿，还有的\'蹦蹦跳跳，有非常紧张的，也有淡定从容的。

“各就各位～预备～砰!”枪响了，五位运动员像离弦的箭一般冲了出去，场面十分激烈。第一道的运动员不停地摆着手臂，胸口一起一伏，奋力得向终点奔去。可无奈第五道的运动员实在是太快了，快到都看不清她人了，只有一个奔跑着的影子，可第三道的运动员也不服输。她努力地摇摆着手、张开双腿，大口的呼吸空气，仍然显得很困难超越对手。就在这不远不近的一百米赛场上，好不刺激!一会儿是第一道的领先，一会儿又被第三道的反超，一会儿又被第五道的追上来……眼看着马上要结束了，第二道的运动员在最后20米铆足了劲，仰起头，满脸通红，眼神异常坚定，就像锁定了终点线一样，手臂摆动加速，步幅越来越大、越来越快，前面的对手被她一个一个的超越……“耶!她拿第一了!拿第一了!太好了!”

激烈的比赛牵动人心，勇于拼搏、奋勇争先的运动精神让参加比赛的同学们体现得淋漓尽致，运动带给我们的快乐、阳光、进取，我爱体育节!

**中考体育500字作文范文 第五篇**

放学了，阿衰和大脸妹打算从另一条道路回家。路上大脸妹看见路边有个垃圾桶，里面空空的，外边的地上堆满了垃圾，不时还有人朝垃圾桶旁扔垃圾。

阿衰和大脸妹看见了这一景象激愤不已。“这些没有素质的人，真可恶，让附近臭气熏天。”大脸妹说，“不如我们把它们收拾干净吧！”“OK，包在我身上。”阿衰毫不犹豫地说。“我们来比赛吧！看谁先收拾干净，做的事多？”“比就比，谁怕谁啊！”刚说完话，只见大脸妹一个箭步冲了过去，便开始收拾，丝毫不留一点缝隙给阿衰，阿衰一要过去，大脸妹就露出凶巴巴的样子吼道：“滚开，信不信我用我新学的大头连环击把你打得满头是包！”阿衰只好退步让开，在一旁看着大脸妹收拾。阿衰在一旁想：“一定要做点什么，不能让大头鬼赢了！”突然他看见垃圾桶上有一张皱巴巴的提示语——请勿乱扔垃圾。便决定写一张提示语。说干就干，只见阿衰从包里拿出了铅笔、水彩笔，趴在地上就开始了。画完后，阿衰用强力胶水把提示语的背面全涂满了。此时大脸妹正好收拾完垃圾，阿衰抓住空隙，冲到垃圾埇旁“啪”地一声把写着“文明只差一步”的提示语贴了上去，一边靠着垃圾桶一边转着笔说：“怎么样啊？大头鬼？”大脸妹先是一楞，继而笑眯眯地竖起大拇指：“呵，小死衰，有创意呀，这次打了个平手，下次再战！”“好！下次一定是我赢，走着瞧吧，大——头——鬼！”“哼，小——死——衰！”大脸妹气冲冲地说。

正说着，一大群人围了过来，向他们投去了赞许的目光，并竖起了大拇指，两人停止了争吵，都乐开了花。

**中考体育500字作文范文 第六篇**

就在今天下午一节体育课上发生了一件这样的事，这件事让大家都很不满。

体育课上先是跑步，由朱俊楠带领女队，白浩然带领男队，按体育老师说的，跑一圈走一圈，只见刚跑完一圈，走圈的时候走到一半，这时带领男队的白浩然，就突然跑到了我们前面，这时小朱看见了，他也就追上去带领我们跑，而后面的女生就说他们跑他们的呗，咱们就走咱们的，你追人家干什么，这时就有人提议换体委的事情，对此小朱也有了看法，他管我们了，但是不听这是事实，因为有时体育老师也管不住我们，让大家都提议出来了换体委的事，小朱虽有苦衷但也说不出来口。

又到了做体操，做的过程中，高新就说你做的一点也不标准，大家都说体委都不做到标准，还让我们做到标准，这时，我认为除了有小朱的错，还有大家的错，如果大家一起团结协力，就不会有这件事情发生。

后来老师来了，就大声呵斥着我们，因为老师姐姐都提醒我们带跳绳，而这次却有大多数人都没有带跳绳，只有一部分带了，后来老师说准备一分钟跳绳，看能跳多少，跳绳之前老师就跟我们说别的班跳绳一分钟至少有十来个达标的，看看我们班有多少个能达到合格的，其达标数是160个，第一次跳没有合格的，第二次也没有合格的，直到第三次才有两个超过160个的，这时，老师变说道你们的体质太差了，后来又说到只要一分钟，现在能超过100的体育就有可能合格，其目标是天天练，才能保证体育考试合格。

只是下了体育课，大家都很苦恼，因为这节体育课上都从跑步起大家开始泄气了。

**中考体育500字作文范文 第七篇**

本周二上午第四节，我们上一节有趣的体育。

上课铃响后，体育老师的哨子声响起。我们迅速步跑到楼下集合，整队，体育委员把队伍带到操场上。

“这节课我们来做个以前没有做过的游戏，是考验脑子的灵活性的，咱们看谁的脑子反应最灵活。先解一下游戏规则，”“哇噻！”我们都兴奋地喊起来。体育老师开始布置任务。“这里画四条线，南北两边共四条，中间两条短，边上两条长。分两组，同学们面对面的站在中间两条线上，吹一声哨时，南边的同学们反身跑，北边的同学们追，追上的同学就下去，吹两声哨时，北边的同学们反身跑，南边的同学们追，如果哨声拉长，就原地不动。听明白吗？”“听明白。”同学们齐声回应道。“好，游戏开始。”

第一轮游戏正式开始，没想到体育老师第一声哨就给我们一个突然袭击，吹一声长哨，有的同学的身体就动，随后摇摇头就很不情愿地下去。幸运的是我还在上面。第二声哨，吹一声短而清脆的哨，随即南边的同学像兔子一样飞跑起来，而我们北边的同学就像老鹰一样紧追不舍，最终他们还是逃不出我们的手掌心，输得只有一个“剩男”李振。我们这边还有五个人，我心想：“五个人对一个人，他们那边肯定输，就等着看他们那边输得多惨吧。”我暗自得意起来。

两声短促的哨声响起，我正在得意呢，刚反应过来，就已经晚，李振迅速抓住我和另一同学，其他同学也很快被“抓”住。唉，大意失荆州，真是骄兵必败，以后可真要吸取今天这个深刻的教训。

就这样，我们还没等到下一轮比赛，下课的铃声就响。在同学们欢乐的笑声中，一节有趣的体育课结束。

**中考体育500字作文范文 第八篇**

星期四上午的体育课到了，全班同学都带着跳绳既紧张又期待地去集合地点参加一分钟跳绳比赛。

比赛开始了，看着前面的同学都跳了100多下，而且快轮到我这一排了，我的心里异常紧张，真象十五只吊桶——七上八下的，手心直冒出汗，心都快要跳出来了。不一会儿，轮到我这排了。我紧张地上了赛场，不料，我一上场，台下的同学就异口同声地喊：“子铭加油！你一定是最棒的！”“子铭，你一定可以取得第一名的，加油！”这喊声好象给我打了强心剂，给了我信心，给了我鼓舞，我不再紧张了，就想取好成绩。随着体育老师哨子吹响，我的绳子好象知道我的心意似的，“呼呼”地越甩越快，就象上了发条的时钟一样转个不停，想停也停不下来。一分钟到了，体育老师再次吹响了哨子，跳绳象听到了命令似的，停了下来。有个同学笑嘻嘻地问我：“你知道跳了几下吗？”我迫不急待地答道：“不知道，快告诉我吧，有几下？”他兴奋地大声说：“一百八十二下，全班第一名呢！”我听了，高兴得一嘣三尺高，简直不敢相信自己的耳朵。告诉你吧，那天我都笑得合不拢嘴。

还有一次，体育老师让我们打羽毛球比赛，我采用多种打法，声东击西，一会儿打长球，一会儿挑个短球，一会儿打左角球，一会儿打右角球……变化多端 ，就这样凭借着超人的战术击败了班上的同学，又取得了一个全班第一的好成绩。

打乒乓球、篮球也都是我的最爱，我喜欢体育，爱好体育，它给我快乐，给我健康，给我聪明。

阳光体育，放飞我们阳光般的心灵，谱写着一曲七彩的阳光旋律！

**中考体育500字作文范文 第九篇**

有一位法国启蒙思想家伏尔泰说过：“生命在与运动。”而生命与运动之间，包含真一个不可或失的词——健康。有了健康才有了美好的生命，而健康的基本指之道，正是运动。

“运动的作用可以代表药物，但所有的药物都不能代替运动”是啊！运动可使你健康，但药物就不能了，药物只能短暂的治好身体上的疾病，吃多了，还对身体有害。而运动，不仅对身体无害，还能使我们提高免疫力，更少的被疾病所困惑。

一个人是否健康，不单靠遗传，看外表，就可以判定，更主要的是看他是否拥有健康的生活方式。如果他是一个整天被吞噬了所有的时间的人，那他即使原来体型再强壮，病魔照样可以侵蚀他的身体。但他如果是选择适当的时间出来运功运动，长期坚持下来，那他的身体可谓是“刀枪不入”，即使连“无恶不作”的病魔，也会被“拒之门外”。

科技的迅速发展，无疑提高了人们的生活水平，可是使人们都懒得走路了。在家还是在外面，都有坐着，出外坐着，在家依赖椅子，久而久之，久成了一只懒猪，整天吃喝拉睡，一运动起来就喊累，于是，又像往常一样回家看电视了。过多几天，就变成在医院躺着，在哪儿打点滴了。但他们并不觉得生病时因为缺乏运动，而是觉得是缺少营养，于是，从商场买来各式各样的营养品，又是炖又是熬的，这样坚持了几天，健康倒没什么增长，倒把肚子给补垂了。其实身体健康虽然也需要营养，但太多也了不行，不如拿适当的时间来运动，就不用花那么多钱去补什么营养了。

“生命在于运动”这句话说的果然没错，只有运动，健康才能永远和你在一起，而生命，只有靠健康才能焕发光彩，它们彼此互助，成为了亲如手足的三兄弟。

**中考体育500字作文范文 第十篇**

今天是星期日，体育老师带着我和其他同学上高邮比赛。早晨，我们六点半就到校了，老师先是请我们每人一碗鸡蛋面。因为我九点就要比赛了，现在已经大约八点钟，等会儿还要去换运动服，所以吃得比较快。吃完后，我来到了赛场上坐在一旁休息，我心里有点紧张，就如同热锅上的蚂蚁一样，而且我现在心里还有些难过，因为昨天男子1500米我只跑了个倒数第二，在我眼里，1500米与800米我还是更擅长于1500米，所以我对这次的800米比赛很没有信心，我感到压力山大。

比赛即将开始了，我先是做了做热身运动，接着换好了衣服，然后便在跑道上就位。所有人都已到齐，比赛进入倒计时，我环顾了一下四周，觉得四周都散发着一股强烈的杀气，可我却一点也不紧张，可能是我对拿到名次已经不抱有任何希望了。可就在这时，体育老师又上来鼓励我，帮我检查了一下鞋带，我顿时又有了点信心，心想最起码不能跑倒数第一吧!

比赛开始了，因为我是在第一道，这对我十分不利，因为在外道的人与我相差的起跑距离太远了。果然不出我所料，一开始，我就被远远地甩在了后面，直到最后一圈也都还是跑在最后面。在距离终点还有200米远时，我在前面的三个人已经不能冲刺了，累得是满天大汗、气喘吁吁了，我立马开始加速，他们已经没有力气再跑过我了，所以我十分轻松地超过了他们，跑了个倒数第四。虽然我只跑了倒数第四，但我已经很开心了，毕竟我800米没有跑最后一名，这说明了我还是比以前进步了。

经过这一次的比赛，我明白了只要努力对自己充满信心就能成功。

**中考体育500字作文范文 第十一篇**

“阳光体育”这个口号不仅清彻响亮、还有很大的意义呢！

阳光体育运动，对我们来说主要就是冬季长跑和做课间操。我先说课间操吧。叮铃铃，第二节课下课了。同学们排着队，随着音乐的节拍整齐的踏步，音乐停了，随即响起了鼓点。我们开始散开队形，广播操开始了，我们一会儿像猴子一样活泼可爱，一会儿像大猩猩憨态可鞠。做完操，我们开始跳大绳。同学们像一条条“小鱼”，一个挨一个“下饺子”。

我觉得课间活动即丰富了我们的课余时间，还锻炼了我们的身体，一举两得。

还有我们的冬季长跑活动：第二节课一下课，操场上人山人海。我们排着整齐的队伍，喊着洪亮的口号，像箭一样射了出去。冬季长跑可真锻炼身体啊！刚开始跑一圈就汗流浃背，气喘吁吁。但我们不放弃，而是坚持了下去，最后跑了好几圈还不喘一口气，从小鸭学步到展翅高飞，这都是我们坚持冬季长跑的效果。我是班里比较喜欢跑步的人，当然乐意参加了。自从冬季长跑开始，我每节课都跑，100米、200米、400米……我的速度越来越快，跑的距离越来越远。竟能和班上跑的最快的同学一比高低了。通过跑步，我明白了一个比金子还珍贵的道理，“一份耕耘，一份收获。”世界上没有不劳而获的事情。只要付出，就一定有回报。而且做事一定要坚持。

阳光体育活动太好了，即可以强身健体，又可以锻炼自己顽强的毅力。这样学习上遇到困难就不会轻言放弃了。同学们，为了我们的健康，让我们运动起来吧！全民运动，增强体质。

**中考体育500字作文范文 第十二篇**

说到“我和体育”，还真有不少的故事讲。

最初对体育有印象的是小时候学校开运动会，那时的家庭条件不好，难得能吃上大米饭，可学校召开运动会，运动员和鼓号队的队员们就能免费吃到香喷喷的大米饭以及豆腐炖韭菜了。我的体质不好，不能当运动员，于是就走“文艺”路线，成了一名鼓乐队队员。看着赛场上生龙活虎的运动员们，真是羡慕。更让我们羡慕加嫉妒的是午饭时候到了，运动员们先吃，我们后吃，于是自己也下决心要好好锻炼身体，争取当运动员。但终没能实现这个理想。

对体育印象最深的是考上师范学校后，每节体育课老师都认真教我们，然后期末有考试，不及格有一次补考机会。本来我的体质就差，再加之协调性不好，小时候又没有接触到排球，所以，期末考试排球成绩不及格。真是丢死人了，没办法，下功夫练习呗，争取补考时通过。时值冬季，天寒地冻，谁都不出来练习排球了，只有我和一个男生没及格，于是我俩每节课后都拿着排球出去对练。记得最清晰的是我穿着白色的小棉袄，经过几天的练习，白棉袄变成了黑棉袄，手腕子也肿起了大包。功夫不负有心人，我们两个在补考中都通过了，现在排球的技术虽说不是很棒，但单位有大型排球赛，我还是主要队员呢。

后来那个男同学就经常找我打排球，再后来就成天找我打羽毛球，再再后来，他就成了我丈夫。更可笑的是，我丈夫体育考试都得补考，毕业后居然当了体育老师，而且体育队训练的有声有色，每次学校有运动会，都得好成绩。

虽然我的体育不好，但我和体育结下了不解之缘呐！

**中考体育500字作文范文 第十三篇**

星期四下午，阳光明媚，我们终于熬过了两节数学课，我最喜欢的体育课也快来到了。

过了一会儿，终于上课了。我和同学们在外面排好队伍，等待着老师的到来。我喊的口号，用整齐的步伐走着，很快，我们到了操场。体育老师说：“我们先跑一圈，但是只有五分钟，然后你们就可以自由活动了。”我们狂奔起来，在老师规定的时间内跑到了终点，所以我们可以自由活动了。

此时，我累得趴在地上动也不想动。结果有九位同学来喊我和他们一起玩游戏。我又不好意思拒绝他们，只好跟他们玩了起来。

同学张伟想了想，说：“我们玩‘人类大战僵尸’吧！”这个游戏规则是：人类五人，僵尸5人，每个人一个沙包，把沙包扔向敌人，就可以减一滴血，每个人是一滴血，血减完了，也就代表你的生命没了。我从来都没玩过，但我很期待，过了一会，我们开始了。

我是“人类”队伍的一员，我先躺在地上，不能让别人发现了我。我起来一看，啊！有个“僵尸”，我迅速地把沙包一仍，这样“僵尸”就只能躺在地上，我过去一看，“僵尸”一下子把我打死了。我们队员只剩下一名同学了，过了一会儿，“僵尸”把我们队伍的最后一个“人类”也给杀死了，所以，第一局我们就失败了。到了第二局，我看到一位“僵尸”，我扔中了他。没过多久，一名“僵尸”向我扔了沙包，我很快地跳了起来，躲了过去。第三场，我们也轻轻松松地赢了。正好放学时间到了，所以我们就只能回家了。

体育课已经过去一天了，但我仍然在想那快乐的游戏过程，那一天是我最开心的一天。

**中考体育500字作文范文 第十四篇**

我是一个阳光男孩，我热爱运动、勇于拼搏。我曾经羡慕在海上航行的人们，也羡慕那些在绿茵场上奔跑的健儿。

我认准目标、付诸行动。无论是三伏盛夏，还是数九隆冬，我都坚持每天去学校操场早训；在假期，我也积极参加体育活动。

四年级，我得知学校有帆船社团，心想：“我的梦想大门在眼前敞开，怎么可以不去呢？”就这样，我怀揣着梦想走上了充满艰难坎坷的扬帆之路。

在体育王老师的带领下，经过近两年的帆船学习，我取得了帆船技能三级证书，并和同学们代表学校参加了多次帆船比赛。

记得今年参加“区长杯”帆船比赛时，正遇到了大风天。帆船的横杆以迅雷不及掩耳之势，打中了我的鼻梁。我顿时感觉鼻子一阵酸疼，外似烈火灼烧，内如掏骨剥皮，真是疼痛难忍。没过几秒，鼻血就像小血河般流了出来。海上，没有任何急救药品，也没有任何可以帮助自己的人。看到周围的参赛对手，“放弃”的念头转瞬间就打消了，我坚持想着一句话：“不要退缩，只要完成比赛，就能给学校争光添彩”。我当机立断把唯一的一瓶水迅速拿起来，用水冲鼻子。希望这样可以让血管收缩，起到暂时止血的效果。血止住了，我集中精力调控方向，全力以赴全速前进。可惜好景不长，没有一分钟，血又流出来了。我毫不气馁，一只手紧紧抓住舵柄，另一只手拿起水，再次冲洗鼻子。这样来回数次间，我终于冲过了终点。这次比赛，我们取得了团体第六名的成绩。

今年我还参加了斯凯奇马拉松精英赛，取得了第五名。不仅如此，我还参加了20XX青岛国际马拉松比赛健康跑，获得第十二名。

体育运动强健了我的体魄，还造就了我顽强拼搏、积极向上的精神，运动让热血沸腾，让我自强不息，不断进取。

**中考体育500字作文范文 第十五篇**

昨日的1000米测试，让我体会到了跑步的艰辛，知道了我的耐力还远远不够。针对这个问题，妈妈决定让我每周到中心广场进行训练——慢跑八圈。

当我得知这个消息后，我不仅倒吸了一口凉气。一圈200多米，八圈一共要跑1600多米!虽然是慢跑，更何况在跑的过程中不能走，这对我来说是一个天文数字啊!

开始晨练了，我首先慢跑了两圈，接着又拉拉伸，准备跑这八圈的“伟大工程”了。妈妈一声令下，我开始了这漫长的慢跑。

每一圈跑的是那么艰难，鞋底与地面发出空洞的声响是那么清脆，仿佛在为我加油鼓劲，我为拿下这八圈充满了信心。每跑完一圈，我就会如实负重的长舒一口气，因为我离目标更近了一步。

一圈、两圈、三圈……当我跑到第五圈时，就慢慢地走了起来。可我这小伎俩被妈妈识破了。这时，妈妈没有说话，只给了我一个严历的眼神，我明白这个眼神的含义。如果此时半途而废，将前功尽弃。这是锻炼我耐力的好时机，更何况是为以后中考而努力的。想到这里，我又重新跑了起来。

还有最后两圈，我闭上眼睛，脚下像生了风似的，向前冲去。此时，风在我耳边呼呼划过，什么也阻挡不了我前进的脚步，开始了最后的冲刺。看到了终点，如同孤儿见到父母一样，迫切的狠狠撞进他的“怀抱。”我停了下来，发现早已面红耳赤，汗流浃背，上气不接下气。此刻我充满了成就感，完成了今天的晨练目标。

晨练虽然是为了以后的中考体育做准备，更重要的是强健了我的身体。初中四年的晨练，我一定会坚持下来，并用持之以恒的心去面对。

**中考体育500字作文范文 第十六篇**

她，有一头乌黑的秀发，象牙色的皮肤，精致的眉毛，一双水灵灵的大眼睛，个子矮矮的。你可别看她个子矮，跑起步来可快了！她还获得过校女子300米跑步比赛小组第一名呢？

女子300米跑步比赛就要开始了！这时我们看见她站在起跑线上，身子微微向前倾并握紧了拳头，目不转睛地注视着前方。“砰”的一声，枪响了。她象离弦之箭以迅雷不及掩耳之势冲了出去，一下子占据了领先的优势，真是英气逼人！我们拉拉队员们拉拉队员开心极了。个个手舞足蹈！“呀。不好了！”只见后面的队员紧追不舍，试图赶上她。我不由地为她捏了把汗，手也不由自主地握成了拳头。眼看就要追上了，拉拉队员们非常紧张，有的不由自主地绷紧了身子，有的跳了起来——正在大家为她担心的时候，只见她一埋头，猛的往前一冲，脚下好像生了风一样，跑得飞快，一下子又牢牢地占据了领先的位置。可后面的那位选手也不甘示弱，好几次试图超过她，幸好都没能成功。我们也长长地舒了一口气。可那位队员的实力也不容小瞧，很快便又追了上来。这时体育健将好象有些体力不支，额头上布满了汗珠。汗珠顺着她的脸颊流淌下来。我们的心又提到了嗓子眼。“加油！加油！”每个人都拼命喊着。此时，她仿佛听到了我们的加油声，顿时浑身充满了力量，双臂快速地摆动，脚下又好像蹬上了“风火轮”似的向前冲。好样的！我心里暗暗为她叫好。此时她把第二名甩开了很长一段距离。50米，40米，30米————“耶！第一名！”我们忘情地欢呼着，欢笑声响彻校园上空。

你想知道她的名字吗？她就叫——邓雅钰。

**中考体育500字作文范文 第十七篇**

它虽处在繁华的市中心，却没有城市的喧嚣；它虽不像花园那样五彩缤纷，却也绿草如茵，白杨挺拔；它虽没有各种虫鸣交响乐，却有着世界上最美的声音——胜利者的呐喊！这就是我的乐园——八区体育场。

八区体育场，离我家只隔了一条宽阔的大马路，在我的童年时光中，这里自然而然地成为了我成长的乐园。

走进运动场，你会顿时感觉到心胸开阔，蓝天白云下绿草如茵，这里有大片符合国际标准的人造草坪，它的颜色永远是那么的翠绿，不会因为季节的变化而枯萎。草坪的外围是砖红色的橡胶跑道，踩在上面软绵绵的，舒服极了！体育场的四周还环绕着一圈高耸入云的白杨树，他们像一个个站岗的士兵，日夜守护着运动场的安全；又像是一道屏障，阻挡了外面的喧嚣。

小时候，在那温暖的春日里，爸爸就会用小车推着我到这里玩儿，我在那软绵绵的草地上学习走路，追逐着那飞舞的小蜻蜓，就算是摔倒了也不会疼。如果跑累了，就直接躺在草地上打个滚，晒晒太阳，我仰望蓝天，看着那变化多端的白云，我的小脑瓜里就会产生无数古灵精怪的想法，这样的日子是多么的惬意呀！

渐渐地我长大了，上小学了，只有在闲暇的时间才能来到这里。每当我考试挫败，垂头丧气时，我总是喜欢来到这里，我会被那一场精彩的足球赛所吸引。每位运动员都挥汗如雨，即使摔倒了也会毫不犹豫地爬起来，永不言败！飞箭一样，是他们奔跑的速度；烈火一样，是他们澎湃的激情；虎啸一般，是他们胜利的呐喊！我深深地融入其中，内心波涛澎湃：不努力拼搏，哪会品尝到胜利的喜悦！

八区运动场给我带来了童年时的欢乐，长大后又教会了我勇敢坚强，这里将是我一生的乐园。

**中考体育500字作文范文 第十八篇**

在微风的陪伴中，我们迎来了体育节的第二天。今天我们班取得了两个冠军。

这两项冠军都来之不易，一项是跳大绳，一项是组词接力。

说起跳大绳，那可是我们班的强项。前几年我们一直都是冠军。随着黄老师的一阵大喊声“预备，开始！”我们便开始了大绳比赛，我和别人不同，别人都喜欢从正面跳，而我却喜欢从反面跳。看着同学们挥洒的汗水，我不禁更加努力地跳了起来，我想：我们一定要的冠军！可是谁料到我们四各班都进了14个人，我倍感失望，唉！我们一共才有14个人，要是多一个人参赛，那该多好。可是过了一会，我总觉得我的这种观念是不对的，名次是次要的，从中获得欢乐这才是这届体育节的主题。

刚回到座位上，就感到阳光很刺眼，躺了一会，汪泽华把我叫醒，说开始组词接力了。我便去洗了把脸，开始参赛。我是第一棒，所以压力是很大的。罗老师高举着枪，我心里紧张得很，xxxPENG”的一声，我一个箭步冲上前去，写了一笔横，当返回时，我想一等要跑快，就加大马力，快穿棒了，我纵身一跃，把棒子交给了汪子荆，之后我就不知道了，因为黄老师叫跑完的同学回到座位上，我呆呆的坐在座位上，看了看书，当陈鑫冲到座位上大叫一声：“第一，第一！”我便兴奋的放了下书。大吼一声“耶”。我们高兴的拥抱在一起。“难得呀，两个第一”我说。

体育节只有明天半天了，唉，时间可过的真快呀！明天的体育节一结束，我就看见了漫山遍野的作业呼唤着我，看着同学们疲惫的身影！迎接我的将是有一个新的挑战。我想我也会像在赛场一样，赢得胜利的。

**中考体育500字作文范文 第十九篇**

哗哗哗——雨点悄悄的落下来了，天空被一片阴影笼罩着……

体育课上，老师让我们跑接力赛，但天气不给面子，偏偏下起了雨，但这并不影响我们活动的开展。

比赛开始了，只见每一组的第一位成员像是离了弦的箭一样射了出去。突然，第四组的练小明摔倒了，但是他又快速的爬了起来，把接力棒给了潘小华。只见潘小华奋力的向前冲，顺利的把接力棒又递给了下一个同学。马上就快要到我了，我看了看旁边的那两位女同学，她们的队友跑得很慢，还有一段距离，而我旁边的男同学上一个拿接力棒的人还在奋力的向前追过来。我上一棒的郭柏志跑得飞快，一下子把接力棒递给了我，我提前在起跑线上做好了预备跑的姿势。

接力棒一拿到手，我一下子就跑了出去，当我跑完一个来回的时候已经很累了。当我看到后面追过来的同学，还是决定要努力冲刺一下，不给团队拖后腿。我把头望着天上，手用力的摆动着，脚步跨得更大了，我一个劲的向我们组奔去。但是由于我跑的太快，来不及刹脚就摔倒了。幸好我及时把手举起来，把接力棒顺利的交给了苏小红，只见他用力的跑了出去，不一会全组还剩下最后一个人。

我们全组人的目光看着李小燃慢慢的\'跑了出去，忍不住大声的说：“李小燃，加油！李小燃，加油！”李小燃听到了我们这一组给他加油打气，跑得更快了，他用力的往前冲。

最后，老师宣布这一次的接力赛，我们组赢了，我们组所有的成员都跳了起来，有的甚至还激动地抱在了一起。

这次的体育接力赛让我知道了坚持不懈的道理，通过这次的比赛，我更明白了，以后一定要多锻炼身体。

**中考体育500字作文范文 第二十篇**

体育公园是榆次所有公园中最具特色、最吸引人的。

它位于晋中市榆次区东外环附近，有南、北两个大门。来到南大门，一眼就看到外墙上有姿态各异的浮雕，这些浮雕主要描绘了人们进行体育运动的场景。有的展现了赛龙舟的紧张场面；有的描绘了踢毽子、跳跳绳的欢快场景；还有的记录里爸爸带着孩子跑步的运动情景……

其中最引人注目的是赛龙舟的场景，一艘龙舟上的队员双手紧握船桨，眼睛注视前方，运足气力使劲地划着；另一艘船上的队员却是满脸兴奋，一副胜券在握的神情。看着这一个个雕刻细致的人物形象，不得不让人打心底赞叹。

进入南大门，最显眼的主雕塑便进入人们的眼帘。这尊雕塑高约十四米，形状是一个草书“龍”字，观之顿生跃龙腾飞之感，象征着中华民族“龙”的传人顽强拼搏的精神。雕塑分上、中、下三部分，雕刻着十二位运动员参加自行车赛的情景。这些运动员形态不同、神态各异。

有的骑到了终点，挥舞着手臂高兴地欢呼着；有的在离终点不远的地方努力地骑着；还有的刚刚出发，准备登上赛道。你看那到达终点的运动员头高高地扬起，嘴角轻轻地向上翘着，双臂舒展，向高空伸去。看到这些激情四溢的运动员，运动的激情都会在每个人的身上油然而生。

人们活动最多的是体育器材场地。这里有老年人喜欢的按摩器；有年轻人喜欢的跑步机；有孩子们喜欢的秋千；还有训练平衡能力的转盘……这些器材种类不同，样式多样，不同年龄的人都能在这里找到适合自己锻炼的器械。

你说，体育公园是还是最具有特色、最吸引人的呢？

**中考体育500字作文范文 第二十一篇**

新冠疫情，基本上改变了20\_年的一切，对于我们――上课戴口罩，周六补课，中考延期……若是之前，现在这个时候，体重中考和英语听力口语考试是早就已经考完了的，不至于一直煎熬到现在。

体育一直是我的弱项，听说上海和浙江都取消了体育中考后，我便一直期待并祈祷着我们这儿也会取消体育中考，但这终归还是幻想，30分终究还是未白送给我们，但取消了800百1000米的耐力测试，这也还是个好消息，毕竟短期内是无法将成绩提高多少的。

此时的体育中考还剩下了三个项目，经过建议，尝试，比较后，我选择了实心球，跳绳，排球。

实心球，在进行尝试之前，一直都以为自己是扔不过的，后来在体育老师的指导一下，发现仍实心球还是比较简单的，熟悉了几次后，便可以成功。并且在班级测试和学校模考时实心球都是通过了的。

跳绳本是最担心的，需要一分钟跳150个，这并不简单。一开始我只能跳120多个，但经过每天的训练，最后还是可以达标了。只不过，我的跳绳必须是一次性的，因为当我第一次跳完绳后，不经过一段时间的休息，第二次跳的话后脑勺并会疼痛不已，难以忍受。跳绳也是一个“高危”项目，跳绳时如果紧张，或者一个不小心便会断，差不多断一次的时间便足够你跳三到五个，而且当你断了一个后，接下来便会着急，不免加快速度，此时跳绳便更容易断。但还好，在班级测试和模考时，跳绳也都能过关。

排球，排球本是最不需要担心的了，我们从初二时便开始训练排球，有扎实的基础。但我排球却变得不稳了，一不小心便掉了下来。训练后，却还是在测试时因风向问题还没有通过，常担心真正考试的那一天，会不会也会有这样的风，而且排球也会因内心紧张而导致失误。

经过了一段时间的加强训练，终于，我们打响了中考第一枪――体育中考。

早上，我并不敢多吃早饭，来到教室，先“沉稳”地进行了一会儿早读，然后便一边喝着红牛，边踏上前往考场的路。

先是一圈的热身跑步，然后开始进行实心球的准备活动。此时的我，愈加觉得紧张，满脑子都是以前失误的画面，一直都在脑中回放。等候期间，更是紧张，手心都冒出了冷汗。同学之间，是未曾停下的――“加油!争取一次过!”“不要紧张，千万不要紧张!你就把它当作是平时的一次练习……”“没问题的，你一定能过，哈哈，让我们以砸到监考老师为目标……”

到我了，深吸了一口气，又不放心地把双手在地上又来回摩擦了几次，接过扔来的实心球，呼，双手微举，目视前方，加速助跑，双脚立定，不能踩线，向后弯腰，腰部发力，双手拉直，扔!过了!过了!一次过了!

乐着回到队伍，结束了实心球这一考试项目，心中也不免轻松起来，有了些信心。但心中仍然牵挂着排球，有着上次测试排球没过的阴影，拿起排球，练习了一下。天气还好，风不是很大，没有很大的影响。

**中考体育500字作文范文 第二十二篇**

xxx曾经说过，身体是革命的本钱。对工人来说，身体是工作的本钱;对商人来说，身体是经商的本钱;对学生来说，身体是学习的本钱。

我运动，我快乐。热爱运动，已成为现代人生活中不可缺少的一部分。不管是学生还是公司老板都少不了去运动。经常运动，可以提高自己的身体素质。要想学习好，首先得身体好。如今临近体育中考的我们，每天都少不了跑步和跳绳。每当我跑800米的时候，都需要顽强的意志。我坚信：“我可以!”所以，我的意志得到了磨练。

我运动，我快乐。不仅我们老百姓热爱运动，就连xxx也十分热爱运动。我们伟大的主席xxx就十分热爱游泳。是运动，让xxx的身体变得那么好，从而带领中国人民取得一个又一个胜利。还有，xxx同志也十分热爱运动。他喜爱打乒乓球。有一次出国访问，他热情地与国外的一个小男孩切磋球技，并在小男孩的球拍上签了名。

网上也流传了一句话：“每天运动一小时，健康生活一辈子。”我提倡，我运动，我快乐;我践行，我运动，我快乐。让我们身体的每个细胞都充满活力吧!

**中考体育500字作文范文 第二十三篇**

星期五上午的最后一节课，我们上的体育。

上课铃还没响，我们就跑到操场上。等了一段时候老师才来，我们赶紧站好队，体委喊口令，我们便做。

知道体育课上我们最怕什么吗？测600米啊。

老师先不说这节课干什么，他问道平常男生女生前五名各是谁，我们就在那想，是不是只让前五名的同学跑啊？十名同学出列了。谁知老师要干什么，结果，老师让他们去打扫综合楼。其他人测600米，我现在才明白，跑得快也有好处啊。

我们开始跑600米，我跑了一半都不到就体力不支了，看见跑在第一的同学和我的差距这么大，我不禁急了起来。我要快跑！我要快跑！可是我还是不行啊！

一路上，坚持的同学有，放弃的同学有，走的同学也有。可是我不能放弃啊，早跑完早好。离终点不远了，我放慢了脚步。慢跑向老师的地方。

“哈~呼~哈~呼……”我们喘着粗气，仰躺在操场上。累得我两腿都酥了，都站不起来了。我让朋友把我给拽了起来，搀扶着向篮球场地走去。

哦，对！我们还学武术操，可怜的我，动作不标准，总是记不住。只要老师做错了动作，我们也随之做错了，老师是我们的领袖嘛。

老师给了我们自由活动的时间。大多都是5分钟，最多嘛，也就不到20分钟。

自由活动时，老师和几个男同学在打篮球，我们女生，有的坐，有的站，有的闲聊，还有的绕着操场散步。我哪有这个闲心，还在让同学检查我《水浒传》呢。正规体育课上不能学习的，可也没什么好做的。其实我也想打篮球，可是，投篮投不进去啊，还让男生们笑话。

不一会就下课了，那十名同学也回来了，还吃了好吃的。唉...我要努力了。

体育课虽然很累，但是只要完成了任务，那种滋味还是很甜的。

**中考体育500字作文范文 第二十四篇**

体育公园是坐落在新乐最北边的一个公园。顾名思义，里面都是体育设施。现在就让我带领你们参观参观吧！

进入公园，你先会看到一圈长长的跑道，它一共有1400米呢！然后是石板路，两侧种满了银杏树，树上结着大大小小的白果子，十分惹人喜爱。秋天时，银杏树的叶子变黄了，就像一把小扇子，扇走了夏天的炎热。秋风吹佛，一片片的银杏树叶飘落下来，想给石板路铺上了一层金黄色的地毯。石板路到了尽头，便是篮球场。篮球场分为比赛区和儿童区；你看，比赛区内三五成群人们在那里进行篮球比赛，个个都汗如雨下；儿童场的小朋友们也学着大哥哥们得样子，向篮筐用力抛球，费了九牛二虎之力，还是投不进去。兵乓球场挨着篮球场，那里有10几个球台，但是早早就被占满了，占到球台的孩子沾沾自喜，总要表演一番，可还是被打的落花流水。接着，来到羽毛球区，羽毛球区的人也很多，个个打法都行云流水，羽毛球在天空中就像一只小鸟，一会飞过来，一会又飞过去。

出了羽毛球场，周围是潺潺流水的小溪，溪中清澈见底；绕着小溪走一周就是足球场。足球场也有儿童区和比赛区；比赛区的运动员们有的在赛道上跑步；有的在练习踢球；有的早已开始比赛；儿童区的小朋友踢过来，踢过去，最后也没分出胜负。

你可不要以为这就完了，跟随着我的脚步，继续参观吧！远远望去，你会发现一座山，山上种着花花草草，好像是大山的一件彩衣裳。来到山脚，你会看到有几条弯弯曲曲的小路，沿着小路，你就能走到山顶，并且还没有大喘的节奏，来到山顶，你就能把新乐的美丽景色尽收眼底，让你大饱眼福。

体育公园是不是非常好玩呢？好玩的话，那就来这里体验吧！

**中考体育500字作文范文 第二十五篇**

不论是多情的诗句还是漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能替代无比亲密的友谊。人生离不开友谊，但要得到真正的友谊才是最不容易的。

体育课上，随着老师的号令，课前慢跑两圈的必备热身便开始了。一路上我们气喘吁吁。跑完后，老师还让我们跳高抬腿、纵跳等热身锻炼。

体育老师看了看时间，分队伍比赛螃蟹走。还没开始同学们却被曹主任叫走了，只剩下女生，老师讲了一遍规则，我们便迫不及待地开始比赛。毕竟大家第一次玩，磕磕绊绊没有什么。转眼间，我们一组一组地走完了。终于，我们赢了。对方便被罚了十个蹲跳起。

这时，干完活的男生们回来了，重归队伍。老师重新定了规则，加重了惩罚，这便激起我们的好胜心。刚开始，第一队的人穷追猛赶，差一点就反超我们，还好有惊无险。差距是被他们给拉开的。第一搞砸组是对方的张瀚业和马子昊，马子昊小巧玲珑可是张瀚业不一样。只见马子昊一蹦一跳地拖着张瀚业，张瀚业一脸无奈，甚至连腿都悬空了。无论张瀚业怎么呼喊马子昊还是改变不了被拖的现实。第二搞砸组便是王禄钊和张垚锐，因为他们俩不甘落后拼命追赶，可是心急的张垚锐把王禄钊的鞋子给踩飞了，王禄钊一边跑一边拖着鞋，拖拖拉拉很不容易地回到终点。王禄钊便用他缓慢而又粗犷的嗓音边抽鞋边对体育老师抱怨道：“老师，我鞋都被才踩掉了。”老师只是笑了一番他。最好我们又赢了。对方又被罚了20个蹲跳起。

朋友之间的友谊，胜过比赛的胜利。友谊第一比赛第二，毕竟游戏是游戏，我们还是好朋友。

**中考体育500字作文范文 第二十六篇**

我有一个同学兼好朋友，名字先不告诉你，读完这篇文章你就能猜到他是谁了。

他个子很高，已经米了，皮肤有点古铜色，眼睛大大的，瞪起来如铜铃一般很有精神，嘴巴大大的厚厚的显得很坚毅。双腿又长又直，如两根木桩。他全身都是肌肉，一想起他就会想起一个字“壮”。

他的特长有很多，大部分与运动有关，跑步、铅球、溜冰等等，他的运动自学能力真是让人瞠目结舌。

有一次，我们几个同学约好一起去奥体滑冰。我十分高兴，因为苦练多天的溜冰术，终于可以在同学面前露一手了。当然，“肌肉先生”也来了。大家一进冰场不约而同地打了个哆嗦，可他并没有，而是从容地踏上冰面，热身也没做，直接在冰面上快速滑起来，如离弦的箭，把我们远远地甩在后面。他滑得很快，那么放松，那么自由，又那么稳当，他身上的外套如翅膀一样抖动着，如专业的现场运动员比赛那样帅气十足，我们都看呆了。而我，还在扶着墙步履蹒跚地移动着呢！

滑了几圈，我们去休息，大家都问他怎么滑得那么好，是不是请了高级教练？他不好意思地笑了笑：“我没有请教练，跟电视上学的。”“那你摔过跤吗？”“摔过，不过摔几次就好了。”天哪，我请教练学了好长时间才能不扶墙滑一圈，并且有时还要摔跤。他竟然自学成才，而且比我学的时间还短。

就因为他运动方面强，所以他是我们班参加运动会的骨干。铅球、跑步都是他的强项，得奖希望自然也寄托在他的身上，他也不负众望，经常拿金银牌为我们班争光。

哈哈，你一定知道他是谁了吧？没错，他就是我们的体育健儿——赵安堃。

**中考体育500字作文范文 第二十七篇**

今天上午在第五节课的时候，我们班上了一节体育课，这节课对我来说是一个又开心却又不高兴的体育课。

其实在上一节体育课的时候，我们女生就已经答应了男生要和他们一起玩撕名牌，我们女生十个人，他们男生五个人。啊，我们盼望已久的撕名牌游戏终于要来了。

我们散开之后，就开始玩撕名牌。任鸣宇选好我们女生的人，赵星博和石广盛选好男生的人。好像我们的人数少一个还是男生说了一句什么话，其他已经被入选的女生竟然统统叫起了“冯冰媛”哦，我知道了，一定是要冯冰媛要和我们一起玩撕名牌，还说她没有撕名牌的经验，可以“复活”，啊，真是太棒了！

开始游戏了，我们女生紧张的慢慢往后退，因为每人只有一条“命”，比较害怕。我只退了一小小步，因为我既想为女生争光，不过我也不害怕。奇怪的是他们男生竟然还都不追我，只追别人。我正在发呆，忽然，王子乐跑过来了，我赶紧回过神来，开始和他“战斗”。刚开始，我已经把他撕掉了，可他还在撕我，我说：“你已经淘汰了，为什么还要撕我？”他不吭声，直接去撕别人。

之后，我每撕一个人，他们都不听我的话，我虽然还没淘汰，可是还是坐在了看台上，眼睛不由自主的竟流下了泪。不一会儿，其他女生也过来了，都噘着嘴，男生问：“你们怎么了？”我们女生生气地回答：“你们根本就不守规矩，为什么我们撕了你们你们还不淘汰，哼，不和你们玩了！”才过了几十秒钟，体育老师就让集合了。

真是一个又开心又不高兴的一节体育课啊！

**中考体育500字作文范文 第二十八篇**

盼望着盼望着，体育节终于到了，我们要到鸟巢开体育节啦！按照芦校长的话，鸟巢可是见证我们国家光荣与梦想的地方。能上鸟巢表演的节目，一定很精彩，当然也离不开同学们在背后的努力。

我们表演的是素质操，每天都会在烈日下站几十分钟，大粒的汗珠，都会从我们的脸颊上留下来，每天早上的零点体育改成了练操，体育课4个人一班上来抠动作，就这样，我们每天上着枯燥的体育课，用零点体育的时间练无聊的操。虽然素质操不怎么有趣，但大家都认真的练习着，从不会变成会；从动作不标准，变成动作都很标准。

经过漫长的练习，我们迎来了体育节，心潮澎湃的我前一天晚上激动得都睡不着。但天气可没我那么开心，第二天早上下起了大雨，电闪雷鸣的，我在心里直祷告：“大雨赶紧停，大雨赶紧停”。天气好像听懂了我的话，还好没过多一会儿，倾盆大雨变成了牛毛细雨。看来老天爷可能是在为他自己洗脸，是不是为了看我们的表演，才特地将自己打扮得更好看呢。

老天爷好像很喜欢我们四年级的表演，在我们表演的时候，太阳突然放出很亮的光，也让我们的操显得更好看了。在我们表演到精彩的起桥、肩肘倒立等动作的时候，看台上的观众不断喊出“哇”的声音，为我们喝彩。总之，以前的努力不是白费的，我们应该是最震撼的节目，因为新闻联播上的背景，都是我们四年级的素质操，功夫真是不负有心人啊，真是没让我白那么盼望它！

我们在鸟巢，通过我们的素质操，不仅给大家展示了我们的身体素质；而且我们还用行动，为大家展示了我们的全面素质，在鸟巢里，我们没有留下一点垃圾，没破坏那里的环境。

**中考体育500字作文范文 第二十九篇**

在不知不觉中，又一年过去了。20\_已经渐渐离我们远去，取而代之的是新的一年—20\_。在新的一年中，我不能给自己留下遗憾，而要给自己留下美好的回忆。

为了20\_年的期末考试，整个七年级上学期我都十分努力。但是，考试成绩出来后，虽然我的父母和同学都说我考的不错，但是我觉得这个成绩不是很让我满意。

所以，在20\_年，也就是七年级的下学期，我决定要考一个更好的成绩，因为这是七年级的最后一个学期，一旦过去，就再也没有了。所以，我要好好珍惜它。同时，我要更加进步，超越20\_，超越自己。我觉得，这个“进步”对于我来说主要表现在学习方面。而在20\_年的学习中，我有许多计划。

我的计划中，最重要的一点，就是好好学习，但它还包括许多东西。首先，在20\_中，我感觉自己浪费了许多时间，而时间主要浪费在课间上。所以，在20\_年中，我要好好利用课间的时间，而不是像其他同学一样打打闹闹。当我有课间时，我会积极的完成作业。同时，我还要多向老师问不懂的问题。我还要自己主动学习，让自己更加进步。

在20\_年，除了学习外，我还有其他需要改进和进步的东西。我打算，在下一年，我要让我的体育更加进步。因为，在20\_年的一次体测中，我深深感到，我的体育和身体素质不如别人。所以，在20\_年中，我要努力锻炼，多运动，提高自己的身体素质，提高自己的体育成绩。同时，为以后中考的体育分数做准备。

不止是这些，在20\_年中，我还有许多计划。但这些计划的核心是—进步和超越。在我的20\_中，我要学习进步，而且要让我全面进步。我还要努力超越，超越20\_，超越自己!

**中考体育500字作文范文 第三十篇**

每次体育课，我都会兴奋不已。特别是上周一体育课的跑步比赛，我竟然刷新我的跑步纪录。

记得那天我们集合完毕后，陈老师大声宣布：“今天我们比赛跑步！”同学们立刻精神抖擞、议论纷纷。有的脱下外套，扭扭腰；有的赶快系系腰带……我们这组七人站一排，我左右看看，幸好这组的人都比我实力差一点，我的心里像吃了颗定心丸一样，胜券在握。哨声刚落，我们像离弦的箭一样飞奔了出去。不一会儿就跑了一半的路程，我用力摆臂，第一个到达终点。

过了一会儿，陈老师响亮地喊道：“每组跑第一的同学再一起比一次。”只见6位同学离开队伍，齐刷刷地站在跑道上，陈老师得意洋洋地说：“陶骁伟，站在最外圈，陈家俊站在里面，后面的按顺序往里排。”我心想：什么呀！陈老师的“锼”主意，这不是在增加我的难度吗？瞧我的！

我双手撑地，跪蹲着起跑。老师哨声未落，我就用力蹬腿，猛地发力，飞快地冲出起点。我们6位运动员足下生风，你追我赶，谁也不甘示弱。我一边跑着一边变到最里面的一条道上，同学们也陆陆续续地挤到最内圈，我们6个人像一串珍珠，环绕在操场的周围。我跑着跑着，听见后面的陈家俊说道：“你等一会儿再快一点，我们俩来夹超张盈玥。”陈家俊往旁边跑了一点，我们俩快速地超过了张盈玥。正当陈家俊手舞足蹈的时候，我再一次发力，超越了他，冲出了终点线。“耶！我赢了！”我欢呼雀跃起来。

时间过得可真快呀！不一会儿下课铃响了，我们有说有笑地跑回教室。操场上留下了我们的汗水和欢笑声，还留下了我成功的喜悦。

**中考体育500字作文范文 第三十一篇**

你认识我们班的体育委员吗？他可是我们班出了名的一个小调皮，连别的班上的老师都认识他呢。他的小眼睛只要滴溜溜的一转起来，就肯定在想什么坏点子，就不知道又有哪个不幸的人要遭殃啦！他还有一个小鼻子，小嘴巴，这样就显得他更加的活泼机灵。他瘦瘦小小的，像个小猴子一样喜欢上蹿下跳，别人可是谁也管不住他。

就说说上次在班级里面看电影吧。电影播在中途的时候，老师突然有事出去了，叫班长帮忙看看班级。结果，体育委员趁班长不注意，突然站到椅子上面学着电影《西游记》里面的美猴王，做着里面的标志动作，抓耳挠腮的，还学着叫了几声，很是好笑。他还大喊大叫道：“老师都走了，同学们，我们尽情的来玩吧！”这话音刚落，不知道谁喊了一声：“老师来啦！”他赶紧跳下椅子，可谁知道他在慌乱之中不小心把头磕到了前边椅子椅背上，痛得他呲牙咧嘴的。只见他揉着头，装模作样的看着电影。老师见他这么“认真”的看着电影，好奇的问道：“你今天怎么这么乖呀？看电影这么认真。”我听见了老师说的话，忍不住抿着唇笑了。老师走了。，他朝我扮了个鬼脸，看他那得意的神情，仿佛在说：“哼！瞧瞧我多机灵啊，连老师都察觉不到我做了什么。”还有一次，老师去开会了，他看见老师的背影一消失，就立马跑上讲台，一边捂着嘴干咳嗽，一边背着首踱着方步，眼神锐利的盯着全班同学，惹的所有人哈哈大笑。

哎呦！这体育委员做的调皮事，可是数也数不过来呀，我这一时半会儿也说不完，还是等下一回再来和你们说吧。

**中考体育500字作文范文 第三十二篇**

今天是星期二，虽然早上下起了雨，可这会已经平息了。这天，我们又迎来了男孩子们最喜欢的体育课。可我们女生可禁受不起三番五次的磨练，昨儿个刚跑完，腿还在酸着呢！

这不，我们今天又要开始“热身”了。由男生带头，我们女生紧随其后，男生们轻松悠闲的奔跑着，像一只只快活的小鸟。再看看我们女生，不是说我伤害自己同胞自尊心，瞧！她们一个个慢悠悠的，有些还用来走，简直像一只乌龟，稍微跑几步，就累得满头大汗，气喘吁吁。她们可别得意，老师可不会放过。徐老师像一只监控器，时而又像一只猛虎，眼睛瞪得大大的，直勾勾地盯着我们一位同学，稍微一个动作没做好，就被逮住了，“飞”过来对我们指指点点。

热身过后，又要开始紧张激烈的五十米快速跑的阶段了。女生们有的大声尖叫，有的唉声叹气，还有的一副不以为然的样子。男生们正好与我们相反，个个精神抖擞，还说起了悄悄话！甚至哈哈大笑。训练终于要拉开帷幕了，激动的心情愉悦着我，老师站在一头摆动着手臂，同时又按下了手中的定时器。第一场小周和阿王比，肯定阿王赢，结果不出所料。但我看得出小周，已经尽力了相信只要多加练习，一定会有所进步。一个又一个人像离弦的箭一般冲向终点，都是男生比女生快，就要轮到我了，我心里咚咚咚地敲起了响鼓，我不敢相信自己，和杜子比，会有胜算吗？在同学们的加油声中，我获得了信心，有了一股强大的力量，比杜子快了一大截，我高兴得一蹦三尺高。俗话说“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”我的心情又恢复到了以往的平静。

今天是个好日子，天帝仿佛也为了帮我庆祝，拿画笔把天空涂得更加湛蓝了。我居然跑得过杜子，那真是太棒了！

**中考体育500字作文范文 第三十三篇**

今天是星期四，也是是我们体育期中考试的日子。

作为班长，我要给同学们带一个好头，不仅成绩好体质也要好。为了准备期中的体育考试，我可是练了很多天呢！今天我要见证这几个星期的努力了。

我们16班是第一个考试的。一清早，我们迎着风热身准备考试。

我们女生第一项测的是50米跑。我跑的是比较快的，但是心情依旧很激动，很紧张。老师测得很快，不过一会儿就到我了，老师拿着一面黄色的旗子，下令：“跑！”我就拔起腿，使出洪荒之力，逆着风，像与风赛跑。最终我的成绩接近满分，太棒了！

跑完50米我们去跳绳，最近两个星期我每一天都在写完作业后跳十分钟的绳。我相信有付出就有回报。我站在相应的点上，一组与二组的同学相互数，我也是听到老师哨子发出“嘘”的一声，就飞速地甩着手臂，脚跟着手臂的速度一起跳，“当，当，当……”时间一秒一秒地流过。我加快了速度，最终我取得了177个的好成绩！

最后一项就是跳远。这是我的弱项，可这几天我一直练，怎么也提不上去。现在只能凑合及格一下吧！我站在固定位置，按照老师说的要领，冷静，摆臂……砰地跳了出去，一米四六，差不多吧。我只能长叹一口气。

期中考试就这样结束了，这对自己的成绩比较满意，但是我仍有欠缺，还需要在今后的日子加强训练，取得更好成绩。

**中考体育500字作文范文 第三十四篇**

今天，体育考“50X8”，女生要求2分钟，我跑了2分12秒，真丢人！当我跑第一个回合时，感觉很轻松，认为挺简单的，可跑第二个回合时，我明显感到体力不支，心想这短短的几十米咋这么漫长！这个回合，我落到了倒数第二。第三圈时，我感觉腿脚酸痛，仿佛灌了铅似的，这时，我变成了倒数第一，旁边的张怡欣问我：“你怎么跑这么慢呢？”第四圈，我完全跑不动了，与身旁的张怡欣逐渐拉开了距离，我几次想超越她，可腿死沉死沉的，嗓子眼儿火辣辣地疼。

眼看着，前面的同学都跑到终点了，我想冲刺，但没力气了，最后我以接近走的速度“跑”到了终点。看到成绩后，我像被泼了盆冷水似的，呆住了，本以为最差也是2分钟，可没想到是这个结果。我好后悔，但世上没有后悔药。我决心，平时一定要好好锻炼身体，争取下次有好的收获！

中考的作文11-03

中考的作文01-04

**中考体育500字作文范文 第三十五篇**

今天，晴空万里，阳光明媚，同学们怀着无比高兴，无比激动的心情，兴致勃勃地来到了撒满阳光的广场，因为我们四年级要进行一次达标测试比赛。

来到广场后，同学们都议论纷纷，想：“我们今天会拿第一吗？今天的比赛我们会紧张吗？比赛时，我们会遇到困难吗？”等等一些和比赛有关的问题挂在了同学们嘴边，却被老师听到了，老师告诉我们：“这些问题，将会出现在我们下面的赛场上，得到答案。”

不一会儿，比赛开始了，先由男女同学进行短跳绳比赛，没想到我们班的王芳虽然跳了181个，这三位数，传到了同学们耳边，我们的脸上露出了满意的笑容，也为王芳的“牛”，而感骄傲。接下来是接力棒比赛，先由男同学开始，男同学在寨场上奋斗，我们在一旁为他们“加油”，在最后的那一瞬间我看到他们为成功流下了辛苦的汗水，比赛结束后，男同学得了第二名。我想：我们女同学也不能如此软弱，一定要超过第二名，比赛结束后，哪知道我们得了第三名。最后是男女同学跳大绳比赛，大家说：“我们再也不能为班级丢脸，要为班级争光，我们要团结起来，共同合作”，在跳大绳过程中，我看到了两们甩绳的同学不遗余力的为我们甩起了沉重的大绳，可比赛还是打败了我们获得成功的那一步，我们又失败了。这时，同学们脸上又出现了一丝悲伤。

我们垂头丧气的回到教室后，老师心平气和地告诉我们“同学们，不要灰心，失败是成功之母，没有失败，就不会有成功。”其次，我也知道了虽然我们没有成功，但是我们已经努力了，下次我们还会再接再励，因为“团结就是力量”。

**中考体育500字作文范文 第三十六篇**

今天，我有一个令人高兴的事情。你们猜的到吗？提示，是一节课，不是语数英，是每一个学生都有的一节课，而且是每一周都有的一节课。你问我为什么要这么高兴，不是每一节都有吗？就算是每一周都有，但我还是好高兴啊。因为那是体育课。是我比较喜欢的一节课。

第一节课下就是体育课，下课铃声一响，有好多人都下去了，因为体育老师说让我们提前下去。可还是有一些拖拖拉拉的人不下去。我就要催他们赶快下去，我为什么要催他们赶快下去呢？有两个原因，一个是老师叫我最后下去，另一个是我太想去上体育课了。他们终于下去了。我终于可以下去上体育课了。我到了队伍里。老师问我班里有没有人了。我说班里没有人了。老师就带我们去了操场。

我们到了操场就去了篮球场。我们开始分队了，我和胡宏宇?蒋新奇?孙浩雷?赵志诚一组。裁判把球扔上天的那一刹那，战争一触即发。我们一开始就拿到了球，他们把球传给了我，我把球一投可惜没有进，球被对方给抢走了。我们在对方球门旁徘徊，伺机把球抢回来。对方骄傲起来了，投球用力过猛，飞过了篮筐。被我们捡到了。他们把球传给了胡宏宇。他一投就进了篮筐。对面在篮筐下拿到了球，不料却在中场前被抢回来了。他们又把球传给了我，我相信这一次一定可以投中的，我一投，投中了。我们2比0了。对方又在篮筐下拿到了球。我们又玩了一会儿，却有一堆人来了。陆秀宇生气的说：“不玩了”我们说：“到外面去玩呗。外面没人。”可我们玩了一会儿，又有人来了。我们只好玩投球了。我们一直玩到了下课。

这一节体育课，虽然没有玩的很尽兴，但还是很有趣的。

**中考体育500字作文范文 第三十七篇**

好久都没这样发自肺腑的开心了，今天我终于可以大玩特玩了，我那颗受学习之重而压抑已久的心可以放松一下了，那些烦恼悲伤、不愉快的事都暂时抛到九霄云外了。

今天上午第三节课，班主任告诉我们今天是“全国青少年阳关体育日”，大家可以无忧无虑地玩。当时我听了差点要欢呼起来“万岁万万岁!”

一会儿，操场上人山人海——到处都是蹦跳的身影，欢乐的笑声。我连忙跑到操场的北面的一架横梯的旁边。此时，早已有一群同学在那儿了，只见他们依次攀上横梯，臂力大的同学更大显身手，引来了一阵阵欢呼声。我看在眼里痒在心里，不由自主地爬上横梯，“啊哟”手心竟通红通红的，还有点火辣辣的，这都是自己平时不锻炼身体。我急忙下来，跑到沙坑前，那里的同学玩得更热闹了，你瞧，那个看起来特别结实的同学，蹬了蹬腿耸一耸身子，然后飞快地向前奔去，到了沙坑边，猛一纵身，腾空而起，如轻燕般落在沙土上。我羡慕起来，也相信自己跳出好成绩，于是我迫不及待地试起来，我按照以前体育老师讲的动作要领——起跑、纵跳、落地……啊，旁边的同学鼓起掌来，我低下头一看，连我也不敢相信自己——足足有四米!或许是我心情好的原因吧。我唱呀跳呀，欢乐声飘荡在校园上空，和其他同学的欢乐声混为一体，合奏着一首《欢乐颂》。

今天真是太高兴了!虽然只有一小时，但可以放松身心、锻炼身体，是欢乐的一小时，是疯狂的一小时。要是每天都这样那该多好呀!那才是我们真正的生活!我们期待着。

**中考体育500字作文范文 第三十八篇**

体育中考作文500字用脑跑

黄资卓

刚刚过去的体育中考，拉开了是中考的序幕，体育中考很重要。体育考试的成败，既有关信心的打造，也跟中考总成绩直接相关。

考试前一天，我就开始感到不安。趁着体育课练了起来，原计划紧跟汪瀚跑完一千米，可跑到八百米就停了下来，实在不想跑，没力了，太累了。

晚修时，我就在想辙——绞尽脑汁地想如何满分。自己没有经验，只好问体育生汪瀚。汪瀚真不错，方法一套一套的，从他那里我学到了很多，我将有用的方法记在心里——找个靠谱的人跟紧。

睡觉时，还在想这个问题，想着想着才沉沉睡去……

考试如期而至，转眼到了考试场地，轻松拿下一分钟跳绳满分。稍事休息，随着前面一组跑步的开始，压力也来到我这一边，成败在此一举。

前车之鉴，后事之师。从昨天的跑步中，我认识到坚持的重要性。开始跑步，我紧跟在涛哥身后，每当要不行了，就用力摆臂，再将浩瀚所教的技巧运用上来……最后也是拿下了满分，拿得很艰难。

用脑跑，是我体育中考的心得。

我想学习上也要跟定一个人，当然肯定是我前面的，还有两个月，跟定他，甚至超越他。学习也是一场马拉松跑，我告诉自己，要用脑跑。

**中考体育500字作文范文 第三十九篇**

期待着，期待着，春天来了，体育中考的旋律也演奏起来了。

一切都像故意捉弄我们的样子，风怒吼起来了，云脸色阴沉起来了，雷轰起来了，雨飞起来了，同学们的情绪也失落起来了。

长跑测试的主考官走过来了，男生、女生都紧张起来了。跳着，跑着，拉伸一下肌肉，喝几口红牛，热身完毕后，又颤抖着回到起跑线待命，风冷嗖嗖的，发令器的声音沉闷闷的。

“预备!跑!”一声令响，所有考生像离弦的箭一样，你不让我，我不让你，都咬紧了牙根向前飞奔。刺骨的风，阴沉的云，冰冷的雨瞬间从我们的意识中消失，心中只一个“冲”的信念。文海学子像骏马在草原上尽情驰骋，似雄鹰在天空展翅翱翔，如鲨鱼在海上穿梭!充沛的精力让我们用速度和激情跑完了第一圈，紧张、忧虑的心情荡然无存!

第二圈痛苦是难以言喻的。酸痛的腿脚、急促的呼吸、干燥的喉咙让我们不由自主地放慢了脚步，又能感觉到风雨的存在。我们在内心中无数次地斗争：是否要放弃，是否下次补考。就在这时，远处传来一声“加油!”，接着两声、三声……最后“加油”声响彻整个运动场。这声音饱含朝夕相处三年老师和同学对我们胜利的殷切期待，这声音让我们从心理斗争中挣脱出来，这声音像嘹亮的冲锋号激发战场上战士一样激发着我们，我们的激情瞬间被再次点燃。我们的意志坚定起来了，脚步快起来了，双臂甩动起来了，对抗着风雨雷电，以必胜的决心，带着朋友们的欢呼，冲过终点，同时也奏完了体育中考的尾声，同时也奏响了中考的序章。

体育中考像睿智的老师，教会了我们坚持就是胜利!

体育中考像中考的引路人，引领我们奔赴下一个主战场!

体育中考像公正的裁判，告诉我们脚踏实地才会成功!

**中考体育500字作文范文 第四十篇**

热热闹闹的体育节在这周开幕啦！为了体育节，我们努力训练，不论是集体项目还是个人项目，我们全力以赴，争取好成绩。

周二，我们最怕的长绳比赛开始了，比赛场地上气氛异常紧张，李老师“嘟”一声哨声响起，我和裴兆丰就立马甩起绳子，一刻也不敢开小差，绳子甩得飞快，同学们一个接一个地跳，宛如一条快速游动的长龙。三分钟的时间到了，我们惊奇地发现，我们竟然跳了322个！我们欢呼雀跃，跑着跳着向秦老师汇报。当然，普及组也很不错，跳了140个，我们互相拥抱，蹦跳着回到了教室！

周四一大早，进行的是激烈壮观的50米迎面接力，我们做好了充分的准备，大家信心满满地来到比赛场地。可是哪料想第一棒同学和别的同学讲话，竟然没听到哨声，等别班快到第二棒时才跑出，哎呀！尽管大家努力追赶，但是越急越乱，中途掉了7次棒，有一次还把标杆给弄倒了，唉，最后只拿了个第五名，惨痛的教训！

周四中午，就是平踢平跳的比赛了。秦老师让参加比赛的同学第一批吃饭，早做准备。平踢我踢了59个，算是恢复了上学期水平了，还意外地得了个年级第一，太开心了！花踢我超水平发挥，从原来的15个提升到了24个！平跳绳时，我用了小技巧，脚稍稍离地，既可以节省体力又可以节约时间，最后我跳了219个。可是还有些同学就没有这么幸运了，少的只跳了150个，听到结果后，我能想象他们内心该有多难过呀！

丰富多彩的体育节，有我们成功的欢笑，也有我们失败的泪水，真希望能邀请家长们也来参加我们的体育节！

**中考体育500字作文范文 第四十一篇**

临近体育考试，谢老师为了让总成绩不被体育分数拉的太低，便把班内18个身体素质较差的同学单独叫了出来，要求我们在全班一起跑完圈后，再加练两圈。

刚开始我是千个不愿意，万个不愿意。一边是在自责：为什么我从小都“体型出众”？现在，我不仅有些“自卑”，还要受如此苦“刑”。

另一方面，我也在责怪谢老师的“无情”：您知道我们跑完三圈有多累吗？不仅是体力跟不上，我们还比别人多负重20到40斤呢！更何况力量与体力都要比别人消耗很多倍。

别人跑步，那叫“动如脱兔”，我们却是“稳如泰山”。别人跑400米，盼望着“无限续圈”，而我们跑400米还巴不得“大打折扣”。

这个减肥计划从今天就正式开始执行了。今天的太阳虽算不上“毒”，但足以让人大汗淋漓。这短短四五百米的距离，经过太阳的“衬托”，好像变得没有尽头似的，对我来说十分煎熬。

这三圈跑完后，今天的重头戏拉开了帷幕：我以慢跑的速度前进着，可能是因为不经常进行长跑，我的腿渐渐没有了力气，在过弯道时，我的右脚严重扭伤了，像是有千万根针刺着我的右脚。一只脚使不了劲儿，跑步就难以进行，一步一拐，疼痛难忍。

这时候，我望见了操场上那些正在备战中招体育考试的学长学姐们，他们头顶烈日跑着那魔鬼般的1600米。既然他们学习都那么紧张，还要那么辛苦的练习长跑，那我还有什么理由半途而废？

想着想着，我的步伐也轻快了起来，疼痛感也减少了许多。风，从而耳边拂过，我体会到了跑步的快乐，同时也超越了以前的自我！

奔跑吧，少年！我会向着我的梦想不懈追寻下去的！

Never give up！

**中考体育500字作文范文 第四十二篇**

前方道路是艰辛还是幸福，只有脚踏乌云之上，才能迎接灿烂阳光！ 题记

拼搏·昂扬向上

又到了春日播种的季节，预示着毕业生的体育过关检测又近了一步??

每天大部分时间都在操场上训练，天气晴好时，每次训练后，同学们脸上像被火烤过般炽热，汗水大滴大滴地落下。休息时间，我一个人坐在花坛边，见到园丁们在洒落种子。

我的视线落在了一粒被丢掉的劣质种子上，它被丢弃在周边的碎石旁，时不时还被人无情地踩踏。可能它注定是个淘汰者，不会有生根发芽的机会吧。

休息一会儿，我又迅速回到操场，继续着训练的生活。我坚信，只要努力，既使流再多的汗水，我也不会是那个淘汰者。

坚持·挣脱束缚

又到了训练的时候了，我拖着无力的身子，双腿颤抖地走向操场??

体育老师根据每个人的体质分配任务，这就是说我们要脱离集体，个人训练!没有了大家的带领，我很难坚持下去。跑了几圈后，我发现，我无力去超越他人，甚至无力再跑下去，动也懒得动。

我艰难的挪移到了花坛边坐下休息，关节的酸痛让我偷偷流下了几滴眼泪。不经意间，一抹新绿晃了我的双眼，是它吗!是它，真的是它，就是那颗被人丢在一边的种子呀！它竟然比别的种子率先钻出了土壤，弯着身子艰难的生长！

种子的坚强让我的心猛的一颤，它并不是淘汰者。我擦干了眼泪，咬紧了牙关，艰难地抬起腿，继续奔跑，我相信我也会有我的重生！

**中考体育500字作文范文 第四十三篇**

体育公园，是我上学时经常路过的一处地方，也是每周五放学时我一定要去玩的地方。

体育公园坐落在县城东环路和育才路交叉口的东侧。

一走进体育公园，就是一条笔直的不宽的小路。这条小路把公园分成南北两个部分。沿着小路直走，便是体育公园了。体育公园包括运动会场和老年健身区、停车区等。

路的北侧，绿树环抱，大大的运动场呈现在人们的眼前。运动场的中间有一大块绿地，那里是踢足球的地方，可以容下两场足球赛同时进行。在那绿草坪的东面，是一个国旗台。现在上面却没有国旗，只有在开展体育活动时，这里才升起国旗，那鲜艳的五星红旗迎风飘扬。

那块大草坪的外面是一圈圈的跑道，这是四百米的环形跑道。环形跑道的南北两侧，各有一个二百米长的阶梯型看台。每年我们学校都会在这里举行运动会，届时阶梯型的台上坐着满满的人，他们都在为台下进行比赛的运动员们大声喝彩。

路的南侧，就是休闲娱乐区。只见这里有各种各样的健身器材：单漫步机、扭腰机、健骑机、太极揉腿机、肩部活动器、单杠……各种健身器材应有尽有。在这么多的健身器材上，都有人在锻炼身体，没有一个是空着的。器材的上面站着各种不同年龄的人：有老年人、年轻人、少年儿童……人们都是笑容满面，春风得意。

体育公园的四周生长着各种各样的花。看，黄得赛金的高粱菊，一朵挨着一朵挤在一起；粉似彩霞的牵牛花，随风摇曳，像一个小喇叭正在吹奏着。

体育公园像一幅画卷，让我陶醉。我爱风景优美、生机勃勃的体育公园。

**中考体育500字作文范文 第四十四篇**

随着一声枪响，比赛开始了。这次运动会别出心裁，搞了个师生同上阵，可真让我们大开眼界。我们班的老师像离弦的箭一样冲出去，场上立刻响起了高呼，紧接着，我们班上的“虎将”李古纯和七班的真可说是针锋相对，狭路相逢，他们把脸绷的紧紧的，拼命地向前冲。他们俩比得不相上下，可就在递棒的那一刹那，差距就拉大了。我们班的刘爱玲虽然个子小，单说未身轻如燕，一点也不落后于七班的大个子。

场上真是高手如云，我越看越紧张，心一直在跳，因为我也是个运动员。轮到我了，我往两旁一看，哇！对手正摩拳擦掌，我不由紧张起来。但我急忙安慰自己：不怕，哪怕只有一丝希望我也不会放松，不会给班丢脸。我接到了棒，拔腿就跑。我屏住呼吸猛地向前冲，风在我我耳边呼呼直响，前50米还好，可是到了后50米，前面跑800米和1500米落下的腿疼明显发作，大腿像抽筋一半，这时的我已经气喘吁吁了。我咬牙切齿，使出浑身力气向前跑。心中只有一个念头：我非要给班上争光不可！随着拉拉队的声声加油声，我不知哪来的一股劲儿，我飞快地把棒传到了陈必武手中。就一下子坐到了地上。最终我们班获得了年纪第二。

运动雄风，振我中华！20\_年7月13日那举国上下的欢呼声似乎仍在我耳边回响，体育，像一座巩固的金桥，把各国人民的心牢牢的连接起来。让各国朋友渡过重洋，越过森林，翻过山岭，跨过波涛，掠过小溪，千里迢迢相聚20\_北京奥运。它连接着世界的和平、进步、友谊和发展。今天，我们发扬着奥运精神——“更高、更快、更强”。让我们张开双臂、敞开胸怀，真诚地向世界呼唤：北京欢迎你！让我们一起编织和平美好的梦！

**中考体育500字作文范文 第四十五篇**

第一次“双满”

吉恩喆

当初认为体育考试“双满”遥不可及，简直就是天方夜谭。想不到，一路考下来，竟然“双满”。我激动得大叫：“考神附体！”

想当年，七年级、八年级时跑八百米，都是四分多、五分多的成绩，慢吞吞，慢得像只乌龟。看到那些身轻如燕、勇往直前的同学，除了羡慕，我还是羡慕，他们怎么就那么厉害呢！

这不，从没跑过满分的我，在考试中，我告诉自己：你只能往前冲，往前冲，往前冲就是胜利！想不到，居然超常发挥，带给我猝不及防的惊喜。不是四分多，更不是五分多，而是三分二十三秒，三分三十秒就是满分，我这是妥妥的满分。我终于给了自己八百米，一个完美的交代。

八百米，看起来简单，就在体育场里跑两圈。其实挺难的，需要冲劲，也需要耐力，意志力稍不坚强的人，就会选择放弃。

三年来，第一次“双满”，我为自己点赞。

**中考体育500字作文范文 第四十六篇**

“叮铃铃……”上课铃响了，我打开铅笔盒看了一眼课程表，“不好是体育课！要迟到啦！”我对着班中剩下的男生叫了一声，大家便三步并作两步，飞奔下楼，“还好你跑得快，不然又要扣分了！”陈慧骏不紧不慢的说了一句。“你下来也不叫我一声。”“叫过啦！”“嘻，我没听到！”“嘘。”欧阳老师来了！”十四班的同学提醒道，“史奇，把队伍带到这里来！”老师叫到“哦！”同学们顿时排得整整齐齐，每一个人敢“吱”声，毕竟，欧阳老师是一个有暴力倾向的人！

“稍息！立正！向右看齐！向前看！报数！”“１！２！３！４！……”每节课都是这么无聊！我在心中咕噜着，慢跑后，我们开始做热身运动，“侯奕天！”“在！”“今天你领操！”“加油！”朱翀在后排轻声说了一句，“完了！”我轻声对自己说，我走到队伍的前面，清了清嗓子开始领操，但眼睛还是不停的在观察欧阳老师的位置，生怕他暗中给我一下……终于做完了，我飞快的跑回队伍，欧阳老师开始点评：“叫得不错，也没有漏掉哪一节，声音响，不错！”我突然如释重负，“可是，”欧阳老师补充道，“领操之前没有整队！所以不给加分。”“啊？我的天呢！”我轻声说道。

“今天，我们来练习传球，每班传100个，不许落地，落地重来！”我们便开始无聊的传球练习，你传给我，我再传给他，突然弱小的夏一把球传到了地上，正好让欧阳老师看见，“这个就无（不）算，真似（是）巧（朽）木不可雕也！重来！”他用着那不标准的普通话（方言少许加发音不准）指挥着我们，我们谁也不敢吱声，只能眼巴巴地等着夏一，再传１００个……

“叮铃铃……”终于下课了，我们个个如离了弦的箭，飞快的跑回了教学楼。赶紧逃离欧阳老师的视线。

**中考体育500字作文范文 第四十七篇**

渐渐的，我们来到了人生的第一道坎，中考！但是中考还有一项体育竞赛。

体育加试是我们中学生要经历的中考项目之一，我们跨过了三年的时间，来到了中考的面前，体育老师对这方面逐渐加急了，我们的体能训练也越来越频繁。

临近体育加试，我们这次体育课来了次测试，800米跑步计时赛。

一下课我们便都陆续来到操场，今天阳光明媚，春风不燥，很适合课外活动。上课了，同学们也都到齐了，整齐的列队报数，老师首先说明今天的课程，便就引起了同学们的躁动，因为要长跑计时，同学们都很紧张，也有些许的抱怨，毕竟长跑是一项体力活。

但在老师一声哨响下，同学们在跑道上依次以弧形站好，一声令下，便都疾速出发，站在两侧的同学都呐喊着，为他们加油，那呐喊声不只是对同学们的激励，还有对他们真诚的鼓励，希望他们勇于突破自己，在考试中取得最好的成绩。

一轮轮的比赛过后，终于到我们组了，腿，不自觉的变软，不听使唤般的，心里的紧张更是不言而喻。

轻轻的站在跑道上，做好赛前准备，在老师的口令下，我们一起出发，渐渐的便有了前后差距，我不敢向后看，我权当他们就在我的身后，即将赶超，所以只能全力奔跑。

大概到第二圈末，我们就渐渐失了力气，奔跑的步伐慢了许多，在耳边不止是呼啸的风，还有同学们的鼓励，所以我们就要咬牙坚持。

终于跑完后，全身是一种解放，是疲惫后的轻松，可以尽情享受奔跑的乐趣。

希望我们可以像自己全力奔跑时那样，冲刺到另一个境界。

**中考体育500字作文范文 第四十八篇**

付出了这么多的努力与汗水，就为今天的体育考试，这是中考的第二战，还有60天便是中考了。

考体育重在坚持，技巧等，在体育考试前40分钟，我们便到达考试，我们每位同学都认真的做准备活动，本来同学们都非常紧张，手都在抖，可后来做完活动之后，便好了许多。

我们班女生率生进入场地，随后便是我们，我们每个人用尽全力给对方加油，轮到我时，我心里不停在说：“我一定能行……”跳绳时，我很累，不停地大喘着气，最终，我坚持下来，得到了优异的成绩：192个。

之后，我便对接下来的考试充满了信心。

扔实心球时，第一次扔得不远但我并没有因此而灰心，于是第二次扔出好成绩。

最后，便是一个最大的难关：跑步。在跑步中，你要和你意志力做斗争，这很困难，但并不是没人可以做到。跑步过程中，我一直保持匀速，随后便从第七名追到了第四名，最后一圈时，我已经精疲力竭，可决不能在此刻倒下，我咬着牙坚持，心里一直想：“我能行，我能行……”我成功了，我胜利地跑到终点，并得到了满分，坚持一定是最重要的。

既然体育考试都可以坚持下来，更不必说中考了，所以，加油吧，各位！

**中考体育500字作文范文 第四十九篇**

生命在于运动，我们的体质不光是靠多吃饭来让它强壮的，更多的是靠体育的锻炼。要不然那就不叫强壮了，就叫虚胖了。我有件事就是关于体育的，来看看吧！

“发展体育精神，增强人民体质！一！二！三！四！一二三四！”响亮的口号在运动会的开幕式

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