# 老师教跳绳的作文(热门14篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2023-11-04

*老师教跳绳的作文1以前我跳绳总是跳不好，每次只能跳一、二个。体育课上跳绳时，同学们老是笑我，我很生气，就一个人躲在一旁，谁也不想理睬。我心想：为什么我就跳不好呢? 像个小丑一样被人笑话，难道我比别人笨吗？回家以后，我把这件事告诉了妈妈，妈妈...*

**老师教跳绳的作文1**

以前我跳绳总是跳不好，每次只能跳一、二个。

体育课上跳绳时，同学们老是笑我，我很生气，就一个人躲在一旁，谁也不想理睬。我心想：为什么我就跳不好呢? 像个小丑一样被人笑话，难道我比别人笨吗？

回家以后，我把这件事告诉了妈妈，妈妈对我说：“不是你笨，而是你的协调能力不好。只要你自己经常练习，掌握技巧，就自然会跳得好了。”从此以后，我每天都坚持跳十分钟，时时刻刻都提醒自己一定要学会跳绳。

刚开始的时候，每次也只能跳四、五个，我心里想：还要继续努力，别人能做到的事情我也一定行。就这样，经过不断地练习，我越跳越多，终于可以连续跳几十个了。我赶紧喊妈妈过来，再一次跳给她看，妈妈看到我一口气跳了几十个都没有停下，高兴地直夸我：“儿子，你进步啦！跳的真好。”

我一听，心里美滋滋的，跳得更带劲啦。

**老师教跳绳的作文2**

我的课余生活丰富多彩。尤其是学跳绳，让我的生活充满了快乐。

第一次，我在操场上学跳绳。老师说：“要踮起脚尖跳。”老师边说，边做示范动作。我就按老师说的去做，感觉很简单。原来跳绳并不难！正心里美着呢，结果一个大意，绳子绕在了脚脖子上，草地上来了一个“倒栽葱”。好不容易，才把绕在我腿上的绳，拽下来。见我出丑，学跳绳的其他同学都笑了。我感到很羞愧，老师鼓励我说：“跌倒了，站起来，继续！要学会跳绳，必须要有信心！”

我还是有些掌握不好，跳几个就踩绳，跳几个就踩绳，心里非常着急，直抓自己的脑袋，都要哭了。同化学们也都纷纷鼓励我，不要灰心。我于是按老师说的反复练习，一点也不敢大意，恐怕绳子再捆住自己的脚。

“世上无难事，只怕有心人。”经过一段时间的练习，我终于学会了跳绳，真开心！虽然跳得不是那么好，但我一定在课余时间里继续多加练习，一定要越跳越多，取得好成绩。

跳绳不但丰富了我的课余生活，还锻炼了我的身体，更重要的是告诉了我，做什么事都要专注。

**老师教跳绳的作文3**

上个星期天，我和姐姐一起去楼下的小广场跳绳。

姐姐可是个跳绳高手，一根绿色的跳绳被她甩得上下翻飞，她的脚就像安了两个弹簧，快速地跳起落下，跳起落下……轻盈得像一只小鹿。姐姐越跳越快，还不时地变换着花样，双脚跳，单脚跳……见姐姐跳绳技艺如此高超，我羡慕极了，下决心也要学好跳绳。

我拿起跳绳，学着姐姐的样子跳了起来。可这根跳绳好像专门和我作对似的，不是绊住了我的脚，就是缠住了我的腿，我急得汗都出来了。姐姐看到我着急的样子说：“弟弟别急，我来教你。”说着姐姐给我做起了示范，还给我讲了跳绳要领。我按照姐姐说的要领，先把绳子抡圆了，双手紧握绳子，甩的时候，当绳子快要碰到脚时迅速跳起。我按照要领跳，居然跳过去了，我高兴极了，又试着跳了第二个，第三个……

虽然学习跳绳的过程很辛苦，可我掌握了一项本领，心里很高兴。学跳绳让我明白了“只要功夫深，铁杵磨成针”这句话的含义。

**老师教跳绳的作文4**

我的课余生活丰富多彩，有画画、捉迷藏，还有很多，但我最喜欢跳绳。

我以前不会跳绳。有一次，我和爸爸去公园散步，走着走着，看见一位姐姐在跳绳。我非常羡慕，于是走过去和那位姐姐说：“姐姐，我可以借你的跳绳跳一会儿吗？”姐姐微笑着：“可以。我来教你吧！”“好呀！”我兴奋地回答道。接过绳子，我学着姐姐刚刚的样子，双手拿绳，就跳了起来。绳子从头上轻轻檫过，脚轻轻地点着地。我的两条辫子就像小鸟一样，上下飞舞着了。刚学的时候，我以为很容易，但是，不一会儿我发现慢慢变难了。绳子好像缠人的小蛇，总是动不动就缠到我手上。我有点不想学了。这时，爸爸好像看出了我的心思，对我说：“不要中途而废。爸爸相信你！”而那位小姐姐叶走过来鼓励我。我一下子信心又回来了，认认真真地听姐姐给我讲窍门。我一边心里想着：“加油！加油！你可以的！”，一边按着姐姐的小窍门慢慢地去练。半小时、一个小时过去了……我终于学会了跳绳！“爸爸在旁边微笑着说：“你看！有信心，掌握方法，不就可以克服困难了吗？你没有半途而废，我为你骄傲！”我心里开心极了。

从学跳绳这件事中，我学会了一件事：做任何事都要有信心、有勇气，不要怕失败，就可以克服困难。

**老师教跳绳的作文5**

学校马上要举办“三跳运动会”了，张老师说：“跳绳是一种全身性的活动，能加快胃肠蠕动和血液循环，促进全身新陈代谢，又能使人心情兴奋起来。跳绳能促进数学观念，能促进心灵手巧，能培养节奏平衡。”跳绳的好处真是太多了，可是我不会跳绳，这几天中秋节放假，姐姐教我跳绳，姐姐教我说：“腿要直、不能软、不能下蹲，手要握着绳柄，全准备好，就可也跳了。”

我记住姐姐的要领，可是，一连几次都没有跳过去，姐姐说：“别着急慢慢来。”我静下心来继续跳，终于跳过去一个，我心里非常高兴，继续跳了半个小时赶妈妈叫我和姐姐吃饭时我就可以跳六个了，这是我想起妈妈给我讲的成语故事《熟能生巧》只要每天坚持练习，一定能把跳绳跳，跳得非常棒。

加油，只要我坚持练习，一定会成功的。

**老师教跳绳的作文6**

锻炼身体，提高身体素质是我们每个新时代好少年的必修课。

这学期开始，老师就给我们布置了跳绳检测。跳绳是我的弱项，不会跳绳，我该怎么办呢?我只好回家请姐姐教我。姐姐说要跳好绳必须先调整好绳的长度，从基本功开始练习。先双脚跳，然后单脚跳，跳绳的时候要先慢后快，循序渐进。我按照姐姐教我的方法，慢慢练习。果不其然，我真的学会了跳绳。从一次跳二十下到一次跳五十下再到一次跳次九十下。我一次比一次跳得快，一次比一次跳得多，一次比一次跳的好。

随着时间的推移，我不但学会了双脚跳，还学会了单脚跳。跳绳不但让我锻炼了身体，提高了体质，还让我明白了一个道理，身体是我们将来建设祖国的本钱，因此我们要刻苦锻炼，增强体质，认真学好每一项体育项目，做新时代的好少年。

**老师教跳绳的作文7**

我妹妹今年快六岁了，个子很矮，看上去就像三四岁的小女孩。

她有一头黑亮的头发，园园的大脸盘两侧生着两个小耳朵，粗黑的眉毛下面，有一双明亮的眼睛。一个小鼻子微微向上翘。她一笑露出一排洁白的牙齿。

她说话鼻音很重，很可爱。她很胖，我们亲切地称她“楚胖子”。

妹妹刚开始学跳绳的时候特别认真，每次一吃完饭，她就叫爸爸妈妈陪她练习跳绳。

她刚开始只会揉绳子，不会跳，一天二天……她终于会跳一两个绳子了。

现在，她不但学会双脚跳，还学会了单脚跳、跑跳、交叉跳……

她每次都跳的满头大汗、气喘吁吁，也不愿意休息，她妈妈说：“胖子，休息一会在跳好吗？”

她总是笑笑说：“不累、不累，我再跳几个就休息”。

这就是我刻苦好学的妹妹。

**老师教跳绳的作文8**

今年我已经8岁了，但是还不会跳绳，看着同龄的同班同学参加了跳绳比赛，还得了奖，我羡慕极了。

跳绳我学过，但总是跳不过去，妈妈说：“别着急，你只要今天比昨天多跳一下就可以了，妈妈要求我第一天跳一下，第二天跳两下……。以后每天增加一下就可以了。我按照妈妈说的做，谁知到第四天，我突然跳到了8下，我心里别提多高兴了，这八下，给我赠加了不少信心，妈妈也很高兴，对我说：“跳绳没你想的那么难吧，别人能办到的，你也能办到，”我心里想真的呀！我只看到了别人的成果，而没有看到别人的付出，一个月后，我已经能跳97下了，我和妈妈都高兴的不得了，原来我并不比别人差。

通过“学跳绳”这件事，让我知道了“坚持就是胜利”“世上无难事，只怕有心人”这两句话的道理。

**老师教跳绳的作文9**

一天，妈妈教我跳绳，开始我一个也不会跳。后来，妈妈耐心地教我跳绳。

妈妈说：“只要用心什么事都能做成功”。妈妈开始教我跳绳了，她一边示范一边说：“要先把跳绳比直，再把跳绳往脚下甩，甩到脚边，就一蹦。只要有耐心，有毅力，坚持练，你一定会成为跳绳高手”。我每天坚持练，腿疼了不叫苦，手臂疼了休息一天又接着跳。坚持了一个月，我就会跳一个、二个、三个……功夫不负有心人，我跳绳的速度更快了，绳子就像我的好朋友似的，和我配合的十分默契。

后来，我就会跳花边了。每天放学以后，我会在家门口跳绳，引来一些大人和小朋友围观，听到她们发出的啧啧的赞叹声、喝彩声，我的心里甜滋滋的，特有成就感。现在我还收了几个学跳绳的小徒弟呢!

**老师教跳绳的作文10**

每个人都有自己的课余生活，有些人喜欢跑步；有些人喜欢唱歌，有些人喜欢画画……但我最喜欢的是跳绳。

记得一年级的时候，我在学校看见学生在表演跳绳，他们在舞台上蹦蹦跳跳的。于是我的脑海里出现了一个念头：“我也想学跳绳。”姐姐仿佛看出了我的心思，回家后她拿起跳绳说：“我们一起来学跳绳吧”。我高兴得一蹦三尺高。姐姐示范一次给我看，我就迫不及待地从姐姐手里抢过了绳子。

不料，我却被绳子抽了一下，我很痛，但我没有放弃学跳绳。我再一次拿起绳子，我握着绳柄，这时姐姐说：“跳绳的时候要脚到、手到、眼到。”姐姐边说边做示范，“胳膊用劲向上甩，当绳子落地时，双脚快速离地。”按照姐姐的说法我又试了一次，终于跳了一个，第二个却被拌倒了。姐姐继续鼓励我，我接着跳，一下、二下、三下……哈哈，我学会了！从此我白天坚持练习，晚上连做梦我都会想怎样跳绳。经过不懈的努力，现在我一分钟能跳150个。妈妈还夸奖我真棒呢！一年后，我参加了学校的校运会，获得了第一名，同学和老师都投来了羡慕的眼光。

跳绳，不仅让我知道了做什么事都要努力，还让我明白了一句话：世上无难事，只要肯登攀。

**老师教跳绳的作文11**

体育老师告诉我们，这学期体育要考跳绳。同学们听了，有的胜劵在握，洋洋得意，信心十足，有的忧心忡忡，愁眉苦脸，唉声叹气。女生们大多早就会跳绳了，可是我们男生好多人不会呢，这可怎么办呢？老师说：“我会教大家跳绳，但是大家回家要经常练习，考不过关要一直考到过关为止！”

老师在体育课上教我们，先用右脚脚尖踩住绳子正中，两手拉住绳子两端，如果两手拉紧绳子后正好对齐自己的肩膀，那么说明绳子的长度刚刚好。跳绳时，当绳子从后往前甩的同时，踮着脚尖原地跳。因为从来没有跳过绳，我按照老师说的动作，试着跳呀跳，虽然跳过了绳子，可是只跳了十下，就已经从操场这边移到了操场另一边。惹得老师和同学们哈哈大笑。

回家后，我心急如焚，迫不及待地央求妈妈可不可以用最快的速度教会我跳绳？妈妈说：“心急吃不了热豆腐，学习总是要循序渐进的。按照老师的教导，每天坚持练习，总会有进步的！”我听了妈妈的话，点了点头。

每天放学回家，我都坚持跳跳绳，上体育课也积极请老师指教。经过两个星期的特别训练，我终于学会了跳绳，我高兴得一蹦三尺高。

那天，体育老师进行跳绳小测验，我一分钟可以跳20下呢。虽然跳得还不是太好，但我会继续努力的！

**老师教跳绳的作文12**

上学期，我不会跳绳。看到其他同学跳得这么好，我很羡慕。我暗暗下定决心：一定要学会跳绳！

说起来容易做起来难。我学了几天，还是不会跳。我觉得很难过：好难！算了吧！

妈妈知道了，说：“跳绳不好学！好像一块大石头挡住了你前进的路。是想绕开它，还是想通过自己的努力把它搬开？”

我觉得：在困难中走来走去是懦弱的。我必须搬动这块大石头！爸爸帮我拆跳绳，让我一步一步分开做。熟悉了自然会跳。经过一周的努力，当我成功跳过第一个的时候，我觉得好开心！接下来的一段时间，每天吃完饭我都会下楼跳半个小时，风雨无阻。好事多磨。我从一跳到三再跳到十。现在我一次能跳八十八！

终于学会跳绳了！我终于想动这块大石头了！

**老师教跳绳的作文13**

同学们，你们有过成功的喜悦吗?反正我有，我印象最深的是我学会了跳绳后喜悦。

这学期开始的时候，妈妈给我买了一根漂亮的跳绳，我高兴极了，拿起跳绳就跳起来。跳绳这时候总是不听话，专与我作对，一会儿绊着我的脚，害我几乎跌一跤，一会儿挂着我的头发，痛得我泪水忍不住往下流。有时脚跳起了绳还没有到，有时绳到了脚还站着。我烦恼极了，将跳绳摔到地上，说：“不跳了”。这时，奶奶把跳绳拣起来，塞到我手里说：“别急，慢慢来，只要坚持，总能学会的”。听了奶奶的话，我又跳了起来。跳啊，跳啊，跳绳慢慢地听话了。我一下一下跳，妹妹在一旁为我数着：一、二，三…最后我居然跳到了五十下，我高兴地喊到：“妈妈，奶奶，我学会跳绳啦”!

跳绳不仅使我变得灵活起来，还让我明白了“世上无难事，只要肯登攀”的道理，任何成功都伴随着刻苦，任何喜悦都包含着辛勤劳动啊!

**老师教跳绳的作文14**

说到课余生活，我喜欢的\'可多了！其中，最喜欢的是跳绳。

还记得在二年级的运动会的时候，获得了小儿女子跳绳第六名，即使是第六名，可是个人觉得很不错！可能是种荣誉感吧，经过这件事后，我发现自己开始喜欢跳绳了。

之后，只要自己空下来了，就会到家的院子里练习跳绳。首先，先让爸爸的手机计时，当然，计时的手机是到1分后钟它自然会响的。我首先是练习，一会儿快上去，一会儿慢下来。不一会，一分钟到了，不多不少，正好100个。哈，正好一个百，哈哈！休息了一会，我又开始跳了。不知不觉，一分钟过去了，这次跳了150个。因为我体育不行，跳一会就累了，所以我就回去了。心里想着，等下午体力好点了在接着跳！

跳绳就是我的课余生活，你是不是也觉得很好玩呢？

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