# 有趣的课外活动跳绳四百字作文(汇总7篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2023-12-16

*有趣的课外活动跳绳四百字作文1今天是我们八百垧第一小学，第四届跳绳比赛。早上，我看天气预报的气温是4~17℃，我们班的同学们不但要参加比赛，还要为全校的同学数跳绳。来让我带着大家走进我们学校的精彩世界吧！今天，我和李思琪还有其他的同学们一起...*

**有趣的课外活动跳绳四百字作文1**

今天是我们八百垧第一小学，第四届跳绳比赛。早上，我看天气预报的气温是4~17℃，我们班的同学们不但要参加比赛，还要为全校的同学数跳绳。来让我带着大家走进我们学校的精彩世界吧！

今天，我和李思琪还有其他的同学们一起走进我们学校的大门，我走进学校大门的时候心里是既紧张，又开心啊！我怀着激动的心情走进我们的教室，我们在教室里玩了大约20分钟，广播铃突然间响了起来，我们体委告诉我们到操场上集合，我的心情在那一刻就好比刚刚出笼的小鸟那样欢快。我恨不得直接飞出去。比赛开始了，先是二年级的小同学上场，二年二班有个小同学跳着跳着裤子就掉了下来，而他却丝毫没有感觉到，我们五年二班的同学看了他一眼，然后我们就都笑了起来，可是那一位小同学知道后，也没有停顿，不顾一切地跳着，那个小同学的脸上根本就看不到难为情的表情，即使我们都哈哈大笑他也不坏掉绳，我想：他应该是为了集体荣誉吧！可是这样的集体精神并没有感动\_天神\_，裤子还在一直的往下掉，直到他被自己的班主任叫停才结束。这个小同学足足跳了170个。他牺牲了自己的面子，为班级争得了平均分最高的荣誉。还有一个五年四班的一个小胖子，你猜猜他跳了多少个绳？我悄悄的告诉你吧！他跳了256个，当我说出这个数的时候，你是不是十分的惊讶！

我们的跳绳比赛：跳出了同学们的集体荣誉感，跳出了耐力，跳出了敢打敢拼的精神！

今天的跳绳比赛多有趣啊！

**有趣的课外活动跳绳四百字作文2**

放寒假了，学校要求我们每天都进行10分钟的跳绳锻炼。我还是像平时一样，晚上吃完饭到楼下练习跳绳。平时都是妈妈和我一起练，但今天天已经黑了，妈妈临时加班到现在还没回来。我在楼下一边练跳绳一边等着妈妈，希望很快能看到妈妈的身影，可是，看了好一会，还是不见妈妈的身影。我又跳了一会儿，终于看见妈妈回来了，我高兴的跑过去亲了亲妈妈，妈妈回来了我又能和妈妈一起练跳绳了。

虽然天气很冷，但是我和妈妈练跳绳练的身上热乎乎的，一点儿都感觉不到天冷。我和妈妈每次练完跳绳后都要再比赛跳绳，看看谁一分钟跳的多，我和妈妈比了一局又一局，最后的结果每次都是我赢。妈妈累了回家休息了，我又开始练习双蹦，刚开始只会跳一个，后来练了一次、两次、三次慢慢地，慢慢地，我跳得气喘吁吁，前额和后背都出汗了，我终于可以连续跳好几个了，我心里真的好开心，好有成就感。

过了一会儿妈妈下楼了，我高兴地跑过去对妈妈说：妈妈，妈妈，我学会连续跳双蹦了。就急忙跳给她看，妈妈看了之后，开心地说：儿子你太棒了，妈妈和你一样大时，也会连续跳双蹦，跳得很棒，没想到你和妈妈一样，也学得这么快。以后在学习上要和练跳绳一样，抓紧时间，不怕困难，不断练习，就会不断的进步。我听了妈妈的话，心里暖暖的，我和妈妈一起哼着小曲回家去了。

**有趣的课外活动跳绳四百字作文3**

一次体育课上，一些同学在跳绳，看到他们敏捷的身影，我很是羡慕。我心想：等到放学了，我也让爸爸给我买跳绳。终于挨到放学了，我和爸爸说了自己的想法，爸爸说：“跳绳是好事，可以锻炼身体，但你必须学会，而且坚持跳绳。”

第二天我带着心爱的跳绳来到学校，看见王晶正在操场上跳绳，我飞快地跑过去说：“王晶，你教我跳绳吧，好吗？”王晶说：“可以啊，跳绳很简单，你只要注意跳绳的时候，身体要正，眼睛要目视前方，跳绳摇动速度均匀；绳落到地面和双脚跳起应保持一致，就可以了。”按照王晶的说法我努力地练习着，可是一不小心就会绊倒。这是王晶说：“练习跳绳要慢慢来，不可以着急！”

听了王晶的话，我坚持练习跳绳，只要写完作业我就练习。用了一天的时间我终于练会了，而且速度也很快了。就在第二天我去学校展示我的才艺时，我发现我们班级已经有人会编花样跳绳了，这可真让人羡慕啊！放学后，我问妈妈，你会编花样跳绳吗？想不到妈妈竟然是跳绳高手，妈妈和我一起研究花样，因为有了基础，所以我们很快就变出心的花样。妈妈看我如此开心地跳绳，她也在一边开心地笑着。

我学会了跳绳要感谢我的妈妈和王晶，同时跳绳让我知道了，无论做生么事情要想成功，都必须付出辛苦的努力，真可谓是：台上一分钟，台下十年功！

**有趣的课外活动跳绳四百字作文4**

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。

**有趣的课外活动跳绳四百字作文5**

以前，我看见别人跳绳都能一分钟跳100多个，我很羡慕也很想学，但是，我请妈妈教了我很多次我老学不会，就很不高兴，因这件事，我一听到什么跳绳考试，跳绳比赛，别人就争着报名，我就愁眉苦脸的。

上周星期四上体育课时，侯老师说今天要跳绳，我周围的人都特别高兴，包括男生，我惊呆了，要考试怎么办呢！真倒霉呀！考试开始了，我看见周围的同学没有一个是像我这样跳绳的，有些人都看出来了我不会跳绳，幸好没有很多人知道我不会跳绳，很快时间就到了，“一百四十一”。别人报告了自己跳了多少个。我不好意思的说：“十五个”听到同学们的嘲笑声时，我这才明白我平时很少练习跳绳。侯老师说我要补考，我很伤心同时也很生气，我想：回家一定要练好跳绳，练不好就不睡觉。跳绳考试还没考完就下课了，谢玉琛问我跳了多少个？我不敢说，谢玉琛安慰我说：“别理他们反正他们就是这种性格。”听力这句话我心里好受许多。后来朱丹教我跳绳，给我示范了一下，还给我说：“要是还不会的话，你就先把绳子甩到你脚的前面，再跳过去只要你掌握好节奏，就一定能做好。”

放学时，我脑子里有了一个学跳绳的图片。回到家我试着跳，终于学会了，现在我一分钟能跳八十多个了。

**有趣的课外活动跳绳四百字作文6**

我完了，我完了！现在吃得好，吃得多，睡得香，我渐渐长胖了。胳膊越来越粗，甚至超过了妈妈，大腿上的肉拼命往外长，身上全是大肥肉，原来的小脚也长肥许多，现在的我简直就是一只小肥猪。

妈妈立即采取行动，叫我跳绳。开始我跳起来有十厘米高，落地时的声音就像地震了一样。跳不到几个，我已经大汗淋漓了、气喘吁吁了，头像被水冲过似的，胳膊上冒出数不清的小汗珠。妈妈听到声音就知道我跳的方法不对，妈妈让我跳绳时手脚放松一点，手要用力甩绳子，脚不要跳太高。我按妈妈说的，一个劲地向前甩绳子，同时轻轻地跳一下，绳子甩得越来越快，脚跳得越来越低，这样一口气跳了七八十个也没有感觉很费力。我喝了杯水，休息了几分钟，又对着镜子看着自己跳，如果发现姿势不对，马上改过来，就这样，我一次比一次多跳几十个，进步非常快。

我要坚持跳下去，我可不想成为又肥又矮的人，那样多丑啊！今天我跳了三百个，明天我跳五百个，这样一天天地加上去。只要坚持下去，我一定会变成一个又高又壮的小伙子。

**有趣的课外活动跳绳四百字作文7**

昨天，我们进行了“一踢两跳”运动会中的集体项目：“一长八字”和“十字双绳”。

其实，我在练习跳大绳的时候是很期待正式比赛的，可是到跟前了还是有些紧张。我旁边的李卓阳安慰我说：“高一号，没有什么大不了的，就是一个跳绳比赛嘛，我们都练了这么长时间，不是第一就是第二，一定能拿到奖的！”我听了李卓阳的话，心里好了很多，同时我还听到黄老师说：“我现在比较佛系，你们只要尽最大的努力就好了，我没有太多要求……”

看着高年级的同学跳“一长八字”，我很羡慕，看他们跳得多好啊，每个人一跳就走，后面的同学就飞快地跑过去，腾空而起，然后又跳了出去，整个过程如行云流水一般，我们要是也能跳这么好就好了！

突然，我听到广播里发出了声音：“请四年级各班进入比赛场地，准备比赛。”我的心里马上紧张了起来，忐忑不安地走进了比赛场地，四个摇绳的已经开始甩开大绳，他们在稳定大绳，好让自己找到感觉，发挥到最好。

“预备——开始！”随着裁判员一声令下，我们就开始了十字双绳的比赛。我是第三个。第一个是我们班的曹森涵，他以闪电般的速度进入了两条大绳之间，跳了起来，几个过后，他华丽的打开了小绳，和大绳同时打地，跳完十个，他就退了出去。

到我了，我万分紧张，看着大绳的节奏，“1，2，3，4，进！”我心里想着，身体已经跳了进去。我感觉大绳就在离我的脚不到两厘米的地方，我努力使自己平静下来，慢慢的找着感觉，我也打开了小绳，啊！我的小绳和大绳缠在了一起！一般人一定不会再跳了，可是我今天偏不，我要努力把小绳解开，跳完这十个！我正用手解绳，就在这时，我发现我马上就要绊绳了，我知道这一下是我最后的机会，如果再不解开，我就马上会被绊倒的，我抓住了这个机会，以最大的力量向上跳，然后在半空中用嘴咬开了绳子，跳了起来，太好了，我打开了小绳！我跳满了十个，然后就把小绳交叉放在胸前，因为这样可以有效的防止绊绳。

我退出去后，心里想：“太好了，果然功夫不负有心人呀，看来好的结果就是对你努力的报答！”

后面的同学也都学着我的样子跳，几乎都准确地跳了过去，只有一个同学绊绳了，我们都赶快跑了过去，将他扶了起来，然后为他喊：“加油！”那名同学在我们的鼓励下，终于也跳过去了，在大家的一片欢呼声中，裁判员吹了哨子，比赛结束了。

事后，正如李卓阳所说的这句话：“你放心吧！我们不是第一就是第二！”我们确实得了第二……

通过这次比赛，我明白了两个道理：

一是要战胜困难才可以获得成功，困难只是个“绣花枕头”，外强中干，只要坚持，就一定可以获得成功。

二是团队是伟大的，合作的力量是强大的，一个人打不败的困难，五个人总能打败，五个人打不败的困难，十个人总能打败，只要团结一心，一定可以战胜所有的困难的！

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