# 体育课跳绳比赛作文(必备35篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2023-11-11

*体育课跳绳比赛作文1下午，我校准时地把跳绳比赛的钟敲响了。首先，低年级的同学们比跳短绳。一年级的小同学很吃力地跳着短绳。只见他们的短绳慢慢地划过天空，等快要落在他们脚下时，他们就使劲一跳，绳子从他们脚下“飞”了过去。接着，二年级的同学上场了...*

**体育课跳绳比赛作文1**

下午，我校准时地把跳绳比赛的钟敲响了。

首先，低年级的同学们比跳短绳。一年级的小同学很吃力地跳着短绳。只见他们的短绳慢慢地划过天空，等快要落在他们脚下时，他们就使劲一跳，绳子从他们脚下“飞”了过去。接着，二年级的同学上场了，二年级的同学和一年级的同学可不是一个样！二年级同学的短绳飞快地转着，还不时发出“呜呜”的`声音。他们的脚不停地上下跳动，几乎都“飞”了起来。

轮到我们跳长绳啦！李翊和姚钧翰两个同学甩着绳，苏铖锋第一个冲进了绳子“做”的一个大圆圈里。紧接着，“龙头”苏铖锋奋力一跳，飞快地从李翊的身边跑了出来。苏泓诘、唐博海等人也冲进了“大圆圈”里。该我了！等前面一位同学跳完后，我就冲进了“圆圈”，眼看绳子快到了我脚下，我奋力一跳，然后紧紧地抱住了肩膀。落地后，我飞快地跑出了“圆圈”。五分钟过后，我们班以四百下的成绩赢了三（一）班，我们高兴地欢呼起来！

接下来是高年级跳长绳了。只见那绳子飞快地转着，他们低着头，手交叉地抱着肩膀，冲进了绳子，然后飞快地一跳，从另一个甩绳的同学的旁边冲了出来。

这次跳绳比赛使我们懂得了团队精神，让我们用劳动的汗水迎来了胜利的甜果！

**体育课跳绳比赛作文2**

我们盼望已久的跳绳比赛，终于要开始了。同学们各个精神抖擞，蓄势待发。

来到操场后，大家迅速做好了比赛准备。只听裁判一声哨响，同学们马上跳了起来。你看，古俊梭跳得又快又好！不过，他显得有些累。你看他的脸都红了，后背也流了好多汗。可是，他没有放弃，而是一直在坚持。他的对手李兴龙也一样。他们俩的`“战斗”非常精彩，我们目不转睛地观看着他们的“战斗”。想知道谁的“战斗力”最强。

天气很热，可他们全然不管。他们一边不停地喘着粗气，一边不停地跳着，手中的跳绳飞速地在空中飞舞。我们在一旁大声地喊“加油，李兴龙，加油！”有的人把喉咙都喊哑了。比赛气氛太热烈了，连蝴蝶、蜻蜓都来看热闹，好像也在喊：“加油，加油。”我在想：是不是因为我们喊的太大声，蝴蝶和蜻蜓也被我们“吸”过来了？李兴龙显然听见了我们的加油声，他跳得越来越快，古俊梭也不弱，他们的实力旗鼓相当。

他们跳得很激烈，脸越来越红了。几分钟过去了，李兴龙越来越快，此时，古俊梭有一点变慢了。李兴龙看见了，抓住机会，趁机一个三连飞。古俊梭看见了，觉得自己比不过李兴龙，好像在想，现在输吧，以后还有机会。最后他服输了。大家都为李兴龙感到高兴。

不过，我有一点为为古俊梭感到遗憾，他要是再坚持一下，也许就赢了。其实，失败与胜利往往在一瞬间，坚持下来了，就有可能成功。

**体育课跳绳比赛作文3**

下午晴空万里、春意盎然，第三节的时候，学校在大操场举行三年级跳绳比赛。运动员们排着整齐的队伍来到操场上，轮到我们班时，大家排成二横长队。

一声清脆的哨音，划破了场上仿佛凝固的空气。比赛开始了，各队员拿起绳子挥动起双臂，飞快地跳了起来。运动员们有的像机灵的猴子一样左右跳跃，有的像可爱的小松鼠上窜下跳，在场观看的人看的眼花缭乱。我手中的绳子上下翻飞，像“金蛇狂舞”，发出“呼呼”的声音。随着一声响亮的哨声，大家都停下了紧张的奔跳，我一看手中的计数器，傻了眼，怎么才“203”下，这可是我从没有过的差成绩哦，平时我一般都跳230多，最差也220多的，难得的是今天我一次也没倒过，这是怎么回事？妈妈后来帮我总结：是因为今天我执意换了新鞋，有点大也不适应，另外，最近都花时间在练长绳也是有原因的。

接下来就是激动人心的跳长绳比赛了。没有参加比赛的人忙着帮参加比赛的同学拿短绳，还为参加的运动员们加油，我们参加的小朋友们个个精神抖擞，咬紧了牙，可能过分紧张，还倒了几次，不过还好，当裁判宣布我们“161”下的时候，大家情不自禁地笑了。

尽管这次比赛，我们班取得的成绩不够理想，但是我们胜不骄，败不馁，友谊第一，比赛第二。我们会吸取教训，再接再厉的。

**体育课跳绳比赛作文4**

今天，我们学校举行了一场别开生面的跳绳比赛。跳绳的顺序是：六年级、五年级、四年级、一年级、二年级、三年级。最后，是老师们“摇大绳”的比赛，我看得非常过瘾。

首先，六年级开始比赛：只听“预备，开始！”的口令声落下，一个个大姐姐、大哥哥便开始跳了。他们一个个精神抖擞、生龙活虎、争先恐后地。有的大哥哥大姐姐，他们准害怕绊了脚。可是，有大哥哥大姐姐们沉着冷静，跳起绳来像一只只翩翩起舞的燕子，姿势优美极了！一会儿叉着腰，一会儿歪着头，一会儿单脚跳，一会儿双脚跳，花样儿变化多端。我的眼睛看都看不过来，把我看得眼花缭乱，我多么羡慕他们啊！

随着比赛的时间，该我们上场了！我们都非常紧张，唯恐自己跳不出好成绩，给我们的班集体丢脸。我更是如此，心里像揣着个小兔子，咚咚直跳。我深呼吸一口气，尽量让自己平静下来，站到我的位置上，准备开始跳。

比赛开始了，赛场里没有说话声，只有“刷刷”跳绳的\'声音。最后，我夺得一分钟跳１３６下的“光荣战绩”，没有辜负老师和同学们的希望。

最后，一、二、三年级开始比赛，同学们拿上了自己五颜六色的跳绳，开始了比赛。比赛时，五颜六色的跳绳变成了一道道彩虹，十分迷人！

比赛接近了尾声，这时，也是比赛的热潮。因为，我们的老师们也想热热身，跳跳绳。其中，还有我们的班主任——吴老师，我们班的同学们都大声喊：“吴老师，加油……”最后，吴老师赢了，我们欢呼雀跃。

跳绳不仅是一次比赛，还是我们展示自我的大舞台。我一定要加强锻炼，争取下一次取得更好的成绩。

**体育课跳绳比赛作文5**

今天，我被老师选中参加跳绳比赛，听到这个消息后，我激动万分，心里像浪花一样翻腾起来。

比赛马上就要开始了，我很紧张，心里像装了一只小兔子，“怦怦怦”地跳。我不停地给自己鼓劲：“我能行，我能行！”

比赛正式开始，轮到我上场了。我深吸了一口气，走上赛场，两只手握住绳子的两端开始跳起来。跳绳在我的头上、脚下一闪而过，发出了“沙沙”的声音，好像春风吹动树叶的声音。我低头看着自己的脚尖一下一下的跳着，偶尔用眼睛扫扫前面，再默默地跟绳子说：“跳绳啊，跳绳，你一定要加油啊。”“三二一停！50个！”计数员喊出了我跳的数量。我一下子停了下来，感觉很轻松。

第二局马上开始了，我对跳绳说：“跳绳啊跳绳，你一定要好好配合我哦！”它好像听懂了似的，我轻轻活动了一下手腕，感觉到全身的力量向我的手腕涌来。“预备开始！”我飞快地甩动着手里的跳绳跳了起来。可是这次我只跳了21个。主要是我太紧张了！

第三局开始了，我抓住跳绳深深地吸了一口气，告诉自己：我一定要跳出最好的成绩！我抓住跳绳，缓缓地将它举起来，身子挺得笔直，咬紧牙齿，瞪起眼睛，使出全身的力气跳了起来。跳绳转得像风车一样快，最后我竟然跳出了55个的好成绩，跳完之后，我全身的紧张一扫而空。

回到座位上，老师说：“王蕊，第一名！”我高兴得像一只小免子，一蹦三尺高！

**体育课跳绳比赛作文6**

周末在家，我要陪着谢可馨减肥。我们决定跳绳。

我们来到外面，一人拿一根绳，准备比赛。我们比的是一分钟谁跳的多，谁就赢。我拿出手机准备计时，她先来。“预备——开始！”她马上飞快地跳了起来。刚开始还挺好，后来她累得气喘吁吁，有点跳不动了，速度立马慢了下来。“一分钟到。”她边坐下边自言自语道：累死我了。我数了一下，她一共跳了78个。

该我了，我像运动员一样热了热身。一开始，我像就兔子一样疯狂地跳起来。到后面三十秒左右，我也快跳不动了。可是我才跳了大概50个呀！如果我慢下来，岂不是会输给她？她见我累了，趁机调侃我：“还是不要跳了吧，你是比不过我的。”我绝不会输给这个大胖子的。我马上又来劲儿了，疯狂地跳起来。最后十秒。“十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。”时间到，我马上累趴下了。我问她，跳了多少个？

她有点不情愿地说：“124个！”“耶！我赢了。”我高兴地跳了起来。她很失望。我安慰她：“没关系，这次输了不要紧，况且这是个游戏。”

她听了我的开导，没那么失望了。

**体育课跳绳比赛作文7**

在我的小学生涯中，我参加了很多比赛，他们就像天上的星星一样，数也数不清，有的开心，有的悲伤，还有的让我受益非浅……其中，有一次比赛令我记忆犹新，那就是跳绳比赛。

我们是第七个组比赛。我看见我们前面的组都很厉害，他们跳绳就像触电了一样，飞速的跳着。同学们龙争虎斗真是惊心动魄呀。

轮到我们上场比赛了，我的心里无比激动，也有点紧张。场面外同学也很激动，他们的大声的喊道:“加油，加油!”“裁判员准备，运动员准备，预备……”随着广播里的口令，我的心就像小兔子一样，都快蹦到嗓子眼儿了，“跳”随着一声清脆的口令，激烈的比赛开始了。

我奋力的跳着，队友们也很努力的摇着。我的汗就像雨滴的一样“滴答、滴答”的往地上落。我希望自己可以给队友开个好头。随着时间一分一秒的流失，我开是一点一点的加速。“五、四……”就剩三秒钟了，我开始拼命的加速，我的脚好像触了电一样，飞速的跳着。但同时也得稳住脚步，脚步如果乱了，绳就会打住脚腕儿，比赛就会提前结束。“三、二、一。”“滴——。”我一共跳了三十一个，还不错。我的队友们也跳的不错，我们一共跳了九十个，但是我们还是没有得到第一名，只得到了第七名。

比赛结束了。这次激烈的比赛使我悟出了这样的一个道理:和团队做任何事情都需要团结，只有团结，才能取得胜利!

**体育课跳绳比赛作文8**

期盼已久的跳绳比赛今天下午就要举行了，同学们个个摩拳擦掌，跃跃欲试。上个星期大家都争分夺秒，不断练习，特别努力。每天早上都能看到他们努力的身影，每天中午他们是回家最晚的，下午是到学校最早的。经过这么多天的辛苦练习，现在是验证成果的时候了，所以都迫不及待了。

第一场比的是男子单摇。裁判一声令下，参赛的同学们好像一台加满油的机器一样跳的十分快。看的我眼花缭乱。

接下来是女子单摇、男子双摇、女子双摇。我最喜欢的是看跳大绳比赛，跳大绳是由两名同学摇长绳，八名同学逐个跳，规定时间内以跳的`个数计成绩。只听裁判员嘟的一声哨响，同学们像小精灵一样毫不费力，轻巧的在翻飞的绳子下跳，一会儿，同学们似乎没有力气了，速度慢了下来，观看比赛的同学们便一起喊起了六三班加油！六三班必胜！参赛的同学们得到了心灵上的支持，便跳的更起劲了。

比赛最后结束了，我们班好几个人都拿了奖，他们领奖时，他们笑了，全班都笑了，笑的十分开心，因为这是他们努力拼搏用汗水和负出为六三班争得了荣耀，光荣不仅属于他们，也属于全班。大家都为他们而骄傲。

**体育课跳绳比赛作文9**

在一个炎热的夏天，太阳炙烤着大地，我们全班怀着愉快的心情纷纷来到了操场进行跳绳比赛。

参加比赛的队员.早就把绳头绕在手掌上，一切准备就绪。比赛开始了，只见体育老师口哨一响，全场顿时沸腾起来。参加第一场比赛的同学把绳子往前抡，用脚不停的跳了起来。我们班的参赛队员真是好样的。他双手用力甩动绳子，那绳子仿佛成了一个白色的银环，不停地上下翻飞，发出：“唰、唰、唰……”。的响声，拉拉队不停地喊：“加油、加油……”。

这时，他加快了速度，只见他身上绳影闪闪，上下翻飞的绳子又仿佛是一条银蛇在不停的飞舞。看得我眼花缭乱。体育老师又吹了一声口哨第一场比赛结束。我们班的同学竟跳了一百六十八个，真了不起！但是，他已全身无力，蹲在地上，再也起不来。要轮到我了，我站在大圆圈内，心“扑通、扑通、扑通”的跳着，时时平静不下来，心想：我能跳到一百六十个吗？我一定要跳到，为班级争光。开始了，我使劲跳着，不停的挥动绳子，前面还跳得可以，可越到后面，越跳不动，两脚发软，全身无力。拉拉队不停的为我喊：“加油，加油。”可无论加什么由，都没力气了，但最后，我加快了速度，坚持到了最后，竟然跳了一百八十四个，真出乎我的意料。

后来我们班得了第一名，全班高兴得又蹦又跳。同学们的脸像刚绽开的鲜花，心里充满了无穷的欢乐与喜悦。这让我悟出了一个道理，做事情要坚持不懈，只要坚持就会成功。

**体育课跳绳比赛作文10**

今天上午在我们学校操场上举行跳小绳比赛。这可是同学们盼望已久的了。

准备在这次比赛中大显身手的同学们，个个跃跃欲试。我也不例外。听，一声：“预备！开始！”同学们都在快速地跳着。高年级的大哥哥大姐姐给我们计数，我心里想：一定要多跳几个，少失误！一开始我的呼吸频率还算正常，跳着跳着，我就累的气喘吁吁了，腿也有点哆嗦。我想我是代表着我们班级的，我一定要加油！要坚持到底，绝不能认输。随着一声：“时间到！”我停了下来，张着嘴大口的喘着气，累极了。我暗自庆幸：我真的坚持下来了。我知道自己身体从小不怎么好，体力不如别的同学。但是，我相信自己能行，始终对自己有信心，能坚持到最后就是胜利！我为自己感动！有位同学居然在一分钟内跳了204个！！在年级组女生里排第一，那位同学头一扬，很自豪地说：“这和我平常体育锻炼是分不开的，平时在家里有时间我就计时练跳绳，今天比赛我比平常跳的还要多呢！”我真羡慕她呀！是呀，有付出就有收获。

通过学校举行的这次活动，我也看到了自己的不足，以后我还要多加强体育锻炼，使自己的身体更加的强壮。

**体育课跳绳比赛作文11**

昨天，我们学校举行了一场盛大的跳绳比赛。

参赛队伍就是各个班级选出的代表。他们可能不是长得最好看的，也不一定是学习最好的，但是他们都热爱，经常坚持锻炼，才练就了一个好的身体。并且他们大多数人缘都不错，善解人意，乐于助人，很是受们喜欢。

学校比赛之前，我们班级先举行了一场选拔赛，目的是为了选举出最适合的人员代表班级参加。三十几个人分成了三支队伍，根据身高先后排列，依次试跳。三个队伍中选出优秀的，再进行比赛。这样有序进行，最后选举出了五名同学代表我们班参赛。

热烈的比赛开始了。我们都很是紧张，也很激动，喊破了嗓子帮自己队员加油鼓劲。一轮轮选拔，最后只剩下了三名同学，代表三个班级参加比赛，其中就有我们班。同学们都振奋精神，鼓足了劲为参赛同学加油助威。终于，不负所望，我们班拿了冠军。

参赛同学在说获奖感言的时候提到：这个冠军不是他一个人的功劳，而是全班同学一起的。全场一片掌声响起，我们都很是，是全班共同努力才获得了这次跳绳比赛的成功。

**体育课跳绳比赛作文12**

今天是星期四，我们班要参加学校组织的跳绳比赛，第二节课下，我们站得整整齐齐的，老师把我们带到操场上。这时看到参赛队员正在做着准备活动。有的弯弯腰，有的伸伸臂……

随着，体育老师的一声枪响，我们班第一位队员何雨婷拿起绳子埋头就跳，她跳得那么轻，几乎听不见甩绳的声音，突然绳子缠在了她腿上，同学们比何雨婷还紧张，我们一起喊：“何雨婷，加油！何雨婷，加油！”只见何雨婷又快速地跳起来了，跳了一会儿，体育老师喊：“停”。何雨婷才停下来，结果她跳了135下。

下面是我们班跳绳技术特别高超的江长泰出场了，只听体育老师的枪声再一次响了，江长泰的.双脚像插上翅膀跳起来，从远处看，就像是一只翩翩起舞的蝴蝶，他气喘吁吁，大汗淋漓，时间一秒一秒地过去了，此时他的速度减慢了，好像快要支持不住了，我们同学跳起来喊道：“江长泰，必胜！江长泰，必胜！”我们的喊声好像汇成了一股力量融入他体内，他减慢的速度慢慢加快了，最后比前一段跳得更快，更美，更轻了。比赛结束了，我们把选手们抛向空中，操场上沸腾了。

我觉得跳绳运动不仅可以锻炼身体，而且还丰富了我们的课余生活。

**体育课跳绳比赛作文13**

星期五下午2点，我们兴高采烈地来到了学校，因为我们今天下午要举行跳绳比赛。

第一节课是写字课，我们一面练字一面盼望着下课。时间好像过得特别慢，感觉过了很长时间，终于响起了下课的铃声！我们就急切的搬着椅子下楼了，操场上已经是人声鼎沸，同学们个个都摩拳擦掌，跃跃欲试，充满信心地等待着比赛的开始。按照指导老师的指挥，我们班坐在了操场的最东面。同学们有的练跳绳，有的写作业，有的玩游戏……，都在焦急得等着跳绳比赛开始。

跳绳比赛开始了，先是低年级比赛，后是高年级比赛。过了20分钟，终于轮到我们班比赛了。首先是单人跳绳比赛，每人的比赛时间是一分钟内，谁跳得最多谁获胜。我们班共有20个选手上场比赛。我们班首先上场的是黄俊超，他跳得是双摇，双摇就是每跳起一次，绳子从脚下过两次。他跳得可真快，在一分钟内跳了200多个。接着我们班的选手一个接一个得上场了。轮到张妍跳了，她开始跳得很顺利，突然不小心被绳拌一下，差点摔倒！我们都正在为她担心，只见她调整了一下，为了班级的荣誉又继续跳了起来。单人比赛结束后，又接着开始了大绳比赛，只见我们班30多个选手个个身手敏捷，一个接一个飞快得从旋转的大绳下穿过，一共跳了200多个。

跳绳比赛结束了，我们开开心心的回家了。我以后要向参加比赛的选手们学习，多参加集体活动，为我们班争光。

**体育课跳绳比赛作文14**

今天下午，阳光明媚、万里无云，学校举行了跳绳比赛。

比赛开始了，首先出场的是六年级的哥哥姐姐，只见他们自信满满地走进了赛场。站在指定的赛区做好准备。只听裁判哨声一响，哥哥姐姐们就迅速的甩起绳来，那绳子快得我根本看不见跳绳的影子，只听见耳边传来跳绳鞭打到地上“啪啪”声，边上的老师、同学的喝彩声此起彼伏，真的是太棒了。

终于轮到我们了，我此刻的心情又紧张又期待。紧张的是：担心自己发挥失常，给班级丢脸，那我就愧对同学们给我取的“跳绳无敌手”这个称号了，也无颜面对大家。期待的是：为这次比赛，我做了充分的准备。每天坚持跳训练，从不间断，早盼望这一天，好为班级争光。当裁判报到我的参赛号码时，我深吸一口气，握紧拳头，暗暗地对自己说：我行，我一定行的！然后精神抖擞地走上赛场。哨声吹响时，我踮起脚尖，拿出看家本领飞快地甩动跳绳。手中的跳绳仿佛有灵性似的，又快又轻巧地从我头上跃过，又轻轻地落到地面，一点也没勾到脚尖，我越跳越有信心。当裁判说还有最后十秒时，边上观看的老师同学纷纷围过来，都为我加油，为我喝彩。“瞿”的一声响，一分钟计时跳绳比赛结束了，看到大家满意的笑容，看到到家竖起的大拇指，我知道，我成功了，我没有让大家失望。

通过这次比赛，我明白了一个道理：要想取得好成绩，都需要付出长期地努力，坚持不懈，才能有收获。

**体育课跳绳比赛作文15**

星期三的中午，老师通知下午要进行冬锻赛，我又紧张又兴奋。

下午比赛快开始了，我和同学们一起拿着跳绳，准备比赛，先是三年级开始，我们坐在场地旁边观看等待，一晃，一个小时过去了，轮到我们班了，我们走到场地的另一侧排好队，等前面一个班跳完了，我们便走进了场地。等我们准备就绪，裁判员大喊一声：“预备，开始！”我跳了几个，不小心把绳子踩到了，时间还有三十秒，加油！我在心里大喊，我坚持跳了下来，跳了一百五十二个。

单摇后是双摇，虽然我没有参加，但我在场边不停为我们班队员加油！我发现我们班的人的绳子不停的被踩到，看着别人班的人的绳子没有停顿，我担心极了，终于跳完了，成绩还算不错。

我特别担心咱们班的集体绳，一般大课间的时候我们训练集体绳比较少，我怕班上的人不断踩到绳子，我们跳了一会儿，一个同学不小心踩到绳了，我们并没有责备他，而是继续的跳着，时间到了，我问其他同学跳了多少个，他们说跳了三百二十一个，我觉得棒极了！

我并不在乎名次，我只想展现出我的真实水平，经过冬锻赛，我有了自信，体会到了集体协作的重要性，更努力的向自己的目标冲去！

**体育课跳绳比赛作文16**

因为马上就要跳绳比赛了，所以章老师让我们多加练习，得个好成绩。

“叮铃铃”，上课了。章老师走进了教室，对我们说：“外面排队，下去练习跳绳。”随后，同学们个个都拿好跳绳，快速的站好队，章老师就带领着下去了。

下去后，我们按照早操的顺序，个个拿好跳绳，准备就绪。我的心马上紧张起来，生怕自己会跳不好。老师让我们按照顺序挨个站到自己对应的同学前面，我手里紧握着跳绳，嘴里念叨着：“怎么还不开始呢，快点啊！”此时我的心像个小兔子，扑腾扑腾地挑个不停。当章老师说：“准备——开始！”顿时，操场上花花绿绿的跳绳飞舞了起来，令人眼花缭乱。我的心跳得更厉害了。“嘟。”老师的哨声就像一声爆发令，使我加紧时间跳绳，仿佛在这个世界上只有我和我的绳子，我的双手在身体的两侧伸展开来，手腕不停地摇摆，脚随着绳子的节奏而变化。我时而跳快，时而跳慢，这富有节奏的变化，真可以铺成一串音符！不过事情可没那么顺利，在后面那段时间，我跳不上几个就绊住，我也边跳边想原因，我觉得应该是跳的方法不对，于是我改变了一下方法。果真，没有白费心，自从这以后，我跳得越来越顺畅了，并且也没有了刚开始比赛的紧张……“嘟——”，哨声吹响，这才把我从我的小世界里拉出来。比赛结束，同学们的额头上也都满头大汗……

比赛在激烈的气氛中结束了，早操也慢慢开始了……

**体育课跳绳比赛作文17**

学校组织的冬季小型运动会开始了，我们开始进入紧张状态。我参加的是跳绳比赛。

“嘘——”比赛开始了，观众安静下来。我连忙甩起绳子开始跳起来。一个，两个，三个……绳子在飞快的转动。时间在一分一秒中流逝，我的手由于紧张而微微颤抖。我依稀可见其他选手的身影，汗水模糊了我的视线。“加油，加油……”啦啦队齐声喊道。选手们像灵巧的小燕子一样轻盈地跳着，可我知道他们有人已断了很多次绳。这可是绝好的机会，我一定要把握住。我心里想。汗水湿润了我的头发，我的心“扑通、扑通”地跳着。绳子飞快地从我脚下穿过。“……九十九、一百、零一……”我不停地数着。啦啦队在呐喊助威，可是，如果受了他们的影响。是件可怕的事情。我并没有听见加油声，空气在那一刻似乎凝固。虽然是数九寒冬，但我脸上仍是滚烫的。我闭着眼，咬紧牙，使劲地甩着绳子。绳子仍快速地从头顶飞过。“……（一百）六十九、七十、七十一……”一百七十多了，比赛在哨声中结束。“哇，你跳了一百七十七个！”同学们祝贺我。我高兴得跳了起来。我捧起火红的奖状，觉得无比光荣。我已筋疲力尽，但还是跑回了休息室，庆祝了一番。这使我十分难忘。

使我难忘的跳绳比赛，是多么精彩而有趣啊！

**体育课跳绳比赛作文18**

今天，学校要举行跳绳比赛。我和其他运动员准备了将近一个月，现在一个个都跃跃欲试，想在比赛中取得优异的成绩。

比赛开始之前，我们先做了伸展运动，放松肌肉，又拿出绳子试跳了几下。老师看见我们已经准备就绪，就拿出秒表和哨子，发出口令：“各就各位，预备——跳！”我并拢双腿，两手熟练地甩起绳子，两个脚尖有弹性地一起一落。顿时，绳子在我的眼前形成了密不透风的绳网，耳边是跳绳划破空气的“飕飕”声。一开始，我的腿像装了弹簧似的有节奏地不停跳跃着，双手用力地挥舞着绳子，我感觉自己像一只展翅的蝴蝶轻盈地飞舞着。渐渐地，我的腿像灌了铅一样沉重，呼吸也开始急促起来。我暗暗鼓励自己：“加油，跳快点！坚持就是胜利！”同学们的呐喊声也鼓舞了我，我又振作起来，绳子又开始像织布厂里的梭子一样上下来回地运动起来。

终于，老师发出了第二个指令：“停！”豆大的汗珠从额头滚落下来，我大口大口地喘着粗气，胸口仿佛揣着一个“咚咚”响的大鼓。“茅乐涵，200下！”当听到这个成绩时，我开心得一蹦三尺高，原来真的是一分耕耘一分收获，平时的努力，终于换来了理想的成绩！

**体育课跳绳比赛作文19**

“加油，加油，你能行！”从一片空旷的平地上传来一阵阵呐喊声，打破了四周的宁静，那正是我们在举行激烈的跳绳比赛呢！

李老师带着我们来到空地，说：“每一组选一个代表”我顿时紧张起来，手脚都发麻了，心想：“千万别让我当代表啊！”而这时我们组的人异口同声地说：“让倪子扬来当吧！”“哎，真是苍天无眼啊！”我只好硬着头皮上“战场”了。这时刘浩扬给我打气，使我重新振作，我深深吸了一口气，和旁边的人比赛起来。

比赛开始了，老师一声令下，我飞快地跳了起来，我屏住呼吸，全神贯注。也不知跳了多少个我渐渐地体力不支了，手脚也酸了。而女生队员却面不改色，而我队的队员有的扬起头，眯着眼；有的鼓起腮帮子，脸红的像个大皮球；有的像青蛙一样，慢吞吞地跳着，我想：既然我是代表，就要争得荣誉。于是我咬紧牙关，握紧跳绳把，奋力地摇起来，我想：要坚持，坚持！“7……6……5……4……” 开始倒计时了，我鼓足了劲，拼了命地摇起来。“结束！”老师说道。我马上停了下来，体力透支了。我看了看跳绳上的计数器，笑了，因为我取得了成功。

虽然这次跳绳很累，我心里却感觉很轻松，因为我为我们的队伍争得了荣誉。

**体育课跳绳比赛作文20**

我爸爸是个体育老师，他常常对我说：“跳绳是一项有益的体育运动，能锻炼人的脑、手、腿的协调能力，俗称为大脑体操。只有勤锻炼，你才能增强身体的协调能力”于是，我对跳绳产生了浓厚的兴趣，刚开始我跳得不多，还常常拌褪，但我不灰心，不放弃，下定决心一定要跳好。

我每天坚持练习，一遍又一遍，跳得满头大汗，气喘嘘嘘。真是功夫不负有心人，经过我的不懈努力，我终于能轻松地跳了，我心里别提多高兴了。

有一天，学校要举行跳绳比赛，听到这个消息，我很兴奋，心想：展示自我的机会终于来了。于是，我练得更加带劲了。

盼望已久的比赛终于拉开序幕了。“昆仑镇中心小学跳绳比赛现在开始”随着主持人一声宣布，各年级选手排着整齐的队伍入场了，只见同学们手里的跳绳五颜六色，好像一条条缤纷的彩带在飞舞。我胸有成竹的手握跳绳一蹦一跳地来到赛场上，只见裁判员一声令下“开始”！我轻快地跳起来了，啪、啪、啪！跳绳打在地上清脆有力，像是在说：“主人，相信我吧！”我越跳越快，直到裁判员的哨音响起，我才意犹未尽地停了下来，后来我知道得了第一名，过了几天奖状发下来了，我感到特别地高兴。

通过这次跳绳比赛，我深深地体会到，无论做什么事，只要坚持到底，就能取得成功。

**体育课跳绳比赛作文21**

让我们一起跳绳吧！

今天下午，我迈着稳健的步伐来到学校，不禁被眼前的景象惊呆了：校园内到处都是学生跳绳的身影。我小小的心里充满了欢乐，以为我们班也在楼下跳绳。我的\'眼睛努力在人群中搜索，却没有发现同学们的身影。我很失望，垂头丧气地回到了班，发现同学们都在教室里写作业，但作业按捺不住我的早已飞至楼下的心。“班长，为什么别的班都在楼下跳绳，我们却在班里写作业呢？”“是啊是啊！”同学们也跃跃欲试地想去楼下跳绳。

不一会儿，老师来了，一声令下，我们犹如出笼的小鸟，统统“飞”了出来。

因为我们跳的是大绳，所以每个人都很兴奋，我们都像饿极了的狼看见了野物一样，两眼放光，心中也像有个兔子在砰砰直跳。

绳子像大海上的波浪，我们在波浪间如小鱼一样穿梭。

只见苏思诺先弯下腰，身轻如燕地“飞”至绳子中央，眼见绳子就到她脚边了，我们都大叫：“跳啊！”真是火烧眉毛了，忽然，她轻轻跃起，顺利地跳过绳子。哎，真是虚惊一场！到我了，我也学着苏思诺的样子，先弯下腰，然后小跑两步，最后轻轻一跃，耶！我通过了！

后来，我实在累了，便“坐山观虎跳”了。女孩儿们跳起来时，头发就像怒放的黑牡丹，美极了！此时，我在心里默默地念道，同学们，从今天开始，让我们一起跳绳吧！

**体育课跳绳比赛作文22**

瞧，我们学校的操场上马上要开始一场别开生面的跳绳比赛了。

老师带领同学们排着整齐的队伍站在操场上，人可真多啊！从远处听，就像一群小鸭子嘎嘎地谈着，小小的比赛场充满了欢声笑语。

比赛规则是这样的：两个人甩绳，全班同学一个一个轮着跳过去，限时三分钟，哪个班跳的个数最多，哪个班就是冠军。

三（1）班开始了，一共跳了105个。随着时间的推移，马上轮到我们班了。我们的同学个个精神抖擞，摩拳擦掌，跃跃欲试，那想夺冠军的神态令人振奋。

这时，胡老师的哨声一响，我们班就跳了起来，绳子发出的声音象树叶的“沙沙”声一样，好像在演奏一首曲子。当绳子过来时我们班的同学大部分是敏捷地一跳，像空中飞舞的蝴蝶，但我们班有几个同学跳不过去，轮到我时，我赶紧冲上去，“嘣”一下绳子就乖乖地从我脚下溜过，观看的人不停地给我们喊：“加油！加油！”就这样我们一直跳到最后，总共跳了79个。虽然这样的结果没能夺得冠军，可是我们依然快活。

啊！这次扣人心弦而又有趣的跳绳比赛真让我难以忘怀。

**体育课跳绳比赛作文23**

今天下午，我校开展了冬季运动会上规模较大的跳大绳比赛，四年级十三个班全部参加，我们班分A组和B组，也就是男生和女生两个组，我是B组成员之一。我们的对手是十二班，我很激动，也很期待。

“比赛马上就要开始了，请各位同学做好准备”，体育老师大声的喊着，我的心砰砰的跳个不停，心想：如果我跳掉了，影响了后面的同学怎么办？如果在中间我摔跤了怎么办？如果怎么办？此时，所有的遐想全部涌上心头。

接着，比赛马上开始，我看着体育老师嘴巴喊：“开始”我们班的第一个同学就开始跳，一个紧接着一个，马上轮到我了，我心里默喊着，“加油”吴博俊你是最棒的！结果我跳过去了，而且没掉，也没摔跤。我好开心！

就在兴奋之余，突然，在跳第二轮的时候，一位男生跳断了，紧接着后面两三个同学都受到影响了，都没跳好，看到这个情况，心里很担心，眼泪都快流下来了，跳绳的个数立马就和十二班拉开了差距，很快，到了最后一分钟，我们每个人都在加速，都在努力，李老师也在呐喊“加油”。

最终，我们跳了600多个，没有拿到名次，我们全班同学都哭得稀里哗啦，觉得很遗憾，结果虽然不理想，但让我感受到了团结就是力量，同学们的集体荣誉感很强，也让我懂得了凡事重在参加，过程快乐就好，不要太在意结果。

**体育课跳绳比赛作文24**

星期三的中午，老师通知下午要进行冬锻赛，我又紧张又兴奋。

下午比赛快开始了，我和同学们一起拿着跳绳，准备比赛，先是三年级开始，我们坐在场地旁边观看等待，一晃，一个小时过去了，轮到我们班了，我们走到场地的另一侧排好队，等前面一个班跳完了，我们便走进了场地。等我们准备就绪，裁判员大喊一声：“预备，开始！”我跳了几个，不小心把绳子踩到了，时间还有三十秒，加油！我在心里大喊，我坚持跳了下来，跳了一百五十二个。

单摇后是双摇，虽然我没有参加，但我在场边不停为我们班队员加油！我发现我们班的人的`绳子不停的被踩到，看着别人班的人的绳子没有停顿，我担心极了，终于跳完了，成绩还算不错。

我特别担心咱们班的集体绳，一般大课间的时候我们训练集体绳比较少，我怕班上的人不断踩到绳子，我们跳了一会儿，一个同学不小心踩到绳了，我们并没有责备他，而是继续的跳着，时间到了，我问其他同学跳了多少个，他们说跳了三百二十一个，我觉得棒极了！

我并不在乎名次，我只想展现出我的真实水平，经过冬锻赛，我有了自信，体会到了集体协作的重要性，更努力的向自己的目标冲去！

**体育课跳绳比赛作文25**

夏日的风，柔柔的，燥热的。下午体育课，我们要举行跳绳比赛。

六个班的同学都站在了操场上，这可是一年一度的跳长绳比赛呀！姚老师给我们最后的叮嘱：“跳的时候要站在甩绳人的旁边，与前一个准备跳的人保持一个安全距离。这样才可以保持连起来不断开。”

叼在裁判嘴里的哨子即将吹响。他的手向上举起，随时准备下挥，只听到“嘟——”的一声，这一刻终于来到了。一声哨响之后，打头的包益铭好像听到了“集合，准备团战”的口号声，他一个箭步冲了上去，向空中一跃，落地后快速跑到了第二个甩绳人的后面。

全班同学像流水一样流动起来，一个接着一个。不好！人称“摔倒大王”的王旭扬倒了，看起来是绳子把他的脚缠住了，甩绳人一拉，绳子松开了，又重新甩起来了。怎么办，怎么办？下一个就是我了，我如果步了王旭扬的后尘，该怎么办呀？光是同学们的口水就可以把我给淹没了。

甭管他那么多了，干脆闭上眼睛瞎跳得了。

我飞，我像一支离弦的箭射了出去，脚刚落地就迅速一蹬，飞过了绳子。哈哈，我安全过了。耶，这高兴是无法用笔墨来形容的，至少我不会被同学们骂死了。

100，110，120……时间在一分一秒地流逝，我们跳的次数也越来越多。

200下！终于破了200大关了，也就在这一刻，时间到了，我们班的次数最多。

这一次跳长绳，让我们见证了团结就是力量。

**体育课跳绳比赛作文26**

跳绳比赛开始了！跳绳比赛开始了！我们都非常激动。

我们排成两队安安静静的走出教室，教室外面特别的热闹，操场上一片热闹的`景象，有哨子声、有欢呼声、还有呐喊声……，参赛的同学们一个个更是摩拳擦掌，准备为班级争光。

过了几分钟，轮到我们班了，我的心脏都跳到极限；我和我的队员们一起呐喊：“二（2）班加油！二（2）班必胜！”我们班跳绳的队员们听到了，跳得更加起劲了。哨声响起他们停下了脚步，每个队员都跳得满头大汗，气喘吁吁。

过了几分钟，终于轮到我了，我一直都在努力的跳，跳了40秒钟，我的脚已经很酸了，但是我还是坚持了下来。最后老师告诉我一共跳了139下，我很高兴。

本次跳绳比赛中，我们班虽然成绩不是很理想，但是我们心里个个喜悦无比，当老师宣布成绩时，顿时我们又是欢呼，又是鼓掌，怎么也表达不尽我们的欢喜，欢腾的风景在操场上空回荡……

经过这次比赛，我懂得了只要付出，才会有成功，我们一定要加强锻炼，争取在下一次跳绳比赛上取得更好的成绩。

**体育课跳绳比赛作文27**

期盼已久的跳绳比赛今天下午就要举行了，同学们个个摩拳擦掌，跃跃欲试。上个星期大家都争分夺秒，不断练习，，特别努力。每天早上都能看到他们努力的身影，每天中午他们是回家最晚的，下午是到学校最早的。经过这么多天的辛苦练习，现在是验证成果的时候了，所以都迫不及待了。

第一场比的是男子单摇。裁判一声令下，参赛的同学们好像一台加满油的机器一样跳的十分快。看的我眼花缭乱。

接下来是女子单摇、男子双摇、女子双摇。我最喜欢的是看跳大绳比赛，跳大绳是由两名同学摇长绳，八名同学逐个跳，规定时间内以跳的个数计成绩。只听裁判员嘟的一声哨响，同学们像小精灵一样毫不费力，轻巧的在翻飞的绳子下跳，一会儿，同学们似乎没有力气了，速度慢了下来，观看比赛的同学们便一起喊起了六三班加油！六三班必胜！参赛的同学们得到了心灵上的支持，便跳的更起劲了。

比赛最后结束了，我们班好几个人都拿了奖，他们领奖时，他们笑了，全班都笑了，笑的十分开心，因为这是他们努力拼搏用汗水和负出为六三班争得了荣耀，光荣不仅属于他们，也属于全班。大家都为他们而骄傲。

**体育课跳绳比赛作文28**

星期五试验试验小学一、二、三年级举行了跳绳比赛，我被选上了代表202班参加这次比赛。

下午上了两节课后，同学们就拿着自己的绳子到操场上去集合，我来到操场上一看已经是人山人海，大家都已经迫不及待地在练习着，好像都要拿第一名。体育老师一声哨响，201班就开始比赛，同学们都沸腾起来“加油！加油！”拉拉队员使劲的喊着。一分钟很快过去了，该轮到我们班了，我鼓足勇气一口气跳了一百下，中间没有断一下，耳边只听到同学们为我加油的欢呼声，我自己心里默默的念着“坚持！坚持！坚持就是胜利！”紧紧张张的时间一分一秒的很快就过去了。老师吹响了停哨声，对面为我数分的大哥哥对我说“你跳的真快跳了163个”。过了一会我们学校的副校长看到我问“婷婷，你跳了几个呀？”我得意的笑着说“163个！”她夸道“你比你哥哥跳的还多呀！真棒！”

晚上回到家，我把比赛的事情告诉了妈妈，妈妈拥抱着我亲了一下，惊讶地说“哇噻！你一分钟比妈妈跳的还多，我才跳150下，不行，下回我们俩还要比赛。”我真应该谢谢我的妈妈，要不是她我还不怎么会跳绳呢，我原来只能一下一下象小兔子那样蹦着跳，这样一分钟下来最多跳65下，而且很累。妈妈教我了诀窍，平时不管天气多冷，我们俩都要到楼下练习，这样我就越跳越多。

**体育课跳绳比赛作文29**

星期三下午第四节，四年级每个班选出三个男生、三个女生去参加跳绳比赛。

我们班选了三个男生，分别是：王帅普，王鑫、魏敬奇，选了三个女生，分别是：张晶文、肖艺霏、张夏一。

我们都激动的向操场走去，边走边讨论比赛的事，像一群叽叽喳喳的小麻雀。男生先比赛，只听主持人“砰”的一声枪响，队员们两手紧握绳子，拼命甩动胳膊，把绳子抡的又圆又快，脚飞快的在地上弹跳，像踩上了弹簧，都把吃奶的劲儿使出来了，我们班的队员都跳得满头大汗，操场上热闹的要沸腾起来，过了很长时间，终于停下来了。

接着是女生比赛，女生一个个如临大敌，屏气凝神，听着号令，只听主持人“砰”的一声枪响，队员们都使尽了力气，张晶文跳着跳着，绳子都看不见了，我们的啦啦队都看傻眼了，不知谁说了一句，“加油”啦啦队才回过神儿来，伸长了脖子，使劲的喊：“四（4）加油，四（4）加油！”有的都站起来了，我也在大声喊，真比自己上场都累呢！

最后终于比赛完了，我感觉比我自己比赛还紧张呢！

主持人宣布了成绩，我们班第一，男生分数分别是：王帅普150下，王鑫168下，魏敬奇125下。女生分数分别是：张晶文140下，肖艺霏120下，张夏一130下。

可是别的班说我们班作弊，成绩不能算，但王鑫跳了180多，他自己说是168下，我们也没办法，一个个气得火冒三丈。

通过这场比赛，我懂得了坚持不懈就能成功，但友谊第一，比赛第二，诚实更可贵！

**体育课跳绳比赛作文30**

“加油！加油！”运动场上传出了拉拉队此起彼落的加油声，原来是大家院校举办了一年一度的跳蝇比赛。

最先举办的是单跳比赛，但见选手们排成一排，她们手上都牢牢地地握着跳蝇，一个个神色焦虑不安，都等待裁判的吹哨声。这时的体育场越来越十分清静，气体好像也凝结住了。“嘀——”裁判的一声吹哨声，选手们马上飞快地跳了起來。她们一个个全是班集体跳蝇的引领者，体态雄健，轻柔极其。选手们仿佛脚底都装了弹黄一样，跳得悠闲自在，很快极其。她们手上的绳子半空中划到了一个又一个的`光晕，一个又一个斜线，让人应接不暇，目不暇接。观众席的传出振聋发聩的加油声，拉拉队员数着数，“加油！加油！200、201、202……。”。也有最终十秒钟，选手们精力都降低了，有的一脸出汗，脸越来越红通通，像一个完善的大番茄；有的皱着眉咬紧牙，仿佛施展了全身上下的劲头，费劲地跳着；也有的速率缓减了，還是坚持不懈着，耗尽全部的气力做最终的最后的冲刺……

再讨论一下双飞比赛，这但是个方法新项目。选手们拼了命地旋转着绳子，两腿跳跃得很高，能听到“呜呜”的绳子响声，她们如同一只只轻柔的小燕子被包围着在五颜六色的光晕中。也有“8”字绳子团体新项目也是十分焦虑不安、精彩纷呈，学生们排着队，一个连着一个飞快地奔波，如同一条巨龙在绳子中来回穿梭扇舞，操场填满着加油声、欢笑声、鼓掌声……

这就是我们院校焦虑不安、猛烈的跳蝇比赛。

**体育课跳绳比赛作文31**

星期五，学校里要举行一场跳绳比赛，每个班选10个男生和10个女生参加。星期三，饶老师先给我们来了一场选拔赛。

饶老师是按照学号顺序让我们进行比赛的。我们先到讲台上压压腿做一下热身运动，再排着整齐的队伍，一个一个跳，全班测完后根据跳的个数选出参加比赛的队员。大家都鼓足了劲，拿出自己的最好状态。有些同学的跳绳本领真是太厉害了，速度飞快，我数数都跟不上；有些同学虽然跳得慢些，但是跳的过程中一直没有断开过，直到老师喊停，这样的话个数也很多。

轮到我了，我非常紧张，心跳加速，手都出汗了，可我还是做好了准备。在老师“开始”的指令下，我马上甩起绳子跳了起来，跳了一会儿我就气喘吁吁了，我默默鼓励自己继续跳，尽力控制自己紧张的心情，我跳的声音很轻，中间一次也没有断开，直到老师喊停，我这才松了一口气。我跳了163个，被选中去参加学校的比赛。我们这些参赛队员每天回家都加紧练习，下决心要拿出自己最好的成绩。

果然，在学校跳绳比赛中，我们4班得了第一名。

**体育课跳绳比赛作文32**

在这个星期五的下午，我们全校都要举行别开生面的跳绳比赛。

我看见了升旗广场那个地方人山人海，每一个人都精神抖擞，正在比赛的同学仿佛要把自己身体里的全部力量都要爆发出来似的，旁边有的人正在加油助威。

时间一分一秒像一个小孩子一声不响的走着。眼看一个班接着一个班的过去了，我紧张的捏了一把冷汗，腿直哆嗦。心里像有七八只小兔子一样在乱跳，我一直自言自语让自己保持时刻着冷静。

终于经过漫长的等待轮到我们班上场了，我慢慢吞吞的走都了自己的位置上，两只手紧紧地抓住跳绳的两端，架在空中，整个人纹丝不动的站着，像一个晾衣架一样，耳朵大大竖了起来，像一只小兔子的耳朵一样时时刻刻都在准备着跳。只听啪的一声，战斗打响了，我们一个个卖力的跳，我呢？一下子跳得飞快，像小鸟飞在天上的那样。一秒，两秒可惜好景不长，我的速度渐渐地慢了下来像一只正在快速飞行的\'小鸟一下子要坠落下来了似的仿佛跳一个就得歇息一秒，我好想坐下来歇息一小会啊，我开始跳一下就失误。这时我一想到如果我这样的话，会拖拉班级得分。我开始使出九牛二虎之力的跳。在一声枪响中，比赛终于结束了。

我会永远记住这次激烈的跳绳比赛，它让我明白了什么是为班级争光。

**体育课跳绳比赛作文33**

我喜欢跑步、也喜欢打羽毛球、但我更喜欢的是跳绳。今天补习班要进行一场激烈的跳绳比赛。王老师先把我们分成了甲乙两组，我被分到了乙组，我们每个人都蠢蠢欲动的想大显身手一番。同学们先像模像样的做起了热身运动，有的同学在伸伸手，有的同学在弯弯腰，还有的同学在压压腿……还真起劲啊!听见老师的一声里令下，甲组的赵宇航同学开始先跳了起来，只见他不紧不慢的在缓缓的跳着，甲组同学见了，心急如焚得。大声地在为他呐喊加油，加油，他们组陆陆续续的在一片呐喊声中结束了。

下面轮到我们组来跳了，第一个隆重登场的是我，我兴致勃勃地紧握着绳子，跳了起来，发出了嗖、嗖、嗖的声音。不一会儿，哎哟!

我那不争气的肚子痛了起来了，我在心里想，真倒霉啊!怎么在这个时候肚子痛了。我拼命的屏住呼吸，任凭大颗大颗的汗水从脸颊上流下来。真是难熬的一分钟啊!

我才跳了六十八下，真是让我失望。下面轮到我们组的郑倚潇跳了，只见他双脚着地，咚，咚、咚的响，像蜻蜓点水，似银蛇游动，又如同波浪翻滚，看得我们眼花缭乱，晕头转向。我们不约而同地为他鼓掌。比赛结束，老师公布了我们的成绩，我们组成了他们的手下败将了，我们心里很难过，老师语重心长得对我们说，比赛是重在参与，只要快乐就好，不要把名次看得那么重。

通过这次比赛，我又明白了一个做人的道理。

**体育课跳绳比赛作文34**

前几天，我们班举行了一场别开生面的跳绳比赛，这场比赛令我非常难忘。

比赛那天，杨老师带着我们来到操场上，刚排完队时，我心里有些忐忑不安，想到我会不会跳得很糟糕，想着想着，我看到有的同学都已经开始练习了，于是我也赶快拿起跳绳开始练习。跳了一会儿，我停了下来，心里开始紧张起来了，我一直想让自己平静下来，可是一点儿也不管用，我看见平时有些跳得好的同学，现在发挥得也不太好，想到这里，我又急得像热锅上的蚂蚁。

没过多大一会儿，杨老师就点到我的.名字，让我上去跳，我愣了愣，想到这么快，我虽然很紧张但还是乖乖地跟着体育委员上去了，等老师一说开始，我们就纷纷地开始跳了，我努力让自己冷静下来，慢慢地冷静下来了，我心里数着一、二、三前面的杨诗彤也帮我数，等老师一说停，我立刻停下来，杨诗彤说我跳了一百一十四个，我非常高兴，这可是我第一次跳到一百以上呢！不过我也不能骄傲，离绳王还差的远呢。于是我准备去看别的同学跳绳，我第一个看见的是杨佳珂，只见她手中的绳子像彩环一样上下飞舞起来，只见她轻轻一抬腿，绳子就从脚下一闪而过，她身轻如燕，跳得飞快，辫子在肩头上跳动，我心想：她不愧是体育委员啊，肯定在家里也练了不少。

我明白了，好的成绩不是靠运气得来的，而是要靠平时的积累，难怪俗话说台上一分钟，台下十年功。

**体育课跳绳比赛作文35**

还记得那句恩里科费米的名言吗我喜欢体育运动，因为她给予我丰富的智慧和充沛的精力。而科学的成功正是需要人们为它付出脑力和体力的代价。对啊！俗话说得好：生命在于运动。

近几日，学校开展了跳绳比赛，我也有幸被列入参赛选手的行列中。下午，四年级的跳绳比赛开始了，选手们个个跃跃欲试，当然，我班的参赛选手也不例外。第一轮比赛开始了，先是男同学上场，“加油！加油！”各班的同学都在为自己班的选手呐喊助威，气氛十分热烈。刚过了一会儿，只见有的同学已经累得气喘吁吁了，也有的同学累得满头大汗。只听一声哨响，第一轮比赛结束了，四（3）班第一轮领先。

接着，又一轮比赛开始了，有的.同学像一只轻盈的小鹿飞快地甩着绳子努力地跳着；还有的同学有可能是过于紧张，发挥地不好，时不时地被绳子绊着，因而影响了比赛成绩。等啊等，终于轮到我上场了，随着裁判员的一声令下，比赛开始了，我刚开始的时候十分轻松，可到后来，我就上气不接下气了。可我想：我一个人跳不好就会拖班级的后腿。

于是，我就咬紧牙关，跳了起来。我看了旁边的同学一眼，只见他使劲地甩着绳子，跳得十分卖力。随着一声哨响，裁判员宣布比赛结束。我们紧张地等待着比赛结果。最后，我班获得了第二名。

我想：这次我班虽然没有争到第一名，但是我们还是挺高兴的，因为我们都已经尽力了。通过这次比赛，我深深地感到了团结就是力量

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