# 我喜欢跳绳450字作文(汇总14篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2023-11-06

*我喜欢跳绳450字作文1我非常喜欢跳绳。在一年级的时候，我还在运动会上获得跳绳比赛的年级第一名，为一（4）班争得了荣誉。记得我刚刚开始练跳绳的时候，正在上幼儿园。每当我看到别人在跳，就很羡慕。于是，我就对爷爷说：“爷爷，我想学跳绳，你能教我...*

**我喜欢跳绳450字作文1**

我非常喜欢跳绳。在一年级的时候，我还在运动会上获得跳绳比赛的年级第一名，为一（4）班争得了荣誉。

记得我刚刚开始练跳绳的时候，正在上幼儿园。每当我看到别人在跳，就很羡慕。于是，我就对爷爷说：“爷爷，我想学跳绳，你能教我吗？”“当然可以”爷爷抚摸着我的头说：“不过这可是很艰难的哦。”第二天，爷爷给我买了绳子。我刚一接过绳子，就拉上爷爷到广场上去练习。一开始，我不是绳子甩早了，就是脚跳早了。看着这样的“成绩”，我干脆一屁股坐石板凳上“嘀嘀咕咕”起来，爷爷见状，走了过来：“怎么，打退堂鼓啦？”我不好意思地站了起来。“你先把绳子甩到脚前，然后再跳过去。”

就这样，爷爷每天让我跳100下。一条晚上，11点了。爷爷早已入睡，而我却还有10个没跳完。好婆心疼地说：“孩子，你就不要跳了，早点休息吧。”我倔强地说：“不，我就是要跳完嘛。”98，99，100！耶！我终于跳完了，之后，我又练了一遍又一遍。渐渐地，我熟练了。爷爷又让我练跑跳。“你边跑边甩绳边跳。”有一天，我终于在原地跳成功了一个！经过刻苦努力，我跳成了五个，十个，直到一百个，两百个！功夫不负有心人，我终于尝到了成功的喜悦。

跳绳是我的一项爱好和特长，也是一项乐趣。因为跳绳，使我跳高显得很轻松；因为跳绳，我的跑步也有了很大的进步。我为我能跳绳而感到自豪！

**我喜欢跳绳450字作文2**

冬天在别人的眼里是寒冷的，没有色彩的，而在我的眼里冬天是美丽的，是快乐的、幸福的。

冬天是美丽的季节。

雪后，大地铺上了厚厚地棉被，踩上去还发出“咯吱咯吱”的声响。雪地里到处都是脚印。一排光秃秃的树木换上了新装，自豪地绽开了满树的银花。又像穿上了西服，看上去文质彬彬。

冬天是快乐季节!

冬天是快乐的季节，也是孩子的季节。不远处，一群小伙伴也来到雪地里，有的打雪仗，有的堆雪人，他们的小脸虽然通红，但心里却是那样快乐。他们在雪地里追逐打闹，欢笑声都快把树木激活了。

冬天是幸福的季节。

冬天有一个\*最隆重的节日之一——春节，一到春节，在外打工的人都要回家团圆，吃年夜饭，一家人其乐融融，多幸福;一到春节，走亲访友，拜年祈福，多温馨;一到春节，爆竹声，烟花绚丽，多热闹。

这样美丽、快乐、幸福的季节，我怎能不喜欢呢!

这样的季节你们喜欢吗?

**我喜欢跳绳450字作文3**

在所有锻炼项目之中，我最拿手的是跳绳，最喜欢的也是跳绳。我已经有好长时间没有跳绳了，最后一次跳绳还是在这期运一百五十动会上。放寒假了，学校布置了一项作业——每天锻炼。于是我拿上跳绳，开始了我的锻炼之旅。

时间一分一秒的过去了，一分钟了，我只跳了一百一十三个，我有些不太相信。我记得之前参加运动会时，一分钟可是跳了一百五十多个呢！这次怎么才跳了一百一十三个呢？于是我对爸爸说：“爸爸，再来一次。”爸爸笑着对我说：“好的。”这一次我跳得比之前轻松，一分钟过去了。爸爸告诉我：“这次跳的比之前多，跳了一百二十九个，继续加油哦！”我还是不服气，于是休息了一会了，又开始跳了。这一次我跳的更轻松了。跳完之后，我问爸爸：“我跳了多少个？”爸爸说：“一百三十三个。”听完爸爸的话，我想：以前我都能跳一百五十多个，可是现在……这一定是因为我没有坚持跳绳吧！从明天起，我一定要坚持跳绳。这样，我坚持了一个星期，终于能跳一百五十多个了。于是我有一些骄傲，就不在每天都练习跳绳了，所以一分钟就跳了一百二十一个。爸爸告诫我：“你不能松懈呀，只有坚持才能取到好成绩。”我听了爸爸的话，又坚持了一段时间，现在我一分钟都能跳一百六十多个啦！

通过这件事情，我知道了：无论干什么事都要坚持。

**我喜欢跳绳450字作文4**

生命在于运动，这是大家都知道的道理。我们的祖先为了生存下去，每天在不停的打猎获取食物，这些项目逐渐演变成现在的运动项目。

我喜欢的运动是跳绳，因为他会使我们保持健康的身体，感到快乐、欢笑。学校规定让一分钟跳150下，开学就要测试。我跳绳是非常快，身子如燕般上下来回着，如同被包裹在彩色的光圈里一般。绳子美妙的在空中划出了个弧度，若隐若现。在我自己的呼喊下，我一次次的增高跳绳的次数，50下...80下...100下，当跳到100时，我就觉得没有力气了，为了完成目标，我坚持着，目标让我有了坚强的勇气。眼看目标已经越来越近，绳子突然打到了我的脸上，我感到一种火辣辣的疼痛，为了完成目标一定要坚持住！绳子在空中上下飘飞，弧圈酿成了一个圈，186下，谁都不敢相信。

通过跳绳这件事情，我让自己明白了一个道理，做任何事情，只要你肯努力，坚持到底，没有困难能挡住你那颗火热的心。

**我喜欢跳绳450字作文5**

我的个字很小，常常带着帽子，特别爱跳绳，而且是跳双绕。有时候跳起来是没完没了。

记得又一次中午，吃过午饭，我在学校跳小绳。

首先把绳在手上卷两圈，脚尖轻轻抬起，双手快绕，一个就跳完了。我跳了一个又一个，一直跳到55个，可是我觉得还是不够多，于是，又跳了起来。1、2、3、4、5……60、61、62.我在不知不觉中竟然跳了62个。“这是真的吗？”“是真的。”同学大声告诉我。我高兴的叫起来。我都想让全世界的人都知道这个消息。

还有一次，我在我家楼下跳绳，妈妈下班回来了。说：回家吧，身上都是汗了，别着凉。可我还想再玩一会，就对妈妈说，等会我就上去，要吃饭了，妈妈喊我上楼，我还是对妈妈说那句话，等会我就上去，结果我跳了快两个小时才回家。进屋一看，饭桌上什么饭菜都没有了。妈妈说：今天就不给你饭吃了，吃绳子吧。喊了几遍都不回家，不听话，就没有饭吃了。最后我只好饿着肚子睡觉了。晚上睡觉的时候，我还做梦跳双绕呢，把我妈妈都吓坏了，以为我得病了呢！

这就是我，一个活泼可爱，特别喜欢跳绳的我。

**我喜欢跳绳450字作文6**

今天的晨间活动是跳绳运动，小朋友各自兴奋地拿了一根绳子认真跳了起来。但他们一个也跳不完整，跳一下就被绳子绊住。慢慢地在他们脸上出现沮丧的神情，刚才拿到绳子时的兴奋消失得无影无踪。为了符合幼儿的现实需要，又有利于其长远发展。让他们喜欢参加各种体育活动，动作协调、灵活。我制定了学跳绳的计划。

我第一周首先让幼儿练习用两臂有节奏地甩绳子，我发现有的小朋友只是在身体前方甩，没掌握动作要领。我就让他们想像自己是一个游泳运动员，两手在身体两侧一起用力向前划。小朋友很快领会其中的奥妙，两手拿着绳子动作协调地向前甩着。第二周让小朋友一只手拿绳子，另一只手不拿绳子，两手一起作甩绳子动作，再配合脚跳绳子。提高动作的协调性和灵活性。每三周时，何成创第一个学会了跳绳，他在小朋友面前不紧不慢地一个一个跳着。大家都羡慕地给他数了起来……。我及时鼓励大家，回家去买根绳子有空时多练习，一定也会跳了这么棒的。过了三天，方佳璐开心地来告诉我她也学会了。在以后的跳绳活动中，我发现许一诺、王池颖等小朋友也都掌握了跳绳技能。幼儿间虽然存在个体差异，想信通过他们的努力会越跳越好。

**我喜欢跳绳450字作文7**

我很喜欢跳绳，我学的也很快，只用了一个星期就学会了。

一天早上，我去姑姑家玩。到了姑姑家我玩了一会儿，然后姐姐开始练跳绳，她的速度很快，一分钟就跳了两百多个，我惊呆了，从那天起，我就决定要努力成为跳绳最好的。

我一开始总是跳快了，绳还没过去我就跳了，又怎么也接不上绳的速度，所以总是被绳打倒，打的.腿红通通的。一段时间过去了，我就决定放弃跳绳。姐姐发现我的问题，就问我怎么了，我回答道：“姐姐，我是不是很笨啊，跳绳都跳不好。”我的话音刚落。姐姐就已经准备好教我跳绳了。首先摇绳，把绳摇到前面的时候再跳，经过我三番五次的练习我从十个，几十个，上百个来。

星期天的早上，吃过饭，我突然很想和我的好朋友比跳绳，我便邀请了一个好朋友来到楼下，她来了之后问我比什么。我说：“我们比连环跳吧。”比赛开始，她跳了5个就不行了，而我跳了10个。耶斯，我终于赢了你！我可以跳10个了，我真开心，我又开始跳绳了。好多人都投来了羡慕的目光，我的心里美滋滋的，从那天起我才体会到跳绳跳好了是一件多么美好的事啊！

我喜欢跳绳，跳绳就像旅行，旅途艰难，风景很迷人。

**我喜欢跳绳450字作文8**

我的课余生活绚丽多彩，有跳绳、打羽毛球、画画、爬山等等，但我最喜欢跳绳。

当我还没开始上学的时候，妈妈就经常带我下楼跳绳。我开始跳绳的时候，经常一点小失误。妈妈说：听到‘啪’的一声就可以跳。我试了试，还是只可以跳了一个。我心想：跳绳真难。妈妈说：你多加练习，一定可以。

上学之后，我经过妈妈的指导，再加上我自己刻苦练习，进步了很多，已经能一分钟跳一百五十多下了。妈妈看我的进步，于是给我发出了新的挑战。有一天，妈妈让我练花样跳绳，由于一开始掌握不了要领跳不好，所以就有点灰心。妈妈一下看穿了我的心思，又鼓励我说：别灰心，慢慢来。妈妈的鼓励给予了我力量，于是我下定决心每天都坚持练习。过了两个月，我就会花样跳绳了。虽然我现在已经跳地很好了，但我从未放松过，直到现在我还在练习跳绳哦。

跳绳给我带来了不少快乐，不但强健了我的身体，还培养了我坚持不懈的精神。

**我喜欢跳绳450字作文9**

古人云：“学诗使人聪慧，读史使人明智，逻辑推理使人庄重。”最近我读了司马迁的《鸿门宴》，受益匪浅，我对刘邦这个人物也有了较为深刻的理解。

起初，我只知道刘邦是汉朝的开国皇帝。是农民起义军的领袖之一，后来打败了项羽而建立汉朝。

他的成功一是因为他能拉拢人，当项伯来告诉张良，项羽要在第二天清早攻打沛公时，刘邦先是“以兄待之”，后又“约为婚姻”竭尽全力拉拢项伯，让他在项羽面前替自己说好话，说他不敢妄自称王，最终项伯答应了他的请求，为他赢得了先机。

他的成功二是因为他的勇气，他第二天清早亲自带领一行人来鸿门赴宴，那真是“明知山有虎，偏向虎山行”，这说明刘邦做事果断，不畏惧项羽，就在气势上压倒了项羽。

他的成功三是因为他的能屈能伸，在鸿门宴上，他先是极力为自己辩护，说自己所做的一切“籍吏民，封府库，遣将守关”都是为了项羽，是等待项羽来一起入关。

他的成功四是因为他能用人，在鸿门宴前，他先是听计于张良，拉住项伯这根救命稻草。后又在鸿门宴上装孙子，让项羽放自己一马，又因为樊哙的出色表现，使他逃过一劫。

由此我们可以看出，鸿门宴是楚汉项争的转折点，鸿门宴前，项羽兵力强大，拥兵四十万，刘邦只有区区十万，根本不是项羽的对手，可鸿门宴后，刘邦先是“立诛杀曹无伤”，清除了内奸，又紧紧依靠萧何，张良，韩信，上下齐心协力，通过四年多时间的艰苦努力，终于在垓下彻底消灭了项羽主力军，完成了建国大业。事后，他曾说“夫运筹策帷帐之中，决胜于千里之外，吾不如子房；镇国家、抚百姓、给馈饷、不决粮道，吾不如萧何；连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。此三者，皆人杰也，吾能用之，此吾所以取天下也”。从中我们可以看出刘邦夺得江山的原因。他成为一代帝王一点也不偶然。

**我喜欢跳绳450字作文10**

温暖的春天来了，我心爱的樱花开了。在这个愉快的暑假里，我们一家人一起去了公园里去观赏欣赏我心爱的樱花。

我们一起走在公园里的小路上，两侧开满了美丽的樱花，白的，粉红的，玫瑰红的........一串串，一朵朵，竞相开放。虽然颜色不一，但是朵朵娇嫩动人，惹人喜爱。

小路北面是红色的樱花。一簇簇红樱花红得像漂染过似的，远远看上去，就像是天边的朝霞。在小路南面的是白色的樱花。洁白的樱花如朵朵小白云，又有红色花蕊点缀其中，好像白绸子上嵌着无数颗粒粉红的宝石，在绿叶的陪衬下，真是美丽可爱。

这些樱花，有的挺立枝头，含苞待放；有的笑逐颜开，开心地迎接春天的到来。我情不自禁地抓住了几枝樱花，仔细地观察了起来。只见，红色的樱花只有七层，米黄色的花蕊从花瓣中探小脑袋，像一个个好奇的孩子，悄悄地窥视着外面精彩的世界。白色的樱花由白色的花瓣围成，形状像酒杯，花蕊中间，总是有一根绿色的蕊，仿佛在跟我招手一样。妈妈说“这是‘雌蕊’，非常可爱。

看着一朵朵争奇斗艳，随风摇摆的樱花，我仿佛也觉得自己变成了一位爱笑的樱仙子，跟随其他的樱花仙子一起玩耍、翩翩起舞。

**我喜欢跳绳450字作文11**

我喜欢的运动有很多，如扔沙包、踢毽子、跳皮筋但是我最喜欢的就是跳绳。

有一天，我们上大课间，刚要做体操的时候，就听古老师说：咱们县里要举行跳绳比赛，学校要挑选比赛选手。听到这个消息我们兴奋极了。我念到名字的同学去小操场集合。就在我跟同学们议论纷纷的时候，突然念到了我的名字，我很惊讶！居然被选上啦！一共有十名同学，五名男生，五名女生，我是其中的一员。于是，我每天开始练习跳绳，第一次我跳了89个，可是我觉得还是不够，我又跳了起来：1，2，3，4，5，6，7，8，9我在不知不觉中竟然跳了120个。这是真的吗？同学们大声告诉我是真的。我高兴的叫了起来！我都想让全世界知道这个好消息。

为了比赛能取得好成绩，我每天放学写完家庭作业后，就在我家的院子里练习跳绳，跳一会儿就跳的满头大汗，妈妈看见了心疼地说：姑娘，别跳了，歇一会儿，小心着凉。可是我还想再练一会儿，就对妈妈说：妈妈，没事的，一会我就进屋。我又继续跳了起来。每次跳绳虽然觉得很累，有点上气不接下气，可我还是咬紧牙关，努力坚持，最終跳到自己满意。从跳绳中我还领悟到了一些小经验：跳的时候不能急躁，一急就容易失败，也不能太过于加快速度，有的时候脚会跟不上跳的速度，跳的.时候还要调整好呼吸，不能大口喘气，跳到后期要注意降低节奏。最重要的是坚持到最后，不能半途而废。

我太喜欢跳绳了，以至于做梦都在跳绳，我在跳绳期间收获了快乐，增强了体质，还可以提高肺活量。还把偏胖的我，减轻了我身体的重量，我太开心了！在跳绳比赛中我取得了不错的成绩，我要继续努力加油！

不管是生活还是学习中遇到多么困难的事，只要我们坚持不懈的努力就能成功！

**我喜欢跳绳450字作文12**

跳绳，也是我们常见的运动！对于我来说就是小菜一碟。就在这个寒假老师布置了这项作业：每天跳绳十分钟！这样不仅可以让我们锻炼身体，也可以让我们放松心身。

就像我妈妈说的：\_跳绳要掌握速率，太快则不利于持久，过犹不及。通过跳绳可以学会全局控制、合理安排精力。\_随后我就会不假思索再翻一个白眼回给她一句：“跳绳这个运动是来放松的！！”

当然了，跳绳也要坚持。跳了几天就放弃是起不到什么作用的。习惯于半途而废的人也难有成就。

再我每天坚持不懈的情况下，我已经从一分钟可以跳一百多个，练到了快两百多个！练习完当然要有比赛进行啦，“计时开始”嗖搜的跳绳声从我的耳边快速闪过，哎呀坚持不住了！怎么办？不行要坚持下去!就在我的精神坚持下，我完成了十分钟跳绳!

运动，每个人都要进行的！希望自己每天都可以坚持下去！怀挺!!

**我喜欢跳绳450字作文13**

我喜欢的玩具是布娃娃因为它很可爱,它的外形很像人,它有两条长长手臂，一双明亮的小眼睛，还有一张夸张的大嘴巴，有一条细长的小尾巴，其实，它是一个猴子布娃娃。我和它之间的小秘密就是我很喜欢它，它也很喜欢我。我玩它的时候得用手来玩，它的特殊事件就是我把它当成了自己的娃娃，它病了我就把它带去医院，它饿了我就给它吃东西，它非常喜欢看金鱼乌龟等等动物我特别喜欢看电视，它也非常喜欢看电视，它每一天都喜欢穿上最美丽的衣服，我就天天给它穿上最美丽的衣服，每天给它扎好辫子，带上头饰，把它打扮得漂漂亮亮。

我有的时候会把它带着去街就是带它去散步。我喜欢跟它说话，把所有的`希望都告诉它。除了这个布娃娃，我还有很多的布娃娃呢，有小熊，小羊，小白兔布娃娃，还有一只手动的布艺小老虎呢。它们都是我的好朋友。你们觉得他们可爱吗？

**我喜欢跳绳450字作文14**

我有一个讨人喜欢又可恶的\'妹妹，每每想起她时，便会感觉她好萌，每每看到她时又会感觉她反感。

我的妹妹既是一个聪明听话的孩子，也是一个调皮捣蛋的鬼魂。她用餐时总要他人喂，一直反身背两手，人体往前倾，张着个小口，一副浮夸的模样令人啼笑皆非。千万不要认为她还小，实际上她早已五岁了，可是她还像一个三岁的小孩子，啥事也不会做。谈起她不容易办事吧，哎，便是不容易做我给分配的事。可她呢？会自身刷牙漱口、穿着打扮、扫自身的屋子，大家说她究竟是否会办事呢？但是，我喜欢这一一会儿聪明、一会儿顽皮妹妹。

还记得有一次，妹妹起得很早以前，她一醒来就跟我说：“亲姐姐，你今天提前准备穿哪双鞋呀？”我讲：“你问这种做什么？”她笑眯眯地说：“没有什么，我只是想和你穿一样的鞋。”我讲：“哦，我今天穿一双红色的休闲鞋。”她讲：“好的，红色的好”。等着我脱鞋的情况下，哎哟！什么，扎死我了，我将鞋里边的物品倒了出去，結果是好多个瓜子皮，我明白是妹妹趁我不注意时放的，可我却装做不清楚的模样发火的讲到：这是谁放的，这是谁放的啊？疼死我了！她却躲在旁边偷乐，捂住个嘴唇高兴得个前俯后仰。她毫无疑问在想：嘿嘿，我的谋略成功了。

我的妹妹简直一个可恶的调皮捣蛋鬼，也是我最喜欢的南瓜子呀！那样的妹妹，大家喜欢吗？

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