# 四年级拔河比赛日记300字

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-04-16

*>拔河是一项简单而有趣的团体运动，你参加过拔河运动吗？为大家提供《四年级拔河比赛日记300字》，欢迎阅读。1.四年级拔河比赛日记300字　　运动会上，我最喜欢的项目是拔河比赛，因为这是一个靠全班同学团结合作才能获胜的比赛。　　好不容易等到我...*

>拔河是一项简单而有趣的团体运动，你参加过拔河运动吗？为大家提供《四年级拔河比赛日记300字》，欢迎阅读。

**1.四年级拔河比赛日记300字**

　　运动会上，我最喜欢的项目是拔河比赛，因为这是一个靠全班同学团结合作才能获胜的比赛。

　　好不容易等到我们四年级比赛了，同学们做好了一切准备，每个运动员都摩拳擦掌，随时准备出击。该轮到我们四七班上了，同学们心里又激动又紧张，大家鼓起勇气拿起地上粗粗的绳子，老师把口哨一吹，我们脚挨着脚，把力量全部放到手上，身体向后倒。别看对手个头不大，力气却大得狠呢！不一会儿功夫，绳子中间的红领巾慢慢地向他们移去。这时，我们班每个运动员都拿出了吃奶的力气，拼了命地往后用劲，有的同学脸都有涨得通红，班上拉拉队的同学边打手势边提着噪子大声地喊着“加油，加油”，同学们的噪子都喊哑了，好不容易红领巾才拉过来了一点点。大家不放弃，坚持、坚持再坚持，最后，我们班终于取得了胜利。

　　虽然我们班这次拔河比赛只得了全年级第三名，但是，我们每个同学都很高兴，大家觉得名次不是最重要的，重要的是参与、团结和坚持！

**2.四年级拔河比赛日记300字**

　　今天上午，在操场上，我们班举行了一场拔河比赛。

　　我们分成两大组，男生一组，女生一组。我们在绳子上系好红绳，就摩拳擦掌地准备起来了。

　　体育老师说：“本次拔河比赛分为三局，哪组先赢两局，就算胜利。”

　　随着一声哨响，比赛开始了。第一局男生拼尽全力赢了女生，第二局女生全力以赴追回一局。

　　第三局是决胜局，男生用手紧紧抓住绳子不放，使劲向后拉。女生也暗暗用力，脸都憋红了。

　　大家你争一尺，我夺一丈。绳子渐渐向我们这边移动，女生也拼尽全力把绳子向回拉，最后我们把力都用上了，我们终于赢了。我们高兴地跳了起来。

　　通过拔河比赛这件事，我懂得众人拾柴火焰高的道理。

**3.四年级拔河比赛日记300字**

　　星期三的中午，我们全体同学在学校操场上举行拔河比赛。

　　几位体育老师忙着维持秩序，一条大虫子似的又粗又黄的绳子平平的躺在中心。

　　首先举行的第一轮，四（6）班对阵四（7）班，两班队员站好队，拿起绳子，两班老师忙着向队员讲拔河的技巧。只见大蒋老师手中的红旗一举，随着一声哨响，比赛开始了。观众席上立刻就炸开了油锅，加油声，呐喊声，一阵高过了一阵，赛场上的运动员倾泻着身子使出全身的力气，瞪大了眼睛，比赛达到了高 潮，两班运动员你争我夺，像两只大鸭子是的把虫子咬来咬去。啦啦队的同学掩饰不住自己的心情，对运动员大喊起来，拿着“必胜”的字条，回护着手臂。突然，我班的队员猛地一用力红布向我班飘来。

　　我班的啦啦队似乎看到了胜利，渐渐的，蒋老师把红旗放在我们这边，“我们班赢了”欢呼声震耳欲聋，全班同学高兴的跳来跳去。

　　最终我们班同学齐心协力，经过三轮激烈的比赛，我们取得了四年级第一名的好成绩。这真是一场令人难忘的拔河比赛呀！

**4.四年级拔河比赛日记300字**

　　星期五，我们学校要进行一次拔河比赛。下午的第二节课，我们老师让我们拿着椅子来到操场上，我们坐在指定的位置上，等待参加拔河比赛。

　　比赛开始了，小选手们个个生龙活虎，精神振奋。哨声响了，我们班和二班展开了激烈的战斗，小选手们把地上的大绳子紧紧地抓在手中，双方不分胜负，我们使出了九牛二虎之力，选手们个个憋得满脸通红，有的小选手浑身被汗水湿透。他们浑身是劲，我想我们班一定能胜利，就在这时我们班有一位大力士松开了手，这次比赛我们输了，我想，这次输了也不要难过，只要下次比赛努力一定能胜利。

　　我永远忘不了这次拔河比赛。

**5.四年级拔河比赛日记300字**

　　一个风和日丽的星期天，我们班举行了一次有趣的拔河比赛。

　　拔河地点位于海水浴场的海滩上，摆好拔河的绳子，系好红丝带，准备工作就基本完成了。比赛分为三局两胜制，男生一队和女生一队为一组，男生2队与女生2队为一组，裁判是赵老师，周围有用手机录像的家长。

　　参赛队员们都已经忍不住要大显身手了，几位家长给我们调整布阵，几位重量级选手被安排在最后压阵，海边充满了火 药味呢。

　　”嘟……“随着裁判的哨声，比赛拉开了序幕，对方的队员用力不齐，没有口号，我方队员抓住他们这一弱点，对他们进行攻击，家长给我们喊：一、二、三；一、二、三……每到三的时候，我们就一起往后拉，他们看到我们这样啦，也一起跟着口号使起劲来。”调皮“的红丝带一会在左边，一会又跑到右边去了，看到红丝带一点一点的向我们这边移动，就咬紧牙关，脸憋得通红，使出吃奶的劲头，把绳子拉到了我们这边来，太棒啦，我们胜利了！我们都高兴地跳了起来，他们却垂头丧气，一点也高兴不起来。

**6.四年级拔河比赛日记300字**

　　今天，是个阳光明媚的日子，我们要举行拔河比赛了，这麽美好的日子象征着我们班一定是冠军！

　　我们排队到楼下，先和一班比，比赢了，就和三班、四班中的获胜班比。四班赢了，这就意味着再我班和四班中选出一个班当冠军！激烈的决赛开始了！我们使劲拉，啦啦队在一旁加油鼓劲、呐喊助威！三班给我们说：”一定要板倒四班，加油！“我们人多当然有好处！不用说，我们班赢了！大家都高兴地蹦了起来！当校长宣布冠军是我们班时，全班同学都高兴不已！其他班用佩服的大拇指竖了起来，丝毫没有一点嫉妒！

　　通过这次比赛我知道了：友谊第一，比赛第二！我们会把友谊加深的！

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