# 2024年运动会日记三年级(通用14篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-01-05

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧运动会日记三年级篇一4月30日，我们带...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**运动会日记三年级篇一**

4月30日，我们带着小板凳，从家出发，来到我们的学校。想问怎么了？呵呵，告诉你吧，今天，我们学校要举行一场一年一届的趣味运动会！

8：20，大家在老师的带领下，依次走向操场。和我们比赛的，就是六年级的同学。虽然相差一个年级，但我们不甘示弱哦！下面，我来介绍一下我们五、六年级比赛的项目：一，踏石过河。两个同学，用三块泡沫垫，多出来的一块，递到前面，就这样接力。二，跳绳接力。两个同学，站成一排，接力。三，三人四足。具体规则大家都知道。四，袋鼠跳。准备麻袋，双脚进去，向前蹦。

第三个就到了我们班！是三人四足。我和另外两个小伙伴竟然被分到了第一个跑！哇，太紧张了。“开始！”哨声一响，我们就如离线了的剑似的冲了出去！把六年级的同学甩在了后面！“啪！”一声击掌，第二组选手冲了出去！几分钟后，我们赢了！太好了！

接下来的踏石过河、袋鼠跳，我们都取得了胜利！就剩下关键的跳绳了。如果我们跳绳也赢了，那我们就取得了“四连冠”！我和一个同学分在第三个跳。等前方同学过来时，我们开始跳了！以前，训练时，我们俩总是断断续续的，但比赛时，不知是怎么回事，我们一次成功！太好了！当我们队全部跳完时，六年级的同学还剩下两组呢！我们欢呼，雀跃！成功了！胜利了！

到了班级，老师表扬了我们，并且颁发了小礼物。我们都很高兴。老师说：“这一次，这是我们大家发挥得最好的一次！”这也再次证实了——集体的力量！

**运动会日记三年级篇二**

一大早在xx小学，“我们最后等到了看校运会开幕式了”，同学们都高兴的叫起来了。走到操场边，首先讲话的是汪校长，她说：“我们的运动健儿们，必须要赛出精神，赛出风格，永争第一。”然后之后是运动员宣誓：“我们必须严格要求自我，不犯规。”再是裁判员宣誓：“我们必须会公平，公正的去对待这件事。”最后是毛校长讲话。

开始了！开始了！我校的乐队也前来助兴，他们打出的乐名是《友谊的花儿传四方》，当他们打出的音乐，飞进了我的耳朵里，让我沉浸在美妙的音乐中。于是，我的脑袋里飞出了一幅幅画面，浮此刻我的眼前：这幅画面是乐队中的成员，天天下午都在练习，他们的衣衫颜色被汗水浸染得越来越深，仿佛我都能够听到他们的喘气声。校乐领队的人手中拿着一根金色指挥棒，指挥棒头部有一颗金星，中间有一条红缨子。红缨子随风飞扬，好似大地上的一串红。

紧之后是老师们表演的太极拳，在古筝曲中，老师们在熟练地表演着。女老师们宛如天上下凡的仙女们，亭亭玉立；则男老师是地上的美男们。两者相交，十分好看。老师们还变成了一个太极圈。真热闹。

最后是百人武术操，场上沸沸腾腾。伴随着歌声的到来，“假刀”们飞奔过来。女同学们头上戴着一束银花，脸上描着浓浓的烟脂团儿，十分好看。伴随着歌曲的消失，同学们慢慢得走了。这时，我想起了《体育颂》中的一句话：啊，体育，你就是培育人类的沃地。

真期望下一次我还能够在母校观看这种激昂的校运会开幕式啊。

**运动会日记三年级篇三**

这周四，我们在操场举行了一年一度的春节田径运动会。操场上热闹非凡，四周挂满了五颜六色的彩旗，大喇叭里时不时传出优美的音乐和打破记录、取得名次的报喜声。操场中间，各项比赛紧张有序地进行着，“加油”声、欢呼声响成一片。

“砰！”的一声枪响，三年级的最后一个项目——女子接力赛开始了！六名打头阵的运动员像离弦的箭一样从起跑线上冲了出去。我目不转睛地盯着我们班的第一棒。糟糕！陆京京今天发挥不理想，只跑到了第四名。第二棒是号称“小飞人”的郗雨菲儿，她迈开两条长腿，摆动着双臂飞快地向前追去。我们兴奋地挥舞着双手，大声地喊着“加油，加油！”好！超过一个、又超过一个，跑到第二了！接下来几名同学发挥稳定，可快到我时，又掉到了第三名。我紧张得手心直冒汗，赶快在裤子上擦了擦，又在心里不停地祈祷：千万不要掉棒！只见焦心怡朝我飞快地跑过来了，我伸长胳膊，一把接过棒奋力向前跑去。之前的紧张、担心一扫而光，心里只有一个念头：跑快点！再跑快点！快到终点时，我终于赶超一名同学。最后，在大家的团结合作、奋力拼搏下，我们取得了第二名的好成绩。

大家欢呼雀跃，脸上洋溢着幸福的笑容！

**运动会日记三年级篇四**

冬季运动会维持了将近一周的时间，今天圆满的结束了。

虽然我们三年级五班所取得的成绩并不是很理想，但是相信一年级五班的孩子收获不少。今天是我们班进行拔河比赛的第三场，虽然只取得了第三名，但是我知道我们班的乖乖些都努力了，都在努力的做到——因为实力的悬殊，我们还是很棒的`。为此，为了奖励孩子们，我承诺过他们，给他们一人买一个棒棒糖——通过拔河比赛，孩子们学会了如何总结经验——如何才能取得胜利，首先必须要全体努力，要团结，一个人的力量是不够的；其次，我们要善于总结经验，不能遇到挫折就放弃。

看着他们为了一个共同的目标而努力，我真的由衷的高兴。但是在他们的身上还是有很多的缺点，坏毛病，相信一定可以改正的，我对他们有信心，今天狠狠的批评了他们，心里还是很难过的。下午的时候好好的安慰安慰他们，希望他们还是可以在快乐中度过胜利的日子。

现在报告一下，我们班乖乖些的战果，跳长绳比赛第四名。拔河比赛第三名！

其他的还要等待结果。虽然不是很理想，但是相信他们在以后的比赛中会取得更好的成绩。

**运动会日记三年级篇五**

日记是指用来记录其内容的载体，载体上应该记载着我们的点点滴滴，所以要做好日记，日记也指每天记事的本子或每天所遇到的和所做的事情的记录。下面是小编给大家分享的三年级小学生运动会日记，希望对大家能有所帮助。

前几天，我们学校组织了一次运动会。我参加了两人三足和袋鼠跳，尽管有些同学的项目比我多，但是重在参与，重要的是在赛场上发挥出自己的水平来。

第一天，我的项目是两人三足，参赛的有六个班级，每班派出十男十女，两人一组，进行接力。我们班的十组同学都是由好朋友组成，因为好朋友彼此十分了解，配合起来就比较默契。跟我合作的是姜坤。进了赛场，我一下子愣住了，比赛用的绑腿，如同毛巾，和我们班训练时用的不一样，质感也不同。看来，我们要尽快适应这个新绑腿，所以我跟姜坤说：“咱们跑的时候，一二一二地喊起来，预备动作时，中间两只脚放在后面一点，这样开步的时候可以增加蹬力!”我负责接棒，当前一组的女同学把接力棒递给我时，我紧紧地握住那根棒子，生怕它落到地上。我和姜坤勾肩搭背，腿上就像长了弹簧一样，飞奔出去，一眨眼功夫，就到了“对岸”，我快速地把接力棒塞到下一组同学的手里，如释重负。当最后一组同学完成接力时，我们兴奋地跳了起来。

第二天上午，我的项目就是袋鼠跳，每班出五男五女，我在男生的冲锋位守侯着。我接过第一位女生的麻袋，快速地把两只脚放进麻袋里，双手抓住麻袋口的两侧，跳跃着前进。袋鼠是世界上跳得最快的动物，我感觉自己真的像一只袋鼠，膝盖弯曲，脚掌着地，努力制造蹬力。当我使劲地完成最后一蹬，终于到达终点。大家的努力换来了成果，我们得了一个冠军。

这次运动会，让我感受到了团体赛的魅力，那就是队员之间的合作和友爱，比成绩更重要，更何况，正是这种合作和友爱才让我们创造了优异的成绩。

“张涵琪，加油!张涵琪，加油!”这是谁在为我加油呢!当然是我的骄傲的班级，五(1)班啦!

我马上就要跑400米，因为马上我就要登场了所以我很紧张。远远地望去同学们都在鼓励我!其中我看到欣儿和吕子研那样的亲密!我就在想：欣儿是不是不喜欢我了，他是不是很嫌弃我啊?不行!我一定要证明给欣儿看我也是很棒的!我也要为我们班级争光!接下来就该我们组了，“预备，跑!”枪声响起来了!我从第四慢慢的成为了第一，“加油，张涵琪!”我心想，我努力的跑。就剩一百米了，田老师在终点使劲地向我摇手，冲刺!我听到我们班许多人都大声喊着：“张涵琪!加油!”我很高兴，心里有一大股力气。我跑过去了，我是第一名，我差点就晕倒在田老师怀里。我慢悠悠在操场上走了一点路!

我们学校一年一度的运动会又要开始了。参加运动会的选手磨拳擦掌，准备迎接一次新的挑战。

运动会前，操场上已是人山人海。运动员在操场上正在热身，有一种不拿第一不罢休的架势。这时候，运动会开始了，跑步的选手热了热身。老师的旗子一挥，跑步的选手像打出的子弹一样飞奔而出。你追我赶，誓不罢休。前面的人疯狂加速，不给后面的“敌人”一点机会，后面的选手不甘落后，对前面的“敌人”穷追猛赶，一丝机会也不放弃。

最激烈的要数四百米跑了!我们班的王晓飞同学一开始就，不过后面的同学也不甘落后，使出全身力气来跑。我们班的“拉拉队”自然也不能落后。同学们大声喊：“小飞加油!加油!小飞加油……”同学们把嗓子喊哑了，还想继续喊。王晓飞甩开了“大部队”，像狂风一样飞驰过去。有一位选手和他很近了，这时王晓飞一加速，把他落了十多米。果然，王晓飞拿了第一。他回到我们班的位置后，同学们都激动地上前拥抱他。

这场运动会不仅让我们增加了体育锻炼，还让我们得到了快乐。虽然总成绩没有超过别的班，但友谊第一，比赛第二。

天公作美，让我们期盼已久的运动会如期举行了!

赛况比我想象的还要热烈，场上的运动健儿们屛住呼吸，希望能捕捉到最细微的枪声，场下的观众也十分激动，每一位人都在为自己班上的选手加油鼓气。

作为运动会的撰稿人，我还特意采访了一位实心球冠军，他说：“作为一位选手，当然是希望为自己的班上争光的啦，所以我练的相对刻苦一些，才能得到冠军，我要感谢我的父母，是他们赐予了我强健的体魄，我也要感谢老师，是她让我拥有了参赛资格，为班集体争光的机会。”

我们班的婷婷同学在200米的接力赛时跑得太快了，一不小心摔倒了，要是普通的女同学肯定会坐在地上呜呜哭泣，可婷婷同学不是这样，她咬咬牙，挣扎着从地上爬起来，一瘸一拐的又向终点跑去，最终获得了第二名。比赛过后才去医务室擦了点药，至始至终也没落一滴眼泪没有喊一声疼。

在今天的赛场上，我只是一位场边的看客。我用眼睛见证了赛场上的是非成败，用心灵感受了运动员的喜怒哀乐。她坚持跑完全程，我学到了坚持的可贵，她摔倒了再站起来，我学会了不怕失败的勇气。场上的每一个点滴，都如此的震撼我的心灵。

梁启超曾曰：“少年强则国强，少年雄于地球则国雄于地球。”今天我们才冉冉升起，明天我们必将艳阳高照!

“加油!努力!必胜!”场内传来了叹气声，传来了欢呼声，原来，我校正在举行运动会。

瞧!那个在跑道上的不是我们班的赵鹏程嘛!他在参加400米赛跑比赛。“加油，你一定要赢，取得好成绩!”我为他加油着。只见他左脚往前跨了一小步，右手放前，左手放后，他做好了准备。“预备，开始!”裁判一声令下，吹了一口哨子。赵鹏程犹如一支离弦的箭，“嗖”地一下，冲了出去。我攥紧了拳头，“加油!必胜!”啦啦队卖力地喊着。这一声声“加油!”激励着赵鹏程，他超越了一个又一个选手，中间，我看见他咬牙切齿，突然停了一秒钟，“坚持就是胜利!”他又昂起头，冲了上去。“耶!耶!”太棒了，他取得了第一名的好成绩。他已累的躺在地上，“呼哧!呼哧!”喘着粗气。

赛跑比赛刚刚过去，跳绳比赛立马开始了。吴仁青把跳绳在右手上绕了一圈，然后把绳子紧贴着自己的脚后跟，接着双手往前甩绳子，在绳子已经到了前面时，他轻轻地一抬脚，绳子便以神速往后退，好像怕吴仁青把它踩疼，所以，绳子更加配合吴仁青，绳子往前纵身一跃，他的脚就离地，绳子又在脚离地时，迅速跳过去，看，他在逐渐加快速度，这时，我已感觉，绳子与他融为了一体，不用说，他肯定能在前三里。“厉害!”站在我旁边的孙烨君不禁感叹道。“嗯!佩服!”我做了个双手抱拳的样子，果然不出我的预料，他是第二。

“哇呼!我们赢了!……”欢呼声仍在继续，我们在每一项目中都取得了优秀的成绩。

运动会即将接近尾声，而我们却仍然沉醉于比赛中，沉醉于喜悦之中。

这真是一次令我难忘的运动会呀!

随着一声声呐喊助威声，一年一度的田径运动会拉开了帷幕。

第一场比赛是女子短跑60米，由我们班的“飞毛腿”妍妍出战。刚刚起跑，她就展现出了无与匹敌的实力，以明显的优势甩开了对手的追逐，使我们班稳操胜券。大家都佩服地说：“妍妍真不愧为“小飞人”，水平实在高啊!”

接着几场，同学们等都获得了好几个“金牌”。看着运动员们拼搏换来的荣誉，大家脸上乐开了花。

**运动会日记三年级篇六**

我们学校的夏季运动会又开始了。\_月一日是运动会的第一天，上午因为爸爸妈妈有事外出，我也跟随他们一起出去了，于是没能参加，很遗憾。

下午我们急急忙忙赶回家，来到了学校，听陆老师说，上午我们班的比赛成绩都不错，个个都拿到了名次和奖品。下午三点我们参加了跳大绳比赛，这项比赛是我们的爸爸妈妈参加。参赛的家长认认真真的跳着，最后还是只跳了九十四个，我们班输了。但我们都知道，爸爸妈妈们已经尽力了。

四月二日上午的比赛更精彩。我们班参加了一百米接力赛的决赛，他们都跑的很好、很努力，也很精彩。虽然这次我什么也没能参加，但我也很高兴啊。因为我在为参加比赛的同学助威加油，为他们呐喊。希望下次运动会时，我也能参加几个比赛项目，同时也希望陆老师和罗老师支持我。

这次运动会在我们学校圆满而成功的结束了。

**运动会日记三年级篇七**

今天开运动会，我高兴极了！

集体项目最需要的是集体合作，没有团队精神，没有集体荣誉感，怎能赢得比赛？可让我想不到的。是我们的拔河比赛竟然败给了五四班，我一脸怨气的回了教室。拔河时，我们的同学就像一盘散沙，被五四班拖着跑，整个人都倒了，我们的尊严都没了。男生虽然身强力壮，可是注意力都不集中。熟话说的好“失败之兵家常事”，我们要行动起来，别人十年磨一剑，最终用辛劳的汗水换来了胜利。

我们就从现在开始，在这一年里，坚持训练，我们是一把千锤百炼的剑，让我们绽放出闪耀的光芒！加油！

**运动会日记三年级篇八**

今天，是晴朗的一天，也是一个重要的日子，你知道是什么日子吗？今天是学校的运动会。

我们班的谢仁东是133号选手，发令枪一响，他就像脱缰的野马，向着终点狂奔而去，就在离终点一步之遥的时候，有一位同学超过了他。虽然很可惜，拿了第二名，但进入了下午的决赛，我们全班还是非常开心的。

朱丹妮登场了，我们都希望她也能进入下午的决赛。枪声响了，朱丹妮使出吃奶的力气跑了出去。“姐姐加油，姐姐加油……”我拼命为朱丹妮呐喊着。在临近终点的时候，她被四(6)班的一个选手绊了一下，差点摔倒，我的心都提到嗓子眼了。尽管如此，朱丹妮也顺利进入了下一轮的淘汰赛。

最终我们班取得了一个不太理想的成绩，年级第五。不过，比赛第一友谊第二，失败是成功之母，我们下次再努力！

**运动会日记三年级篇九**

说不上激动，但却期待，运动会到来，呐喊声，一句句口号响彻了深圳中学的上午，“我宣布，秋季运动会开始！”

寒风舞蹈着，吹不走运动员的热情，一句句加油，温暖了“战士们”的心，站在跑道上，腿疼痛不已，却依然想把这短短的两百米给跑完。同学老师的鼓励，心中感激万分。

下午的跳远，对手的高成绩，老师同学的期望，自己不给力的身体与自身的压力，给这场跳远增加了无穷的\'乐趣，第一跳，成绩不理想，腿也更疼了，想着同学们期望的眼神，鼓足了气向前一跃，腿虽疼，可对比同学的赞赏，这也就不算什么了。

运动会，是班级团结的见证，也是同学体育的比拼，收获也颇多。感受到了同学格外的热情，与以往没有的团结，体验了一种平时感受不到的兴奋。

**运动会日记三年级篇十**

大家期盼已久的运动会终于到来了，同学们在老师的带领下兴高采烈地来到运动场上。

啊！男子三百米比赛开始了，个个运动员精神抖擞，在起跑线旁做着热身运动。“嘟”的一声枪响，运动员们飞快地冲出去，那速度就好象火箭冲上云霄一般。我们班的江琛鹏跑得可真快，一下子就超过了其它的运动员，把他们甩得远远的。坐在观众席上的我们不停地呐喊：“江琛鹏加油！江琛鹏加油……”江琛鹏果然不负重望，获得了第四名，为我们班争了光！

比赛在热闹而欢快的气氛中结束了。

**运动会日记三年级篇十一**

一年级(3)班：团结进取，争创佳绩，努力拼搏，挑战自我。

一年级(4)班：积极进取，努力拼搏，磨练意志，强健体魄。

二年级(1)班：传承体育精神，共享竞技成功。

二年级(2)班：赛出体育真谛，弘扬奥运精神。

二年级(4)班：参与阳光体育，为我健儿喝彩。

三年级(1)班：三一三一，齐心协力，我们一起，勇夺第一。

三年级(2)班：友谊第一，比赛第二，顽强拼搏，锻炼意志。

三年级(3)班：三班雄风，扬威大众，历经风雨，终见彩虹。

三年级(4)班：齐心协力，争创佳绩，勇夺冠军，所向无敌。

四年级(1)班：团结拼搏，勇往直前，放飞梦想，争创新高。

四年级(2)班：(2)班(2)班决不一般坚定豪迈展现风采。

四年级(3)班：赛出水平，赛出风格，运动健儿，志在必得。

四年级(4)班：永不言败，勇往直前，携手共进，同创辉煌。

五年级(1)班：扬帆把舵，奋勇拼搏，看我一班，锐不可当。

五年级(2)班：五(2)五(2)独一无二英姿飒爽放飞梦想。

五年级(3)班：三班出场，非同凡响，奥运精神，我班发杨。

五年级(4)班：众志成城，我们最行，奋发向上，我班最强。

五年级(5)班：燃烧激情，沸腾理想，超越自我，再创辉煌。

六年级(1)班：六一学子，斗志昂扬，驰骋赛场，为班争光。

六年级(2)班：六二精英，敢闯敢拼，齐心协力，争创佳绩。

六年级(3)班：扬帆起航，劈波斩浪，扬我班风，再创辉煌。

六年级(4)班：文明守纪，勇争第一，顽强拼搏，拥抱胜利。

六年级(5)班：顽强拼搏，超越自我，不鸣则已，一鸣惊人。

7.小学新学期开学欢迎标语。

8.2024全国消防日宣传标语大全。

**运动会日记三年级篇十二**

今天上午午，我们学校开了一个运动会。

我第一个跑到障碍跑那里，他的玩法是：先跳过一个地毯，在跳呼啦圈，单双单双单。再跳过一个地毯，然后过标志桶再来一次，最先到的得到一个红章，第二第三第四名得蓝章，对我印象最深刻的是百发百中，我进了五个，耶！可以得一个红章，我们有五个球，进了五球，不过，我还是只有五个红章，下次我一要加油！

**运动会日记三年级篇十三**

学校为我们组织过许多活动，从中我感受到了无限的乐趣，趣味运动会虽然过去了很久，但当时的画面仍然常常清晰地浮现在眼前。

上学期，我们班利用体育课召开了一次趣味运动会，随着一阵欢快的上课铃声响起，同学们都陆续续地走出教室，欢声笑语洋溢在校园里，趣味运动会开始了！

各个小队都整好队，场上十分安静。这时，吴老师的声音打破了安静，趣味运运会开始了！道先是蚂蚁比赛，全体参赛队员都已在起跑线上准备好，只见他们双手着地，支撑着身体，头向上仰着。只听吴老师一声哨响，“蚂蚁”们都向着终点出发。我们队的王心宇快速地向前行进，她的手脚协调地一丐一落，她的左手刚刚落地，右手就马上抬了起来，向前挪动，同时，她的左手抬起，脑袋向左倾斜着，飞速地向前冲去，而我们队的三名蚂蚁先手，相对就速度慢了许多，只见他们笨拙地向前移动着，远远地被其他选手抛在后面。

蚂蚁比赛结束了，我们队成绩不乐观，在夹气球比赛中我们队可不能再输了，我们队员下定决心，这场比赛一定要获胜，比赛开始了，第一组吴阳和贺春洁夹着气球向前跑去，只见贺春洁抱住吴阳的胳膊，他们脚步淩乱，一不小心吴阳被贺春洁的脚拌了一下，突然，气球抛了出去，等我们把气球捡过来重新夹好时，其他小组的队员已经陆续超过了我们。我们组闫兆冲和王立超出发了，他们脚步不一，依然没有取得前面的名次。

下课铃响起时，我们的趣味运动会正好结束，虽然我们组两个项目的名次都落后了，但同学们并没有沮丧，没有埋怨，我想：这就是运动会的魅力所在吧！我喜欢这次运动会。

**运动会日记三年级篇十四**

今天，我们三年级在东湖体育场举行“阳光体育运动会”。

早上八点左右，我们排着队伍来到体育场。刚坐下来不久，广播就叫到我的名字，通知我可以准备好参加两百米预赛。我赶紧脱掉外套，来到比赛场地，迅速地活动了一下身体，就准备比赛了。枪声一响，我就飞快地跑出去，像一支离弦的箭一样在弯道上飞奔而去。

一开始，我遥遥领先，弯道过后，三（6）班的\'赵子豪开始慢慢追上我，并超过了我，在还剩下五十米左右的时候，我觉得自己力不从心，有点不想跑了。这时，我想起妈妈临比赛前的嘱咐：“火火，如果你觉得自己跑不动了，也不能放弃，一定要坚持住。只有坚持，就一定能战胜自己。”我又听到场下同学们的加油声，我鼓足勇气，甩开手臂，咬牙奋力向终点冲去。最终仅以0.37秒的劣势输给了赵子豪。

这次运动会，让我深深明白：坚持就是胜利的真理！

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