# 玩跳绳游戏作文200字(精选17篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-05-03

*玩跳绳游戏作文200字1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\*\*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...*

**玩跳绳游戏作文200字1**

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\*\*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\*\*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\*！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！

**玩跳绳游戏作文200字2**

上一个星期五，我们晋元庄分校举行了令人期待的跳绳比赛，大家高兴极了。我要参加“单摇”比赛，心里有一点兴奋。

天很冷，可是大家都不怕。你看，参赛的同学正在认真地准备着，不参赛的同学在后场加油。

比赛开始了，只见王浩丞飞快地摇着绳，真像一只轻盈的蝴蝶扇动着翅膀，他跳得多好啊！最后，他获得了一等奖，我很替他高兴。

终于轮到我上场了，我和林佳玳一组，我飞快地跳呀跳呀。糟糕，坏了一次，我赶忙接着跳起来。真累呀，但是我得咬牙坚持住。

比赛结束了，虽然我没得奖，但是我们班得了团体第一名，大家别提多开心了。下次我要继续努力，争取得第一。

**玩跳绳游戏作文200字3**

今天下午第二节课后，我们二年级段要进行跳绳考试。还没开始考，我的心呀就怦怦乱跳，紧张呗！

考试马上要开始了，同学们脱掉厚厚的衣服上场了。只听哨子一响，耳边呼呼的跳绳声不断的传来。我排在第十个，我稳稳地抓住绳子，拼命地跳。“一、二、三……”对面的老师在帮我们计数。跳到一百下时，我有些支持不住了，不过我还是咬紧牙，用尽全力坚持跳着。又听到一声结束的哨声，跳绳考试结束了，我已经上气不接下气了，老师说：“143”我高兴地跳了起来，因为我从来没有跳这么多过。我超越了！

**玩跳绳游戏作文200字4**

在一年级的时候，老师让我们跳绳。什么是“跳绳”？我想着，看着老师，老师给了我一根绳子，然后教我跳绳，可我怎么也不会。就这样，我每次跳绳考试都是不及格，我做梦也没想到三年级的时我会跳到149个，而且是一分钟！

你想知道我是怎么练的吗？哈哈，我这就告诉你！

一个学期过去了，放假了，我告诉爸爸：“爸爸，我体育又是不及格。”爸爸说：“从今天起，你要开始努力练跳绳！来，爸爸教你。”我爸爸先是让我看他跳，然后让我跟他一起跳。那天妈妈有事出门了，等她回来，我当着太阳公公的面跳了一个绳。太好了！我会了！我心想。接下来的几天，爸爸进一步加强我跳绳的个数，慢慢的，我可以跳十个了，假期快结束了，我可以十二个了！

好了，二年级上结束，最高记录一分钟五十个；二年级下结束，最高记录一百零三个；三年级上开始，最高记录一百一十一个；三年级上的期末，最高纪录一百六十三个；三年级下，最高纪录两百一十一个。怎么样，我是不是一直在进步？

还有，学跳绳让我知道了“万事开头难”。刚开始很难，岛后来就会容易起来的道理。

**玩跳绳游戏作文200字5**

暑假里，学校作业安排中有一项是让我们回家每天要跳200个绳，这可难倒了我，因为我一个都不会跳。回到家，妈妈看我愁眉苦脸的，就问我是什么原因。我一五一十地把情况说给妈妈听。听完我的话，妈妈笑着答应教我学跳绳，我兴奋极了。

说干就干，第二天我的学跳绳就开课啦，妈妈教我特别耐心。

妈妈说话总是慢条斯理，还一遍又一遍的给我做示范。妈妈的两手拿着绳子利用双臂的力量不停地挥动绳子，同时双脚有节奏地跳起来，便于绳子顺利通过。该我了，我学着妈妈的样子跳了几次，总是不得要领，不是绳子绊住了脚，就是脚跳得太快了，脚已落地，绳子却在半空中，再想抬脚却已经来不及了，绳子落在了地上。妈妈见我垂头丧气的，一边鼓励我，一边不厌其烦地给我重新示范，头几遍边示范边讲解，后面两遍还有意把速度放得特别慢。我记不住要领时，她不仅没有大发雷霆，而且还拿来纸和笔，把所有我需要记住的内容全都写到了纸上。

妈妈这样耐心，我也没有辜负她。每天早早起来苦练习，我的进步特别明显。开始还不能连续跳，慢慢地我能连着跳几个啦，而且还记住了所有的要领。现在我再不会害怕跳绳了。

**玩跳绳游戏作文200字6**

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。

**玩跳绳游戏作文200字7**

周六，我去子飞鱼夜校补习。

课间，又到了我们疯狂的时间了。不知是那个女生拿了一条长长的跳绳来，硬闹着要校长——幽默的李一懿老师来跳绳。李一懿老师很爱耍酷，但身才却偏偏很胖，像个大棕子似的。但是最后，孩子气的李一懿老师还是答应了。

两位女生在两边拿着跳绳，李一懿老师和几位同学站在绳子的中间，只听见“呼”的一声，绳子甩了起来，可是李一懿老师却像只笨重的鸭子，怎么也跳不起来。“啪！”，绳子绕在了李一懿老师的脖子上。“哈哈哈哈哈……”，四周传来一阵震耳欲聋的爆笑声，李一懿老师赶紧把绳子拿下来，也跟着大笑起来。

这回李一懿老师可不敢再丢脸了。绳子又飞快地甩起来，李一懿老师使劲一跳，总算跳过去了。李一懿老师似乎有点得意，没想到绳子又甩了回来。“啪！”

“哈哈哈哈哈……”，又是一阵爆笑声。

**玩跳绳游戏作文200字8**

马上就要到三跳比赛了，而唯一一个团体项目就是跳长绳，我们这个团队目前有13名成员，我很幸运能成为其中一员。

一开始，我并不会跳长绳，但通过每天坚持训练，我从不敢跳到敢跳，再到顺利地跳过去，我成功了！

今天上午第四节课，又到了我们练习跳长绳的时间了。我们早早地来到了操场，两位负责甩绳的队员一人一端，紧紧地拿着绳子，面对面的站着，其余的队员一个挨着一个排好队。准备工作完毕了，只听到体育老师一声令下，甩绳的队员立刻拿起绳子使劲地甩起来，每位队员目不转睛地盯着绳子，当绳子触到地面时会发出“啪啪啪”清脆有力的响声，当绳子被甩在空中时会划出一道美丽的弧线。很快就轮到我了，我的心“砰砰砰”地越跳越快，但是必须得让自己冷静下来，我深吸一口气，眼睛直直地盯着绳子，当绳子即将碰到地面的那一刹，我单脚起跳，顺利地跳过去，我松了一气。后面的队员跟着我一个接一个地跳了过去，好像一群小鱼在水里流动。

我们一刻不停地练习了40分钟，热得把外套都脱了，虽然又累又渴，但是大家都坚持到底，没有放弃。每一次练习我都会想：我们是一个大家庭，应该团结互助，战胜自我，不能因为我一个人而拖了41人的后腿。SO，一起加油吧！

**玩跳绳游戏作文200字9**

今天是星期二，阳光明媚，我们随着大课间的音乐，来到了升旗台下做操，接着是热身运动——跑步，最后，老师让男同学打篮球，女同学跳绳。

我开始以为只是跟着绳子的节奏跳，可老师让我们跑进绳子里再跳。开始我看见同学们都可以跳。这时，我的心里既害怕又担心。我连进都不敢进，还怎么跳啊。后来，我想起妈妈平时对我说的：“对自己要有信心，做什么事情都要敢于尝试。”于是，我跳进绳子里，结果被绳子打倒了，还非常的疼。不过，现在的自信心却越来越大，最后我又鼓起勇气再次排到队伍里。眼看就要到我了，心里怦怦直跳，紧张极了。呀！到我了，第一次不行，第二次还不行，到第三次时，老师教我当绳子甩向另外一边时，你就赶紧冲到绳子的中线上，随着绳子摇摆的节奏跳，就可以了。我脑海里不断地回忆老师说的话，闭着眼睛以火箭一般的速度跑到中线上。啊！成功啦！我激动得控制不了自己的心情，还听到同学们的掌声！

这一次学跳绳，我爱上了它，也让我明白了两个道理：做什么事都要有信心，才能做成功；只要你想学会新知识，就要认真听别人是怎么样教你方法的，记在脑子里，自己再尝试。我现在不用再回忆被绳子打到时的痛苦，只管尽情享受跳绳成功的喜悦！

**玩跳绳游戏作文200字10**

我们小区里有个大姐姐，每天早晨她都在楼下跳绳锻炼身体，她跳绳的时候，就像一只开心的小燕子，一蹦一跳，十分可爱。我羡慕极了，下决心也要学会跳绳。

于是第二天我就让妈妈给我买了一根跳绳。刚开始，我满怀信心地把绳子往前甩，那绳子就像专门和我作对似的，一下就绊住了我的脚，我再跳第二下、第三下……我急得汗都流出来了，还是不行。妈妈提醒说：“别慌，看看妈妈是怎么跳的。”我停下来，认真地观察起来。我发现妈妈伸出双手，握紧绳子，把绳子用劲甩，当绳子碰到地面的时候，她双脚轻盈地跳起来，绳子就从脚下穿过去了。我学着试了试，居然没有被绊住。我高兴极了，又跳了一次，居然又成功了，但是我还是不能连起来跳，我没有灰心，继续练习，终于，绳子在我手中使用自如了。妈妈也很高兴地笑了。

通过这件小事我明白了一个道理：做任何事情都不能半途而废，只有坚持不懈才能取得胜利！

**玩跳绳游戏作文200字11**

今天下午，我们学校举行了一二年级的集体长跳绳比赛。我们班的朱逸心、陶镜伊、范诗豪、卓庭弘、何翊寒、张沁如、丁伯涛、余林果等10位同学参加了跳绳比赛，张沁如的妈妈还来学校帮忙一起甩绳呢。同学们跳得可好了，动作非常统一，虽然跳得满头大汗，但依然跳得很棒，一个个神采飞扬的，最终跳了111个，拿到第四名的好成绩，真牛啊！

品德课的时候，老师给我们发了奖品，全班同学都有哦，谢谢跳绳的同学们，也谢谢老师，谢谢张沁如妈妈！

**玩跳绳游戏作文200字12**

今天，我在家里学跳绳。

妈妈先给我示范了一遍，然后我自己跳了起来。绳子好象跟我做对，总是要绊住我的脚。不一会儿，我就满头大汗了，我有一点泄气了。妈妈鼓励我说：“慢慢来，一定会跳好的。”接着还纠正了我跳绳姿势，我接下来跳了几下，没有象上次那么笨重了。

经过我勤学苦练，终于“功夫不负有心人”，我学会了跳绳。

通过这件事，我懂得了无论做什么事要有恒心有毅力，不要在困难面前低头，就一定能够取得最后的成功。

**玩跳绳游戏作文200字13**

虽然有志不在身高，但是妈妈还是想叫我十全十美。给我吃了一周的春季长个菜——鹌鹑炖松蘑。今天，又开始户外运动了。

来到小区广场，人不是很多，我拿起跳绳，刚跳了一会儿，我就浑身瘫软，双手扶着膝盖，两腿酸得几乎抬不起来了，像年过七旬的老人似的，一步一步地艰难地又跳了一会儿，我实在跳不动了，干脆坐在石凳上休息。

这时，妈妈说要和我比赛，我爽快地答应了。一分钟过去了，两分钟过去了------ 我咬着牙跳着，腿像灌了铅似的沉重。这时，我突然发现年近40的妈妈头发随着跳动一扇一扇地，脸都涨红了，她都不嫌苦，我还能叫累？想到这里，我便鼓足劲 儿继续一次又一次地摇动着跳绳。终于，我超过了妈妈，顺利地赢得了这场比赛。我高兴地欢呼起来。

比赛结束了，但是妈妈跳绳瞬间坚持的样子，深深地印在了脑海中。这时我似乎懂得了妈妈为我付出的实在是太多了。我一定要健康、快乐地成长来报答父母对我的爱。

**玩跳绳游戏作文200字14**

每个人都有自己喜欢做的运动。你猜猜看我喜欢什么运动。踢毽子、跑步、打羽毛球、打篮球？都错，是跳长绳。

因为对于我来说，跳长绳是一种让人激动、恐惧、十分刺激的运动。

记得一次课间大锻炼就是这样。

我们班分两队进行。一队是速度较慢的同学所组成的，另一队就是参加比赛的同学组成的。

那天，一名甩绳同学有事没来，我们对新的甩绳速度十分不习惯。不时出现跳不过的问题。

我们班的班\*\*屈老师看到这种情况，三步并作两步走，来到我们队，代替了一位甩绳同学。

屈老师甩绳的速度快得惊人，远看像一个两头尖尖的立体椭圆形。我一直在做准备工作——跺脚。到我时，我急得像热锅上的\*\*——团团转。我生怕跳不过，摔一跤，被同学们笑话。

一个同学告诉我，说：“你不用紧张，只要与前面同学保持距离，靠近些，该你时，只需向前一跃，身体缩起来就行了。”那位同学说得是那么轻松，她跳得也很好，但是，我依然没有轻松，心中似乎压着一块石头。

新的一轮又开始了，看着前面的所有同学都快轮完，快到我时，我的心跳速度明显加快，要跳出来了。我用力一跳，眼睛一闭，破天荒地跳过了，真是出乎我的意料，使我欣喜万分。

我跳过了，怎么还会有人嘲笑我呢？

原来，在我跳跃时虽是面对目的地的，但快落地时，却莫明其妙地来了一个一百八十度大转弯，变成了背对目的地的了。看起来像是在耍酷，实际上是因为我的害怕引起的。

跳长绳还使我们班获得了荣誉，比如这个学期年级组比赛中，跳长绳子我们班就获得了名符其实的\'第一名的好成绩。现在我们班还在进步。

跳长绳是一个多么刺激、有趣的运动啊！

**玩跳绳游戏作文200字15**

近日，我们班做一件大事是练习跳长绳。春季运动会上有集体跳长绳，一听，我又情不自禁地浮想联翩，哥哥姐姐们跳长绳时，像一条条小泥鳅似的跳过，真让人钦佩！

说话不如行动，为了我们班的荣誉，大家都开始热火地准备着，跳长绳也在如火如荼地进行着，“啪啪啪”的跳绳声响起，音乐一响起，同学们就像舞蹈赏似的旋转起来，前面的同学各个精神抖擞，他们身轻如燕，就像飞侠一样，我光看着都觉得紧张，当心我不如他们。我在远处准备着，他们有的跳来跳去，踢来踢去，有的双手放在胸前，像在我们获得好成绩。因阳光的照耀下，我们像蜜蜂采蜜一样跳起了优美的“8”字舞，抢到的绳子如同一道银弧，银弧之中，我们像松鼠一样上蹿下跳，像猴子一样左右跳跃，像燕子一样流连忘返。

马上就要轮到我跳了，怎么办！我十分焦急，跳不好我会丢脸的`，可是，绳这么重落在地上，万一打到我的心或者哪个地方，那岂不是很疼，想着想着，就已经到我跳了。绳一次又一次打在地上，可我始终没敢往里跳，老师对我说：“不要慌！”老师见我迟迟没进去，后面的同学开始催促了，老师很无奈便推了我一把，看着绳落底，吓得我退了回来，我看看同学，看看老师，心想：算了，死就死吧！冲啊，这次，绳一落地我就往里冲，进去后，我蹦了三尺高，眼睛紧闭着，始终没睁开，落地后，什么都没想，只知道往外跑了！打死我也不敢相信的是我竟然跳进去了！

“啪啪啪！”每当跳长绳时，我都加入其中，因为跳长绳会给我带来乐趣。

**玩跳绳游戏作文200字16**

三跳锻炼身体的话立刻就举办了。学生们积极主动的训炼情绪高涨，每一次训炼都不甘落后。

今日放学后回家道上，我忽然想到体育课程上跳双摇的场景，我两手摇绳脚往上勾着，跳完一个，第二个就被绳缠住了，要不就被摔个臀部墩，我很消沉，就想怎样才能连跳呢，想着想着，我情不自禁的在原地不动徒手跳了好多个双摇，就在哪一霎那，我脚并不是勾着了，并且跳得很轻轻松松，一下子找到觉得。我兴奋地拉着妈妈跑回家，妈妈惊讶的边走边喊；“慢点儿，慢点儿。”一进家，我马上学会放下背包，着手绳索，就在大门口跳了起來。

“一，二，三，四，五，六……”我还在内心静静地清点着，两手快速的摇着绳，两脚很快的飞过去，就是这样，我不断的跳双摇，“十六，十七，十八……”結果一口气连到跳了二十几个双摇，我真兴奋，妈妈也在一旁为我开心，“祝贺你！又往前迈了一大步。”我兴奋的日夜不停的不断训练，让妈妈快点快点记时，将我的考试成绩写条汇报给老师，我也能够进到双摇组参加比赛啦，那样也就可以为班集体增光添彩啦。

坚信历经我的勤奋，再次探索小技巧，提高速度，会获得更强的考试成绩！

**玩跳绳游戏作文200字17**

我们学校的课间活动丰富多彩，有男女混合接力赛、拔河和跳长绳……

星期五上午做完操后，又到了我们喜欢的大课间活动时间。这次的活动是跳长绳比赛，也是我最爱参加的活动之一。下面请大家随我一起来感受一下我们大课间活动的热闹场面吧！

只见两位男同学正有力的挥舞胳膊甩着长长的跳绳，参加集体跳绳的同学自觉地排成一条长龙，一个个鱼贯而入地冲进舞动的长绳。有的同学腾空一跃轻快地跑向另一头；个别同学一看到绳子就害怕，只往底下钻；还有的跳到空中，来个360°凌空转体动作，才肯出来；有的\*\*学还两人一组反向交叉跳，真可谓花样繁多，层出不穷。有时断断续续，有时流畅无比，朱老师有时还在一旁大声地纠正着同学们的跳绳姿式，甚至干脆冲进跳绳为大家做起了示范，场面是那么热烈而又温馨，师生之情显得是多么融洽啊！

不知不觉中，上课铃响了，各班同学又说又笑地奔\*室，开始下一节课的\'学习。

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