# 体育节八字绳作文600字(实用28篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-05-28

*体育节八字绳作文600字1“307个！我们跳了307个！”老师吹哨后，我们班一下子全都沸腾了，有的同学高兴地上蹦下跳，有的同学激动的哇哇大叫，还有的同学快速地奔走相告。这是为什么呢？原来我们在8字长绳比赛中获得了年级第一，还刷新了练习以来的...*

**体育节八字绳作文600字1**

“307个！我们跳了307个！”老师吹哨后，我们班一下子全都沸腾了，有的同学高兴地上蹦下跳，有的同学激动的哇哇大叫，还有的同学快速地奔走相告。这是为什么呢？原来我们在8字长绳比赛中获得了年级第一，还刷新了练习以来的最好纪录。

从上周起徐老师就开始挑选参加8字长绳比赛的同学。老师让我们分排练习，经过挑选，选出了12名队员。之后我们开始每天早早训练，放学后也留下来练习。一开始练习的时候方子淇和娄扬负责打绳，但她们的身高差别有点大，打绳速度一会儿快，一会儿慢。12个跳绳的同学节奏不好，也总卡绳。于是我们就开始互相指责。每当有人指责，曾老师都会及时提醒他们做好自己。徐老师帮我们调整位置和打绳速度，尽量不让我们卡绳。期间我们有同学被绳勒到脖子，有同学摔跤受伤，还有同学被绳绊倒，但我们还是每天坚持训练，大家配合得越来越默契，跳得也越来越好。

终于，我们等到了展现我们练习成果的时候了。轮到我们比赛，所有人都摒住呼吸等待那一声哨响，就一个接一个的冲出去，跳起来。这3分钟，我们都拼尽全力，只为能拿到第一名。哨声再次响起，比赛结束了，也迎来了我们的胜利。

这是我第一次参加运动会的8字长绳比赛，它让我知道：只要大家团结一心，什么困难都可以克服。

**体育节八字绳作文600字2**

秋高气爽，凉风习习，在我们的期待中，我们民安路小学迎来了一年一度的体育节。今天是体育节的开幕秀。

体育节开幕前，我们四（1）班做了充分的准备。参赛运动员在长廊上努力练习，我们没能选上当运动员的则都是啦啦队成员。我们啦啦队别出心裁的做了很多手工。有的用麻面软纸做了头巾和小旗；有的用卡纸做了腰带；有的用闪光纸做了披风；还有的做了几朵手花。我们还在自己的手工作品上写上了口号呢！就这样，我们“全副武装”浩浩荡荡的来到比赛场地，可能是被我们的气场所吸引，四面八发的同学都把目光集中在我们身上，连参观老师们都专门来给我们拍照。

今天的比赛项目是拔河和跳长绳。我最印象深刻的是跳长绳比赛。五六年级比赛刚结束，我们四年级出场了。“嘀——”一声哨响，比赛开始了。于皓和徐路开始卖力的摇起来绳子，我们在旁边大声喊：“加油！加油！”声音响彻云霄。运动员们在我们的鼓励下，更加全神贯注、卖力的跳。可是好景不长，到了后面几十秒，绳子老是绊到运动员们，原本流畅的跳绳中断了好多次。运动员们急的皱起了眉头，我们看的也着急，我们跳起来，更加高声的喊道：“打起精神、不要放弃、相信自己、你们一定行！四（1）四（1）、永远第一！”在我们的齐心合力下，我们以96分的好成绩和四（3）班并列第一。

正当我们欢呼庆祝沉浸在胜利的喜悦中时，老师说：“别骄傲！明天、后天比赛还要继续呢！”我在心里默默地祝福我们班明后天发挥超强，勇夺冠军！

**体育节八字绳作文600字3**

上个星期一上午，阳光明媚。我们哲商小学的操场上热闹非凡，人山人海。这是要干什么呢？原来是我们一年级要举行一次隆重的跳短绳比赛。随着梁老师的一声哨响，比赛开始了。参加比赛的小选手们一个个挥动着手中的绳子，飞快地跳了起来。绳子发出“呼呼呼”地叫声，好像刮起了一阵阵的大风。他们都尽力地跳着，有的像蜻蜓点水，有的像银蛇舞动，从队伍的侧面看，就如同波浪翻滚。看得我们眼花缭乱，晕头转向。很快就轮到我们一（1）班了。我们班参赛的10名男选手和10名女选手排着队伍精神抖擞地上场了。“卢宏宇加油！陈暄文加油！”场上响起了一阵阵热闹的呐喊声。我听见了自信地昂起了头，心里想：这次比赛我一定要跳出最好的成绩，为我们一（1）班争光。

“嘟——”，比赛的哨声响了，我坦然地挥舞着的手中的绳子，脚尖点地，咚咚咚有节奏地跳起来。在绳子一上一下挥动间，我不禁想起了爸爸的话：刚开始不能使出全身的力气，只要掌握好节奏发挥正常的水平，轻松地跳就行了，不然到了后面会太累跳不动。时间在绳子挥动间一分一秒地过去，很快就跳了一百多下了，这时候我感觉到很累，一颗颗豆大的汗珠从我的额头上直冒出来。我咬紧牙关，心想：该到最后冲刺的时候了！我使出全身的力气加速地甩起绳子，争取多跳几下。绳子在耳边“嗡嗡“作响，好像在炫耀着：瞧，我有多快啊！一分钟很快过去了，比赛结束了，我累得气喘吁吁地站在那里，紧张地等待着自己的成绩。“175下！”当给我计分的大姐姐报出我的成绩时，我开心地笑了。我已经尽自己最大的努力了。最后我们班男选手发挥得都非常出色，总分是第一名，但由于女选手成绩不太理想，我们最后平均下来只得了二等奖。我们心想：下次我们一定要拿第一。这是一次多么激烈的跳绳比赛啊！

**体育节八字绳作文600字4**

一根绳子可以玩什么游戏？今天张老师居然让我们用绳子做游戏。看着桌上普通的红色丝线，大家都很好奇！

就在大家疑惑的时候，张老师开始讲游戏规则。她说：“双手握住绳子的两端，放不下绳子，用最常见的结把绳子绑好。”我们开始尝试，我们都匆匆忙忙地四处逛。我右手放一个圈，左手放入那个圈，那个圈刚好滑入左手。当我从左手轻轻滑下这个圆圈时，它突然散开了。我绕了好几次，都没有成功。我慌了。我抬头看着万，看见她在绳子中间咬着嘴。手是左右弓，左右。但是你绕不过去。

让我再看看王家一。她咬着绳子的一端，绞尽脑汁也想不出什么办法。看到这里，我松了口气，心想：哈哈，原来不是只有我一个人想不出办法。大家都想不出办法，都在瞎转悠。大家都不能长时间走动。我把目光转向张老师，仿佛在说：“张老师，你说有办法，可是我们绕了好久。”张老师又给我们演示了一遍。原来张先生不是先绕绳，而是先把手绕了一圈，然后捏紧绳子的两头，双手分开。这是一次真正的成功。现在明白了，我是按照张老师的样子做的。先一手向上一手向下打结，最后成功。我看了看万。她抓住自己的手，摇晃着抓住绳子的两端。就像一只小猪在泥坑里打滚，一只不倒翁在摇晃。让我再看看杨琳。杨琳非常自豪。她拉下拉链，脱下外套，扔在沙发上。然后就开始做了。

好像再普通的东西也能变成特别好玩的游戏。

**体育节八字绳作文600字5**

山里住着一家猎户。

父亲是个老猎手，在山里闯荡了几十年，猎获野物无数，走山路如履平地，从未出过事。然而有一天，因下雨路滑，他不小心跌落山崖。

两个儿子把父亲抬回了破旧的家，他已经快不行了，弥留之际，他指着墙上挂着的两根绳子，断断续续地对两个儿子说：“给你们两个，一人一根……”还没有说出用意就咽了气。

掩埋了父亲，兄弟二人继续打猎生活。然而，猎物越来越少，有时出去一天连个野兔都打不回来，俩人的日子艰难地维持着。一天，弟弟与哥哥商量：“咱们干点别的吧！”哥哥不同意：“咱家祖祖辈辈都是打猎的，还是本本分分地干老本行吧。”

弟弟没听哥哥的话，拿上父亲给他的那根绳子走了。他先是砍柴，用绳子捆起来背到山外换几个钱。后来他发现，山里一种漫山遍野的野花很受山外人喜欢，并且价钱很高。从此以后，他不再砍柴，而是每天背一捆野花到山外卖。几年下来，他盖起了自己的新房子。

哥哥依旧住在那间破旧的老屋里，还是靠着打猎来营生。由于常常打不到猎物，生活越来越拮据，他整天愁眉苦脸，唉声叹气。一天，弟弟来看哥哥，发现他已经用父亲留给他的那根绳子，吊死在自家房梁上了。

给你一根绳子，你当如何呢？

**体育节八字绳作文600字6**

昨天，我终于学会了跳八字绳，这还要谢谢我的妈妈。

下午，阳光明媚、晴空万里，是个运动的好天气。朋友小玲和她弟弟兴高采烈地跑进了我们家：“跳不跳八字绳？”妈妈觉得是个好天气该出去运动运动，催促着我们：“快去呀，它可以锻炼身体呢！”“可是我不会跳。”我失望地说。“不会跳可以学呀！你看玲玲也跳得不好啊，跳得好的人也是学起来的。”妈妈语重心长地说。

我只好乖乖地下楼了，透过人缝偷偷一望，原来玲玲也不会跳呀！我高兴极了，充满了自信大步流星地冲了过去。我刚开始一个还跳不起来，可恶的绳子不是打到我脚上就是打到我背上，甚至还毫不留情打向我的头部，生疼生疼的，还险些绊我个仰面朝天。我立马产生了一念头——放弃。当我抬起头要离开时，好朋友们紧盯着我的眼神透出鄙视、讥讽、安慰、鼓励……。我按捺不住心里的怒气，不相信自己跳不好，又一头猛扎了进去，最终还是败下阵来。

在一旁的妈妈看到垂头丧气的我，抚摸着我的头一边安慰我一边教我一些跳绳的小窍门。凡事都不能急于求成。经过一番努力，我终于能跳几个了。妈妈在一旁不断地鼓励我：“慢慢来要自己去尝试，其实你跳得挺不错的。”我认真起来了，瞧！这一下跳得多好啊！大家为我欢呼着一、二、三、四……

我很高兴，虽然身上还隐隐作痛，但今天我又有了新的收获，我学会了跳八字绳！

**体育节八字绳作文600字7**

一声声的呐喊直冲云霄，一根根绳子打击地面的声响不绝于耳，操场上，放眼望去，一个个穿着蓝色冲锋衣的小点在跳跃，涌动。

随着老师的一声令下，当口哨声吹响的那一刻，同学们势如破竹，一个接一个地往绳子里冲，有条不紊。五颜六色的绳子撕碎了周围的空气，发出“倏倏”的声响。

而那穿插于其中的人，虽然眉头紧皱，眉心微蹙，嘴唇紧抿，一颗颗豆大的汗珠顺着脸旁缓缓滑下，却脚底有力，一踩，一蹬地，一躬身子，便似猎豹般灵敏却不失姿态，转眼即出。

同学们心连心，这个刚出，那个便进，像是用一根线串成的无数个珠子，一个挨一个，一个接着一个。稳，却不失底气，不失速度。

其实跳大绳就如串珠子，如果一颗不能圆润光洁，保质保量，不能一颗接着一颗，如果绳子断了，这如何成功？俗话说得好“一个巴掌拍不响”，可若是无数只手牵在一起，我们又何惧失败？

一个人固然走得快，但却无法走远。或许“团结”也是大自然赐给我们最好的礼物吧。

**体育节八字绳作文600字8**

今天作文课上我们全班同学在大厅里举行了一场别开生面的跳绳比赛。

老师先宣布活动规则：两人一组，第一轮不携带鸡蛋跳，第二轮携带鸡蛋跳，最终谁第一轮和第二轮跳得最多谁是第一名，并有奖品，奖品是一枚鸡蛋。

比赛开始了，曾老师一法令，“开始！”只见我的同伴张屹枭同学的双脚形成了八字形的姿势，像一位舞蹈家再跳优美的舞蹈，她面带微笑地跳着，十分自然，我在心里默默地为她加油。心里想：我们组一定能拿第一。只见她旁边的刘天博同学大喊：“不行了，不行了。”当他正要放弃的时候，曾老师说：“快呀，来不及了！”这是，他鼓足

**体育节八字绳作文600字9**

今天，我们学校举行了一场别开生面的跳绳比赛。跳绳的顺序是：六年级、五年级、四年级、一年级、二年级、三年级。最后，是老师们“摇大绳”的比赛，我看得非常过瘾。

首先，六年级开始比赛：只听“预备，开始！”的口令声落下，一个个大姐姐、大哥哥便开始跳了。他们一个个精神抖擞、生龙活虎、争先恐后地。有的大哥哥大姐姐，他们准害怕绊了脚。可是，有大哥哥大姐姐们沉着冷静，跳起绳来像一只只翩翩起舞的燕子，姿势优美极了！一会儿叉着腰，一会儿歪着头，一会儿单脚跳，一会儿双脚跳，花样儿变化多端。我的眼睛看都看不过来，把我看得眼花缭乱，我多么羡慕他们啊！

随着比赛的时间，该我们上场了！我们都非常紧张，唯恐自己跳不出好成绩，给我们的班集体丢脸。我更是如此，心里像揣着个小兔子，咚咚直跳。我深呼吸一口气，尽量让自己平静下来，站到我的位置上，准备开始跳。

比赛开始了，赛场里没有说话声，只有“刷刷”跳绳的声音。最后，我夺得一分钟跳１３６下的“光荣战绩”，没有辜负老师和同学们的希望。

最后，一、二、三年级开始比赛，同学们拿上了自己五颜六色的跳绳，开始了比赛。比赛时，五颜六色的跳绳变成了一道道彩虹，十分迷人！

比赛接近了尾声，这时，也是比赛的热潮。因为，我们的老师们也想热热身，跳跳绳。其中，还有我们的班主任——吴老师，我们班的同学们都大声喊：“吴老师，加油……”最后，吴老师赢了，我们欢呼雀跃。

跳绳不仅是一次比赛，还是我们展示自我的大舞台。我一定要加强锻炼，争取下一次取得更好的成绩。

**体育节八字绳作文600字10**

1天，小明溜出来玩，他伸了伸懒腰，眼睛骨碌碌4处乱转，看着到处的景物。忽然，他的目光定格在了1堆不起眼的小草上，“咦，怎么有条绳子，把它拉出来看个究竟！”小自言自语道。他猛地1拉，顿时金光4射，照得到处金灿灿的，连小明的眼睛都睁不开了。你可知道，这可是智慧王国的开关啊！

眨眼间，周围的小河、草地都不见了，取而代之的是金色的星光大道，挂满水果的大树。“哇，好美！”小明情不自禁地赞叹道。小明迷迷糊糊的，好像在梦境里。不知不觉中，他已走过那金色的大门。两位身穿粉红色连衣裙的侍女对小明说：“欢迎你来到智慧王国！”小明微笑着说：“谢谢！”他来到1座金子做成的宫殿门前，轻轻地敲了敲门，开门的正是智慧王国的国王。他笑容可掬地对小明说：“亲爱的远方来的小贵宾，请进来！”小明走了进去，很礼貌地向大家问了好。小明是个好奇心强的孩子，对智慧王国的1切都感到新奇，就请国王带他去逛街，街上卖的东西很多，应有尽有，小明看中1个小玩意儿，就掏钱想把它买下，奇怪的是老板不卖给他，国王告诉他，在这里买东西要用知识，而不是用钱。老板就为小明出了1道题：“风车是哪国人发明的？”小明回答不出来，涨得满脸通红。国王笑了笑，回答道：“风车是英国人发明的。”老板才把那个小玩意给了小明。他们又逛了几家商店，国王用他的智慧买了很多东西送给小明。国王满肚子的知识让小明大吃1惊，同时也让他大开眼界。小明想：国王真棒！我不爱学习，知识很少，比国王差多了，我以后1定好好学习！小明要回家了，国王热情地扶他上马车。小明挥挥手，和大家再见。

小明回到家，遵守他的诺言好好学习，终于成为1个博学多才的人。

**体育节八字绳作文600字11**

星期五，我们高段组的同学在操场上举行了一次紧张而又激烈的跳绳比赛。

当早自修退课铃声响起，我们便排着整齐的队伍，个个精神抖擞地来到操场。操场上人声鼎沸，同学们个个充满信心。拿着色彩艳丽的跳绳，他们有的正在练跳绳，有的在养精蓄锐，等待着比赛开始。

体育老师宣布，首先上场的是我们四（1）班的同学，老师按比赛同学的赛号，让我们排成一列长队。四周的小观众都看着我们，令我不由得紧张起来。这时，只听裁判老师\_嘟\_的一声哨响，比赛开始了，我们随着绳子的甩动，开始有节奏地跳起来。刚开始， “踏踏，踏踏”只听见跳绳打地的声音，一根根彩色的跳绳飞快地旋转着。数数的同学目不转睛地盯着一双双不停跳动的脚，专心致志地数着。看见同学们跳得这么快，我也不甘示弱，拼命地跳着，开始我跳得十分轻松，脚尖轻快地一跳一跳。

手腕也转得十分灵活，不一会儿便跳了四十个，接下来有些累了，腿上像绑了一块铅似的，跳一次也感到困难，手腕也感到酸了。就开始跳得不是很顺利了，我开始有点失望。但看看两旁的同学都一个劲儿地跳，旁边的队员为我们加油、鼓劲：“加油！加油！”我又振作精神，咬紧牙关继续跳。这时，我耳边不住地响起了同学们的加油声：“加油！加油！”听到同学们的鼓励声，我感动极了，感到集体的力量。我暗暗告诉自己：要沉着不要紧张，坚持住，坚持住！坚持就是胜利，我一定要将成绩追上去。说来也巧，就在这时，我竟没有一次被绳子绊住，“嘟”——比赛结束的哨子吹响了，我最终跳了197下。

我们班虽然没拿到一等奖，但我们今天玩得很开心，重在参与嘛！

**体育节八字绳作文600字12**

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”。

**体育节八字绳作文600字13**

跳绳是以下肢部分为中心的全身运动，除了可使神经、肌肉、骨骼发达外，对内脏器官也有良好的刺激，可以提高其机能，因此对健康的保持与增进有相当大的功效。下面我们来看看激烈的跳绳比赛作文400字，欢迎阅读借鉴。

跳绳人人都会，但是它也能跳出精\*，你信吗？

记得有一次，我们正在班级上课，老师突然告诉我们，明天要举行跳绳比赛。我听了这个消息，心里无比激动：我跳绳很不错的，一定会取得好成绩！

我等啊等，终于迎来了跳绳比赛。首先，老师让我们带着跳绳来到大\*场。只见\*场上五\*缤纷的跳绳四处飞扬。比赛就要开始了，我的心

**体育节八字绳作文600字14**

今天我们班要举行跳绳比赛，每个组下课都在准备，而且我们组更加努力地准备，因为上一次比赛我们组是最后一名，所以这次我们决定不能落后。

上课铃一响，我们就像被放出鸟笼的小鸟一样跑到体育馆里。赛前30分钟，老师让我们先练习一会儿。我们组十分有信心，其中一个同学说：“这次我们一定不会是最后一名的。”他的这一句话让我们更加有信心。

开始比赛了，老师首先让各个组的组长去抽签，我们组抽到了第一个上场，我们信心十足地准备好各自的工作。老师说：“各就各位，预备，开始。”话音刚落，我们就快速地跳起绳来，每个运动员一丝不苟，认认真真地跳着，希望得到一个好成绩。此时我的心“怦怦”地跳着，我气喘吁吁，可是为了跳更多的次数我又坚持下去，我们随着节奏跳着。过了一会儿，老师说“停”。我们都去问老师我们跳了几个，庆幸的是我们这次跳了34个，比上次好许多。轮到第二组跳的时候，我们当小观众，期待他们的好成绩，我们仔细数着他们的数，最后他们跳了27个。轮到了第三组他们只跳了7个，我走上前去对他们说：“别灰心，下一次一定能跳好。”我们为他们伤心，也非常高兴，因为老师说过，如果第一名就有奖励。于是我兴高采烈地回教室了。

从这件事使我懂得只要有信心，再困难的事也能做好。

**体育节八字绳作文600字15**

天空中没有云朵，只有一个大大的太阳，好像云朵们都藏了起来，在和太阳玩捉迷藏。

“一二一，一二一……”，从三层高的楼层放眼望去，操场上一片嘈杂，教学楼上空也已扯起了有关运动会的横幅。

我们的比赛快要开始了，我急忙快步地、迅速地下楼，来到了比赛跳绳的场地。

信心十足的我拿起早已准备好的跳绳。随着一声“开始！”我赶忙预备起跳。起跳十分顺利，我心中不禁暗暗窃喜。正在跳的时候。不知哪里出了差错，被绳子绊了好几下，虽然很快就恢复了正常，可我心中却七上八下的，不停地想着如果再出差错该如何，手中的跳绳也渐渐慢了下来，额头也在不停地冒汗。“加油！”“好好跳！”啦啦队给我们加油的声音迅速地盖住了我的这种情绪。“加油！”我也在心里给自己鼓劲。

我又全力以赴地开始跳。心中只有一个目标，一件事：好好跳绳，全力以赴！只听得绳子落在场地上“啪啪”的响声和“通通”的心跳声，以及大口大口的呼气、吸气声。

“停！”随着一声令下，操场上跳绳的同学们几乎是一瞬间就停了下来。大屏幕上亮出了我们的成绩。“149!”“太好啦！”我开心地手舞足蹈，差点没能抑住自己的情绪。我居然获得了第一！

我仰头又向天空望去，太阳仍旧那么大，那么亮，那么圆，只是那些藏起来的云朵都出来了。难道，太阳把它们找到了？

**体育节八字绳作文600字16**

黄奕纾

今天是体育节闭幕式，经过两天激烈的角逐终于迎来了老师和运动员们的收获时刻。

在第二十二届体育节比赛中我们班取得了优异的成绩，例如：男子4x100米接力赛第二名；开幕式第二名：男子和女子个人助跑跳远分别获得季军。

在这些比赛中我印象比较深刻的有4x100米接力赛，班级开幕式展演，和集体拔河。本次运动会中开幕式各班以“扬奥运精神，展鹏兴风采”为主题，展现鹏兴师生团结友爱、不怕困难的精神。为了贴合本次主题，高老师帮助我们推选出了几项同学们比较喜欢的项目，有可爱的体操项目、激烈的羽毛球项目、还有非常需要协调性的乒乓球项目和被人们称为格斗中的芭蕾的击剑项目。经过了三周的魔鬼训练，大家保质保量的展演，人人都能呈现出自己最好的一面。

在拔河赛场上，四六班的勇士团在初赛阶段迅速排成两排，展开阵势，脚靠脚、肩并肩，摩拳擦掌做好准备。在裁判员一声令下，同学们抓紧麻绳，瞪圆眼睛，使出吃奶的劲儿，在拉拉队同学们震耳欲聋的加油声中，战局僵持不下，最后还是被对手四八班抢先过白线，可是我们四六班还是有一种坚持不懈，不怕困难的精神。我们立刻重振旗鼓，训练下一项比赛项目——8字跳绳长绳。

体育节的压轴比赛原来是4x100米接力赛啊！在裁判员枪声响起的那一刻，运动员们奔跑的速度如同中国最快的高铁复兴号一样快。在场外观看的我手心发热，屏住呼吸，生怕打扰到他们每一次接棒，最后他们以猎豹般的速度赢得了第二名。

结束了两天的比赛，运动员们依旧怀着激动不已的心情期待20\_年北京冬奥会。

**体育节八字绳作文600字17**

这件事是国为一根绳子而引起的，大家一定想不到吧，但是就是有这样一件事，我来告诉大家吧!

那在下课，我看见许多人在跳绳，还玩起了“大饼油条(跳一会绳，在左边或右边甩)”的招术，我立即跃跃欲试，想马上去跳绳，我又没带绳子，可总不能回家去拿呀!我左思右想，忽然灵机一动，去向许浩楠借吧!我马上走过去向他“求救”，他爽快地答应了。我高兴的一蹦三尺高，马上学了起来。没一会儿，我就学会了。我在洋洋得意、沾沾自喜时，上课了。终于挨到了下课，我又去向许浩楠借绳，不料他把脸一沉：“我也要跳了。”“借我一下吧”，“不行”……就这样，咱俩就七嘴八舌地吵了起来。

最后，我火了，说：“不借就不借!”，许浩楠发现朋友关系要一刀两断了，连忙把绳子借给我。由于我一时冲动，就把绳子还给了他，走了。

几天后，我的气消了，就打算与他和好。下课了，刚打算去向他道歉，许浩楠也迎面走来，伸出小手，他主动和我和好了。

我们又成为好朋友了。

**体育节八字绳作文600字18**

星期五下午，随着第一节课的上课铃一响，激烈的跳绳比赛开始了。

我们进了\*场。\*场里面挤满了人，我们所占的空间很小，就三十多个平方吧。留下一个圆心来比赛，我突然有种我们这个大\*场缩小几倍的感觉。

第一个比赛是单摇比赛，观众们都挤到跟前，给自己班上的同学加油助威，终于轮到我们班了，因为男生多一个人（我和赵志洋的平时成绩一样）所以班长决定，叫我们两人比一比，选出一人参加比赛，我赢了赵志洋，可是赵志洋说谎，先支去参加比赛，我准备比赛完了再找他算帐。随着左老师的一声哨响，运动员们个个沉着冷静，手里不断的摇动

**体育节八字绳作文600字19**

这个星期四，我们学校举行了跳绳比赛。这次比赛，一到六年级每个班的每个同学都要参加。

为了这次比赛，班主任老师要求我们在练习的时候，一分钟之内跳一百五十下，而且最好只能被拌到两次。我们为了达到老师规定的要求，每天加紧练习。在一次体育课上，老师给我们测试了跳绳成绩。我们站成一排，一个一个地跳。轮到我的时候，因为跳的太快，所以刚跳了几十下，就累得两腿发软抬不起脚了。老师走过来对我说：“你跳绳的方法不对，一开始不要过于猛跳，要不然跳不了多少，就会两腿发软坚持不到最后。你要把劲使得均匀才能持续得更久，也不容易被拌到。”我听了老师的话点了点头，同学们也跟着点了头，这下大家都明白为什么老是跳不好了。之后我们都按照这个方法练习，果然效果不错。

比赛的日子终于到了。规定是每个班轮流到体育馆进行比赛。轮到我们班了，老师带我们到体育馆，前一个班的比赛还没有结束，我们先在一旁观看，顺便热一下身。就在热身的时候，我忽然看见，前一个班的一位同学跳得很快。他的身体轻如飞燕，绳子在他手里像彩环一样飞舞起来，绳子打在地上发出“啪啪啪”的声响，扬起一阵阵尘土，仿佛一条飞动的长龙，弄得我眼花瞭乱。

终于该我们上场了，我们一个个像参战的士兵整装待发。在裁判的一声哨令下，我们都拼命地挥舞着自己手中的绳子，坚持着直到裁判喊停，并告诉我们全部过关的那一刻，我们才真正地松了一口气，欢呼着我们胜利了。

坚持就是胜利，只有坚持不懈地努力，才能真正拥有属于自己的荣誉。

**体育节八字绳作文600字20**

“叮叮当，叮叮当，”上课的铃声响了。

上体育课了，大家欢呼起来，今天学跳8字绳，老师请了两位同学，让他们俩甩绳，于是，老师跳起了8字绳，老师一蹦一跳的，真像一只小白兔啊！

示范结束后，老师教起我们跳绳，说：“跳绳时要注意几点，一：去绳子里时不要低头跳。二：不能冲过去。三：不要在绳子里头跳青蛙跳等，要不然可能会出事故。”我按着老师说的话跳起8字绳来，可是每次进去都会被绳子打到。我有些生气。老师看了看我说：“不要灰心，世上无难事，只要肯登攀。”我想了想说：“对！我不能灰心，因为什么事只要我认真地去尝试，一定会学会这个本领的。”老师笑眯眯地点了点头。于是我又去尝试了一下，这一次，我比前一次有进步了。品尝到成功的喜悦，我的信心更足了。于是，课间、午休、放学后，我努力地练习着，慢慢的，我学会了跳8字绳，还能与同学合作连续不断呢！

其实跳8字绳并不难，只要努力，就可以获得成功。

**体育节八字绳作文600字21**

冬锻八字绳比赛即将开始，趁着这几个星期大家都在练习。

刚开始的时候，许多同学都不会跳，同时也包括我。体育老师拿来一条又粗又长的八字绳，让我们练习。两个甩绳的女同学，配合很不默契，常常会出现两个甩的方向不一致，或者忽快忽慢的状况。

女同学都怕绳子会抽到自己，太痛了，一个个都缩起来，谁也不愿意第一个跳。这时，我站起来想第一个试一试，同学也为我加油，我听着绳子甩的节奏，趁着空隙跳，却犹豫了一下，就被绳子绊倒了。看着我在跳，同学们也开始练习起来，虽然不大顺利，但大家都在努力了。有点女生怕绳子甩到头，就一直把手搭在头上，护着个宝贝似的，看上去样子可真逗！

课间我们都去练习，渐渐开始熟练了。女生们基本都会跳了，甩绳的两人搭配的也是越来越好，每天甩绳的速度也逐渐变快，大家也慢慢适应了，能跟上甩绳的人的速度了。

到现在，全部的人都会跳了，以前两个人跳之间还要停顿一会儿，现在都是连着一起跳有的同学在玩新花样，一会儿跳的时候180度转个圈，一会儿在里面跳好几下才出来，一会儿又做了一个“剪刀手”。

跳八字绳已经成为我们课间娱乐的一部分。

**体育节八字绳作文600字22**

当你被绳子束缚的时候，你是挣扎还是放弃?是会被陈旧的老观念所束缚还是敢于去创新?这一切一切的问号都要你的深思熟虑，才有所解答。

其实，有时候自己被绳子所束缚，自己却浑然不知。

科学家们曾做了一个实验：让动物园里的猴子呆在一个房里，门上挂了一串香蕉。但上面有开水装置。这些猴子看到香蕉就不顾一切地冲上去拿。谁知，刚拿到香蕉就被上面的开水装置烫的全身是伤。其他的猴子吸取这个教训，连续几天都不敢吃香蕉。

科学家们又换了一批猴子，留了一只老猴子在里面，当老猴子看到新猴子要去拿香蕉时，连忙给它看自己身上的伤疤。并给它讲述自己的遭遇，连没有被烫伤的猴子也随声附和。

于是，科学家们取消了开水装置。

但是，那些猴子已经被陈旧的老旧观念束缚了，且无法再挣脱。现在的香蕉触手可及，但没有猴子敢再去尝试拿香蕉。

哪些陈旧的老旧观念就是一条束缚思想的绳子。它束缚的不是肉体，而是精神。这种束缚比肉体上的更可怕。而现实生活中，就有挣脱绳子束缚且敢于创新的人。

闻名世界的可口可乐就是在一个小店员的疏忽下出炉的。

美国有个叫尊本伯特的药剂师，研制了一种用来治头疼的糖浆。配方研制出来后，他嘱咐小店员加水调制。一天，小店员因为粗心把苏打水当作了白开水。这一来，糖浆冒泡了。小店员害怕极了，就把它喝了下去，觉得味道不错，就了药剂师。药剂师经过多次试验，终于配制了一种很好的饮料，并把专利权卖给了一个饮料商。就这样，闻名世界告诉的可口可乐诞生了。

我们只要敢于创新，就能挣脱老旧观念的束缚，有新的发现和成就。

**体育节八字绳作文600字23**

“我运动，我健康；我运动，我快乐”已成为人们的生活理念。星期天下午，我们的小桔灯作文学校举行了一场激烈的跳绳比赛。

比赛前，老师首先把同学们分成两个组，分别取名为：无敌组和闪电组。老师宣布了比赛的有关规则和注意事项，用选举的方式选出了组长和裁判员。

老师一声令下，同学们带上跳绳迅速排好队，跃跃欲试。第一个上场的是无敌组的张钰洁，只见她双手紧握跳绳，轻松舞动跳绳，身体如飞燕般敏捷。我立刻对她刮目相看。轮到我上场了，我也学着她的样子迅速挥舞着手中的绳子，一下，二下……

刚开始还很顺利，不一会儿我就累得上气不接下气，手中的绳子在我眼前闪来闪去，我跳地越来越慢，脚上也好像绑上了一个沉重的沙袋。我感觉时间过得好慢，正在想要不要停下来时，“不要放弃，加油！”远处传来断断续续的呐喊声。我重拾信心，迅速舞动跳绳，脚下跳的更快，一鼓作气完成了比赛任务。我既高兴又激动。再看看同学们个个脸涨得通红！

下一个参赛的是闪电组的武煜华，只见他大步流星地走到比赛场地，深吸一口气，有模有样地拿起跳绳准备就绪，随着一声清脆的哨声，比赛紧张的进行着，这时调皮的绳子好像故意在和他作对，不是缠到他的腿上，就是缠到他的脖子上。看上去他手忙脚乱，就在他打算放弃的时候，队长种康祺面带笑容地喊道：“坚持到底就是胜利，参与重于成绩。”最后冲刺中疲惫的他双眼紧闭，一气呵成，顺利地完成了比赛任务。同学们对他竖起大拇指，他不好意思地脸红了。

最后无敌组以一分十五秒的好成绩获胜，大家地欢呼着，跳跃着，每个人脸上写满了快乐。

**体育节八字绳作文600字24**

当年在农村上初中时，放学回家就得去放牛。其实放牛也就是把牛拉到村头的河堤上，将牛绳子的一端插在地里就可以了。我一边看书一边照看着牛。

一天放晚学，我看到父亲已经把牛拉到河堤上了。那头牛正使劲地喷气发动吃着身边的青草，并试图往其它地方挪，可惜绳子牵住了牛。我赶紧跑回家，找来一节绳子，把原先那根样短的绳子接长了许多。我继续看我的书。

一会儿父亲来了，父亲责怪我。说我为什么要把牛绳子放得那么长。这时，我才注意到牛在以长绳子为半径的圈子里，并没有成片地吃草，而是东一块西一块地吃，而且它还想往远处去。

父亲说，你把绳子放得越长，牛就会越不认真地去吃草，它就会挑三拣四。

果然，父亲收回了接长的绳子。牛并没有挨饿，而是很快吃得饱饱的。

到如今，当教师的我，还记着父亲说过的话。这里面确实有朴素的哲理。

**体育节八字绳作文600字25**

彩带紧紧挂在窗旁，五彩的气球扎在树上，全校师生来到操场上准备一年一度的跳绳比赛。

大队长来主持比赛，“跳绳比赛现在开始！”随着大队长一声令下，我们兴高采烈地开始了比赛。

“比赛开始了！”我们班和三（1）班开始比赛跳绳，三（1）班的胡先文同学大摇大摆地走向舞台，我们班的黄宇峰同学慢慢地走向舞台。三（1）班的胡先文同学先跳得很快，他都有点洋洋得意了，忽然他一不小心被绳子绊了一下，然后就摔倒了，我们班的黄宇峰同学马上就赶了上来，他使出全身的劲，眼看我们快要成功了，可是黄宇峰同学突然停下了跳绳，他去扶起胡先文同学，还问他：“怎么样了？”胡先文红着脸说：“没事，没事。”于是他俩又一起跳了起来，最终我们三（2）班取得了胜利，获得了跳绳一个，乒乓球拍两对……

但令我们没有想到的是，班上的“跳绳王”黄宇峰提出把我们班获得的乒乓球拍送一对给三（1）班，大家都同意了。三（1）班的胡先文同学急忙说：“谢谢你，”“跳绳王”说：“不用谢，”胡先文还对我们说，“你们的友情，我们永远忘不了”，我们大家都不好意思地笑了，最终，我们班的同学与三（1）班的同学成了好朋友。

友情，就是大家要互相关心，互相帮助，让人间充满友爱，让每个人都有一颗爱心，让世界变得更加美好，误会因此就会减少。

**体育节八字绳作文600字26**

今天，天气晴朗，万里无云真是个好日子

到了下课铃响的时候，语文老师叫我们出去排队，你猜为什么呢？因为今天是体育节，将要举行跳绳比赛。同学们拿好跳绳，快速地站好队，老师就带领着我们去操场了。

刚上去，就听见一阵哨声吹响了，原来是一、二、三年级在跳绳比赛。操场人山人海，我被挤得气都喘不过来，我们在那里排队，有的在自己练习跳绳，有的在那里高高兴兴的玩游戏，还有的一些高中生在打篮球。大约过了20分钟，班主任让我们集合，说：“准备好比赛。”我们是啦啦队，我报接力赛跑步的。比赛的人数有十个人，有“赵天阳，易文熙，蒋丽娜……”我们大喊：“四一四一争夺第一”，还有一句是：“四一四一，团结第一，无人能敌”。我的心跳得好快，因为既激动又快乐啊！此时我的心像有个小兔子，虽然我没参加比赛，但是我也心跳加速，因为害怕同学们没跳好。这时体育老师说：“请四（1）班同学准备，吹哨就开始。”我的心跳跳得更历害了，老师的哨声就像一声爆发令，我有一个发现，我发现男生跳得慢，但节奏很好，好像在说：“一二，一二，一二。”女生跳得快但没有节奏。它们跳来跳去像一只只可爱活泼机灵的小兔子在那儿蹦来蹦去。有一个同学叫叶子华，一会儿跳快一会跳慢，他都被绊住三、四次了，我叫他：“叶子华，不要紧张的，一步一步的来要有节奏的变化。”他听到了我的话后一次都没再绊倒。果然，没有白费心机，自从叫他以后他跳得越来越快，并且没有那么紧张……

我一数他一百三十七、一百三十八、一百三十九。

结果我们总分排行第一，我高兴得跳了起来！比赛完了，我们高兴地回家了。

**体育节八字绳作文600字27**

太阳从东方露出鱼肚白，放出万丈光芒，大家穿好衣服，系上鲜艳的红领巾，男孩把打扮得威风凛凛，女生侧是楚楚动人。节日？是重大的日子呢？原来，是学校举办的\_跳绳比赛\_！国歌奏起来了，入场式开始。这时，整齐的队伍迈着坚定的步伐前进着。看，了队形，举着国旗；五环；福娃和彩带直向奥运。听，喊起了口号：\_同世界，同梦想！同一片蓝天，同！友谊，比赛。四二四二，勇夺贵冠，齐心协力，共创辉煌！四二四二，永不言弃，到底，胜利！\_这班的口号，你说展示的好吗？百人操表演开始了，我看着百人操那精彩的表演，同学们的一遍遍掌声和欢呼声，而我的心理却很滋味，悔不当初，我本来是参加百人操表演的，可是我有一次偷懒逃课了，后来我便无法重新参加百人操了，真是世上后悔药，我这里体验到了。一分一秒了，终于跳绳比赛开始了，是单摇比赛，前面的几名同学很出色，也同学因紧张而失误，了好多笑话。我想到我的时候，我要放松拿出最佳的状态，为我班名次。

\_林程达同学。\_，坐在我旁边的同学\_猛的\'推了我一下：\_叫你呢，轮到你了，赶紧上。班就了看你了\_。刚才的走神，还好就匆匆上场了，这时的我紧张的不知所措，自然不，平平。后面几个节目也如此。，班的集体\_八字跳\_长绳却拿了，我可是的一员哦教育文摘！这次比赛结束了，可热闹却依旧。同学们还唧唧喳喳的个不停，这次比赛太有趣了，难怪大家高兴。

**体育节八字绳作文600字28**

上个星期一上午，阳光明媚。我们哲商小学的\*场上热闹非凡，人山人海。这是要干什么呢？原来是我们一年级要举行一次隆重的跳短绳比赛。随着梁老师的一声哨响，比赛开始了。参加比赛的小选手们一个个挥动着手中的绳子，飞快地跳了起来。绳子发出“呼呼呼”地叫声，好像刮起了一阵阵的大风。他们都尽力地跳着，有的像蜻蜓点水，有的像银蛇舞动，从队伍的侧面看，就如同波浪翻滚。看得我们眼花缭乱，晕头转向。很快就轮到我们一（1）班了。我们班参赛的10名男选手和10名女选手排着队伍精神抖擞地上场了。“卢宏宇加油！陈暄文加油！”

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