# 低年级小朋友写跳绳的作文(必备37篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-05-28

*低年级小朋友写跳绳的作文1在这数九寒天的日子里，我们学校举行了一年一度的运动会。早上，老师兴冲冲地走进教室，大声说：“同学们，今天学校将举行跳绳比赛，参加比赛的人请做好准备，你们要为班级争光。”同学们听了高兴地又蹦又跳。我的心怦怦直跳，自言...*

**低年级小朋友写跳绳的作文1**

在这数九寒天的日子里，我们学校举行了一年一度的运动会。

早上，老师兴冲冲地走进教室，大声说：“同学们，今天学校将举行跳绳比赛，参加比赛的人请做好准备，你们要为班级争光。”同学们听了高兴地又蹦又跳。我的心怦怦直跳，自言自语地说：“我多么自豪啊!幸运的成为了一名运动员。

下午，老师带着运动员们来到操场上，让大家排成队伍。老师说：“第一个项目是跳双飞。”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，我用力的跳着，结果，跳了五十多下。

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衣服，比赛开始了，旁边的人使劲的甩着绳子，运动员们个个精神饱满，飞快地跳了起来，结果，我们班的同学跳了九十六下，老师说：“跳长绳三(一)班第一名。”同学们情不自禁的欢呼着。

尽管这次比赛，我们班取得了好成绩，但是我们胜不骄，败不馁，友谊第

**低年级小朋友写跳绳的作文2**

十一月十日上午，风和日丽，我们学校举行了三跳运动会。

我最喜欢跳绳，就跑过去观看跳绳比赛了。第一个比赛项目是跳绳中的个人1分钟“一摇”。所谓“一摇”就是参赛者双手拿绳，跳绳时双脚并拢，跳一下，绳子从身后绕过头顶划一个椭圆形把人圈进去从脚下只能过一次，中途跳错了可以继续跳，谁1分钟内跳的`总和最多谁就获胜。我们班的常怡乐和杨曦同学参加了这个项目，我们在场外为他们两个呐喊助威。

第二个比赛项目是跳绳中的个人1分钟“蹬三轮”。这个名字很形象，跳绳动作就像做蹬三轮车的动作一样，只不过是在原地不停地“蹬”，其它要求和“一摇”一样。轮到我们班的柳舟同学上场了，我们都大喊起来了，“柳舟，加油！”，“柳舟，得第一”！……气氛可热烈了。柳舟1分钟内跳了180多个，我们班同学都欢呼了起来。

接下来的项目是“家庭接力赛”。这个项目针对一、二年级的同学，要求爸爸妈妈和孩子都跳一摇，用3人各1分钟内跳的总和计算成绩。场面可热闹啦，尤其是有些小孩子跳的很轻巧，而大人跳的很笨拙又着急的样子的时候大家都哈哈大笑起来。老师和家长都说啦，贵在参与！

最热闹的要属跳大绳了，一次上去好多同学。这个项目要求参赛同学要配合好，要有团体精神，否则一个人出错，就影响班级成绩。跳大绳的花样还不少，有“八字连跳”、“十字大绳带小绳”、“1510”等。我们班的常怡乐同学“八字连跳”跳的最好，大家使劲地给他鼓掌。

我虽然没能上场比赛，但是我自己用纸板做了一个呐喊助威的加油牌，上面写着“三（5）班加油！”，在场外热烈地给我们班运动员鼓劲加油。

举行运动会就是为了倡导大家锻炼好身体，只有身体锻炼好了，我们才有精力学习，才能把以后的工作做的更好。

**低年级小朋友写跳绳的作文3**

在我童年记忆中，有许多难忘的往事，它们就像海滩上的贝壳，五颜六色闪闪发光，有的让我高兴，有的令我悲伤，有的给我知识，有的使我坚强，今天就让我捡一颗闪亮的贝壳，讲给大家听。

在学校里，我们班正在上体育课，老师让同学们跳绳，于是我和许多好朋友在一起跳，当我玩的正开心的时候，绳子突然不小心打到了我的脸上，我感到一种火辣辣的疼痛，流血了，我害怕的器起来，我的好朋友看见了，都吓得四处逃散，没有一个人过来安慰我，伤心极了，感觉有千万根针在扎着我的心。突然跑过来一个平时我十分讨厌的女孩子，她安慰我说：“听她们说你受伤了，没事吧？我陪你去医务室看看”，“用不着你管！”我不知道我嘴边从哪冒出来的话，但她还是坚持说：“我知道你们讨厌我，但看伤要紧”。他拉着我的手去了医务室，这时，我才知道，日久见人心这句名言的真正含义。最后，我们成为了好朋友，她是谁呢？她就是我捡的一颗闪亮的贝壳——我的好朋友高天启。

这件事让我明白了一个道理，“路遥知马力，日久见人心”。在你遇到困难时能够主动帮助你的人，才是你真正的朋友！我会永远珍惜这份来之不易的友谊！我的耳边传来一阵歌声：“朋友啊，朋友，你可曾想起了我？如果你正享受幸福，请你忘记我；朋友啊，朋友，你可曾记起了我？如果你正享受不幸，请你记得我……”

**低年级小朋友写跳绳的作文4**

昨天上午，熊猫来找我比赛跳绳，你们一定很奇怪吧，熊猫怎么会和你跳绳呢？我说的熊猫不是一只猫，她是一个人，她是我的一个很要好的伙伴。因为她长得胖乎乎的，父母又非常溺爱，所以大家都叫她“熊猫”。意思是像大熊猫一样受保护。他为了减肥，整个暑假都在练跳绳，现在要和我比赛。比就比，我一定要赢。我们又找来几个伙伴观看。

一声开始，我们手中的跳绳象彩环一样飞舞起来，我们都跳得飞快，那姿态似雄鹰展翅，轻如飞燕。最后结果，我比她多跳2下，我嬴了。

我们又把两根绳子连接在一起，让两个伙伴抡绳，我和熊猫又轻快地跳起来。我们一会儿单脚跳，一会儿双脚跳，一会儿跑着跳。我们两个一会儿跳到这边来，一会儿跳到那边去。周围观看的伙伴不时为我俩喝彩。我们正跳得起劲，熊猫的妈妈又喊她喝牛奶，补充营养。唉，熊猫有这样疼她的妈妈，熊猫还减肥呢，变肥猫吧。

**低年级小朋友写跳绳的作文5**

我最喜欢的课余生活是跳绳。

有一次，我和姐姐举行了一场跳绳比赛。比赛开始了，一号选手是姐姐，她一上场就来了个换脚跳，慢慢地就慢了下来，突然，她被绳子绊了一脚，差点摔倒在地。姐姐跳了四十二个。

二号选手上场了，我一口气跳了二十几个，这时侯心里想：我可一定要坚持住，这样才能超过姐姐。可是慢慢的，我的手已经酸得不听使唤了，脚像灌了铅一样的沉重。终于，我停了下来，那时候我已经上气不接下气了。我跳了三十九个。

姐姐以微弱的优势赢了我。我虽然输了，但心里很高兴，因为我和姐姐一起度过了一段快乐美好的时光。

**低年级小朋友写跳绳的作文6**

时间过得好快。跳绳对我来说，绝对不再是难事了。大概从十月底起，晚上断断续续地和妈妈一起跳跳绳，有跳单绳，也有和老妈合跳的。那段时间有牢骚但更多的是收获。

一开始时，我非常搓，每次只能跳一个。而且边跳还边发牢骚，“这根破绳......”。谁让老妈在旁边跳得那么快呢?!

慢慢地我能跳2个了，4个了。我清楚地记得圣诞老人来得那个晚上，我第一次跳了5个，当时得到了妈妈的礼物----额头上一个有力的亲吻。

12月中旬时，最多一次我能跳19个，额头都被老妈亲肿了。呵呵......好开心!

一月中旬，我一分钟竟然能跳70多个了。目前我最好的成绩是91个，我的进步是不是挺快的?妈妈说我跳绳的样子跟她特别像，跳绳的潜力无限大!

原来事情都很简单的，只要坚持就能成功!只不过开始时，我把它们想得难了。

**低年级小朋友写跳绳的作文7**

今天，我们体育老师，让我们开始跳绳比赛，让一竖排同学去拿跳绳，一会拿来了，老师给我们分组，一竖排为一组，第二竖排为第二组，第三竖排位第三组一会激烈的比赛开了。

同学们兴高采烈，高兴极了。一排只有五六个同学，跳的很快，个有的跳了30几下，有的跳了100多下，跳得多的同学说明他经常锻炼身体。边上的同学大声说：加油！加油！加油！不要放弃！努力加油！跳的同学说：累死我了即使他说了他也不会放弃同学们不管筋疲力尽也不会放弃，同学们喜笑颜开，我三次能跳五十几下，有的人在边上笑，与其在变上笑，还好不如跳一会绳。

人的健全不但靠饮食有靠运动。蔡元培

这句名言告诉我们要经常锻炼身体，才能保卫我们的祖国。保卫我们的家园。

**低年级小朋友写跳绳的作文8**

我的跳绳，是从二年级开始的。那时候妈妈为了我长高要求我每天跳。当时我几乎每天跳800个，因为每天跳，所以进步很快。

三年级时，我们换了班主任，他姓吴，我们叫他吴哥。三年级的运动会上，我们班倒数第二，所以吴老师为了提升我们的体能，增加了一项跳绳打卡的家庭作业。每天跳三组，每组一分钟。

当时我每天要打羽毛球，可能是担心作业完不成，也可能是觉得太累了，就是不想跳，老是偷懒，偏偏妈妈爸爸也不严格，说周末一定要跳，周一到周五少跳两天。就这样，每个星期三吴老师组织我们跳绳测试时，我心里都发虚，生怕跳不好，担心把绳子甩出去。

慢慢地，我们班认真坚持跳绳的同学渐渐地跳好起来，而我还在原地踏步。那时起，我才开始把每天认真跳绳打卡当回事。

一年过去了，在刚刚结束的校运会上，我们班团体总分从去年的倒数第二一跃为正数第二，荣获了“柯洁奖”。跳绳真的能提升我们的体能。我跳绳的最高纪录是每分钟240个。今后我将继续跳下去，做到每天跳绳打卡。

**低年级小朋友写跳绳的作文9**

今天，阳光明媚，天空万里无云，我们学校迎来了一年一度的跳绳比赛。（开篇描写天气，烘托出欢快的氛围，引出要写的内容。）

我们排着队，搬着凳子来到操场上，在指定的位置坐好。随着时间的推移，马上轮到我们班了，同学们各自走到自己的位置上，活动筋骨，做好准备。他们个个精神抖擞，摩拳擦掌，跃跃欲试，那种想夺冠军的神态令人振奋。只见场上的运动员个个勒紧裤带，绷紧脸蛋，咬紧牙关，屏住呼吸，双手紧紧握住绳子两头的圆柄，绳子中间落在地面上，严阵以待。（从整体上描写“我们”班同学及其他选手的精神状态，做到了有“面”。）

比赛开始了。首先比赛的项目是速跳，只听一声令下，跳绳飞快地在选手的头脚之间来回转动，快得都看不见绳了。台上比赛进行得热火朝天，台下的拉拉队也没闲着，以自己最大的声音为场上选手加油助威。场上场下，群情激动，真是热闹非凡。（选写了一个比赛场景，既写出了台上选手的表现，又写出了台下同学们加油助威的热情，渲染了比赛场面的热烈，做到了有“点”。）

终于轮到我上场了。我屏住呼吸，全神贯注，静候号令。哨声一响，我立刻双腿并拢，两手熟练地抡起了跳绳。我的两个脚尖有弹性地一起一落，顿时跳绳在我的眼前成了密不透风的绳网，耳边是跳绳挥舞的飕飕声。大约40多秒后，我的两个手腕好像不听使唤了，速度也慢了下来。我忙改变策略，跳起了双摇（抡一下跳两个），终于坚持到了最后。（具体写自己参加比赛时的情景，有动作描写也有心理描写，真实自然。）

啊，这次跳绳比赛多么有意义啊，不仅增强了同学们的身体素质，还磨炼了我们勇于拼搏的意志。（最后写比赛的意义，提升了习作的立意。）

**低年级小朋友写跳绳的作文10**

今天是我们学校的运动会。运动员们既紧张、又兴奋地来到学校；啦啦队和观众当然是怀着一颗高兴的心来的。

比赛的时候，我们班的同学有的到了赛场上，有的摘下红领由当小旗挥舞。我呢，这两样都没做到，就是把嗓子喊哑了。

随着一声枪响，跳绳比赛就开始了，我们班女子组、男子组各派两个精英，分别是；徐梦琴、梁雨、梁淼龙、焦言升、“徐梦琴加油梁雨必胜！”，“焦言升加油！梁淼龙必胜”，“六。二必胜”这是我的口号。

功夫不负有心人。梁淼龙男组第一，焦言生获得了第二，梁雨获得女子组第三，徐梦琴得了第三。

怎么样？我们班同学厉害吧！

**低年级小朋友写跳绳的作文11**

国庆七天假期，我去了贵州旅行。

刚到温州机场，觉得好像忘了些什么，直到上飞机我才发现——跳绳忘了带！“完了，完了，每天必须打卡跳绳，现在没有绳子，怎么办呢？哎，我这记性啊！如果这七天没有完成跳绳任务，回学校肯定要被吴哥骂。”我心里想，“可以到贵州再买跳绳啊！”嘿嘿！瞬间，我心情大好。

晚上，到了贵州，放下行李，我和爸爸顾不上咕咕叫的肚子，在酒店附近找超市，找文具店，想在第一时间买到跳绳。可是，没有一家店卖跳绳的。我们只好垂头丧气地回了酒店。

怎么办？怎么办？我灰溜溜地低着头，努力地想着补救措施。我们去的都是景区，酒店，小镇，小村庄……不是餐饮店，就是卖旅游纪念品的店，没有大型超市，文具店，接下来的几天，我都没有买到跳绳。

一直到旅行的第四天，爸爸在一家杂货店里看到一大卷电线，想出了一个主意——用电线当跳绳。爸爸花10元钱向老板买了两米长的灰色电线，电线的手感和跳绳差不多，就是两端差一个手柄，这样在跳的过程中，绳子不会随着手臂的摆动而转动，所以跳绳的速度和个数就会比用正式的跳绳少。爸爸说，他们小时候，就是用电线跳绳的。然后他又动手对电线进行了改造，用打火机把电线的头烧熔，做成一个简易手柄，让我更好握。

就这样，我用简易版跳绳，完成了国庆剩余几天里的跳绳打卡。

**低年级小朋友写跳绳的作文12**

“哦，耶！ ”一阵阵欢呼声从我们班里传了出来了。告诉你们，我们学校今天下午就要举行跳绳比赛了，我参加了两项——双人跳和跳大绳。

这几天忙着练绳，真是让我体会到腰酸背痛的感觉呀。我双人跳的搭档，用左手不能甩绳，她必须站在右边，我的左手也不灵活，但是，这也是没办法的办法啊！刚刚跳的有一分钟，我的左胳膊似乎就有点不听话了，一直都在痛着。我真想给老师说我不能参加了的时候，老师却说了：“同学们，大家一定要努力哦，奖品很丰厚的。得到第一名的同学能拿到一本精美的书，还可以得到一个漂亮的笔记本。”当时听了，我立即就心动了，心里不想参加跳绳的念头立刻就烟消云散了。

在练跳大绳的时候，老师也很体贴我们。每当看见有些同学因为没有力气而绊倒了绳让一部分同学摔倒时，老师就会把摔倒的同学扶起来，亲切地问他有没有受伤。仿佛，老师是我们的爸爸妈妈。当然，我也受伤了。第一次，我不知道是谁绊倒了绳，我摔着了右手的手掌。受伤更严重的是刘梦茹，她摔倒了，结果用胳膊来支撑着地，导致了自己的胳膊骨折了。在第二次吸取了刘梦茹的教训，我直接让屁股着地，因为屁股是最顶摔的地方。

在这几天的练跳绳中，每位同学都很累，但是最累的还是老师啊。她们有时候不上课，让我们去操场上跳绳，她们也得指挥着。有些同学调皮，跑到操场的角落里，老师大声地喊着，嗓子都累哑了。虽然我们都很累，但是每当想到那些丰厚的奖品，我们又都鼓起勇气，继续练着。今天下午就回举行跳绳比赛了，我们一定会取得很好的成绩！请大家祝福我们吧！

**低年级小朋友写跳绳的作文13**

“叮铃铃，叮铃铃……”下课的铃声打破了校园的宁静，同学们一拥而出来到操场，纷纷玩起自己喜爱的游戏。这时的操场，到处充满了同学们的欢声笑语。连我也不例外，玩起最喜欢的游戏——跳绳。

我找来我的同学——王静怡比赛跳绳，毛胜男主动给我们做裁判。由于王静怡的身体太胖，她跳绳的速度很慢。跳了一会儿，我回头再一看王静怡，她已经累得气喘吁吁。这时许多同学们都前来围观，操场上弥漫着浓郁的火药味。围观的同学有的为我加油，也有的为王静怡加油。比赛要结束了，只听毛胜男说道：“停!”我们停止了比赛。操场上的火药味瞬间消失。毛胜男公布跳绳比赛结果：“颜佳睿跳了80下，王静怡跳了70下。我现在宣布：颜佳睿赢得这次跳绳比赛的冠军……”她的话还没说完，我像是发现新大陆似的，高兴极了。“叮铃铃……”上课的铃声响了，我怀着喜悦的心情上课去了。

跳绳呀跳绳，是我的最爱!

**低年级小朋友写跳绳的作文14**

昨天下午，赵老师让我在教室外面跳绳。当时还没来得及系好裤子，我就敢跑出去。赵老师下命令的时候，我赶紧跳了起来。我想这次我们必须跳到顶端。没想到，我一跳，裤子就慢慢掉了。我的心突然紧张起来，只好停下来提着裤子。没想到，没跳几下，刚捡回来的裤子都突然掉到脚后跟上了。现在，我觉得我整个人都很热，特别是我的脸，快要着火了。就这样，短短一分钟，我提了好几次裤子。结果这次只跳了131。我没好意思抬头看赵老师的表情，低着头回了教室。

回到家，爸妈不怀好意的嘲笑我说：“幸好只有赵老师看到，不然第二天你就没脸上学了！哈哈哈！”我觉得很尴尬，只好捂着耳朵躲在房间里。

**低年级小朋友写跳绳的作文15**

今天,我们学校举行了一年一度的跳绳比赛。

入场式过后，激烈的跳绳比赛开始啦!我们10男10女运动员排成两列走向了操场。运动个个整装待发，昂首挺胸，准备迎接挑战。

“嘘——”一声口哨开始了，运动员们像一只小蜻蜓一样，“拍拍拍”地拿起跳绳跳了起来。“嘘——”又一声口哨响起，第一批运动员比赛完毕了。

经过十几名运动员的激烈迎战，终于轮到我上场了。我先调整了跳绳，再式跳了几次，看着没有问题了，才静下心来。一分钟跳绳开始啦! “嘘——”一声响亮的口哨声。时间一分一秒地流动着。但我跳绳的.速度始终没有减慢。绳子一圈一圈地朝我头上飞过，背后传来同学们的加油声，他们直呼我的小名：“黑薯条，加油！黑薯条，加油!”加油声笼罩了整个操场。这时，已累得气喘吁吁的我增强了信心，想着：既然同学们都对我有这么大的期望，我决不能辜负同学！于是，跳绳像风火轮一样地加快了速度，我谨慎地把握住时间的一分一秒。“嘘——”结束的口哨声直冲云霄。我停了下来一看：哇！140下，全班最好的成绩啊！我得意洋洋地走回了队伍，同学们纷纷上前向我祝贺。

激烈的跳绳比赛结束了，虽然我们班只得了个总分第四名。但是，运动员们已经竭尽全力了。所以，我们并没有什么遗憾的。

**低年级小朋友写跳绳的作文16**

过几天，我们学校将举行一场跳绳比赛。所以，我们全校同学都在抓紧时间练习跳绳。

星期五第六节课，我们全班在黄老师带领下，到操场上练习跳绳。我们来到操场上，看到操场上到处都是练习跳绳的同学。他们有的在老师组织下跳长绳，有的在独自练习跳短绳，还有的在和同学进行跳绳比赛。

我们十几个同学在黄老师组织下练习跳长绳。负责摇长绳的是赖文博和谢可馨。黄老师把我们排成三队，要求跳绳的时候，三个人一起进绳，一起出绳。听到长绳在地上“啪”的一响，我们就要不约而同地冲进去，起跳，然后迅速跑回来。

轮到我和金万祥、李雨涵了。我们一边认真倾听，一边紧盯着长绳。当听到长绳打地的声音后，我们就不约而同地冲进去，看着长绳甩过来，我们马上起跳，长绳从我们脚下溜过去，我们立刻向豹子一样跑回来。“耶！我们成功啦！”

最有趣的就数我和金万祥、李雨涵了。进绳时，我比金万祥快一拍，比李雨涵快两拍。之后，我们就一连二，二连三地冲进去。我先冲进去，一不小心摔了一跤，脑袋砸在地上，爬起来不停地摸脑袋。金万祥摔了一跤居然还哈哈大笑。李雨涵呢？趴在地上，半天才爬起来。

那些跳短绳的同学也渐渐被我们吸引过来。他们一边观看我们跳绳，一边为我们鼓掌加油。

经过这一次训练，我觉得我们班一定会在跳绳比赛中取得优异成绩！

**低年级小朋友写跳绳的作文17**

星期四下午，我们学校里举行了一次跳绳比赛。老师说：“我们全体下去观赛。”就这句话我们已经兴奋无比了。

到了赛场上，同学们你一言我一语地告诉运动员窍门。比赛开始了，我们班的范文涛跳得快极了，就像一个绳子防护罩，过了一会儿，范问涛跳得上气不接下气，我们为他鼓劲，不停地喊着：“三一，三一，永远第一……”

不知不觉，评委老师喊了声“停”。他以一分钟180下的成绩传遍了班级。

不管他是否得第一，只要尽力了，还是最棒的！

**低年级小朋友写跳绳的作文18**

一天，小猴和小猪从家里拿出一条大绳，它们来到了一条小溪旁想跳绳。小猪拿出大绳，可是只有两个人怎么跳大绳呢？小猴看了看大树它就说：“我有办法了，我们可以把绳绑在大树上跳。”说着小猴就把大绳绑在了大树上。

之后它们就开始跳大绳了，不过它们总觉得两个人不适合跳大绳，它们在跳大绳时很失望的样子被小溪旁的小兔看见了。小兔也想跳大绳,可是怎么从小溪对岸过来呢？小猪和小猴搬来了一个木板搭在小溪的上面，小兔就从木板上面走了过来，小兔过来之后，小猴和小猪非常高兴,连忙把大绳的另一边从大树上解开,小猴、小猪和小兔三个人开心地一起跳绳玩。

我喜欢它们三个小动物。因为它们善于动脑筋。

**低年级小朋友写跳绳的作文19**

这次大假回家，我又感冒了。妈妈说要多锻炼身体，比如跳绳，说完就把家里的一根跳绳拿来让我跳。我说：“不会跳，怎么办？”妈妈说：“没关系，我来教你。”妈妈先让我一个一个地练，但是总是跳不过去。妈妈说：“一定要看绳子，绳子到了脚边再跳，跳的也要低，不然很累，要是连跳就有可能停。”我听了妈妈的话跳了一下，跳过去了！我心花怒放，我又开始学连跳了，我觉得连跳比较难，可能是不熟吧！妈妈说：“熟能生巧。”

我相信我会跳好的！

**低年级小朋友写跳绳的作文20**

今天，吃过中饭，姐姐和妹妹在跳绳。我看她们跳这么好，我很羡慕。姐姐把绳子递给我，让我试一试。我双手拿绳，双腿跳的老高，生怕绊到。第一次跳了两个，感觉很累。姐姐笑着说：“跳绳是有方法的，脚跳的时候不要跳得太高，只要让绳子从脚下穿过就行了。”妹妹也热心地作示范。我听了，按照姐姐说的方法去跳，果然轻松了些，跳了四个。姐姐和妹妹都夸我有进步。

下午，在妈妈的办公室写完了作业，我又拿起跳绳练习起来，哇，我竟然一连跳了十几个，我高兴地对妈妈喊：“我学会了跳绳！”

**低年级小朋友写跳绳的作文21**

看着微信“小打卡”软件里同学发的跳绳图片和个数记录，我突然想起跳绳的那些事。

这要从三年级的运动会说起。那时吴老师刚来我们班当班主任，对同学们的特长不是太了解，都由大家自己报项目，结果我们班只拿了两块金牌和两块银牌。运动会后，为了能让同学们增强体质，吴老师让我们开启了跳绳之旅。

刚开始时，吴老师要求我们跳绳个数不少于300个，我慢悠悠地跳着，跳到50个就快断气了，所以我每天几乎都只跳300个。练了一段时间，我就算一口气连着跳300个也不会累了。

一段时间后，吴老师想出了新花样，不再跳“最少300个”了，而是跳3组，每组一分钟。刚听到这个消息，我想应该不会太累。在跳的时候，我认为在可以一直跳得很快，结果前半分钟跳得很快，后半分钟就没有力气了，经常是一分钟只能跳130个。慢慢地，跳绳个数越来越多，真是孰能手巧啊。

吴老师认为大家的绳子不一样，没有气势，他请家委会给我们每人买了一条中考专用跳绳。一拿到绳子，我就知道，这有个天大的问题，这绳子太重了。当晚用这个绳子跳，我又回到从前的130个了。这之后我们每天用“重绳”跳绳打卡，现在最多也能跳190几个。

我们班跳绳都是需要微信打卡的，其他班级也都知道我们跳绳这事了，于是就有人学我们跳绳了。吴老师为了让我们的跳绳不被追上，又给我们增添新样式——每天后跳100个。一开始不会跳，到现在也跳得飞起来。

运动会到来前，吴老师又让我们加量，前跳还是3次，但每次要90秒，后跳增加到150个。我每次都能坚持下来，这都是每天坚持跳绳的功劳。

又有同学在微信“小打卡”软件里上传跳绳的图片和记录。如今，跳绳打卡已成为我们每天的习惯。

**低年级小朋友写跳绳的作文22**

我刚开始学跳绳的时候，只能一个一个地跳，而且姿势很难看，看到别人跳的又快又好，心里又羡慕又着急，于是，我虚心向她们请教。她们对我说：“你主要是没有掌握要领，手脚配合不协调，只要多加练习，一定能跳好的。”她们还演示了几个主要动作，我经过多次练习，终于掌握了一些技巧，跳的次数也越来越多了，当我能连续跳60个的时候，我心想我能不能跳100个呢？于是，我更加刻苦练习，我终于可以跳到100个，我真高兴呀！我本来可以超过100个的，但是由于我体力不支，坚持不住了。我以后会继续努力的，加强身体锻炼，提高身体素质。今后我一定会跳的。

这次大假回家，我又感冒了。妈妈说要多锻炼身体，比如跳绳，说完就把家里的一根跳绳拿来让我跳。我说：“不会跳，怎么办？”妈妈说：“没关系，我来教你。”妈妈先让我一个一个地练，但是总是跳不过去。妈妈说：“一定要看绳子，绳子到了脚边再跳，跳的也要低，不然很累，要是连跳就有可能停。”我听了妈妈的话跳了一下，跳过去了！我心花怒放，我又开始学连跳了，我觉得连跳比较难，可能是不熟吧！妈妈说：“熟能生巧。”

我相信我会跳好的！

**低年级小朋友写跳绳的作文23**

今天是星期天，我已经将所有作业都做完了，高高兴兴和爸爸、妈妈、姐姐、哥哥一起去花溪公园玩。在公园里，我看到花儿开了，柳树绿了。公园里有很多人，有的在放风筝，有的在打球，我活蹦乱跳地和哥哥、姐姐玩起来。玩了一会儿，我很想吃糖，妈妈却对我说：“如果你跳绳一次能够跳到50下，我就给你买个棒棒糖。”我高兴地说：“好呀！”我第一次跳得不是很好，只跳了39下，第二次进步了一点点，跳到了41下。我很想早点跳到50下，可惜连续跳了几次都没有成功，累得我上气不接下气，气喘吁吁的。爸爸对我说：“你先休息一会吧，想想怎样才能跳到50下？”我休息了一下，试着跳了几下，还是不行。这时我真的不想跳了，坐在地上一动不动，爸爸走过来对我说：“坚持！加油！”我请求爸爸：“能不能跳到45下就给我棒棒糖？”爸爸说：“跳到48下，我就同意给你买。”于是我又鼓起勇气再跳了几次，最后我跳到了49下。妈妈终于给我买了一个棒棒糖，我吃着棒棒糖，心里美滋滋的。这时候爸爸走过来问我：“你知道为什么能够吃到糖吗？”我想了想，回答说：“不知道。”爸爸告诉我：“只有坚持，不放弃，才能胜利！”我点点头，觉得爸爸说得有道理。

**低年级小朋友写跳绳的作文24**

今天下午天气很好，我们学校举办了一年一度的跳绳比赛。我们学校的所有班级都积极参加这次跳绳比赛，因为每次跳绳比赛都能锻炼他们的勇气，为他们的班级赢得荣誉。我心想：上次我们班所有的同学都尽了最大的努力，但是没有获奖。我非常紧张和兴奋。

首先一年级的弟弟妹妹很可爱。他(她)的比赛开始了，比赛非常激烈，他们几乎看不到自己的跳绳。我们玩的时间到了，希望能为班级争取一个好成绩。在我们比赛结束时，我在30秒内跳了80次。这对我来说不是一个好结果，因为我曾经跳了99次。我沮丧地走向教室，因为我没有得到更多的荣誉。等到下次跳绳比赛，我会努力训练，为我们班争光！

**低年级小朋友写跳绳的作文25**

“越跳越强，越强越跳！”操场上传来54位同学铿锵有力的口号声，随后传来了一阵阵跳绳打地的声响。

那是我们班在第33届运动会上向全校师生亮相集体跳绳的情景。

说起我们班的跳绳，那可是名声在外！就说这届运动会，我们班得到了小学部最高的荣誉奖项——“柯洁奖”。其中跳绳这个项目几乎揽获了所有奖牌，还五人破了学校记录呢！跟去年倒数第二的成绩相比，那简直是咸鱼翻身了。这离不开吴哥对我们的严格要求，从他身上，我学会了坚持。

一件事只要你坚持得足够久，它就会慢慢地成为一种习惯。

我是一个比较懒的人，没有别人的督促是不会坚持做一件事的。三年级的跳绳打卡我还需要妈妈催促。每天晚上八点左右做完作业，妈妈就会叫我去跳绳。起初我都是百般不愿，拖拖拉拉，各种找理由，一下要喝水，一下肚子痛，实在是没招了，才会极不情愿地去跳一下，而且跳得也很勉强。因此跳绳也没多大的进步。但吴哥的一句话深深刺激了我，“如果高考时恰巧你生病的话，可能连高考都考不了”。这也暗示了我们要多坚持加强锻炼，增强体质。

这之后，我也把跳绳当成了自己喜欢的一项运动，每天坚持，不再由妈妈督促。每天坚持跳绳的运动方式持续了300多天，现在跳绳已经成为我的家常便饭了。

四年级了，我们班的跳绳已经在全校甚至全莲都区出名了，不是我吹牛，我们班的跳绳真不是盖的。莲都区的很多班级都在效仿我们班，可还是我们班最牛。现在，我们班最差的跳绳，都已经1分钟120多个了呢！最厉害的，可能会让你不相信，可以达到240个了。我们现在的向后跳比其他班的向前跳还溜呢！

“没有最好，只有更好。”我想我们班会把跳绳这项运动坚持下去。

**低年级小朋友写跳绳的作文26**

无论是谁，都会取得许多成功。有的画画好，有的跳舞好。我也有许多值得骄傲的事，但意义最深的却是一场不起眼的成功。

小时候，我的体质很差，常常生病，妈妈说跳绳可以强身健体，我就决定试一试。

我找出一段麻绳，跑到楼下。起先，我的双手还不会配合，总是抡不起绳来，我就先抡慢一点，再加上脚。奇怪了，看平时那些大姐姐跳得挺轻松，，可到我手里怎么就跳不起来了呢？不管我怎么努力，手和脚都配合不到一起，不是手抡快了，就是脚跳慢了，真气人！

我索性在那里瞎蹦起来，完全不管手怎样做，脚怎样做。怪事了，这样居然跳下来几下。我的心里乐开了花，站在原地仔细回想了刚才的动作，加紧练习。

一天、两天、三天……10下、20下、30下……我终于学会了跳绳。虽然算不上什么大事，可对我来说可是天大的好事呀！

直到现在，我还经常跳绳，也不爱生病了。跳绳给了我一个健康的身体，使我终身受益。

**低年级小朋友写跳绳的作文27**

星期二下午，我们班在学校的操场上进行了跳绳比赛。老师让我们站成两队，男生一队，女生一队，分别站在操场的两条红线上。比赛开始啦，每个评委念著名单上的姓名，随着老师的一声口令：“开始”！比赛的同学飞快地跳起来，围观的同学可热闹了，不断地喊着“加油”、“加油”！我等了一会，终于轮到我了，我激动地走上前，老师说：“开始”！我就立刻跳起来，在同学们的加油声中我跳的更带劲了。我也特别兴奋，一分钟到了，我听到评委说，我跳了140下，我可高兴了。

这场激烈地比赛结束了，我很开心，因为我得了女生第一名。

**低年级小朋友写跳绳的作文28**

童年是生命的谱，童年的事是歌，歌唱我们成长时的酸甜苦辣。或许我们失败过、成功过，但是我们必须要记住一点：失败了，不能气馁，从哪跌到便从哪爬起来。因为失败乃成功之母嘛！成功了，不能骄傲。因为虚心使人进步。只有这样，我们才能走向高峰。

那是让我收益良多的一周，就是因为收益良多，所以我永世难忘。

我早已不记得老师是什么时候让我们开始跳绳的，原来很简单的事，但是真正跳时我才真正知道了什么叫“眼高手低”。跳绳不但需要速度，还需要身体的协调好，更需要充沛的体力。为了能使腰酸背痛的事少发生，我和绳展开了一场“战斗”！

为了取得这场“战斗”的胜利，我让爸爸当我的“教练”让我能够坚持的训练！这一次训练中的项目绝对是高强度的，为了提高我的体能，光是每天绕家20圈就不是我能承受的，最重要的训练跳绳我一天要跳500下。开始信心满满的我，却没多久就感觉吃不消了。这时，什么“战斗”、什么胜利再也不重要了，只想快些停下这样的训练，我为了放弃训练，苦劝爸爸，爸爸几次不允许。当我三番四次去烦爸爸时，他说：“你现在必须努力，争取早日度过难关，为什么要逃避呢？总有一天你会因为你的努力而获得好处的。”听了父亲的话，我又努力起来，坚持了训练，在长达一个星期的训练快要结束时，我惊喜的发现我现在终于能够跳100下了，我已经取得了我努力的成果。

其实，在生活中，学习上，这样的事情还有很多，但是，我深信，只要做到失败不气馁，有越败越战的勇气，你总会有收获的！

**低年级小朋友写跳绳的作文29**

今天下午，在学校举行了跳绳比赛，三年级、二年级、一年级同时比赛。

比赛开始了，我们第三名，等了好长时间，才到我们。我们班跳绳的同学有十名，五名男生，五名女生，比赛开始了，他们个个穿着校服，昂首挺胸，个个精神抖擞。甩绳的老师也用力的甩着绳子，跳绳的同学绊住了，老师重新喊“一二三，开始。”他们才开始跳绳，快到一分钟了。同学们喊着“三六班，加油，三六班，加油。”在旁边加油助威，啦啦队队长郭子健，领着一些人在喊“加油，加油，加加油，打败敌人吹气球。”参赛的同学们终于打败了对方。

比赛结束了，我们依依不舍的离开了操场，回到了教室，我们只跳了105下，希望下次能跳的更好。

**低年级小朋友写跳绳的作文30**

生活就像蔚蓝的天空，有时开心、有时寂寞、有时欢喜、有时伤心……在此期间，曾经发生过许多往事，它们像流星一样划过。可唯独这件事犹如天空中璀璨的明珠在我心灵闪烁！

这是在一次跳绳的突击考试中，同学们临考前都兴奋不已，唯独我吓出一身冷汗。好久没有练习了，如果靠奇迹出现是不可能的，事到临头真是后悔莫及！不过还好当天体育课只考了女生，下一节课在两天后，真是“天不灭杨”啊！我暗暗下决心，要抓紧练习。

下课后，我快马加鞭赶回班级，正准备计划一下如何利用短暂的两天练习跳绳，王禹博出现在我面前，他用焦急而又激动的声音对我说：“老兄，咋突然就考跳绳了呢，我好久都没练了！”“兄弟，先平复一下心情，上次考试咱俩成绩都不好，你觉得我心情能好吗？就当这是一次深刻的教训，以后别再临阵磨枪，现在唯一能做的就是——拼命练习。”我认真地回答。于是我们这对“难兄难弟”共同起草了一份历时两天的“魔鬼训练日程表”。

以后的两天里，我们进行“魔鬼训练”。我们大课间练、午休一起练、回家各自练、甚至做梦都在练习跳绳……别人玩儿的时侯我们在练习跳绳；当别人邀请我们加入游戏时，被我们谢绝了；在脚疼时妈妈们劝我们别练了，但我们俩依然选择了坚持。我们俩互相提醒：调整呼吸，注意摇绳速率，上下协调。终于，“功夫不负有心人”，我们俩以103和99的成绩圆满通过了考试。

虽然过程是辛苦的，但成绩是喜人的。这次难忘的跳绳考试，在我的人生中留下了浓重的一笔。它不仅告诉我“天下没有免费的午餐”，需要付出，才有收获；而且告诉了我“人心齐，泰山移”，好朋友要互相扶持、共同进步；更让我明白了，学本领不能懒惰，要打“有准备的仗”。

**低年级小朋友写跳绳的作文31**

跳绳谁都会，我最喜欢跳绳了，因为可以因为可以强身健体和放松心情，使我们高兴。

那天是一个风和日丽的春天，我和我的好朋友秦睿来到学校操场的一个空位，比赛跳绳。

我从书包里拿出一根长长的跳绳，拿完跳绳，我们来到操场的一个空位。我们先把跳绳解开，我们一圈一圈的解开。再紧紧抓着跳绳的把儿，再抖一抖把跳绳展开。再把跳绳绕到背后，两手打开，双脚并拢。准备跳绳。

我挺直身子，双手往前一晃，紧接着双腿往上一蹦，像一只灵巧的小鹿在跳舞，我一个接着一个越跳越快，秦睿数着“一、二、三……”过了一个小时，终于跳完了。我直喘气儿，结果我跳了230个，我高兴地说：“太好了。”

终于轮到我的好朋友跳了。她先把跳绳一圈一圈的解开，再用一双手紧紧的抓着两个把儿，再抖抖跳绳，再把跳绳绕到背后，双腿并拢，准备开始。

她挺着身子，跳绳往前一晃，她一个接着一个的跳。我数着“一、二、三……”最后她跳的和我跳的一样也是230个。我们打平了。

我们虽然打平了，但是我们很高兴，因为可以强身健体。

**低年级小朋友写跳绳的作文32**

时光飞逝，转眼间，我们在油田一小已经度过五年的小学时光。学校每年冬天都要举行跳绳比赛，20xx年的跳绳比赛在同学们的期盼中来临了！

早上，我们突然接到通知，下午要举行跳绳比赛。一听到这个消息，同学们欢呼雀跃，个个跃跃欲试；老师则加快了训练的脚步，每节课间包括今天的体育课都用上了。同学们不停地练啊练啊，甚至在 排队待跳的时间都在探讨获胜的方案。

令人激动人心的时刻到了。下午3点半，同学们都汇集到了操场上，只见操场上人山人海，人头攒动。今天也是天公作美，久违的冬日暖阳照在每个同学身上，驱走了冬日的严寒，还好像为今天的跳绳比 赛来助阵。

我班同学按时来到指定地点，一边开始热身运动，一边等待比赛的号令。过了一会儿，只听大队辅导员一声令下：“同学们，准备开始比赛！”我班运动员迅速排好队，待裁判员哨声一响，立刻跳起来 。在一阵一阵的加油声中，在绳子一上一下的摇摆中，同学们个个劲头十足，个个不甘示弱，像轻盈的小燕子在腾空跳起，一个连一个，连成了一条“龙”，看得我们眼花缭乱，数都数不清了。我们这 些拉拉队员个个心都提到了嗓子眼，只有大声为他们加油，来给他们鼓劲。突然，不知谁跳坏了，大家异口同声“呀！”了一声，幸亏在练习的时候老师教过我们坏了不要慌，接着跳；幸亏老师和摇绳 的同学配合得比较默契，赶快调整了节奏；幸亏下一个同学比较机灵，赶紧放慢了速度，大绳又一如既往地摇起来了，同学们又跳成一条长龙了。啊！好险啊，我们拉拉队的同学长舒了一口气，紧张的 心平静了下来。

只听哨声一响，比赛结束了，只听裁判员说：“七班，262个，第三名！”听到这个数字和名次，全班都欢呼起来。虽然没有夺得第一，但是成绩也还不错。

在这次活动中，我懂得了什么是团结的力量，我懂得了“一份耕耘，一份收获”。正是因为运动员刻苦的训练，老师用心的指导，还有我们拉拉队的助威，我们班才能有机会取得好成绩。

一贯被同学们称为“运动健将”的我，这次却没有参加，有些惭愧；因为自己跳得还不是很熟练，又因为生病没有刻苦训练，所以没有为班出力争光，很是遗憾。我决心从现在开始，每天晚上抽出一点 儿时间，让爸爸妈妈给我摇绳，练习练习。虽然再没有机会为班级争光了，但这个本领还是要学会的！

**低年级小朋友写跳绳的作文33**

我记得有一句话是：“生命在于运动。”我就是一个喜欢运动的男孩。跑步和跳大绳都是我最喜欢的运动。

我们班的同学都很喜欢跳大绳。每个星期二、四学校举行大课间活动，我们都会一起到操场跳大绳。两个同学负责摇绳，其余的同学排好队，随着长绳富有节奏感的摇动，同学们如轻盈的燕子飞入、跃起、跑出……玩得多开心。

以前我并不喜欢跳大绳的，只要听见绳子有力地抽打地面“啪啪”的声音，我就会吓得浑身发抖。每次轮到我跳时，不是会被绳子绊倒，就是被绳子狠狠地抽到。同学们都埋怨我：“扰乱了大家的节奏，真没劲！”“真是太笨了！”“不会跳就不要跳了！”听着同学们的议论，我真恨不得地下有条缝，好钻进去。这时，不争气的眼泪也来凑热闹，“簌簌”地落下来了，我赶紧悄悄抹掉。

为了不再被大家嘲笑，我只好站在一旁。趁着这一机会，我细心地观察同学们是怎么跳的，看着同学们轻松自如的样子，我心痒痒的，忍不住再次加入到队伍中，俗话说：“看戏容易做戏难！”果然如此，我又起跳，可惜还是不见长进。

我正打算放弃的时候，我最要好的朋友李柣扬来到我身边，教了我跳大绳的诀窍，他告诉我说“跳大绳，首先不要怕，等绳子打到地面那一刻，你就用最快的速度冲进去，双脚随即跳起，然后一落地就马上往外跑，绳子就不会绊倒你或是抽在你身上了。勇敢一点，试试看吧。”听着好朋友的鼓励，看着好朋友期待的眼神，我原本打算放弃的念头又打消了，鼓起勇气又进行了新一轮的尝试，呀，跳过去了。

几天后，我越跳越好，节奏感也出来了。我像小老虎一样冲进去，像袋鼠一样蹦了起来，又像一只高兴的小兔子一样跑了出去。成功了！成功的感觉真好！

我爱上了跳大绳这项运动，我再也不拍跳大绳了。每到体育课和星期二、四的大课间，是我最开心的时候，我还参加了学校举行的跳大绳比赛呢！

**低年级小朋友写跳绳的作文34**

在秋天的时候，学校举行了跳绳比赛和踢毽比赛。老师说：“你们只要跳到六十个以上就可以参加比赛了。”可惜，有一些已经跳过六十个的同学，他们却没被选上。

在我们上场之前，老师告诉我们：“等到哨子一响，我们就跳，哨子响完了我们再停。”开始比赛了，我的心又紧张又激动，生怕跳少了给我们班丢脸。跳绳的时候，我的手紧紧握住绳子，不停地 跳着，跳的时候脚尖要一直点地，看到绳子转过来跳起来。跳绳像大风车一样不停地转着，真好看。

今天真是太开心了！

**低年级小朋友写跳绳的作文35**

星期一的早晨，我们开开心心的来到了学校，这时广播室的老师在喇叭上说明天我们要在学校要举行跳绳选拔赛，来选花式跳绳队队员。

我听到了这个消息之后，班里顿时乱成了一锅粥，都纷纷的流眼泪，就在这时老师出现了，说我们班全班总共52人，但只有三个名额。经过班里的一次小选拔，最后选中了我李月，还有张莹来代表班里选花绳队。

第2天我们三个人都憋足了劲，因为我们三个人之中只能有一个当校里的花样跳绳队，我们谁也不让着谁。

比赛开始了，我们一班跟4班对决，在一分钟之内必须跳出5种花样的跳法。等到真正大赛出结果的时候，我自信满满，果然我取得了胜利。

在第2轮时比的是一分之内谁跳的个数多，谁就获得胜利，这次我跟二班的王博比较，结果我跳了125个，他跳了127个，虽然我输了，但是我并不十分灰心，因为我相信只有在这一年里，我继续刻苦练习。一定会取得的好成绩。

**低年级小朋友写跳绳的作文36**

今天，我们学校举行了全校跳绳比赛，840名同学全部参与了比赛。

裁判是各班选出来的，我班有7名裁判员：王宇丹、吴佳静、付祎玮、陈银、宋琛妍、杨博、黄晓晓。

开始跳绳比赛了，首先入场的是一（1）班，再是二（2）班······等到两个班跳好了，裁判员就可以休息一会儿。这样一个班级一个班级轮下去，终于轮到了我们四（2）班跳了，我们进入了跳绳比赛的场地，各自站在规定的地方，我站的号码是17号，比赛的哨声响了，我的心好紧张，1、2、3、4、5、6、7·····跳了144个时，我已经很累了，我跳绳的速度明显慢了下来，但一想起朋友说话：一定要坚持下去，为班级争光，加油。我心里暗暗的加油，告诉自己：我一定能行，我一定能行，我的速度也明显地加快了许多。最终我跳了163个，有点遗憾，但我也问心无愧，因为我已经尽了自己的所有努力。当然，我还要再加倍努力，下次跳更多的个数，为班级争光。

下午3点左右，全校跳绳比赛结束，我们班本来是第三名，四（1）班第1名，四（3）班是第二名，四（4）班是最后一名。

这次跳绳比赛虽然我们班才得了第3名，但是我们班都已下了决心，下次一定要加倍努力，取得更好的成绩。我们相信，只要我们尽全力，下次再比赛，我们一定能取得更好的成绩的！

**低年级小朋友写跳绳的作文37**

今天晚上，我回到家里看到妈妈给我买了一根新跳绳，桃红色的绳子，金黄色的把手，我很喜欢。

记起我原来的那根跳绳，是黑色的，把手是木制的，虽然不好看，但是跳起来却很有力。那天下课的时候在我们班门口，大家一起练习跳绳，有一个不认识的一年级男同学，要我跟他交换绳子跳，大家跳了一会，我就把他的跳绳还给了他，问他要回我的跳绳的时候，他却说：“你的跳绳丢了！”说完他就转身走了。我没有了跳绳心里很难过，那天回到家里我还伤心地哭了。

后来我一直用我上幼儿园时跳的绳子，今天看到我的新跳绳，我很开心，我要用新跳绳好好锻炼身体，我明天就要带上新绳子去学校，想起来都高兴！

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