# 体育委员带队日记范文通用23篇

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-07-24

*体育委员带队日记范文 第一篇“叮叮”上课了。我问甘若雨，“这节课是什么课呀。”她说：“体育课。”我高兴地说：“耶”我就向着操场飞奔，到了操场我就跟胡浩俊说：“我们踢足球吧。”胡浩俊说：“OK。”说着我们就跑向足球场。我见那里正好有一个足球，...*

**体育委员带队日记范文 第一篇**

“叮叮”上课了。我问甘若雨，“这节课是什么课呀。”她说：“体育课。”我高兴地说：“耶”我就向着操场飞奔，到了操场我就跟胡浩俊说：“我们踢足球吧。”胡浩俊说：“OK。”说着我们就跑向足球场。我见那里正好有一个足球，我就随手拿来。我说：“准备，开始，我以最快的速度将足球“嗖”的一声踢飞出去。这时一个三零一的小胖子串了出来，球正好打在他的手上，在那一瞬间，他的泪水流出来了。我看到这场景，马上“死机了。”我想死定了，老师会骂我的。过了一会小胖子就告诉了我们的体育老师。老师听了以后，便火冒三丈，生气的说：“你为什么打小朋友?”我委屈的说：“是他先乱跑的，如果他不乱跑就不会被打到。”我的心里憋着许多气，这又不是我的错，如果不是他，我还进球了呢。我坐在那里像个木桩一样。“唉”要是老师不在的话，我还真想把那个小胖子臭骂一顿呢。

今天的体育课我真倒霉!

**体育委员带队日记范文 第二篇**

今天体育课上，刘老师把我们分成六个组练习打篮球。给每个组的第一个同学发了一个篮球，让大家一边拍篮球，一边跑着绕个圈。男同学们听了一个个做着“v”的手势，女孩子们则惊的叫起来“为什么呀，我们根本不会打篮球！”“就是，怎么办？我好怕…….”女同学议论纷纷起来,我也好害怕,因为我原来从没摸过篮球,更说不上会打了。于是，我走到我们这组的第一个人—夏欢那儿，让她把篮球借我先练习一下。拿到球后，我深吸一口气“啪、啪”的拍了起来，可刚拍了几下，比赛就要开始了，我只好把篮球坏给了夏欢，回到了自己的位置上。

“嘟！”哨声一响，我们这一组的夏欢开始拍球了，“夏欢，加油”同一组的同学都在为夏欢加油鼓劲。哇，夏欢拍的好好的，无论她怎么拍，球就像磁铁一样紧紧的粘在她的手上，从没失控过。等她一跑完，我就急切的问她“夏欢，你好厉害，怎么学的？”“我以前学过”夏欢笑了笑说。一转眼间，就轮到我了。我拿到球后，深吸一口气，一边跑一边拍。可这球就像和我作对似的，到处乱跑，我也跟着球一下左边，一下右边，完全控制不了它，反而被球给“指挥”的没了方阵，球后来被我拍着拍着竟然滚到了比赛场地外去了。我只好跑去捡球，由于我的技术太差，球最后是滚回去的……

通过这次练习，我想我以后一定要好好练练篮球了。

**体育委员带队日记范文 第三篇**

今天，我们升完旗之后是体育课。所以我们就在操场上翘首以待体育老师的到来。

等了一会儿，体育老师过来一吹哨子，那些在操场打闹的同学、玩儿的同学都纷纷过来集合。站好队伍后，老师先让我们做一下准备运动，于是我们开始练习。在练习的时侯，我们个个都精神抖擞。接着，老师又开始说这节课的内容和规则。内容是让我们绕操场跑两圈走两圈，规则是不能停下来、不能抄近道、不能说话。违反者就要再跑三圈。

我们先到操场的起跑线上，总共有十个起跑线，我站在第八个起跑线上。同学们提前摆好了跑步的姿势，我也跟着摆了起来。只听一声哨响，同学们像离弦的箭一样，冲出起跑线，跑了起来。我也不甘示弱，飞快的跑了起来。可是刚跑完第一圈，大伙就累得筋疲力竭。连活力充沛的我也感觉有气无力的。但是同学们并没有服输，仍然努力的向前奔跑着。虽然跑步速度慢了许多，但是同学们仍在顽强的坚持着。就这样，第二圈终于跑完了，现在只剩下走两圈了，这可就轻松多了。于是同学们悠闲地走了起来。体育老师看到我们出色的表现后笑着问我们：“你们累不累啊？”我们异口同声的大声回答：“累！”“那咱们休息休息，自由活动吧。”体育老师的话音刚落，同学们就传来一阵阵欢呼声。

这节体育课虽然很累，但是同学们既锻炼了身体，增强了体质又从中明白了一个深刻的道理：凡事只要坚持，只要努力就一定能够成功！

**体育委员带队日记范文 第四篇**

今天星期六，上午第四节上体育。开始我听别人说不上了，可后来又上了。本来我想做点作业，可现在做不成了，哎！

算了，不做就不做吧！现在闷得厉害，正好我出去活动活动，试试我的身手。

在体育课上，我到处溜达溜达。看看有什么好玩的。我看见打篮球的，心想：这项运动坚决不能做。 想当年，我抢球的时候曾经被球狠狠的打了一下，这项运动太危险了。

我又看见了有跳绳的，心想：这个也不能玩，万一被绳子绊倒，摔下来可就是个厉害的，再说这里很少有男生，也不是我大显身手的地方。我又看见……

最后我选来选去还是选择了踢足球，我们分完帮便开始了比赛。我就站在原地不动，就不信球不过来。忽然一个球飞来，我看是个好机会，便对准球一踢，没踢着。我又快速的去追那个球，终于追上了，我再次对准球，把全身的力量都集中在这只脚上，使劲一踢。

你知道结果如何吗?结果是：球不但没踢着，我却狠狠的摔了一跤。我在地上打了个滚，并大声喊：“哎哟，疼死我了！”

我起来的时候，是别人扶起来的。起来的时候，我当时就不知道东西南北了，走起路来还晃晃悠悠的。

我摔倒了，可把杨昆高兴的，在那里哈哈大笑，就像捡到钱一样。幸灾乐祸的说：“没想到啊。你也有今天呀！”我想：“我就不信你不摔倒一回。”

我又去抢球，可跑着跑着我又摔倒了。“哎，真倒霉。”“肯定磕出来血了，我再也不敢玩这么危险的运动了，省得成为杨昆的笑柄。”我想。

**体育委员带队日记范文 第五篇**

我的班级像一条喧闹的小河，河里的鱼儿团结和睦，但也有一点争执，议论，现在我隆重介绍几位吧！

啃书虫是刘晓彤，她可以几个小时雷打不动地坐在那“啃书”，有几次啃忘记了，上课铃响了，也听不见，最后是别人提醒她上课，正因为是个书迷，她的成绩一直名列前茅。

调皮大王周浩楠，他喜欢带一些小玩意儿到学校来，时不时还掀起一阵热潮，成绩嘛，以前不是倒数第一就是倒数第二，现在已经学好了一点点，希望他能考出一个让老师惊讶得不得了的好分数啊！

我们班还有许多鱼老师，严格的姜老师，来实习的熊老师，温柔的徐老师等等。我们班还有普通的小鱼，我嘛，算中上等的成绩吧。

我们的班级，喧闹的小河，快乐的生活。这样开心过每一天太好了！

**体育委员带队日记范文 第六篇**

我相信，每一位同学都有一个令自己感到骄傲，自豪的班级。我有一个像家一样的班级。它是我知识的源泉，欢乐的海洋，心灵的`依存。我爱我的班级，因为它是我第二个家。充满爱的班级是由许许多多爱和心组成的家，它虽然没有华丽的外表但它充满了学问与快乐。

家也需要我们的爱护，谁都希望一走进家门就看见整整齐齐、干干净净的景象。所以，我们还要学会爱护这个大家庭。最主要的是班级是卫生工作；垃圾，也是班级上最常见的东西。大多数垃圾都是人类造成的，所以同学们要养成不乱扔垃圾、勤值日的习惯。班上的文化也要加强，像现在后面的黑板报已经通过老师和同学们努力布置地漂漂亮亮了，同学们一定保护好哦！

在这一个大家庭中，我们有胜过亲情的感情，我们是一个和睦的大家庭，我们永远都爱我的班级！让我们为班级默默付出、无私奉献，齐心协力、共度难关。班级不止一个色彩，因为它是五彩缤纷的。

**体育委员带队日记范文 第七篇**

在校的每一天，我们都会期待大课间的到来，这是学校最热闹的时刻。

听，熟悉的音乐声响起了，原本安静的校园一下子热闹了。同学们用自己最快的速度塞好凳子，冲出教室，排着整齐的队伍向操场走去。我也不例外。

经过漫长的等待，跑步的音乐声终于响起了！我们似乎是一匹匹小骏马，正在不慌不忙的慢跑着。素质训练开始了，每个班做的训练都不一样。你瞧：有的班级在做俯卧撑，有的班级在做高抬腿，我们班的好邻居：四（5）班正在拉韧带。猜猜我们班在做什么？猜不出来吧。我们班在做“矮人”走路。

最热闹的环节：游戏环节终于开始了！体育委员一声：开始！组长们都争先恐后的去领器材。每一组的队员都在静静地等待着组长“胜利”归来。终于等到所有的组长都回来了，体育委员这才发令：开始活动！刚刚还安静的队伍立刻沸腾了起来。我们今天玩的是大滚筒，它是我们班最受欢迎的器材。不好！胖胖的“萌娃”从大滚筒中滚了出来。咦？我一直不会滚出来的，今天怎么失手了？还是我们班的体育高手：施施厉害，她一次都没有从滚筒里滚出来过，不愧是体育委员啊！

《蓝精灵》的音乐响起了，热闹的大课间结束了，校园恢复了宁静，同学们又投入了学习。但我想，每个人心里肯定都在暗暗期待着下一个大课间的到来。

**体育委员带队日记范文 第八篇**

叮铃铃，急促的上课铃响了。我们班的七十三个人，已经整整齐齐地站在操场中间，等待体育老师的到来。

王老师戴着一顶粉红色的遮阳帽，迈着轻盈的步伐，走到队伍的前边。“立正！”“稍息！”……一番预备活动之后，老师宣布接下来的长跑活动：女子800米，男子1000米。听到老师的“命令”，我们都为自己捏了一把汗，队伍里开始有点儿小骚动。我也有点儿紧张，但是还是要暗暗给自己加油，这可是事关中招考试的，我一定要好好跑，努力超越以前的自己。

老师决定先测试女生。我们八个人一排，以跑步姿势站在起跑线上，一个个蓄势待发，如同箭在弦上。我攥紧拳头，咬牙，深呼吸，随着老师的一声哨响，铆足劲儿的我们“腾”地一下蹿了出去。风在我的耳边呼呼作响，我能感觉到周围同伴们的竭尽全力。我偷偷看一眼和我并行的同桌，她的脸因为憋气涨得通红。我不甘示弱，努力让自己不掉队。可是一圈下来，我的双腿已经像灌铅一般，软绵无力。身后好几个同伴都超过了我，可她们都在坚持着。我不想放弃，可是想立刻超越她们我却无能为力。心里有点懊恼，也只能怪自己平时锻炼不够认真。

“加油！我拉你一把！”超过我几步的同桌回过头来，攥着我的手拉了我一下。旁边助威的的男同学们看见我们互相鼓励，立刻竖起赞赏的大拇指。一股暖流顿时流入我的心田，我的浑身立刻充满希望和力量。

**体育委员带队日记范文 第九篇**

我们班有男生24人，女生20人。我们的班主任是王老师，我们的副班主任是周老师。我们班很团结，而且很有爱心。

有一回，上《劳动与技术》课时。王老师让有参加运动会的同学练习，让没有参加运动会的同学在旁边做运动会开幕式进场练习。我是参加运动会六十米赛跑和垒球项目的，我休息时，看到他们练习入场仪式，一个个精神抖擞，像要去打仗的战士一样。从侧面看去，每一排好像一个人似的，多整齐呀！

二年级时，方心怡的妈妈让我们给灾区的孩子们送一些“礼物”。第二天，我们班每位同学都带了“礼物”过来，为灾区的孩子们献上我们的一点爱心。

对了，我们班的同学特别喜欢上《信息技术》课，每当上这门课前，几乎所有的同学像箭一样快的速度冲到电脑教室。

**体育委员带队日记范文 第十篇**

“轻盈跳跃！”一个外国语气的声音说着。我们跟着跳了起来，像疯子一样挥着手，原地踏步。她是我们的体育老师，我们称她“娜姐”。

她的个子不高，头发很短，每次都戴着一顶红帽子，穿着一件土色短袖和一双运动鞋。她脾气有一点大（不过和我妈比差远了）。

体育是我最喜欢的课，我在运动方面比较擅长，而脑子却比较笨。工作我也喜欢，比如劈柴、打水、端东西。体育我基本样样都行：调高、跳远、跑步、接力、铁饼、跳绳都很好，只有标枪和角力一般。

体育课上也有一些游戏，我喜欢沙包游戏。中间有几个人，两边各有几个人，可以有一个或者两个沙包，扔中间的人。中间的人可以躲开，只要中间的人接到沙包，扔沙包的人就可以让扔他的人出局，也可以让（出局的人）复活。如果没有需要复活的人，就可以多一条命。

还有许多游戏，有时候还能下棋或玩其他的东西。

有时候很做一些练习，比如在垫子上前、后滚翻。还有一个人站在另一个人的腰后面，或一个人在下面，另一个坐在他的背上，再一个踩在坐的那个人的膝盖上，拉着手，坐着的人站起来，下面的人走动。

每一节体育课都可以挑战一下自己x的极限，还可以强身健体。我从小就喜欢运动，上幼儿园时，早上和爸爸一起在公园跑步。五岁就喜欢爬公园里的银杏树和大榕树。

体育是从小陪伴我的运动，我也会喜欢它很久很久。

**体育委员带队日记范文 第十一篇**

今天上体育课的时候，我心里很害怕，上个星期老师说练踏步走，练不好的就“啪”!意思我们班上人都懂，就是被体育老师打呗。上课了!咦?怎么回事，以前不是6(2)班和我们一起练习么，今天怎么回事?“立正!谁站不好不要怪我!也别跟我笑来笑去的，小心让你笑不起来!”体育老师怒吼道。给我吓了一个冷汗，按我好几个星期的经验，体育老师是说到做到的，记得上个星期体育课老师叫我们踏步走，可是有的人不像在走，在蹬地，每走一步，声音就大大的，老师就说：“鬼子进村啊!”说到这里，我笑了起来，我是憋着笑的`，倪自杰好像激动了似的，大声笑，突然，老师说：“谁笑的!跟我出来!”许多人都异口同声的说：“倪自杰!”哈哈!这就倪自杰惨喽!没有谁能挽救他了，然后“啪”的一声出来了，我闭着眼睛不想看，我怕我又情不自禁的笑起来，反而连累了我!

“立正!”啊!要专心啦，要不下场就像倪自杰一样哦!

**体育委员带队日记范文 第十二篇**

【篇一：队列比赛】

六(8)曹可心

记得在六年级上学期时，我们学校举办了一次队列比赛。

那天下午在老师的带领下，六年级的师生们都陆陆续续地来到操场上。我们班为了能获得第一，是全班都穿上了校服和白鞋。同学们都精神抖擞的站在自己的位置上。一个个同学就像一个个等待上战场的战士。

比赛开始了，首先是六年级1、2、3、4班表演。看着别的班动作做得那么整齐，我心中便不平衡了，但是我相信我们八班是最好的，永远是第一名！

终于轮到我们八班上场了。老师叮嘱我们：“这仅仅是一次训练，不要紧张，照常发挥。”我们班的表演就这样开始了。

体育委员喊到：“稍息，立正，向前看齐，向前看！”我们也都坐着既标准又整齐的动作。开始跑步了，同学们个个都抬起头挺起胸，精神饱满，我们压住紧张而又激动的心情逐渐平静下来，等体育委员喊：“跑步走！”我们就马上迈开脚步，端起胳膊，迈着小碎步向前跑，就连平时反应最慢的人都跟上了。体育委员铿锵有力的喊：“一二一！一二一！一二三四！”我们紧随其后：“春风吹，战鼓擂，我们八班怕过谁？八班心齐，所向无敌，不论评比，还是学习！”其中我们班声音力量的代表——赵云，他的脸已经变红了，可他还是最卖力最带劲的。这整齐的步伐犹如士兵在接受检阅；这声势犹如山崩地裂，好像海浪翻滚。比赛结束了，我们班获得了第一！

通过这次的队列比赛让我明白了一个道理：只要功夫深，铁棒磨成针。就像我们一样，只要多加努力，有团结一心的精神就一定会成功的。

【篇二：记一次团体操活动】

六8田诗琪

去年，学校组织五年级学生参加一次团体操比赛，在排演前一年，看到上一届的学生们排练时，心中不禁生起了一份羡慕之情，所以此时很激动。

又是一个排练的下午，上完课后，各班排着队来到了操场上。晴朗的天空中挂着一轮金黄而刺眼的太阳，伴着微风，轻盈的脚步踏在绿色的操场上。这次排练我们开始使用道具了，每人一把红扇一把黄扇，先是把16×16的方格变为32×8的方格，随后，前面和后面的三行同学便开始挥舞着扇子。中间的同学排成一个米字型，一排排转圈，尤其是这个米字形，很难做到全部统一。一个人不齐，一整排就不齐，一整排不齐就会导致一整个图形零零散散的。于是我们排练了一遍又一遍，这一排速度快了或慢了，都会影响其他排。随着太阳光的照射与双手高举的动作，我们看着各自的脸颊，红的像一个个大苹果，汗水淌在额头、鼻头上。中场休息时，大家跑去疯狂补水。有水的同学，大口大口的喝着。没水的同学成群结队地跑去找还剩下水的同学要水喝。你一口，我一口，他一口，一个个喝空的矿泉水瓶就地“诞生”。有一个同学找到了一个没人向他讨水喝的同学，她跑过去要到了水，一边喝着水，双眼瞪得圆圆的，仿佛一年没喝水似的，喝完后大声说道：“哇，我感觉从来没喝过这么好喝的水！”

随着时间的推移，我们要进行春季运动会的团体操比赛了，这次我们表演的团体操叫作《大漠敦煌》。那天同学们早早地在比赛场地外汇合，统一了的白上衣，黑裤子，上面还印有学校的徽章。舞蹈人员们穿着金光闪闪的服装、饰品。音乐响起，同学们进入了操场，挥舞着长长的扇子，如丝绸飘逸一般，处处洋溢着西域沙漠、丝绸之路的感觉……

比赛结束了，不论名次，我们共同参与了这次比赛，让我小学六年的生活里又增添了一丝色彩，又成长了许多，也让我体会到大家团结互助的精神。

【篇三：跳绳比赛】

六8伍佳烨

在四年级时，我们学校举办了一次跳绳比赛。

那时候我们拼命练习，恨不得自己有一双会飞的脚。每个人在训练完后都大汗淋漓，上台阶时，还会恋恋不舍的看向小操场。

举办跳绳比赛的日子来临了，我们整装上阵。跳绳的花样十分多：单脚跳、双脚跳、交叉跳、跳大绳……还有啦啦队为我们助威，整个操场人山人海，摩肩接踵。

跳绳比赛终于开始了，我跟随老师来到双脚跳的区域比赛，其他同学也跟随着老师走到指定的位置，随着一声哨响“呼—”刘子航开始跳了，只见他使出了吃奶的劲儿跳着，绳子在空中荡来荡去，发出“呼—呼—”声，令人眼花缭乱。我们数着“1、2、3、4、5”最后第一轮结束了，我们几个人对了一下数，后来就得出结果：147个。我十分惊讶，想着：“我也必须跳多一点，为班级加分！”

第二轮开始了，我使出了九牛二虎之力来跳，结果也没有让我失望。过了许久，双脚跳比赛结束，我们去往了啦啦队的位置。同学们一个个脸绷的紧紧的，全身都在发力。即使已经汗流浃背，也没有一点儿要放松的迹象。随着比赛项目一项一项的结束，比赛也接近了尾声。

最后一项跳大绳，我们班的同学早已做好准备，脸上自信满满。开始了，赵云、明佳运等同学面目狰狞，足以看出他们的费力。时间从脚边慢慢溜走了。眼瞅着其他班越来越慢，我们的喊声越来越响亮。最后，我们取得了冠军，同学们挥汗如雨，脸上洋溢着幸福的笑容，同学们都紧紧地拥抱在一起。

在这次比赛中，我们摘得桂冠。从中也让我明白：一个人不足以成功，一群人才能成功。班级的力量，无论何时都是最大的。

【篇四：记一次团体操活动】

六8刘硕

听着音乐《敦煌飞天》的奏响，我们挥动着手中的扇子，开始了团体操的表演……

据说，宏润小学每一年都有一次团体操活动，这不正轮到我们参加了。学校非常重视这次的活动，提前一个月就开始了训练，我们每天抽出一两节课的时间，一点一点，一步一步，把每一个动作练好。

终于等到了——20\_年5月，我们十个班每班各35个同学，穿着整齐的服装来到三利中学，准备着活动的开始。

当天下午，我们换好了衣服，准备好一切，带着激动的心情进了学校，在操场前静静地等待，心里沸腾一片，好像有几百只小鹿在乱撞。我旁边的王子嫣紧张的都在发抖，我们的手紧紧握着，心想：怎么还不到我们啊？如果一会儿不小心摔倒了怎么办？会不会扰乱整支队伍？还差几个学校才到我们啊……老师突然对带队的同学说了什么，我眉头紧锁，不一会儿我们被带到了操场侧面，看来马上就是我们了，我放松心态，告诉自己不要紧张，好好发挥，不用在意别人。

我们来到操场上，队伍站齐，扇子准备好，随着音乐跑成队形。音乐每一个音调的动作我都记忆忧新，完美的表演出来。到同学们在队伍前表演“千手观音”时，我看得呆了，要不是一旁的同学提醒，我就完全忘了这是在表演活动上。我们的动作都很娴熟，历历在目，每一位同学都用最标准的动作挥动扇子，用最认真的神情面对观众、评委。表演完后，我们纷纷退场，又看了其他学校的表演，就回了自己的学校。

这次团体操活动真是让我刻骨铭心，当我看到无人机在空中拍下的照片，我怔住了，原来团结竟有这么大的力量！

【篇五：记一次队列比赛】

六8班汪佳诺

记得三年级下学期时的一次队列比赛，那是每一学期都会举行的，记得是刚开学的第二周，当时老师刚刚收到通知，就立刻告诉了我们，顺带贴心的嘱咐，我们要统一服装。（也就是黑裤子，白鞋，白上衣）

然后第二周的周一下午，我们班体育委员，就带着全班到了一个宽阔又不会被晒到的地方。得到老师的命令之后开始训练，首先他喊了：“稍息立正，向前看齐，向前看，稍息立正！”他用洪亮的声音重新又说了一遍口号，然后就立刻向旁边站好，听从老师吩咐。老师很严肃地对我们说：“记住，服装要统一，动作要准要快，还要稳，记住没记住了吗？”全班人齐喊“记住了！”那声音都可以把别人耳朵震聋了。“对，记得喊口号时也这么大声，把别的班压过去！”然后老师给体育委员说了一下动作和口号就开始训练了。

日复一日的训练，让本来浮躁的全班同学变得规矩起来，终于到了队列比赛的周五。那天全年级八个班排列的非常整齐，他们也全都穿着统一的白上衣，黑裤子，白鞋；画风传到我们班，呦！不一样了，每个人脖子上都戴着鲜红整齐的红领巾。你问我为什么全班都带红领巾啦？我要回答你的是：因为这是一种习惯，八班独有的习惯啊！

开始比赛了，从一班开始，二班三班离我们班越来越近，当时我的心情非常紧张。心里一遍一遍的念着我们班的口号。终于到我们班了，体育委员大喊：“预备！”“八班八班XXXX。八班八班，XXXX。”这一声把原本紧张的我给放松了，喊完口号，体育委员喊了口令：“集合以XXX同学为基准……”一个个字铿锵有力，一句句口号掷地有声。同学们也很给力，纷纷拿出12分精神，连之前软弱的同学都用上了吃奶的劲精神了不少。

最后的结果当然是我们赢了，完全碾压其他几个班，通过这次比赛，我懂得了古人说的“众人拾柴火焰高”“齐力断金”的意思，也明白了团结的力量真的非常大！

【篇六：记一次跑操比赛】

六8班王奕涵

上学期的时候，一个风和日丽的晴天，我们在操场上举办了一次跑操比赛。

那天下午，我们穿着统一的服装：白上衣、黑裤子、白鞋，还有最重要的——红领巾，昂首挺胸地大步迈向操场。在这之前，我们已经训练了十多遍，所以一切都是轻车熟路了。走到指定位置后，我们先退进操场内圈里，看其他班先比。等了好久，终于到我们班了！我们站到操场跑道上，体委先整好队，我们便开始跑了。这时太阳公公把阳光撒到我们身上，三根旗杆不停晃动着，鲜艳的五星红旗随风舞动，发出“呼呼”的响声，仿佛在为我们加油；五六年级的其他19个班都站得整整齐齐，看着我们跑，不时还鼓起掌来。

再看看我们，体委“1—2—1，1—2—1”的大声喊着口号，我们不紧不慢的跑着。我跑着跑着突然瞄到了明佳运，他的动作十分标准，跟老师教我们的动作基本一模一样；他的表情十分严肃，像是要马上上战场的士兵一样，透着一股浓浓的“杀气”，好似非赢了比赛不可。看到了他，我不禁也更加严肃了。喊口号时，他喊得也十分大声：“八班心齐，所向无敌；无论评比，还是学习！”恨不得把我的耳朵震聋。我又受到了他的影响，把喊口号的声音放大了许多。

跑了许久，终于结束了，我们个个汗流浃背、气喘吁吁，休息了一会儿便回到了教室。

几天后，成绩下来了。终于，功夫不负有心人，我们获得了第一名！

虽然这次比赛我们都很累，但是我们拿到了冠军，而且我还明白了一个道理：只要付出，就一定能取得成功。

**体育委员带队日记范文 第十三篇**

22班是我的第二个家，有帅气的数学钟老师！美丽，善良的语文陈老师，和蔼的科学张老师，亲切的美术毛老师，严格的英语寿老师，滑稽可笑的体育黄老师，文静的音乐钟老师！

这些人是我的第2个父母！当然还有我的同学们！

有可爱的欧阳芊芊，善良的周欣怡，全班学习最好的于云翔，余家旋，袁柯儿，刘紫丹，吴有杰……好姐妹文婕，周楚逸，曹沁怡，龙卓，易薇，黄希雯，邓奥华胡灿，陈茜倩，郭诗艳，易媛媛，傻里傻气的刘威，金辉，李秉韩。英语强人丁子瞻，习作小天后陈雅婷，小发明家彭曾俞升，陆州里，林孑豪。画画小美女杨倩颖，四眼周念璋……还有周欣怡的爸爸，叔叔可是天才诗人，上知天文下知地理的人哪！

当然还有我的同学们！

**体育委员带队日记范文 第十四篇**

去次花丛，最美不过在老师脸上绽放的笑容；越陌度阡，最美的风景是深夜灯下老师认真批改作业的身影。在我心中老师是最神圣的职业。

老师是一个神圣的职业，不仅向学生传授知识，还有梦想。

虽然老师年轻的面貌早已被岁月夺走，但是老师的脸上都是满满的阅历。老师的大好青春都花费在学生身上，我们应该感谢老师，老师是最美的耕田者；是最勤劳的园丁；是最明亮的灯塔。

在我的六年级学习生涯中有着那么三位性格截然不同的老师。

刘老师——是位幽默风趣的语文老师同样也是我们的班主任。刘老师上课方式与其他老师截然不同，他是先把学生从一个死气尘尘的氛围中先做一个小游戏，再开始伴着幽默的语句上课，几乎每节课都是这样的，刘老师说只有培养其活跃的气氛，才能让每位同学认真的投入进去。别看刘老师会大把的时间花费在做游戏的身上，刘老师的上课效率同样也十分的高。刘老师的可是不会让同学们觉得厌倦的，因为他的上课方式十分的新颖，是我们认可的好老师。同样刘老师和别的老师一样也有严厉的一面：五年级的的我们带着未知的猜测与童心未泯的心态懵懵懂懂的踏入初中，面对接下来所发生的一切与小学时代的改变。然而身为“话唠”的我依然在排队的时候于后面的好朋友不停地在说话，经过老师一次又一次的提醒虽然我的话少了许多但是我依然改不掉这个坏毛病，该来的还是来了，在班会课上体育委员说了我在排队的时候老是说话的恶习，我以前排队的表现也难逃老师的“法眼”，老师点了点头，说：“这段时间我也发现了，她在排队的时候话是有点多，体育委员你们自己决定怎么才能改掉她的这个恶习。”我心凉了半截：幽默的刘老师哪去了？刘老师怎么变得这么严厉，这还是原来的刘老师吗？那时的我不知怎么的想哭，我努力控制不让眼泪留下来，但是泪珠早已浸湿了眼眶，等到体育委员要和我到门外谈话时豆大豆大的眼泪往外流，两位体育委员见了立马拿出了纸巾，并不停的安慰我：“别哭啦，你只要在以后排队的时候不要说话就行了，如果下次还讲话就要接受批评，总之你只要好好表现就行了，别哭了。”其实我哭并不是因为老师指出了我的不足，而是因为我自己对自己的不负责然而哭的，所以我下定决心我一听要改掉这个恶习，不再对自己不负责！刘老师——我的好老师！

张老师——是位严肃认真的数学老师。张老师是一位滋生老教师，虽然张老师心直口快，并且严格要求我们，但我们知道张老师也是为了我们好，但是有些同学却不了解张老师的良苦用心，耍着小孩子脾气，觉得张老师说话有些难听，就在私底下悄悄说张老师的“坏话”，然而这些“坏话”正巧被张老师听见了，而张老师花了自己的一节课来谈论这件事，但是张老师却没有责怪那些说自己坏话的学生，而是对我们全班说“如果我有一些什么不足，可以在办公室一说，而我也一定会改掉自己的缺点。”说着说着，张老师的眼里感觉要就流淌出泪珠，我可以想象张老师说出那句话需要多的勇气，以及自己把学生当做自己孩子而自己的“孩子”却在私底下议论自己的辛酸，自己的孩子却不理解自己对他们的付出，这样的张老师是有多么的伟岸！经过这次的谈话后，我们和张老师的关系密切了许多，仿佛变成了无话不谈的好朋友，张老师还会送给我们一些小礼物，每当同学生日，张老师就会送一本精美的小本子。虽然我们和张老师发生过不愉快，但是张老师依然是我们的好朋友，我们的好老师！

魏老师——是位耐心温柔的英语老师。魏老师是刚刚大学毕业来教我们的，然而我们也十分喜爱这位年轻的女老师，由于魏老师是第一次教学生所以有些腼腆，而我们毫不逊色的展现出了自己对她的喜爱，还记得那一次：有一位同学告诉我们后天就是魏老师的生日我们要给魏老师一个大大的惊喜，并且花了大把的时间去布置。三天后，我们神秘的邀请魏老师到班级，魏老师到了班级后眼前一亮，心中按捺不住的喜悦透露在脸上，精彩的看着我们精心安排的表演……

我们看见魏老师笑了，我们也就开心了，因为在魏老师教我们的这段期间我们吵吵闹闹给魏老师填了许多的麻烦……魏老师——我的好老师！

老师您好，我的好老师！老师，您用您的青春塑造了每一个孩子的梦，您的无私奉献让人刻骨铭心，您以身作则是我们的好榜样，您把您的爱注射到每一个人学生身上！感谢您，我的好老师！

**体育委员带队日记范文 第十五篇**

雾霾天气，本想在教室里写写作业，休息一下，却……无奈又要上体育课。我们来到操场，整个操场雾蒙蒙的，一看就知道今天雾霾非常严重，估计又爆表了吧。

体育老师让大家开始跑圈，并且让跑外圈5圈！这可是第一次让跑这么多，大家不约而同发出了“天啊”。当我跑到第三圈时，已经是一言不发，二目无光，三翻四复，四肢无力，五脏翻腾，六神无主，七上八下，九回肠，十分不堪。真想一下子躺倒地上。喘气时，正在休息的体育老师看见我们跑得慢了，便上前来追我们，只能继续往前跑了。

终于跑完了，我们都累得趴下了。老师又把我们赶起来做仰卧起坐35个，一、二、三，真的要把人累到啊！好不容易做完老师又下令让我们做坐位体前屈、手撑地往后跑。

我想说：“上体育课是为了让身体更棒，但在这样的雾霾天锻炼，岂不是适得其反吗”？

**体育委员带队日记范文 第十六篇**

记得在一个春光明媚，阳光送暖的一天，我们上体育课。老师让我们玩“老鹰捉小鸡。”

老师让我当“老鹰”，“耶！我终于可以当老鹰喽！”我高兴极了，可谁知，“鸡妈妈”却是我们的体育老师。这一下，我有点紧张了。

游戏开始了，首先我左扑右捉，可老师比我快，我的手刚刚上去，老师就往前一挡，我想从老师胳膊下钻进去，老师却往下一挡，就挡住了我的“xxx”，唉！老师挡的太准了，竟然一下子挡住了我的“xxx”，这可怎么办呀？这下我无路可走了。唉！就差几厘米的距离就捉住一只“小鸡”了，真可惜！哎呦！这时，我不小心摔倒了，老师把我扶了起来，“我先歇一会儿，老师。 ”我说。过了一会儿，我偷偷的猛地站起来，往前面一钻，“哈哈！我捉到了一只小鸡！”我兴奋不已的叫着……老师笑着摇了摇头。这时，我更又劲了，我想了一个歪点子，个同学们做了个花鬼脸，同学们看了都哈哈大笑起来，我突然一伸手，想再次从我的“xxx”抓住“小鸡”，却不幸被老师发现了我的企图，他很快的一挡，说：“鸡宝宝们，小心点！”唉！这次失败了！怎么办呢？我正在想，这时，“叮铃铃……”下课铃声响了，老师说：“老鹰，算你赢了！”我高兴的蹦了起来！

老鹰捉小鸡的游戏可真是太好玩了！这次体育课上的真是太有趣了！

**体育委员带队日记范文 第十七篇**

依据教育部\_年印发的《中小学体育器件设备装备目录》，实在做好校园体育器件的装备，建立了体育器件管理准则并实在落实体育室器件出借挂号、管理准则。本学期，为贯彻落实《学生体质健康规范》测验要求，校园投入资金购买了肺活量测验仪、座位体前屈测验仪、握力计等仪器。并于本年五月对学生进行了体质健康的测验作业和数据的计算，并作出了全面仔细的剖析，为往后体育作业的展开供给了有用数据。

转眼之间，一学期就接近了结尾，新的一学期降临之际，我校的体育作业又将面临一个簇新的初步，全部全部都要求着我组体育教师自始自终地加倍尽力，让裕元体育这朵棋葩开得更艳，开得更久。

1、如何安排好学生的检录问题。

2、如何更科学更合理的安排好学生的热身时间、强度、如何更好的使学生热身的身体保温。

例如：100米：

应该提前20分钟到场，然后安排学生慢跑热身。压腿，应该让学生身体稍微出汗，不宜太早就充分热完身，应该教学生如何自己调节，使刚好上比赛点时身体刚刚能充分完成热身，使学生的兴奋度刚好达到最高点。这样才能使学生最大限度的发挥自己的水平。特别是100米比赛。时间相当的短就11秒到12秒。进考场后要求学生的身体时刻保持运动状态，要求学生进跑道后先试试起跑器，按照自己的起跑习惯调整好起跑器。然后进行数次的试跑。进行20或30米的起跑后的加速跑练习一两次。充分的把自己的兴奋度调好。适应裁判的起跑口令，听枪声也很重要，因为现在采用每个学生有三次抢跑的机会，可以尝试一下第一次抢跑。但如果抢跑没成功接下来就不能再犯规啦，只能专心致志的听裁判的枪声后再起跑。

铅球：

热身应该充分，进场后应该徒手动作多做几次，俯卧撑、指握撑；手臂、腰部、髋关节要充分的活动开。第一投非常的重要，往往第一投都是学生的最好水平。所以要求学生不能犯规，因为一旦犯规学生的心理就会受到很大的影响。心理素质差的学生接下来就容易出现不敢充分做出动作、或技术动作变形等问题。蹬、转、挺、推、拨。要求学生腿蹬地要有力，转髋要迅速。挺胸发力、手臂充分的往投掷方向推出。角度最好是控制在39―42度。最后就是手指拨球的动作，手指有拨球可以是成绩更好个半米至一米左右。动作一定要连贯。

立定三级跳：

应充分调动学生的兴奋性，热身要充分，进考场后如果有队友的话可以相互压韧带。使身体能充分的兴奋起来，最好是身体冒汗。还有一个问题就是要注意保温，再等待考试时不要提前就把外套、长裤给脱了，那样的话如果天气较凉容易使身体的兴奋度下降。适当的做做收复跳、后蹬跑。静下心来在头脑中回忆技术动作及过程。第一跳要求能在―第二跳要求能在―3米第三跳要求能在―4米。

800米：

要求节奏，起跑很重要，耐力好的学生要求一开始第一个弯道要冲在前面，要求以100米的百分之80的速度，弯道过后要求以途中跑速度，类似400米途中跑，节奏一致，步伐要大、呼吸要顺。深呼吸迈大步，第一圈要是能控制在57―58秒最好，500米―600米此时一般是考生出现极点的时候，要求学生一定要跟紧、坚持、迈大步、深呼吸，挺到最后一个弯道应该开始冲刺。耐力较差的学生要求一开始不能冲太快，不要别其他考生的节奏带快起来，要保持自己平时的节奏去跑，找个目标紧跟其后。一般的话跟在大部队的4―5名后面。

大一学年，我的体育课选修了篮球课程，通过一个学年的学习，我的篮球技术有所提高，对篮球带来的运动精神有了更深的理解，有一些心得体会。

篮球是一项竞技体育，有激烈的身体对抗，不仅对个人的素质要求较高，最重要的就是团队配合，就个人技巧而言，运球，投篮，上篮等基础技能要求要扎实良好的运球技巧，投篮准度和上篮的成功率对胜利有着决定性的作用。胯下运球，背后运球，换手运球等运球技巧对篮球突破进攻有着重要意义，闲书的掌握这些技巧对比赛有着极大的意义，投篮和上篮的成功是一次成功的进攻的标志，投篮有打板投篮、后仰跳投、转身后仰跳投等是避免被封盖而得分的高难度得分方式。上篮如拉杆上篮，风车，换手上篮等都是具有相当难度的得分方式，对个人的球技和身体素质的要求很高，切观赏性强，即是竞技体育，篮球是力量、速度和运动美感的完美体现，团队协作也是其中不可缺少的一个部分。

如进攻方面就有针对不同的位置有俗称的“大二”、“打三”、“打四”等战术，即控球后卫通过发号施令，全体队员根据情势掩护空位得分点进攻得分，防守分为联防和全场紧逼防守，联防的特点是整体性强，触一发而动全身，整体防守效果佳，能有效阻止对方球队的突破，但他的缺点是被挡拆战术易攻破，对方球员可以进攻得手。全场紧逼防守，其特点是防守队员一对一防守进攻队员，从对方底线发球开始，防守效率高，对一些体力占优势的球队，这是很好的一种防守方式，其缺点就是对个人的素质要求较高，体能消耗较大。

篮球是一项充满激情的运动，除了相应的技巧，更重要的超越了身体的便是其运动精神。作为一项竞技体育，打篮球时体现了体育精神是美丽的，极具感染力，永不服输的信念积极拼抢的斗志，求胜的强烈欲望，以及在运动中产生的愉悦感令人热血沸腾。此外还有重要的一点，就是团队合作精神，阿迪达斯篮球鞋的TS系列广告语就是“无兄弟，不篮球”，团队合作意识可以通过队友之间的交流、配合产生默契，以团队的力量几百对手，如果每一位队员都有极强的求胜的激情，那么通过团队精神可以让这些激情有效的组合，达到拧成一股绳，甚至1+1>2的效果。

篮球是一项力量与美还有激情相结合的体育运动，它不仅使我的身体得到了锻炼，更陶冶了我的情操，身心受到了洗礼。

尊敬的学校各位领导：

本学期的教学工作将要结束了，这是我成绩工作三十二年多来，参与体育教学工作的第一个学期，属于从村校走到中心校当体育教师的角色转换阶段，虽然还在过渡期，但是我觉得自己的工作完成的还是不错的。当然，在教学过程中还存在很多问题，需要我在今后工作中积累经验，不断总结和改进。现在我将本学期的工作情况总结如下：

我在教学中担任的教学工作主要是体育课程教学为主。

由于担任的是小学(二、四、五年级部分班)的教学工作，我认真地学习新课标，以新课程改革精神为指导，坚持在课堂上以学生为主体，贯彻“健康第一”的思想，在学期开始就认真制定教学计划，认真上好每一节课，对课堂活动内容也在课后进行研究、分析。积极主动向有经验的老师请教，把所学所看的灵活运用到平时的教学中去，使自己能够不断的进步。

对于低段的学生体育教学重点就是在教学组织上，体育教学和艺术教学都认真制定了切实可行的体育教学工作计划以及教学小结。能积极参加学校组织的政治学习和业务学习以及教研学习工作，平时能坚持自学并认真做好学习记录，努力提高自己。在教学工作同时，也积极响应学校的读书活动，努力扩充自己的知识面。并根据小学孩子的特点，认真备课、备教材、备学生，教学中仔细钻研新的课改目标，灵活设置课堂教学的几大基本环节，注意讲解示范、明确教学重难点，以学生身体素质和运动技能提高为重点，使学生能尽快学会课堂上新学的教材内容。在教学上，我也主动调动学生的学习积极性，让学生爱上体育运动，养成自主锻炼的习惯。

这半年我带领全校学生复习了新的广播体操xxx七彩阳光xxx、各个年级学生的队行队列培训、运动会项目的训练，他们都积极学习。这套操作为各个年级体育锻炼的项目之一，虽然我带的是二、四、五年级的小朋友，但是他们同样能积极地练习，努力做好每个动作，并能配合音乐规范完成动作，都想得到老师的肯定。他们的上进心和认真的学习态度感染了我，激励我去做一个更加优秀的老师。

在这学期里，我积极响应学校领导的号召，服从组织决定，积极筹备我校的“小学生趣味运动会”，并在其中认真做好各项资料，按期完成上级交给的各项任务，运动会开得圆满成功。得到家长和社会的好评。

从这半年的体育教学工作中，我深深体会到，要当好一名体育教师尤其是小学体育教师并不是想象中那么简单，需要我在今后的工作中更加努力学习，大胆向有经验的老师请教，认真做好阶段教学总结，认真贯彻好自己的教学计划。此外，小学阶段的思想教育也很重要，在教学中，除了要培养学生的运动能力和身体素质以外，还要重视学生的思想教育，结合体育教材的特点贯彻具体内容。

总之，在以后的教学中，我除了会努力去提高自己的专业水平之外，更会以一颗强烈的事业心、责任心和自信心，认真对待自己的每一堂课，用心教导每一个孩子。

体育课学习心得体会不知不觉，进入大学第一个学期的体育课结束了。大学的体育课与中学的体育课教学方式还是有很大的不同的，比如一节课更长的时间、更加简单愉悦的教学环境，尤其是老师强调身体素质锻炼的理念更直接让我深入认识体育课的必要性。最后，我的看法，体育课的有效教学能够是体育教师运用自己的专业素质逐渐培养学生体育运动兴趣，学习运动技能，端正学习态度行为，和表现自我的同时锻炼交往与合作精神意志品质的过程。之所以称过程，我是想表达有效教学也是一个慢慢进步的过程。下面具体谈谈我的感受：

1、第一学期的体育课强调基础体育素质，以长跑、立定跳远、实心球为主，另外增加了长拳的学习，就应说学习项目还是很丰富的。

2、上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自已全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。

3、在教学过程中，必须要充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教学过程要求是师生互动，那里面需要解决两个问题：一是教师包教，教师在教学过程中，超多地向学生传授一些技能、技巧和锻炼方法，而学生缺少主动参与、探究和合作学习。另一个问题是采取“放羊式“教学，教师上课后给学生发放体育器材，让学生自已去玩，这就容易发生安全事故。因为学生的身心发展毕竟还不成熟，尤其对小学生来说。所以，教师在教学过程中必须要深入到学生中去，起到组织、主导作用。

4、教学资料更贴近生活、贴近实际，尤其是小学体育教学。比如在跳跃这节课中，我就采用了模仿青蛙跳为教学资料。因为孩子们都见过青蛙，而且也喜爱青蛙，在这节课中，我用情景式教学法，透过讲述故事、创设情境，结合现实出现的“捕蛙”状况，让学生去讨论研究和处理。学生在这节课中练习了各种跳跃动作，掌握了跳跃动作的技巧的同时也培养了孩子们在情感、合作、环保几方面的\'意识。

5、场地、器材是体育课教学中的重要辅助手段。教师在教学过程中要选取适宜的运动项目，充分利用、开发现有的场地、器材资源，最大限度地让学生掌握体育知识和锻炼身体。

总之，我认为上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自已全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。在以后的工作中我会将学到的理论运用到实践当中去，真正做到学以致用，提高教学效果。

身体乃xxx革命xxx的本钱，生命在于运动。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。运动可以说是生体必不可少的，它能够使身体更能够适应环境，更加强健。我们的机体共有九大系统，而运动系统是维持其他八大系统正常工作的一个系统。缺少了运动系统，可想而知，我们的身体将只是一具躯壳。机体的每一个系统能够有序、正常的进行工作，正是有一个稳定的内环境和外环境，当外环境恶劣时，运动系统发挥作用，以保证其他系统的正常工作。当然运动必须是适当，否则只会是适得其反，剧烈的运动不仅会让机体超负荷工作，还会使机体疲劳，产生一系列不正常的反应。因此，运动一定要适可而止，一定要在自己的身体承受的范围之内。

乒乓球是一种具有娱乐性和运动性的运动项目，可以从多方面来解释。

**体育委员带队日记范文 第十八篇**

三班，精英众多，团结和睦。其人皆不甘平庸，有好胜之心，自志为“实验三班”，师生共力之，倒也名副其实，不信？且观之。

每逢就餐之时，铃声响起，说时迟那时快，那是没有三班快，只见人人拿起“武器”，冲出教室，奔向食堂。其他班同学刚出教室门，三班同学已到达一楼。敌军还有五秒到达食堂，吾等五秒都不需要。在教学楼到食堂的那段路上，上演了一场徐悲鸿的《万马齐喑》，那气势，直叫天地为之失色。食堂如战场，三班同学用“武器”搏来饭菜后，对着各自面前的一小块区域，手口并用，以风卷残云之势迅速消灭“敌人”——饭菜，然后又及时退出战场，来无影去无踪，从“出征”到“凯旋”只需十五分钟，令人咂舌。

回班之后，人人自觉学习，刀光剑影，十年磨一剑，千里不留行。

吾身处三班，吸收仙气，功力大涨，如此修炼环境，实乃一风水宝地，武中一净土，吾受益匪浅，感受颇深。

**体育委员带队日记范文 第十九篇**

今天的体育课，老师说要打躲避球比赛，并把我们分成两队，分别是单号及双号队。

老实说单号队从前一次也没有赢过，原因是双号队的主将——邱品杰太强了，不到五分钟，就把对方打得溃不成军。

一开始，对方不甘心，丢了一颗强硬的球打中了我，我只好去外场，可是我以迅雷不及掩耳的速度将刚才打我的人给打出场，所以我又回去场内，继续帮忙邱品杰，后来我们打中几个人，突然老师说：“停—时间到！”，老师命令内场的人蹲下，外场的人站到底线以便清算人数，最后老师宣布：“三比五，双号队获得胜 利！”

老师说：“单号队会输都是因为没有合作精神，所以下次要加油！”“喔！知道了！”单号队异口同声的说。

经过这次比赛，我觉得我应该减肥了，不然很容易就被打中了，而且行动不方便，还会有很多疾病。

**体育委员带队日记范文 第二十篇**

校园“两操一活动”是反映学生整体相貌的形象“工程”，是校园整体推动本质教育的一个窗口，抓好“两操”也是校园管理作业方面的一项重要内容。一学期来，体育组合作少先队大队部作业，持续严厉规范广播操进进场的纪律及做操质量，做到出操静、齐、快，动作规范、漂亮。持续施行“领操周周换”准则，不断改善广播操动作质量，建立各班领操员典范模范作用。召开了校体育委员会议，加强体育查看小组作业，定人定班定时刻，催促两操一活动的正常展开。本学期初及时做好广播操竞赛规程的拟定和告诉作业，催促师生不断改善动作规范性，进步做操质量，活泼预备校学生广播操竞赛。并于\_年11月份举行了全校学生参与的广播操竞赛，经过竞赛极大地进步了广播操做操的质量及安排纪律性。

**体育委员带队日记范文 第二十一篇**

今天是九月2号星期三。下午第三节课，是我们新学期第一次上体育课。

随着一阵清脆悦耳的上课铃声，我们全体学生一溜烟跑到操场上集合。体育委员给我们整队，我们按照上学年的队列站队，谁知一个暑假过去了，同学们的个子高矮变化很大，有的长高了许多。有的人似乎还是原来那个样子，一点变化都没有。体育委员发现队列参差不齐，只好重新整队。

老师迈着矫健的步伐走向操场。体育委员向老师报告了整队情况。老师点头微笑，表示赞许。

老师宣布：今天的体育课以自由、放松为主题，同学们可以自由组合成兴趣小组，有的爬杆，有的翻单杠，有的翻双杠，攀爬、双臂连环行走等各种活动均可分小组进行。

同学们马上自发地形成一个个兴趣小组，分散到各自的体育场地开展体育活动。

一年级的柳哲同学想翻单杠，可是怎么蹦也蹦不上，双手距离单杠还有一大截距离。这时，柳雨晨同学躬身蹲在地上，让柳哲同学才在自己的背上，然后慢慢起身，把柳哲逐渐向上托起，柳哲同学的双手终于抓住了单杠。柳雨晨同学再用手一推，使柳哲同学前后摆动起来，摆着摆着，柳哲同学突然一用力，就翻上了单杠。他们互相帮助，交替进行，每玩一次，他们都开心地笑起来，笑声那么甜美，那么自信。

柳家宝同学最擅长爬杆。不管杆子是粗还是细，他都能顺利爬上去，而且速度很快。柳家宝同学还能爬上去做一些高难动作，吸引同学们的观看和喝彩。你看他身轻如燕，纵身一跃，双手和两腿迅速协调运动，一鼓作气，以最快的速度向上攀爬。爬到铁杆顶端，突然来个倒挂金钩，全身就像失去了重心一样，一头“栽”下来。我们这些旁观者吓得拼住呼吸，大气都不敢出，心跳加快，仿佛心脏要从嘴里蹦出来，目不转睛地看着柳家宝。而柳家宝竟然轻松自如，双脚勾住爬杆，双手松弛下垂，再将双手向上弯曲，看上去就像爬杆上端高挂了一只金钩。然后双手握住爬杆，双脚在空中画条弧线，整个身体如高峰坠石，滑向爬杆底端。

同学们看着柳家宝微笑着安然无恙，才响起一阵热烈的掌声。

有几个同学爬上双杠，坐在上面悠闲地聊天，或看着天上漂浮的白云；或看着远方消失的飞鸟；或看着迎接落日的山峰。一边欣赏风景，一边叽叽喳喳、指指点点。

柳茂林、柳继浩、柳乐乐等几个男生玩了一会儿之后，觉得有点累，便相约一起去教学楼后面的草坪上。

草坪上长满了厚厚的草皮，用脚踩在上面，软绵绵的，感觉特别舒服。这里绿树成荫，凉风飕飕，是休息的最佳场所。草坪的另一边还有一个圆圆的石桌，石桌四周各有四个石凳，同学们激烈活动之后，可以在这里一边休息，一边下棋。也可以坐在这里安静地看书。

体力好的同学整节课都在单杠上爬上爬下，一点也不觉得吃累。小组之间相互交换场地和运动项目，因此，这一节体育课大家也不感到乏味。

**体育委员带队日记范文 第二十二篇**

我是一个身体素质不好的学生，可是偏偏被选中当体育委员，哎，命运作弄人呐！这可真跟我开了个大玩笑。不过尽管这么想，但也依然尽职尽责当着这个“官”。

那是非常炎热的一天，体育课，不知道老师又有什么招，对于体育老师那堪称魔鬼般的训练，我可不认为吃得消。这次训练又是跑步，不过并非以前那样集体跑，地点在篮球场，分队沿着篮球场的边沿跑三个来回，最后完成的则要罚跑。我站在起跑线上，如临大敌。身为体育委员如果输了的话，脸可丢大了。而命运便是如此不如人意，“最后”的帽子还是强扣在了我的头上。

再次站在起跑线上，心情有点复杂，还输的话，脸可真有点丢大了。

随着老师的一声令下，同学们如离弦的箭般，直冲而出，而我也紧跟其后，力气在随着每次的抬脚，落脚中消耗着，最后只差一点了，因为第一场就已经消耗了不少力气，望着短短的距离对我来说却是如此的遥远，最终还是以失败了。

同学们的眼中尽是嘲讽之意，有些同学甚至开口说了，

“体育委员，屡战屡败，“

“干脆别当了，哈哈，不如给我当吧！”

一句句话如无情的冷箭刺在我的心头，我承认此时我已经有些不冷静了。又一次站在起跑线上，前两次已经耗费我太多力气了。这时体育老师耐不住了，说：“还坚持得住吗？坚持不住就算了，反正又不是正式比赛。“我站在那里未曾因为老师的话有半点动摇。我暗暗决定：作最后一搏。

豆大的汗滴如断了线的珍珠从额头滚落，一些滴在地上，马上蒸发，风不停地从耳边呼啸而过，依然埋着头在苦跑着，力气几乎告竭却依然迈着步伐“跑“向终点，大口大口地喘着粗气，还是没能成功，真的够差呀！我这样自嘲的想着。

最后一队了，我的力气在第三次中耗费殆尽，这次要想不落后只能等待奇迹出现了，我又站在了起跑线了，虽然明白面临的一定是失败，但却找不到让我退缩的理由，拼命地迈着步伐。现在的我真的很狼狈，头发凌乱不堪，额前的碎发因为汗水紧贴两颊，衣服已经湿透了一半。嘴一张一合，大口喘着粗气，两腿发抖，每移动一步，都很艰难。两个好友过来搀扶着我，抱怨道：“真不知道你在坚持什么，这么拼命，最后还不是失败，这么做值吗？“我一笑置之。

值与不值我心里当然清楚，也许是犟吧，我认为身为体育委员没有退缩的理由，即使面临的是失败，是惩罚也依然义无反顾，因为谁也无法确定，奇迹是否会出现，虽然最后奇迹并没有降临，但以后我也不会因为没有去争取拿只有百分之一的奇迹而感到后悔，这便值了。人生就是这样，只有充满冒险与希冀才会精彩，处于花季中的我们更应该如此。

**体育委员带队日记范文 第二十三篇**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

又要竞选新一轮的改选班干部了，此次的改选中，我竞选的是体育委员。

我为什么要竞选体育委员这个职务呢？因为我觉得我有信心管理好班级成员，作为一个体育委员身上就就需要具备三样：耐心，信心，勤快，而我认为这几点就是我身上所具有的。

第一：我有耐心。在下课间我会利用我的课余时间教不会跳高、跳远的同学们。我不在乎自己们玩多少，只在乎自己能教会多少同学。

第二：我有信心。在确定有当选体育委员的时候，我会很自信的告诉他人。这些在同学们看来都是小事，但我会尽我所责。

第三我这个人手勤，嘴勤，腿勤的人，这也是作为一名体育委员身上所必须具备的，我相信你们也能看到。

在我读四年级的时候我曾获得过“体育健将”，的称号，因在一次跳绳比赛中，我以一分钟跳200个的优秀成绩在市里获得“女子一分钟跳绳200个比赛季军”的荣誉称号。还有在一次决赛中，我以9秒内

跑500米获得班级第三名。这些都将有利于我获得本次体育委员的的竞选资格。

我知道我担选体育委员有很大的困难，但我也必须要去做，即使我做不到，但也不会打消我对体育的热爱以及帮助同学的热情。

我对班上同学是比较了解的，因为我在一年级到三年级一直担任着副班长，也许我为班上同学做得不是很多，但是作为一名副班长我一直在一心一意地旅行着我的职责。

如果我被选上了体育委员这一职位，我一定会尽我最大努力去帮助他人，请同学们为我投上你宝贵的一票，我希望你们能支持我，给我这个登台的机会。

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