# 500字高一秋季运动会周记范文：忘不了那个温暖的笑容

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2023-11-21

*十月十三日，我们迎来了一年一度的校运动会，会场上彩旗飘扬，先是护旗手进入会场，伴着运动员进行曲，各班运动员进入会场，随后校长为运动会开幕致词，并宣布运动开幕，在几声礼炮响过之后，运动会正式拉开了帷幕。各个比赛场地热闹非凡。羽毛球比赛的场地，...*

十月十三日，我们迎来了一年一度的校运动会，会场上彩旗飘扬，先是护旗手进入会场，伴着运动员进行曲，各班运动员进入会场，随后校长为运动会开幕致词，并宣布运动开幕，在几声礼炮响过之后，运动会正式拉开了帷幕。

各个比赛场地热闹非凡。羽毛球比赛的场地，不时传来一声声的喝彩;跳绳比赛也正热火朝天地进行着，一个同学刚刚停下来，另一个同学连忙接上去;参加踢毽子比赛的同学，正抓紧时间在场边做着最后的练习，那些五颜六色的毽子在他们的脚上一起一落的，好看极了;跳远场上静极了，密密的人群仿佛是一个整体，屏住呼吸，只有运动员脚下发出“刷刷”的声音……

此时的我就站在四百米的起跑线上，我茫然地看着旁边的运动员做热身运动，眼看着比赛就要开始了，可我却一点信心也没有，我不停地在心里问自己：这次的比赛我不会是倒数第一名吧?当初真不该心存侥幸报名参加这次的比赛，要是真得了个倒数第一，那不是给班级抹黑了吗。我越想头皮越发麻，脚像被冻住了似的，迈不开步子。就在这时，有个人拍了拍我的肩膀，我回过头一看，原来是王明，刚刚拿下男子四百米冠军的他，气喘吁吁地站在我面前，笑着对我说：“别紧张，放轻松，要相信自己，你一定能行的!”他脸上那温暖笑容，又让我想起了运动会前几天的情景，那天，老师拿来了这次运动会的比赛项目，动员同学们积极参与这次运动会，并提出每个同学都能报名参加。像我这种天生和运动无缘的书呆子，运动会跟我的关系不大，但老师的话还是得积极响应，不擅长运动的我早就想好了一个万全之策，我决定报名参加四百米赛跑比赛，因为这两届运动会，我们班都包揽了男子四百米和女子四百米的冠军，这次运动会，上届冠军王红肯定还会报名参加的，到时大家都会把目光集中在王红身上，我再随便找个什么借口不参加这次比赛也不会有人注意到的。可人算不如天算，就在运动会前两天，王红得了重感冒，无法参加这次的运动会，我就这样被推到了风口浪尖上，老师为了提高我的作战能力，特地安排了王明给我做比赛前的特训，对跑步一点经验没有的我，虽然硬着头皮跑了一两百米，可却觉得脚下发软，累得上气不按下气，恨不得一\*坐在地上再也不起来，但是看到别人都在坚持着，我也只得咬着牙向前跑，又跑了百十来米，觉得实在受不了，就停止了脚步。刚喘了几口气，王明不知道从哪儿冒了出来，一把拉起我，撒腿就跑。“喂，别停下，跟着我跑!”他边跑边对我说。他是班里有名的“飞毛腿”，我哪比得上他呀!但被他牵着，又挣脱不了，只好豁出一切了。一路上，我气喘如牛，大汗淋漓。他却是箭步飞跑，轻松自如，硬是把我像牵牛一样牵到了终点，一到终点，我就“扑嗵”一声倒在地上，他不仅不同情我，反倒像老师似的教育起我来：“你在学习上总得第一，不过嘛，身体锻炼也不能放松啊，就算不为了运动会，为了自己身体的强壮也得加强锻炼，要不然真成书呆子了，说到跑步，没什么窍门就是坚持不懈……”我躺在地上哭笑不得，但心里算是服了他了。

“嘟嘟”裁判的哨声把我从回忆里拉了回来，我调整好自己的心态，深吸了一口气，蹲到地上，做出了“预备跑”的姿势，只听见“呯”的一声，大家就似脱疆的野马，一劲儿地向前跑去，围观的同学在旁边有节奏地喊着“加油，加油。”比赛一开始我就落后了，尽管咬紧了牙关，眼睛盯着终点线，奋力追赶着前面的同学，飞也似的一路狂奔，但最终还是无法挤进前三名。回想起之前王明对我做的那些训练，我从心底里觉得对不起他，心里像压着一块沉重的铅块，失落极了。

满怀愧疚的我，走到他的面前，正想跟他说声“对不起”，还没开口，他却还像比赛前那样，拍了拍我的肩膀，笑着对我说：“好样的，你跑出了你的成绩，我相信在下次的运动会上你一定能挺进前三。”说完他又冲我笑了，那微笑是那么温暖，那么令人难忘……

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