# 有趣的跳绳游戏作文300字(共27篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-04-19

*有趣的跳绳游戏作文300字1绳子是我近几年的一个朋友。现在每天我都要坚持跳绳。早在读幼儿园大班时，妈妈就给我买来绳子，让我学跳绳。可我每次跳绳都会装病，装肚子疼最多。可都被妈妈看出来了。妈妈严厉地说：“如果你不好好跳，就要一直跳下去。”听了...*

**有趣的跳绳游戏作文300字1**

绳子是我近几年的一个朋友。现在每天我都要坚持跳绳。

早在读幼儿园大班时，妈妈就给我买来绳子，让我学跳绳。可我每次跳绳都会装病，装肚子疼最多。可都被妈妈看出来了。妈妈严厉地说：“如果你不好好跳，就要一直跳下去。”听了妈妈的话后，我都是极其不情愿地跳绳。后来妈妈不断地鼓励我，还陪着我跳。我跳一分钟，妈妈也跳一分钟。慢慢地我就学会了跳绳。

正儿八经坚持跳绳应该是从三年级吴老师第一次布置跳绳作业开始。每天放学写完作业，我就开始练跳绳，一次又一次，一天又一天。从一开始的一分钟一百多个，直到现在我一分钟最多能跳190几个。我真的进步了！每周三我们全班同学还要在操场上进行集体跳绳大赛。每次比赛我都很紧张，总想战胜自己，超越同学。

其实我跳绳是有目的的。我听妈妈说，我去医院测试过骨龄，医生估计我以后可以长到一米七五以上。于是我就更加自信，每天跳绳，争取长到一米八。

跳绳是我每天必做的`事。现在妈妈许多同事的孩子也在我的影响下，走上了跳绳之路。

**有趣的跳绳游戏作文300字2**

大课间的时候，我们做好操，在操场跳绳。

同学们跳双脚跳、交叉跳、单摇和双摇。但是我们班的沈佳羽跳的可是单脚跳。她一年级的时候，一分钟之内只能跳20到30个，但她今年想尝试一下跳单脚跳，所以，沈佳羽握紧绳子，抬起左脚，右脚落地。她的手腕转动，绳子甩了过去。看起来很神气一样，可是，才跳到第三个的时候，那条绳子似乎不听使唤一样，一下子就勾住了沈佳羽的脚，差一点就划到了！这时，她皱着眉头，一副失望的表情。但是同学们还是鼓起掌来说：“下次继续加油！沈佳羽。”。接着我也跳起了双脚，握紧绳子，脚尖前面，手腕转动，绳子飞快的甩了过去。一分钟之后，我还在跳，我的心好像在跟着我一起跳！跳到140个的时候，我差点就停了，接着，我一边跳一边数：150、151、152、153……157、158、159。终于停了，我一共跳了159个，我很兴奋，有些同学都看花眼了，有些同学说：“牛，太牛了！”还有些同学纷纷鼓掌。我的脸都像苹果一样红了。

今天的大课间真实难忘啊！

**有趣的跳绳游戏作文300字3**

大家知道我说的跳绳小王子是谁吗？哈哈！那就是我呀！

那是星期五的上午，我们去部队的操场举行运动会，我参加的是跳绳比赛，同学们有的跳远、有的跑步、还有的做仰卧起坐……我也是运动员，能代表我们班参加比赛，我心里感到特别高兴。

跳绳比赛马上就要开始了，参加比赛的运动员在场地边默默地练习者，准备好的运动员随时准备上场。比赛开始了，运动员看起来都很紧张，而我在心里想，不要太紧张，那样就会跳不好的。因此，我时刻提醒自己保持镇定，要放松。只见绳子在我手中不停地摇动，双脚也随着绳子打地的声音有节奏的跳起来，我跳起来感到非常轻松，不知不觉一分钟到了，老师让我们停止跳绳，让数数的人来告诉自己数的人跳的次数。我在一旁听了一下我跳的次数，一百九十二个，这么多呀？我自己都很吃惊，简直不敢相信我是不是听错了。

怎么样呀！大家对我今天的表现还满意吧？我是不是跳绳小王子呢？

**有趣的跳绳游戏作文300字4**

我以前不会跳绳，每次跳绳总是灰溜溜的逃走。于是，妈妈带着我去花园那里练。

刚开始的时候，手和脚的动作总是配合不好，绳子甩过去了，脚好像还在等待谁的命令似的，一动不动。每次结果都一样，无论我怎么努力，还是跳不过。

我不耐烦了，干脆把绳子丢在一边。妈妈见我这么没耐心，过来鼓励我：“做任何事都要有毅力，你要像那些在奥运会上的运动员那样，要有不怕吃苦的精神，我相信你肯定行的。”此刻，我又重新燃起了斗志，继续奋斗。皇天不负有心人，我终于跳过了一个！我信心倍增，又继续认真的练起来，一个，两个，三个，我足足跳了五个！

从此，我每天只要有空闲的时间，就拿起绳子练。日积月累，我从不会到一个，到五个，到三十，如今我一分钟随随便便就能跳一百以上了。跟刚开始是有多么大的区别啊！这些成果都是靠我的毅力练出来的呀！

我终于学会了跳绳，还明白了一个深刻的道理：世上无难事，只怕有心人。

**有趣的跳绳游戏作文300字5**

今天，天气晴朗。阳光明媚，小白，小黑和小新约好一起去公园跳绳。

三个好朋友来的公园准备开始跳绳。小黑和小白各拉住绳子的两端，小新站在中间。小新叫道：一，二，三。开始，小黑和小白把绳子甩了起来，小新也跳了起来。

小新越跳越高，小黑和小白也越甩越有劲，小新为自己高声数到：一个，两个，三个，四个，五个六个。小新十分起劲，越跳越猛。突然小新帅了一个嘴肯泥，身上沾满了泥巴，货像个泥娃娃！

小黑和小白见了，捧腹大笑起来，他们一边笑一边指着坐在地上发呆的小新说：哈哈哈！小新，你真像个泥娃娃！小新也笑了，而且还忘记了爬起来。

太阳西沉了，三个小伙伴手牵着手，要回家了。在路上，小白对小新说：记得洗澡哦！小新不好意思的笑了，到了分路口，三个小伙伴各道了再见就开开心心的回家了

**有趣的跳绳游戏作文300字6**

星期二的上午,我们全班同学在大操场上举行了一次跳绳比赛。

我们来到大操场上，老师把我们分成六组，第一组有张洋、宋志高等同学，老师喊了一声：\_开始！\_６个同学就一起跳了起来。只见他们摇动手中的绳子，绳子像轮子一样飞快地转了起来，数数的同学两只眼睛一直盯着运动员的双脚，认真地数着数。旁边的小观众们喊着：\_加油，加油。\_不一会儿时间就到了，宋志高得了第一名。接着是第二组第三组。我是最后一组，比赛还没开始，我的心就怦怦直跳，老师一声令下，我就跳了起来，我使劲挥动手中的绳子，只听见绳子在耳旁呼呼地响。我越跳越快，不知怎么的，我的脚被绳子绊住了，我急急忙忙把绳子往后面一甩，可是由于紧张，我又一次被绊住了，我调整了一下心态，将绳子往后轻轻一甩，又继续飞快地跳了起来，不一会儿，我的脚越来越重，快要忍不住了，可是我还得坚持跳下去。时间终于到了，我就停了下来，急忙跑去看成绩，我只跳了114只.

比赛结束了,宋志高跳了170只,得了第一名。

**有趣的跳绳游戏作文300字7**

以前，我不知道跳绳有什么技巧，但是，经过我仔细的观察，反复的思考，和经常的练习，还有不断的努力，我终于学会了跳绳。

昨天，我和几个玩得好的小伙伴在一起跳绳，可我无论如何也跳不好。于是，我走到旁边认真观看别人跳绳，她们跳得可好啦！只见绳子往上一甩，她们就从绳洞里一个接一个的鱼贯而入，真有趣，跳起来时也挺有节奏的。

于是，我依葫芦画瓢，一步一步练习着。刚开始，绳子往上一甩，我就勇敢的跳了进去，但一不小心，绳子打在了我身上，我失败了，当绳子再次扬起的时候，我敏捷地钻了进去，怎么也不怕被绳子打到，绳子有节奏地拍打着地板， 好象唱着一首婉转的歌，支持着我。原来跳绳不是一件容易的事情，经过我的努力，我发现这已经是小菜一碟了。这时我很高兴，心里面充满了学会后的喜悦和兴奋。

通过学跳绳这件事情，我终于明白了“有志者，事竞成”的含义，那就是：无论做什么事情，只要你能够坚持不懈，全力以赴，不怕吃苦，你将是最后的胜利者。

**有趣的跳绳游戏作文300字8**

大课间，我们在操场上跳绳。有的单脚跳，有的单摇，还有的在跳长绳……

我的同桌沈佳羽正在双脚跳，跳了一下便开始尝试着单脚跳，可能觉得双脚跳太无聊了，没有挑战性。只见她兴致勃勃地找了块空地，握紧两根绳头，手迅速地一抬，绳子便飞到了她的头顶上，快落地的时候，她一只脚轻轻一跳，绳子便又跑到她的身后。沈佳羽加快了跳绳的速度，手腕转动得像个飞快运转的轮子，可是却不幸地被绳子绊倒了。只见她愁眉苦脸好像很失望的样子，但是它万万没想到，她的同桌正在暗地里为她加油呢：“沈佳羽，你已经进步很快了！你跳绳的技术比一年级的时候好很多了。”

另一边，杨弘毅和刘靖海在玩“跳绳抓人”的游戏。一个人在前面边跳边跑，另个人在后面边跳边追赶。眼看着杨弘毅就要跑远了，可是他那不听话的绳子“飞”出了他的“五指封印”，这时，刘靖海就像个“泄了气的狮子又发现了猎物”一样朝杨弘毅跑去。经过激烈的角逐，最后杨弘毅被刘靖海抓住了。

同学们在操场上跳着不同的花样，让人眼花缭乱、目不暇接、扑朔迷离，这么有趣的跳绳游戏让我们乐在其中，也强健了我们的身体。

**有趣的跳绳游戏作文300字9**

大课间，同学们做完操留在了操场上运动，他们有的打篮球，有的跑步，还有的跳绳。其中，我最喜欢的就是跳绳。

瞧蔡馨乐双手握紧绳子的两端，踮起脚尖，她觉得绳子太长了，就卷了卷，然后往后甩，她飞快地一跳，绳子“嗖”的一下从前面溜到了后面。蔡馨乐越跳越快，越跳越快，眼睛一直看着前方，地上发出“哒哒哒”的声音，她的绳子发出“哗哗哗”的声音，就像在大合奏。蔡馨乐的辫子和裙子都摇了起来，就像两只蝴蝶在翩翩起舞。她

的表情很严肃，看样子很累。跳好了，蔡馨乐深深的叹了口气，我心想：往后跳不简单啊！

轮到我跳了，我找了块空地，双脚并拢，踮起脚尖，膝盖微微弯曲，双手握紧绳子的两端，手腕转动，用力地开始甩，我“砰”的一声往上跳，绳子一下子溜了过去。跳的时候我的眼睛一直看着前方，我一边跳一边自言自语地说“加油，一分钟就快到了！”我心里数着：80、81、82、83、84、85……100——125——130——145！“心笛，停！”裁判说。我竟然跳了一百四十五个，我自己都大吃一惊。

跳绳还有很多花样：跳长绳、单摇、双摇、单脚跳……

跳绳不仅能锻炼我们的体力，还是一项很好的运动！我们喜欢跳绳，你呢？

**有趣的跳绳游戏作文300字10**

上个星期天，我和姐姐一起去楼下的小广场跳绳。

姐姐可是个跳绳高手，一根绿色的跳绳被她甩得上下翻飞，她的脚就像安了两个弹簧，快速地跳起落下，跳起落下……轻盈得像一只小鹿。姐姐越跳越快，还不时地变换着花样，双脚跳，单脚跳……见姐姐跳绳技艺如此高超，我羡慕极了，下决心也要学好跳绳。

我拿起跳绳，学着姐姐的样子跳了起来。可这根跳绳好像专门和我作对似的，不是绊住了我的脚，就是缠住了我的腿，我急得汗都出来了。姐姐看到我着急的样子说：“弟弟别急，我来教你。”说着姐姐给我做起了示范，还给我讲了跳绳要领。我按照姐姐说的要领，先把绳子抡圆了，双手紧握绳子，甩的时候，当绳子快要碰到脚时迅速跳起。我按照要领跳，居然跳过去了，我高兴极了，又试着跳了第二个，第三个……

虽然学习跳绳的过程很辛苦，可我掌握了一项本领，心里很高兴。学跳绳让我明白了“只要功夫深，铁杵磨成针”这句话的含义。

**有趣的跳绳游戏作文300字11**

在一个秋高气爽、阳光灿烂的星期五，我们全班同学在李老师的带领下，来到了操场，参加学校举行的长跳绳比赛，同学的既兴奋又激动。

来到操场，这里已经是人山人海。我非常开心，比赛开始了，李宜键非常厉害，只见他左脚轻轻一抬，右脚猛的一跨，绳子就像长了眼睛似的乖乖从李宜键脚下划过。摇绳队员王宇坚持不住了，但是，双手还是紧抓住绳柄，使出吃奶的力气在手摇，连李老师也表扬他了。

李老师带领啦啦队疯狂的喊着：“三（3）班，加油！”为参赛选手加油，鼓劲，我和栗涛喊的口干舌燥，在我们啦啦队阵阵的“加油”声中越跳越快，可是当跳到一百四五十个的时候他们就很累了，但是他们还是咬紧牙关，奋力的跳啊跳啊，最后累的气喘吁吁，上气不接下气，正当他们无法坚持的时候，哨声终于响了。虽然我们不知道现在的成绩，但同学们的脸上都洋溢着兴奋的笑容。

虽然我们班这次没有取得理想的成绩，但我相信，我们一定能在明年的比赛中取得第一名。从今天开始我要热火朝天地苦练，明年一定要加入这个队伍。

**有趣的跳绳游戏作文300字12**

今天我和好朋友XX去体育场比赛跳绳。

我们各自拿好跳绳来到院子里，还没开始，XX就说：“我一分钟能跳50个，你行吗？”我说：“行不行到了比赛的时候就知道了。”比赛开始了，爸爸说：“谁一分钟跳得多谁就获胜！”先是XX跳，一下、两下、三下……

她快跳到40下的时候看起来还很轻松，她一边跳一边问我：“怎摸样，认输吧！”我不服气：“我不会认输的！”他见我很自信地说不认输，就继续跳，随着时间的流逝，爸爸说：“时间到。”XX总共跳了53下。该我了，我做了一个深呼吸，“开始！”爸爸话音刚落，我便飞快地跳起来，刚跳的时候我心里很害怕，可是一看爸爸期待的眼神，我心里就充满了自信，XX见我很轻松的样子，不禁有点儿慌了。我见她如此慌张，就更加自信了！“时间到！”我一共跳了60下，“我赢啦！”我高兴地叫着，XX见我赢了，很生气地要走，我一把拉住她：“不要灰心，只不过是一场小小的比赛，你只要不紧张，好好练习，总有一天会跳得比我多！”她听了这句话，高兴的点了点头。

风和日丽的那一天。

**有趣的跳绳游戏作文300字13**

上周五，我们举行了一场精彩的跳绳比赛。男女生分成两组，每个人拿着跳绳跳到对面标记物处，再跳回来，谁快谁就赢了。

比赛要开始了，只见第一个同学拿着跳绳，双眼凝视前方，等待裁判的号令。只听“嘟”的一声哨子响，双方队员如离弦之箭一般向对面跳去，其他队员都在高喊着口号，给自己的队员加油助威，下一组同学也做好了接绳的准备。双方一直分不出高低，比赛陷入僵局。

突然，我方一名队员被跳绳绊倒在地，男队队员迅速超过了我们，我们着急地高喊：“加油，快，爬起来！快爬起来！”只见那名队员咬紧牙关，坚强地爬起来，继续迅速往前跳。尽管落后了，但我方队员高手如云，迅速扭转局面。

轮到我跳了，我屏住呼吸，双眼凝视前方，脚步迈大，绳子在耳边“呼呼”地甩着，我迅速把绳子传给下一位同学，归队。

双方队员个个劲头十足，虽说男生体力好，可跳绳毕竟是我们女生擅长的项目，所以我们大获全胜。比赛结束了，“耶！”我们大家相互击掌，欢呼声一片！

**有趣的跳绳游戏作文300字14**

今天我在补习班跳绳。

我叫上了陈依涵一起跳绳，“一二三四五六！”我努力地跳着，陈依涵也不甘示落地赶上了我。我又叫上了陈谣瑜一起跳，我们比起赛来。我们讨论了好几分钟，终于比赛规则定下来了：大家都要闭着眼睛跳，输了的人还要继续用不一样的跳绳方法，直到其他两个人跳完。

我们开始比了，第一局陈依涵直接输了，我排名第二，陈谣瑜胜利了。她很高兴地跳了起来。

第二局开始了，陈依涵拼尽了全力，她终于赢了，陈谣瑜也因为太骄傲被降了两名。

到了下午，最后一局的比赛开始了，到底谁会胜利呢？比赛开始了，陈谣瑜和陈依涵努力地跳着，而我心想还是别浪费力气了吧。终于比赛结束了，陈依涵胜利了！比完了，我们都气喘吁吁地跑回了教室。

今天的跳绳真好玩。

**有趣的跳绳游戏作文300字15**

今天，我们班将举行精彩的跳绳比赛，但是我却死气沉沉的。

因为，我最多只能跳5个。到了教室，老师告诉我们除了想参加比赛的，其他人做记录员。这时，我的脸色才好转了。

到了比赛现场，参赛选手们个个精神抖擞，我想这次参赛选手的`成绩肯定都很好。可惜的是我的水平太差，无缘参加这次比赛。

开始老师分组了，我负责的一男一女分别是韩晨阳、王蕊。

哎！我的运气真不好啊！如果分到缪锐就好了，那样我就可以看到自称无敌的缪锐跳得怎样了。诶，老天不长眼啊！不过能看到这么多人精彩的比赛，我也算走运了。

开始比赛了，老师倒数“三、二、一，开始。” 只听“刷、刷、刷……”选手们飞快地甩起跳绳，只能看到选手们和他们上下挥动的手，跳绳变成了一条条彩影。我一边听着这整齐的刷刷声，一边数这我负责的选手，身体还不住地跳着，这是我鼓励选手的方法。我知道选手们都很努力。

比赛结束了，讲台前全是人，他们都在登记比赛情况。回到座位上，我看到黑板上全是一、二百分。啊！我们班跳得真好啊！

我一定要学会跳绳，为我们班作一份贡献，为我们班创造辉煌！

**有趣的跳绳游戏作文300字16**

跳绳真有趣

我是我们学校跳绳组的一名成员。你可别小看跳绳哦！小小的一根绳子在高手的手里可是可以玩出许多花样，变幻莫测。我们朱老师就是这样的高手。

记得第一次上跳绳课的时候，朱老师连着表演了花篮、双飞以及三飞等一系列高难度动作，看得我们眼花缭乱、目瞪口呆，大家羡慕不已。也就是从这天起，我开始了我的“跳绳之旅”。

花样最多的是短绳。可是每当我拿起跳绳开始跳的时候，总会不时地被绊倒，也有时是被重重地抽到腿上，疼得呲牙裂嘴。我常常赌气地将绳子扔在地上，一屁股坐下来，心里想：“这跳绳怎么就变成了‘跘马索’了呢？”就在我准备放弃的那一瞬间，想起了爸爸说过的一句话，不能仅仅“临渊羡鱼”，更要“退而结网”！这下我明白了，要想跳得和朱老师一样好，就必须付出和朱老师一样多的努力！于是，我咬着牙爬起来，一瘸一拐地继续练习。如今，我跳得虽然还远远不能与朱老师相提并论，但也可以身轻如燕地玩点小花样，赚取一点别人羡慕的眼光，哈哈哈……

如果跳短绳展现的是个人能力，那么跳长绳强调的就是团队合作了。我站在第一个，长绳“啪啪啪”地打在地上，像一条无情的鞭子。我吓得不寒而栗。我一个劲儿地往后退，朱老师在我背后冷不丁地推了我一下，我猛得一冲、一跳、一蹿，嘿，我神奇地跳了过去！天呐，这这是我吗？！我简直不敢相信！

一开始，大家配合得很不默契，常常会前一个同学还没结束，后一个同学就扑了进去，结果大家滚成一团，被像巨蟒一样的长绳团团裹住，狼狈不堪，其他的同学笑得前仰后合。渐渐地，大家仿佛开始有了心灵感应，对别人的节奏把握得越来越准确，每一步都配合得天衣无缝了。

跳短绳是让我们自己的手和自己的脚能够很好地配合，而跳长绳是让所有人的手和所有人的脚变成一个人的手和脚，这就是一种团队精神吧。我想，这也应该是这项课外活动给我的最大的意义。

**有趣的跳绳游戏作文300字17**

今天下午要举行跳绳比赛，为了能跳得更多，我平时也准备的很多，为了能跳的更快，就拿出双面胶把绳子两头给处理了一下，免得影响到速度。可我做了很多次，却不怎么理想，大家还都说我的绳子像外国人用的绳子，弄得乱七八糟，大家都哈哈大笑……

比赛时间很快就到了，操场上的喇叭响了起来，“同学们到操场上集合。”我们就排着整齐的队伍出发了，在路上，同学们议论纷纷，有的说：“我要跳二百下。”我想：真是个吹牛皮大王。有人说：“我要跳一千下什么奖状都得。”我想：真是个吹牛皮国王，比刚才那个人还要会吹牛。

到了操场，比赛就开始了，我把跳绳比作跑车，先插上钥匙，再把发动机开起来，再踩住油门，就开始了。我飞快地跳着，心跳也开始跟着加速，时间一分一秒地过去，绳子在我们手中呼啸地高速度运转，这时我得呼吸也开始加快，但心中只有一个想法，快点再快点。这时老师说停，我就停了下来，一看计数器，啊，我跳了150下。我高兴地跳了起来，因为我跳了150下，达标了。

真是一场快乐的跳绳比赛。

**有趣的跳绳游戏作文300字18**

最早接触到跳绳，是在念中班时。我的第一条跳绳是我的妈妈用一条条橡皮筋，像变魔术一样，很快的串成一条特别的绳子，妈妈说：“它可以做为跳绳用”，但是这一条绳子的怪模样，却让我感到非常害怕，因为我觉得它像一条可怕的蛇。

因为小时候对跳绳的坏印象，使我讨厌跳绳，再加上我怎么练习都跳不好，自己常常气的跺脚，甚至甩跳绳时，有时技巧不好，还因此打到自己的身体，真是辛苦！但二年级下学期，经由老师上课的指导，再加上自己不断的练习，我越来越体会到甩绳的技巧，从中更发现原来跳绳有很多种玩法，例如：双人跳、三人跳，我除了不断尝试新的跳绳玩法，还自己发明“跳绳捉迷藏”。经过一次一次的练习，让我了解到跳绳是既好玩又有趣的，跳绳更是一个有益健康的运动。

现在只要有空，就会呼朋引伴，邀大家加入和我一起玩跳绳，每次都玩得不亦乐乎，也因此常常忘了回家的时间，而被爸爸妈妈责骂，但我仍然深深爱上跳绳这项运动，有跳绳的陪伴，我的童年变得更好玩又有趣了。希望有一天能把跳绳跳得更好。

**有趣的跳绳游戏作文300字19**

今天，我们上范文课，老师一进门，就大声地说：“今天，我们要来跳绳。”老师刚说完，我心里暗暗地想：体育课学跳绳，没听说范文课也跳绳的，真有意思。

跳绳开始了，同学们有的跳单摇，有的跳双摇，还有的跳双\_换跳。轮到我了，我拿起跳绳，先在左手上绕了两圈，再右手上绕了一圈，然后向前走一步，把跳绳放在脚后跟上面，两只手把绳子往上一拉，手臂往前伸，这时绳子和我的手臂大约成一个45°左右的角，最后往前一摇，脚一抬，就跳了过去，跳着跳着，跳坏了。老师面带微笑地问：“你为什么跳坏了？”我认真地想了想，说：“我的脚落地太早了。”老师又笑眯眯地说：“你再跳一次吧”我又跳了一次，一下跳了50下，老师说：“停。”跳完了，同学们都说我跳得好。

这虽然不是体育课，但是它在我的记忆中非常深刻。

**有趣的跳绳游戏作文300字20**

有趣的跳绳作文300字

活动课开始了，老师甩着的大绳在地上翻滚，好似银蛇在空中飞舞， 还 发 出“呼呼”的响声。看得我眼花缭乱，更是担忧、害怕，心里想着自己能否跳得好。

同学们一个一个地排队去跳，每个同学都跳得很好:有的单脚跳；有的双脚跳；有的跳花绳；还有的双人齐跳呢!

看着我前面的同学一个个减少，我的心也随着被揪了起来。轮到我了，我越来越紧张,心一直提到了嗓子眼儿，一直不敢去跳。后面的同学送来鼓励的目光:“没关系，跳呀!你能行的!”听了他们的.鼓励，我的勇气增加了十倍，我屏住呼吸，闭上眼睛，跳了进去。那绳子好像很配合我似的，一上一下，我不由得睁开了双眼。“一个，两个，三个······”在同学们的计数下，我越跳越起劲，一共跳了21个。

旁边的同学也不禁为我竖起了大拇指，我心里喜滋滋的，非常高兴。

**有趣的跳绳游戏作文300字21**

我们定于11月27日跳绳比赛。我们盼呀盼呀这一天终于来到了。

我们下了课，搬上椅子，走到了操场上。这里非常热闹，大家都准备好了，总共30秒，老师说比赛开始。

首先从我们六年级开始，队员们入了场，第一场比的是单摇，老师说计时开始。同学们都跳了起来，我看他们跳得很轻松。30秒过后，第一轮比赛结束了。我的心也砰砰直跳，因为在第二轮比赛中有我，我上场了，首先是试跳，突然，哨子响了，这时是开始的时候，我急忙跳了起来，心里很紧张。我一边跳一边说这个数，突然，哨子又响了起来，这回是停止的时候。我的心平静了下来，我数了数一共跳了71个。

我感到很满意，这是老师和同学们都在为我们鼓掌。下一轮就是其他同学的比赛了。其他同学的成绩都挺好的。

我觉得这次活动很有意义。希望学校能多组织这样的活动。

**有趣的跳绳游戏作文300字22**

寒假开始了，我给自己定了一个计划，每天要运动一小时。到底做什么运动呢？爸爸建议我跑步，于是我和他每天早上起来围着小区跑三圈，结果跑了三天我就受不了，我感觉心跳太快，关键我还跑不动，只好伤心地放弃了。

妈妈建议我跳绳，我觉得跳绳比跑步容易，之前学羽毛球还每天跳呢！就这样我开始了每天的跳绳运动。第一天，我跳了五百个，没怎么出汗，感觉不是很累，妈妈建议我每天不断增加。第二天我跳了八百个，出了一点点汗，也不太累。第三天我跳了一千个，出了许多汗，感觉也能接受，我就决定以后每天坚持跳一千个。跳着跳着，不知不觉已经坚持了二十多天，我发现自己对跳绳有了新的认识，以前我一直觉得跳绳只是脚上运动，现在我发现跳绳不仅仅是手脚并用，全身都在运动，跳绳真是一项全能运动。尤其是对于我这样有点胖的人来说，这真是一项不错的减肥运动。这二十多天，我的饮食没怎么改变，甚至过年大鱼大肉吃得还比较多，但是我瘦了两千克，真的好开心。

跳绳携带起来方便、轻巧，有时还可就地取材。一根跳绳可以随时随地地运动，尤其当下肺炎蔓延不能出门，在家跳绳真是项不错的运动。我越来越喜爱跳绳这项运动了，小朋友们，你们也来试试吧！

**有趣的跳绳游戏作文300字23**

下午是一年一度的跳绳比赛，虽有阳光的照耀，但脱掉衣服的我仍觉得凉飕飕的。

跳绳比赛在小广场举行，马上就要轮到我们班了。我的心中在了十五个吊桶——七上八下的，紧张得要命。

“嘟！”马老师吹响哨声，一分钟结束了，该我们班了。我拍拍胸口，在心里鼓励自己：你一定能行的，加油！

听到哨声后的我，立即跳起来，飞快地跳着。同学们个个精神抖擞，身轻如燕，就像飞侠一般。有些同学一个接着一个，跳完了马上“出膛”飞过绳圈，像蜜蜂采蜜跳起了舞；有些同学则在银狐般的绳子间，仿佛松鼠上窜下跳，犹如猴子上窜下跳，好似燕子往返疾飞......

正欣赏着，突然，我被绳子绊到了，原来，在我欣赏时，两手甩绳甩得高了点，导致甩到脚环，所以人向前冲，被绳子给绊倒了。

我赶紧把脚迈到绳前，两手更加快得甩起来，补上刚才浪费的几秒。

一分钟漫长的走过，跳完绳的我筋疲力尽，唉，这就是每天没有认真练的后果，嗯，现在每天得认真练习，争取下次的个好成绩！

**有趣的跳绳游戏作文300字24**

“加油！加油！”咦，这是哪来的声音？原来是我们城北小学在举行运动会。你瞧，校园的空地都是比赛场地，这里多热闹啊！

今年我是跳绳运动员，我早早地来到比赛场地，有许多同学都来了，他们自由地练习跳绳作赛前热身。这可是小学的最后一次运动会，我们的心都七上八下、忐忑不安。

第一组跳绳比赛开始，一分钟后201个的好成绩击溃了我们的信心，顿时像一个个泄了气的皮球。“前面的人都这么厉害，我还能排上名次吗？”我自言自语，转念一想：我从过年一直练习到今天就为了参加这次比赛，怎么可以退缩呢？于是我又鼓足了劲，重新振作起来。

不知不觉已经轮到我这一组了，随着裁判一声哨响，我们飞快地挥动手中的跳绳，清脆的“唰唰”声在耳边回响。只闻其声，不见其影，大家狂跳不止。几个选手都不相上下，大约过了40多秒的时候，我的两个手腕不听使唤了，体力也渐渐撑不住了，不得已放慢了速度。这一分钟竟如此漫长。

“停！”比赛结束了，我跳了159个，我知道这个成绩拿不到名次，但我还是露出了欣慰的笑容，因为这是我的正常发挥。各班的选手也都发挥了他们的最好水平，还打破了校记录。

这次我虽未得奖，但至少我为之努力过，并无遗憾。

**有趣的跳绳游戏作文300字25**

星期四的下午，天气很好。我们学校的二年级在操场上举行了一次精彩的跳绳比赛。

四点钟，比赛开始。首先是2(3)班上场比赛。他们先上来10人五组同学，(每两人一组)他们一排溜儿站着，手中拿着跳绳,做好了比赛的准备!你看他们个个立正站稳，神情严肃，屏息等待。只听“嘘”地一声长长的哨响，同学们很快摇起跳绳跳了起来。跳绳就像织布厂里的梭子上下来回地运动，还不时地发出“吧嗒、吧嗒”的响声。他们的脚跟着绳子的节奏不停地跳着。你看张帅和王军伟跳得多优美呀，简直就像一只只蝴蝶跳着轻盈的儿童舞。再看班长和红星跳的多带劲呀，他们嘴抿着，腮帮鼓得老高老高。看样子第一二名非他们莫属。比赛结果真的是2(3)在全年级获第一名，而且男女个人前三名也都被2(3)班夺得。

同学们都为2(3)班取得的骄人的成绩鼓掌祝贺，校长还为2(3)班颁发了奖杯。这次跳绳比赛真的是精彩激烈呀!

**有趣的跳绳游戏作文300字26**

今晚，丁老师组织我们进行跳绳比赛。参加的人有魏宇墨、黄俊晞、俞长淼和我。丁老师把一张白纸撕成四小张，并在纸上分别写上“1”至“4”的序号。写好后，他将纸片折叠起来，让我们抽签。魏宇墨抽到了“1”，黄俊晞、俞长淼和我依次抽到“2”、“3”、“4”。

抽完后，丁老师叫我们每人先练习3分钟，再正式比赛。练习结束，比赛就开始了，每人计时2分钟，按跳多少个计名次。大家都很努力，拼命地挥动跳绳，跳得可欢了。比赛结果很快就出来，魏宇墨跳了54个，黄俊晞是75个，俞长淼竟然跳了100个，还好我拼着最后一把力气跳了101个。哈哈!我得了第一，心里可高兴了。

比赛结束后，丁老师拿出一个又大又红的苹果，到楼下厨房洗净后，把它切成了大小不等的四块，按名次分给我们四个人吃，我吃的是最大的那块。苹果又脆又甜，可好吃了。下次比赛，我要争取再次夺冠，再创辉煌!

**有趣的跳绳游戏作文300字27**

跳绳比赛星期五的下午，我们学校举行了一场跳绳比赛。为了取得好的成绩，王老师可费了不少心血，班上举行了三场初赛，从中选出了二十名男同学和二十名女同学到学校参赛。比赛那天，整个操场热火朝天，跳绳飞舞，同学们个个朝气蓬勃……经过一场又一场的比赛，终于轮到我们了。刚一上场，我的心就“怦怦”直跳，手也在不停地颤抖，心里一直不能平静。参赛的同学两手拿跳绳，神情专注，发令的哨声一响，我们就像一只只准备起飞的小鸟，立刻就“飞”了起来……突然，我身子一歪，被跳绳绊着了，但我很快就调整好了，继续使劲地“飞”……比赛结束了，王老师告诉我们：106班取得了全年级第一名的好成绩。顿时，教室里像炸了锅一样，全班同学高兴得跳了起来，到处都是欢言笑语。我个人虽然没取得很好的成绩，但我感到无比骄傲：为我自己又闯过了一道难关，同时也因为班级取得了第一名的荣誉。

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