# 高中生周记400字：记一次活动

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-05-17

*人的一生在于运动，人不运动就会身体衰弱。想体验运动的乐趣吗?那就跟我来吧!今天老师一来到课室，就对我们全班同学说：“为了训练羽毛球队的同学和奖励全班同学，这节语文课改为自由活动。”大家听后欢呼雀跃，像一只只活蹦乱跳的小鸟。来到体育馆，大家尽...*

人的一生在于运动，人不运动就会身体衰弱。想体验运动的乐趣吗?那就跟我来吧!

今天老师一来到课室，就对我们全班同学说：“为了训练羽毛球队的同学和奖励全班同学，这节语文课改为自由活动。”大家听后欢呼雀跃，像一只只活蹦乱跳的小鸟。

来到体育馆，大家尽情欢乐。身为体育委员的我，一打开体育器材柜，全班的视线都转移都我身上，一窝蜂似的抢羽毛拍。我也不甘落后，我也顺手抢了一个球拍。接下来是我和“肥呆”的巅峰对决。别看小谦膀大腰圆的，其实他骨骼精奇，是班里羽毛球“头号”选手。不知他是不是扮“低调”，老师因此没有选上他。如今我跟他决斗，可以说是“三生有幸”了。

废话不多说，决斗开始。比赛以11胜制。我先发了个标准球，“肥呆”原地不动就接住了。我再打，他这次转身一回头，扣杀!一比零。“再来!”我不再掉以轻心，发射“旋转球”，心想：看你怎么扣杀。不知“肥呆”是否运气太好，打出去的球竟打到网上，又恰好球落到我那方。“妈呀”我望分数二比零叫道。“呀，拼了!”我感觉好像“龙马”附体，打出了“回旋发球”，我又想：哈哈哈，看你怎么接。可“肥呆”又接住了，并仿照我的招数打了回来，我霎时间慌了手脚，随便一打——哦喔，打出界了!“三比零!”我发狂了，“不可能!”我又打了一下——天啊，射歪了。现场比分是：四比零。“肥呆”呲着牙说：“跟你斗简直是浪费我的时间。”“啊!”我的‘小宇宙’爆发了，“我打!”——这次是打到网上了，没过去……“唉!”‘肥呆’叹道：“真是个悲哀的孩子。”这时，我趁机扔了近九、十个羽毛球上空：“看我的：雷霆多重击!”我连续打了好几个球过去，把‘肥呆’杀个措手不及。果真，‘肥呆’反应不及。我望着一个个球落地：一个、两个、……十一个……“哦!我赢喽!”我手舞足蹈。“卑鄙!”‘肥呆’哭丧着脸。我得意洋洋地说：“兵不厌诈!笨蛋。”

“铃铃……”下课铃响了。我们个个不是满头大汗，就是浑身脏兮兮，看得出我们每人都有运动过。最后，我们才依依不舍地放好球拍，离开体育馆。

人的一生在于运动，人不运动就会强壮和快乐。想体验运动的乐趣吗?大家那就一起运动吧!

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