# 体育跳绳小论文范文精选33篇

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-11-26

*体育跳绳小论文范文 第一篇这个寒假里，老师布置的作业中有一项是进行体育锻练，而我最不擅长的体育项目就是跳绳，我想着连我上幼儿园的弟弟都能连续跳十个，我可不能这么容易就被他们比下去了，于是我便决定了，我一定要好好练习，每天跳两百个绳。一开始我...*

**体育跳绳小论文范文 第一篇**

这个寒假里，老师布置的作业中有一项是进行体育锻练，而我最不擅长的体育项目就是跳绳，我想着连我上幼儿园的弟弟都能连续跳十个，我可不能这么容易就被他们比下去了，于是我便决定了，我一定要好好练习，每天跳两百个绳。

一开始我只能连续跳十个都不到，最多一次也才跳了24个，而且一分钟最多只能跳70个，老是跳几个就踩到了绳子。我一点耐心也没有了，跳一会就去休息了。

妈妈看到了就让我继续练习，我很不情愿地走过去，拿起了跳绳。妈妈走过来对我说：“你跳的时候不要跳太高了，而且手也不要放得太高，不然很难才能跳过去，还容易累……”我按着妈妈的指示做，把胳膊紧贴在身体两侧，用脚尖起跳，膝盖稍微弯曲，绳子就从脚下甩了过去，然后我又用脚尖落地。连续尝试了几次之后，我发现果然变得简单多了。

后来，我每天都会练习跳绳，从开始的每天两百个都感觉很吃力，到现在每天六百个都没多大压力了。现在我已经达到了一分钟跳一百四十七个的水平了。

通过这么久的努力，我明白了“世上无难事，只怕有心人。”只要你坚持一件事情，最后一定会有很大的进步。接下来的日子我一定还会坚持每天练习，我希望以后可以去参加学校的跳绳比赛，争取得到第一名。

**体育跳绳小论文范文 第二篇**

生命在于运动，这是大家都知道的道理。我们的祖先为了生存下去，每天在不停地为生活打猎取食物，这些项目逐渐演变为今天我们的运动项目。

我最喜欢的运动是跳绳。因为跳绳可以使我们的身体保持健康，感到开心，惬意。冬季运动会进行跳绳比赛，老师让我们一分钟能跳多少就跳多少。我跳绳时非常快，身轻如燕般轻盈地上上下下，如同被包裹在色彩的光圈里一般。绳子美妙的在空中划出了个弧度，若隐若现。跳绳在我手上，一会儿变成单脚跳，一会儿变成单脚换跳，双脚并拢，双脚空中前后与摆布分跳等姿势。努力!我给自己设定了一个目标，150下。在我自己的呼喊下，我一次次的增高跳绳的次数，50下...80下...110下...当跳到110下时，我就觉得没有力气了，为了完成目标，我最后还是坚持着，目标让我有了坚持的勇气。眼前离我的目标越来越近。绳子突然不小心打到了我的脸上，我感到火辣辣的疼，我告诉自己一定要坚持，坚持就是胜利!绳子在空中上下翻飞，终于听到一声号角，比赛结束了，我以160的成绩成为了班级的第一名。

虽说这次赢得了比赛，但我不会骄傲，不会自豪。

跳绳，不仅可以锻炼身体，而且还可以使人心情舒畅，我一定会坚持每天都跳绳的，希望大家开始行动起来吧。

**体育跳绳小论文范文 第三篇**

刚上小学那会，班里人都流行起来玩跳绳。对于这个我从没有亲身体验过的东西既好奇也有一点点害怕。毕竟没有接触过嘛。不过，看着大家慢慢都在玩，我也心动了。于是，下午放学之后，向妈妈吵着要买一条跳绳。妈妈听了之后说好啊，买来我教你跳！我激动地说，好啊、好啊。

就这样，我有了属于我自己的第一条跳绳。虽然还不会跳，但是年纪小小的我信心十足，对妈妈说，我一定会学会！晚饭过后，妈妈拿着跳绳，说要开始教我。刚刚开始，我发现这小小跳绳却比我想的要有难度，很不好控制，不好学。一次又一次，失败几次之后，我把跳绳往地上一甩。对妈妈说，不学了！一点也不好玩。

本以为妈妈会训斥我两句然后结束这场教学，但是妈妈却没有。妈妈把跳绳捡了起来，很有耐心的说服我继续学下去。妈妈说，现在才遇到一点困难你就要放弃，以后随着你慢慢长大，你将面对的困难也会越来越多，每次你都要放弃吗？只有坚持下去，才能看到成功！你刚刚的信心哪去了，是谁说的一定要学会啊！听了妈妈的话，我也感觉不行，一定要学会。又把妈妈手中的跳绳要回来继续学习。终于，我可以跳一个了、两个了，越来越多。我学会啦！妈妈也很高兴，直夸你真棒。

虽然是一个小小的跳绳，我却学到很多。妈妈的那段话也让我在之后的生活中受益匪浅。

跳绳作文10-03

跳绳的作文06-09

跳绳作文08-28

跳绳作文09-01

跳绳作文11-05

跳绳作文05-30

跳绳作文05-30

跳绳作文05-30

跳绳作文09-21

**体育跳绳小论文范文 第四篇**

最激动人心的时刻即将来临——跳绳比赛就要开始了！

体育馆前，同学们都在追逐、打闹。因为游戏浪费了体力导致比赛发挥失常是不值得的，所以我独自一人静静地站着。我很清楚，身边的同学虽然脸上眉开眼笑，但是胸口一定都揣了一只小兔子，“扑通、扑通”跳个不停。时不时有同学跑来对我说她很害怕，我总是轻轻地应一声“我也是”。其实，我绝无半点害怕之意，反而斗志昂扬。只是，昨天体育课不小心扭伤的脚，势必影响今天的比赛，要取得好成绩，还得经历一场拼搏。“一定要全力以赴！”我进行了临赛前的最后自我鼓励。

过了一会儿，老师叫我们进入比赛场地，说是轮到女同学比赛了。“嘟”的一声响，我飞快地跳起来，绳子像一条银龙绕着我上下翻飞。突然，“叭”的一声，我的绳子和裤子上的钮扣缠住了！我着急地把裤子一甩，继续跳起来。大概是腿刚扭伤的缘故，跳起来有点隐隐作痛。我开始了单脚跳，我把右腿轻轻一抬，绳子就从右脚下一闪而过，那姿态似雄鹰展翅，轻如飞燕。过了好久，我的速度慢了下来，像背了一只沉重的麻袋，有点支持不住了。只剩最后几秒钟了，我咬咬牙，竭尽全力使速度变快。

终于，哨子声又响了起来。我应声停下，一看计数器，啊！176个！我惊呆了，缓缓拿给坐在前面的小同学看，一时有些不知所措。“本来可以跳得更好的，不过，我已经尽力了，而且，和以前相比，我也进步了不少。”我努力安慰自己，但心中还是不免有一丝伤感。

**体育跳绳小论文范文 第五篇**

今天下午举行跳绳比赛，我盼望已久的跳绳比赛终于要举行了。先上场的是一年级的同学。我们在教室等呀等，我心里想着：一年级的同学能能快点啊，我已经等不及了。

“同学们，脱了外套下楼准备吧！”随着老师的话音，我们蜂拥而出，操场上真热闹啊！有的同学在比赛；有的同学在做准备；还有的在练习跳绳。看来大家都在为比赛努力着……

广播响起了，“一三八班的同学赶快站到自己的位置上。”听到广播后，我们六即跑到了自己的位子上。我调好绳子，做好准备，听到开始声，就全神贯注地跳起来。心里默默地数着：1，2，3……哦，断了，没关系，我又数了起来30，31，32……。停！老师一声令下我停了下来，“114个不错啊”老师说，我心里高兴极了。也许我们班有其他人比我跳的还更多呢，这样的话我们一定能拿全年级第一。可是结果宣布了以后，我们却仍然是第二名，同学和老师都很失望啊，但我们不会灰心的，以后我们会更努力地多加练习，争取明年比赛拿第一。

**体育跳绳小论文范文 第六篇**

前两天，班主任就说快要准备跳绳比赛了，同学们都在体育课上抓紧练习：两人摇绳，八个人在中间跳。到了今天的课外活动，我们与其他班比了一次激烈的跳绳比赛……

第三节一下课，我们就站队到教学楼的小路上。到“战场”一看，跳得人个个都像具有潜伏力，虽然不经意间会败了，但是班级的团结心是始终不动摇的。

首先是四男四女站到绳子中间，有班长范天宇和体委魏志洋摇绳，其他人跳。口哨一响，我们就开始了：范天宇胳膊上缠了一圈绳，手把绳子拽得紧紧的，两腿叉开，胳膊用力一甩，绳子360°旋转着。他甩的同时，牙咬的紧紧的，好像每一下都借助了风雨的力量;魏志洋头上的汗珠晶莹着，两只手紧紧地抓着绳子，甩一下好像“树木倒塌”，甩两下好似“地动山摇。两个人摇着，中间的八个人跟着节奏，目不转睛地盯着绳子，脚步均匀地跳动着。“一，二，三……二十二，二十三”同学们喊着，只见李硕的声音最大，意外的是有一人绊倒了。陈家月想热锅上的蚂蚁：“别慌，继续!”“一，二，三……”同学们继续喊着。不幸的是徐明明又倒了，这是两个摇绳的人也着了魔似的，摇不好。陈家月又喊：“有人受伤了，继续!别慌!”这才稳定下来。

随着一声响亮的口哨声，结束!

这真是一场激动人心的比赛啊!

**体育跳绳小论文范文 第七篇**

今天我们举行了趣味运动会，最使我难以忘怀的就是集体跳绳。

我也参加了集体跳绳，主要负责甩绳。刚开始，我觉得甩绳是挺简单的事情，在预热的时候才发现，甩绳也是有技巧和需要手劲的。幸亏在比赛前班主任传授了我秘方，让我尽量将绳子摇低一点，把身子稍微弓起来一点，才能让我在后面的比赛中得心应手。

比赛准备中，我们按照事先说好的，我和一个高个子女生一起负责甩绳，三男三女负责跳绳，六个人按中间高两边低的队形排列好，就等着哨声了。余光瞥见对手早已经准备好了，也在那里等待着哨声。

“吱……”哨令一下，我和高个子女生立马同声口号，将绳子甩了起来，六个跳绳的也立即开启战斗模式，竟不约而同的跳了起来。很好，第一个，第二个……看着他们六人就像是起伏的高山，一会儿低一会儿高，我也越发卖力起来，甩得更带劲了。

突然，发现绳子被卡住了，原来一个男生没有跟上步伐，左脚踏住了绳子。大家立马又按开始的队形站好，我和高个子女孩又重新将绳子甩了起来。你别说，班主任刚刚的秘诀还真不错，甩绳的时候，没有预热时候那么累了。正感觉轻松的时候，又一个女孩子卡住了绳子，只好又重新甩。越到后面，卡得越频繁，队员们明显的体力不支了，正当我们还想在一鼓作气再来一次时，就听到了叫停声了。

由于中间卡的比较多，我班的集体跳绳输了，虽然输了比赛，但仍觉得特别的尽兴，我们全身心付出过就无悔了。

**体育跳绳小论文范文 第八篇**

我非常喜欢跳绳。在一年级的时候，我还在运动会上获得跳绳比赛的年级第一名，为一（4）班争得了荣誉。

记得我刚刚开始练跳绳的时候，正在上幼儿园。每当我看到别人在跳，就很羡慕。于是，我就对爷爷说：“爷爷，我想学跳绳，你能教我吗？”“当然可以”爷爷抚摸着我的头说：“不过这可是很艰难的哦。”第二天，爷爷给我买了绳子。我刚一接过绳子，就拉上爷爷到广场上去练习。一开始，我不是绳子甩早了，就是脚跳早了。看着这样的“成绩”，我干脆一屁股坐石板凳上“嘀嘀咕咕”起来，爷爷见状，走了过来：“怎么，打退堂鼓啦？”我不好意思地站了起来。“你先把绳子甩到脚前，然后再跳过去。”就这样，爷爷每天让我跳100下。一条晚上，11点了。爷爷早已入睡，而我却还有10个没跳完。好婆心疼地说：“孩子，你就不要跳了，早点休息吧。”我倔强地说：“不，我就是要跳完嘛。”98，99，100！耶！我终于跳完了，之后，我又练了一遍又一遍。渐渐地，我熟练了。爷爷又让我练跑跳。“你边跑边甩绳边跳。”有一天，我终于在原地跳成功了一个！经过刻苦努力，我跳成了五个，十个，直到一百个，两百个！功夫不负有心人，我终于尝到了成功的喜悦。

跳绳是我的一项爱好和特长，也是一项乐趣。因为跳绳，使我跳高显得很轻松；因为跳绳，我的跑步也有了很大的进步。我为我能跳绳而感到自豪！

**体育跳绳小论文范文 第九篇**

大家一定对《爱拼才会赢》这首歌十分熟悉吧！这首歌告诉了我们一个道理：成功只属于那些勇于拼搏的人。正是这样，只有意志坚定、勇于奋斗的人，才能够拥有成功。

那天，要举行跳绳比赛。我别提有多高兴了，心想：虽然我跑步不快，但是跳绳可是我的强项，为了给班级争光，我一定要全力以赴。这次比赛，只许成功不许失败，我不能让这么多天的不懈努力在顷刻之间化成徒劳。就这样，我们满怀信心排着整齐的队伍，来到了比赛的地点——体育馆。

比赛即将开始，我们个个都敛声屏气，等待着比赛的开始。裁判员一声令下，我们就像一只只兔子似地立刻活蹦乱跳起来。我涨红了脸，鼓着腮帮子，两只脚紧紧地贴在一起，双手在身体的两侧不停地甩来甩去，整个身体和着绳子的摆动规律一起一落。我在心里暗暗地鼓励自己：黄宇翔，你只要拼搏了，就没有事能难倒你。刹那间，我仿佛获得了一种莫名的力量，信心倍增，跳起来也轻快多了。不过我还是努力地跳着，丝毫不敢松懈。

就这样，随着一声声清脆的绳子落地声响，短暂的一分钟过去了。

当我从计数同学的口中得知我跳了197下时，我勉强地挤出了一个难看的笑，因为，我已无力再笑得那么疯狂，笑得那么爽了！

俗话说得好：“世上无难事，只要肯登攀。”其实要想成功很简单，只要付出不懈的努力，再去勇敢地拼搏就可以了。

记住哦，爱拼才会赢！

**体育跳绳小论文范文 第十篇**

在我的童年里有很多有趣的是，但让我记忆最深的还是那次跳绳比赛。

比赛准备开始了，我们来到操场，先试了几次，确保发挥正常。接着，我们来到了的比赛场地。“你们不要紧张，只要努力，像平时一样跳，稳扎稳打就行了。”魏老师在一旁鼓励我们，“来，我们自我鼓励一下!”老师把手放在中间，我们的手也放了上去。大家摩拳擦掌，信心百倍，希望获得好名次。

过了几分钟，体育老师举起手来，大声宣布：“预备——开始!”体育老师立刻放下了手。我们马上开始了比赛。“1、2、3……30、31、32……”旁边的同学默默的数着，生怕打乱了队员们的脚步。我们班摇绳的两位同学摇的幅度很大，掌握速度很巧妙。这样，我们虽然跳得不快，但我们很少有被绳子卡住的时候。到我跳时，我的心就悬起来，每跳过一次，我的心就放下来一次。没过一会儿，体育老师说：“有的班已经是90多个了，大家加油啊!”我一听，顿时紧张起来：现在我们班才跳了多少个呀?

跳长绳这段时间里，气氛非常紧张，空气中充满了火药味、操场上几乎只剩下了绳子碰地的“啪啪”声，队员的脚步声，以及没别选上的同学小得像蚊子的数数声。不时，还夹杂着体育老师的评语。

突然，体育老师大声说“时间到!”我们结束了比赛。结果我们班虽然没有排上名次，但是我们已经尽力了，从中获得了快乐。

**体育跳绳小论文范文 第十一篇**

在金秋十月，本校举办阳光体育大联赛，我热情高涨，参加了长绳和短绳比赛。

跳长绳需要默契。一下课，同学们就参与练习。摇绳为一男一女，两人呈斜线站立，手绕两圈摇绳以防手打滑影响摇绳的质量，摇绳时要手腕发力，否则绳子绵软无力，使跳者心生畏惧无法跳过。手摇绳者一切准备就绪就按合适的频率摇绳，跳者一个接一个跳过，但顺序要排好，高矮胖瘦要合适的安排，否则可能因为前者气场等原因导致后者无法正常跳过，所以排兵布阵也是赢取比赛的重要策略。

一切准备就绪开始比赛。

在硕大的操场上，几个队伍排好顺序，高年级同学来数数，一个手拿秒表口含口哨的体育老师等大家准备就绪，发令！摇绳的同学专心致志，别的同学鱼贯跳跃。我因内心紧张而落下了一个，小伙伴们纷纷安慰：“不要急，放轻松，按着频率来就好”。我仰头深吸了一口气，望着天，阳关很温暖。我低头整理好心情，继续！在这秋高极爽的时节，我们一起团接着，为共同的心愿而努力着，拼搏着，在阳光下奋进着！

之后就是短绳比赛，我稍作休息，补充水分，心里也好似有甘露滋润，很舒服。裁判叫唤我上场，我利索的站在规定范围内，试跳一切准备妥当。裁判一发令，我立马进入状态快速的跳了起来，在这一上一下小小的落差间，我看见了平时从未注意过的景象，原来天空也有色差，白云也有疏密。远方的天空是干净的，脚下的路是宽敞的，只要你敢于跳出这一步。跳绳是快乐的，计时是拼搏的。手很累且酸，脚也是沉重的，揣着小心脏奋力坚持着，一下，两下，我忘了我是在跳绳，我知道我是在拼搏！

有团结有拼搏，有梦想有行动，这样的青春不可谓不完美！

**体育跳绳小论文范文 第十二篇**

我是一个喜欢跳绳的孩子。但这都是因为我的吴老师，是在他的要求和鼓励下，我一天天坚持下来，然后喜欢上的。

以前，我跳绳不咋的，一次跳150个都很困难。但是，自从我的人生中出现了吴老师，我的跳绳飞跃之路就开始了。

在我练习跳绳的第一个月里，爸爸和我比赛。爸爸几乎每次都比我厉害。在第二个月和第三个月，爸爸几乎已经跟不上我的速度了，只好让妈妈代替他和我进行跳绳比赛。

再接下去的几个月，我突飞猛进，连妈妈都比不上我了。我居然成了全家第一！

即使是寒冷的冬天，我也从未有过放弃的念头。因为我体会到了跳绳的乐趣。

这几天，我每次跳绳个数几乎都在190以上。在这次春游举行的跳绳比赛中，我先是小组第一，之后又成了男生中的顶尖高手。人人都为我点赞。

在周三跳绳测试时，我又破了我自己的记录。老师拍视频时，还特别拍了我那惊人的跳绳速度。

今天是我跳绳打卡的第141天。我希望我的跳绳速度越跳越快，打破我自己的记录，也完成吴老师对我的希望——破全校记录。

**体育跳绳小论文范文 第十三篇**

今天下午一放学，我就拿着我的钢丝绳来到跳绳队，和我的朋友们一起完成老师交给我们的任务：单摇累积跳200个，双摇累积跳200个。

不一会儿我和几个朋友轻轻松松就完成了老师交给我们的任务。

这时我们跳绳队的老师来了，她让我们的小组长张浩去拿竹节绳跳交互。交互就是两个人在两边摇绳，一个人站在一个摇绳人的旁边，等绳子在上空的时候，进去再换双xxx换跳，这就是交互跳。

本来上次因为我们不安静没给我们发学习星，我们心想，这回我们一定不要说话，要安安静静的跳。我们这回都把嘴巴紧紧的闭上谁也不说，安静的练习。最后老师果然说我们练的认真给我们发了一颗学习星，并鼓励去我们再努力。

通过这一件事我想，在做一件事情的时候一定要认真，要不就不会成功。

**体育跳绳小论文范文 第十四篇**

我喜欢跑步、也喜欢打羽毛球、但我更喜欢的是跳绳。今天作文补习班要进行一场激烈的跳绳比赛。王老师先把我们分成了甲乙两组，我被分到了乙组，我们每个人都蠢蠢欲动的想大显身手一番。同学们先像模像样的做起了热身运动，有的同学在伸伸手，有的同学在弯弯腰，还有的同学在压压腿……还真起劲啊!听见老师的一声里令下，甲组的赵宇航同学开始先跳了起来，只见他不紧不慢的在缓缓的跳着，甲组同学见了，心急如焚得。大声地在为他呐喊加油，加油，他们组陆陆续续的在一片呐喊声中结束了。

下面轮到我们组来跳了，第一个隆重登场的是我，我兴致勃勃地紧握着绳子，跳了起来，发出了嗖、嗖、嗖的声音。不一会儿，哎哟!

我那不争气的肚子痛了起来了，我在心里想，真倒霉啊!怎么在这个时候肚子痛了。我拼命的屏住呼吸，任凭大颗大颗的汗水从脸颊上流下来。真是难熬的一分钟啊!

我才跳了六十八下，真是让我失望。下面轮到我们组的郑倚潇跳了，只见他双脚着地，咚，咚、咚的响，像蜻蜓点水，似银蛇游动，又如同波浪翻滚，看得我们眼花缭乱，晕头转向。我们不约而同地为他鼓掌。比赛结束，老师公布了我们的成绩，我们组成了他们的手下败将了，我们心里很难过，老师语重心长得对我们说，比赛是重在参与，只要快乐就好，不要把名次看得那么重。

通过这次比赛，我又明白了一个做人的道理。

**体育跳绳小论文范文 第十五篇**

今天，天气晴朗，学校组织我们在操场进行冬季跳绳运动会。

我们的操场位于学校东边，这里有宽阔的足球场，足球场的四周是环形跑道，跳绳比赛便是在这里进行的。首先进行的是1-4年级的男子单摇比赛，我有幸被推选参加三年级的男子单摇比赛。尽管平时我跳绳的速度较快，但是参加这样大型的比赛，心里还是比较紧张。为了消除这种紧张的情绪，我闭上眼睛做了两次深呼吸，心里暗暗告诉自己：要轻松参赛，才能发挥自己的真实水平。于是，当裁判发令时，我已调整好自己的情绪，按平常的节奏边摇边跳。这时，我发现自己的脚像装了弹簧一样，上下蹦跳得可欢了，老师和同学们的记数声更催促着我快速跳跃。可是当跳到88下时，我听到心在怦怦直跳，仿佛要跨出胸膛，嗓子也像有一团火在燃烧，腿也不听使唤了，我真想停下来。这时，耳边同学们加油助威声再次激励着我，为了给班级增添荣誉，我告诉自己要坚持，不能放弃。最后，我以半分钟104下的成绩取得了男子单摇第一名，我心里充满了喜悦和感激之情。 接着进行的是激动人心的八字跳比赛，只见运动员们轻盈地在绳子左右穿梭着，像一群快活的小燕子在绳子中飞翔。我很佩服他们的胆量，并下决心向他们学习，争取以后也加入到这支队伍中去。

虽然在这次跳绳运动会上我得了男子单摇第一名，但我要胜不骄，败不馁，争取在别的比赛项目中也取得好成绩。

**体育跳绳小论文范文 第十六篇**

我们班快要参加跳绳比赛了。就在星期二下午的阳光活动课上，三年经进行了跳绳比赛。

比赛前夕，我们都练了很长时间，几乎每一节课下课后都要去练，直到自己确定不会再出差错的时候，才肯罢休。

很快就开始正式比赛了，我们的心情都非常激动，也很紧张，希望被选上的同学能跳好，为我们班争光。正在我们非常激动地时候，突然，广播上说：“跳绳比赛正式开始的时候”第一轮同学正在准备，“预备，开始，同学们毫不犹豫的跳起来了。

比赛进行了很长时间，我们也在旁边不停地喊:xxx加油！加油！”比赛激烈的在进行中，女生中跳的最好的是×××男生中跳的最好的是××××这两个同学表现极 为突出，尽管这样，我们班还是排在第五名，不过，没关系，下次跳大绳还有机会嘛！只要尽自己最大的努力就行了。

我喜欢跳绳比赛！

**体育跳绳小论文范文 第十七篇**

每一年的跳绳比赛，总能让人流连忘返，每一次都能让人热血沸腾，满腔热血。

当全校师生都来到操场上观看比赛时，可谓是人山人海，像海一样翻滚着浪涛，可以看出大家都非常激动。

比赛都是按照从低到高来进行的，一年级最先进入比赛场地，那小小的决心就决定了决胜的心。那为选手激励的呐喊声，可谓是惊天动地，小小的喊声中，有着一颗活力的心。一颗要为班集体争胜的心，流出的汗水就可以决一胜负，加油！

接着就是二，三，四，五年级，今天的运动员好似打了鸡血一样，一个个精神饱满，坚定的眼神中，好似有着孙悟空的坚强不屈的精神！这心如同天上闪闪发光的星星，又如同海洋里的海星，遨游海底，更是一颗带着信任的心！

再下来又来到我所在的六年级，今年我参加了六年级单腰的一名选手，紧张的我上赛场时把绳子都忘在了位子上，但一上赛场就立马安静了下来，就如同开战的前一秒惊慌失措后一秒稳如泰山。最后虽然谈不上跳的多好，但是至少重在参与嘛。

直到六年级的双腰，我们班的每一个人都在呐喊助威，一点不甘示弱其它班。

轮到交护绳，八字跳中有我们班的两名健将，想必我不用说大家都会把目光看向他们，班集体的呐喊声仿佛要把喉咙扯破，让全宇宙都听见，运动员也带着大家的鼓励跳的更起劲了，觉得可不能辜负大家的信赖。

颁奖时，全校响起一次又一次的掌声。

学跳绳作文07-24

跳绳09-13

跳绳比赛04-01

跳绳比赛05-17

**体育跳绳小论文范文 第十八篇**

每次去学武术的时候，大哥哥们都会跳绳。他们一个个如同穿花一样的来回穿梭，我只能站在旁边看，因为我只有五岁，老师的看法和我一样：我太小了，是不会跳的。

今天，天气晴朗，我们一家心情都很舒畅。我忽然看到了墙角放着的短绳说：“妈妈，我想跳绳。”妈妈高兴地说：“到楼下跳吧！”我拿着绳子飞快地跑到楼下的院子里跳了起来。

跳绳可真难呀！每次甩下去就套在脚上，一会儿就汗流浃背了，还没跳过去一个，真不想跳了。我这才想起武术老师讲的：在绳子甩下来的瞬间就起跳，也就是听到“叭”的声音时迅速起跳，就一定会跳过去的。想着想着，我又跳了起来。照着老师的方法试了几下，还真奇了，连着跳过去了两个，我兴奋地叫了起来：“我跳过去了！我跳过去了！”爸爸妈妈看着我跳了几个，连声夸我真棒。

今天我真开心，我终于学会跳绳了，而且我还知道了：还管做什么事，都要掌握方法。

跳绳作文05-30

跳绳作文05-30

跳绳作文05-30

跳绳的作文06-09

跳绳作文10-03

跳绳作文10-02

跳绳作文11-05

跳绳作文08-28

跳绳作文09-16

**体育跳绳小论文范文 第十九篇**

今天虽然是星期日，但我和妈妈却起得很早，因为我们有一个约定，那就是去操场跳绳。

我们来到操场上，空气特别新鲜，四周静悄悄的。我和妈妈开始跳绳了，我俩跳得飞快，跳绳发出了“唰唰”的响声，打破了四周的宁静。几分钟后，我俩都有些累了，妈妈建议休息三分钟，时间到了，我们又变了一种跳法：挽花跳。妈妈一会儿向前挽花，一会儿向后挽花，看得我眼花缭乱。而我在这方面就比较笨拙，我拼命地学，还是没学会，妈妈说：“这不是一概而就的事情，需要时间和耐心，只要细心观察，用心体会，过一段时间就会跳了”。说完，妈妈再次给我做了示范，我目不转睛地看着妈妈跳，妈妈的动作是那么灵巧，跳得是那么轻快，整个身体是那么协调，妈妈跳得好极了！分明是一个跳绳专家。接下来，我进行了多次练习，终于能挽一个了。妈妈的脸上露出了灿烂的笑容。

时间过得真快，转眼间，该回家了。妈妈哼着小曲，我想着刚才的跳绳，明白了一个道理：万事贵在坚持。

**体育跳绳小论文范文 第二十篇**

不经历风雨怎么见彩虹?没有人能够随随便便成功……

记得一次体育课，体育老师让我们女生解散，并拿出一堆跳绳给我们玩。我和王孜不会玩跳绳，但却没有什么可玩。突然，我看见冯静璇跳绳跳的灵活极了，我简直是佩服的五体投地，我灵机一动，对王孜说：“王孜，我们这一节课就向冯静璇学习跳绳吧!”“好啊!”王孜毫不犹豫的答应了。我们俩向冯静璇说明了情况，冯静璇也爽快的答应了。

冯静璇告诉我们，跳绳时，双腿并拢，站直身子，抬头挺胸，双手握绳，往前一甩，双脚轻轻一跳，冯静璇边说边示范。唉!不就是一甩一跳吗?这实在是太简单了!可是当我第一次试跳后，才知道什么听起来容易，做起来难啊!跳绳学起来还真不容易，这一甩一跳还真让我手忙脚乱。有时记得甩绳就忘了跳，有时记得跳又忘了甩绳。或许是心急吧，那绳子可难缠了，一会儿打到了手，一会儿甩到了头，不大一会儿，我已经是汗流浃背，伤痕累累了。我想：跳绳太难了，还是放弃吧。可是我想起了老师经常说的“失败是成功之母”和“世上无难事，只怕有心人”，我决定继续学。虽然依旧磕磕绊绊，可我耐心地坚持下来。我继续练，功夫不负有心人，学了几节体育课，终于我学会了跳绳。

通过这件事，我明白了：只要努力就能取得成功。做任何一件事都不能怕苦怕累。

**体育跳绳小论文范文 第二十一篇**

我在一个社团里，我们开展一次跳绳比赛。规则是一分钟能跳多少下，比赛进行两轮，第一轮的前三名进行第二轮决赛，在分出胜负。

那时我和几个电机和高年级的同学一块，在一块一两的地方举行跳舞。跳绳比赛刚开始是几个高年级跳。一个人跳得飞快，就如蜻蜓点水。等一下，刚跳过去一转眼居然第二下就跳过去了，真是高手前几个都可。我也是高手如云呀！这是八仙过海，各显神通。不一会儿就轮到我了，我以前一分钟之间叫90至96之间。等前面几个都跳了110多少？这可怎么办呢，我的心仿佛有一块句诗。尊重子要在楼的欣赏，让我似乎不能呼吸。我开始跳绳了，我手心里全是黏糊糊的汗。老师记着时我紧张地跳着绳，那时我的脑子里，我脑子里一片空白。他直数着数，如一张白纸上写着。赵树我跳完时，我对我的成绩很满足。10021下后面的一个比一个跳的欢，只有一个3000金的小女孩儿，她跳的。是最多的。130多个，最终我还是没见总决赛。也是那个三年级女孩儿。一举夺冠，我虽然没有到总决赛，但我有一个新纪录。

我喜欢这次的跳绳比赛，他给我了欢笑与记录。

**体育跳绳小论文范文 第二十二篇**

我一直认为跳绳是一项很好的体育运动，之前动员儿子练习跳绳，但是他好象对此不感兴趣，还振振有词地对我说“跳绳是女生才做的事情”，我也没再提此事，心想由他去吧。

去年冬天，突然有一天放学回来说他要学跳绳，原来是班级组织跳绳比赛了，他连蹦带跳一分钟只跳了二十几下，我心想也许只是一时兴起，坚持不了几天，三分钟热血而已，因为当时儿子确实是不会跳，只能是一下一下地跳，甚至都不能连着跳两下。

没想到，儿子还真的是拿起了跳绳，起初看到他那笨拙的样子还真是好笑，眼、手、脚根本就不协调，累得气喘吁吁，大汗淋漓。老公看到儿子跳得还蛮认真的，就给他指点了一下，教了他一些方法，刚开始的时候，儿子还是有些急于求成，从能连续跳两下到连续跳多下的过程中他因急于求快而导致不能连续跳得更多。那段时间，儿子每天放学回家都会跳一会儿，慢慢地找到了技巧，从刚开始的不能连跳到一分钟能跳一百下，从刚开始的双脚跳到单脚跳再到单脚、双脚自如地转换，儿子脸上的笑容充满了开心和自信。

从此，家有帅哥爱上了跳绳，从儿子弹跳自如的动作中我看到了快乐，看到了自信，也看到了因为坚持而带来的收获。儿子学跳绳的过程也给我这个当妈的上了一课，俗话说“兴趣是最好的老师”，有些事情还真不能按照我们大人的意愿来强迫孩子，顺其自然，也会等来春暖花开。

**体育跳绳小论文范文 第二十三篇**

“加油！加油！”操场上的喊声、加油声此起彼伏。哦！这是我们小南坑正在进行跳绳比赛呢！

瞧，各班的学生在操场上严阵以待，磨拳擦掌；上场的同学个个精神抖擞，意气风发，有的身轻如燕般跳着，有的则发出咚咚的脚跳声，他们各自拿出了看家本领，互不示弱，表现出了顽强的意志，展示着他们的风采。

转眼轮到我们班了，我的心像揣着只小兔子似的怦怦直跳，我想：我一定要跳好，发挥出好的水平，为班级争光！想着想着，我走到了大哥哥的面前，裁判严肃地宣布：“预备！”“哮”又一声清脆的哨声，随着裁判一声令下，同学们仿佛箭在弦上般一齐跳了起来。我手中的跳绳像彩环似的上下飞舞，绳子打在地上不时发出“啪、啪”的声音，地上卷起阵阵尘土。我起初跳得非常快，跳了100个时，我的胳膊、腿都开始发酸，速度也渐渐地慢了下来，但当我看到高老师那鼓励的眼神时，顿时觉得浑身充满了力量。我想：我要坚持，坚持，再坚持！坚持到底就是胜利！于是，我咬紧牙关，拼尽全力跳了起来。“哮”哨声响了，跳绳比赛线束了，我取得了168个的好成绩，大家深深地舒了一口气，七嘴八舌议论着自己的成绩：“我跳了139个。”“我跳了152个”......跳绳比赛结束了，但同学们银铃般的笑声久久地回落在校园的上空......

**体育跳绳小论文范文 第二十四篇**

今天，我们有场跳绳比赛。

中午，同学们来到班上，个个摩拳擦掌，信心十足，可看书的人却没几个了。同学们正在新鲜着，突然，楼道内传出了轻微的“轰轰”声。这时，董老师一声令下，我们就速速地拿好跳绳，在楼道里站好了队。说完“齐步走”，我们就踏着整齐得步子走下了楼。

不一会儿，我们就在楼下的指定位置站好了队。随着体育老师的口令声，第一个上场的班级开始跳了。他们在上面跳，我们在下面边看边说“你快看，那个小男孩跳的多快啊！”

“呵呵，你看，那个小胖子跳起来多像个小肉球啊！”

时间就这样一分一秒的过去了。终于轮到我们班上场了。我准确地走到了为我数个数的同学的面前，我见还没正式开始，又把绳拉了拉（以免跳时结扣）。等了一会儿，还没开始，我又跳了几个。这时，体育老师走了过来，我对他投去了祈求的眼光（因为当时的我很紧张），可老师却对我说了一句话我看好你呦！

过了一会儿，体育老师的口哨声再次响起，我快速地跳了起来，当时，我脑子一片空白，只有一个念头，就是多跳几个。一个，两个，三个，渐渐地，我都忘了我跳了多少个了。这时，董老师拿起手机向我们走来，照了几张照片后，时间就到了。我们撤离了场地后，又继续看别的班的跳绳比赛。

如果你问我在跳绳中的启示，是什么，我一定会告诉你，团结无所不能。

**体育跳绳小论文范文 第二十五篇**

星期五，学校里要举行一场跳绳比赛，每个班选10个男生和10个女生参加。星期三，饶老师先给我们来了一场选拔赛。

饶老师是按照学号顺序让我们进行比赛的。我们先到讲台上压压腿做一下热身运动，再排着整齐的队伍，一个一个跳，全班测完后根据跳的个数选出参加比赛的队员。大家都鼓足了劲，拿出自己的最好状态。有些同学的跳绳本领真是太厉害了，速度飞快，我数数都跟不上；有些同学虽然跳得慢些，但是跳的过程中一直没有断开过，直到老师喊停，这样的话个数也很多。

轮到我了，我非常紧张，心跳加速，手都出汗了，可我还是做好了准备。在老师“开始”的指令下，我马上甩起绳子跳了起来，跳了一会儿我就气喘吁吁了，我默默鼓励自己继续跳，尽力控制自己紧张的心情，我跳的声音很轻，中间一次也没有断开，直到老师喊停，我这才松了一口气。我跳了163个，被选中去参加学校的比赛。我们这些参赛队员每天回家都加紧练习，下决心要拿出自己最好的成绩。

果然，在学校跳绳比赛中，我们4班得了第一名。

**体育跳绳小论文范文 第二十六篇**

我最喜欢跳绳了！我经常跟爸爸妈妈在家比跳绳。

小时候我不会跳绳，没跳几个就停住了，妈妈经常笑话我，看看你跳了几个就摔倒了，其实她也不太会跳，还笑话我，我就说：xxx哼，你来跳跳看，你不可能会跳很多的。xxx妈妈xxx沙沙沙xxx跳了几个也停住了，我哈哈大笑，你自己都不会跳几个，还要嘲笑我。

我每日坚持跳啊跳，最后跳得多了，我跟妈妈比，我一下子跳了300个妈妈目瞪口呆地看着，轮到妈妈了，才跳了20来个，我对妈妈自豪地说：xxx我厉害吧！xxx妈妈直夸我xxx厉害，厉害，太厉害了！xxx

有一次，我又跟妈妈比，我一口气跳了650个，妈妈一口气跳了130个，我上气不接下气地夸妈妈：xxx进步了！xxx妈妈上气不接下气地说：xxx你真厉害！xxx

从此我喜欢上了跳绳。

**体育跳绳小论文范文 第二十七篇**

记得在一次体育课上，老师说今天我们大家进行跳绳练习吧！

随着老师的一声令，同学们的绳子飞快地甩起来，但是我只跳了四个就停了下来，绳子老是打在我的脚上，总跳不过去，看到其他同学跳得即轻松速度又快，我是多么羡慕啊！于是我又拿起绳子认真地跳起来，无论我怎么用力甩绳子，这调皮的绳子就是会绊住我的脚，这时我心里非常着急，这是怎么回事啊？唉！我真不想学了，就在我想放弃的时候，老师笑着走过来对我说：“秭璇，我看你非常认真练习，很棒！但你没有掌握跳绳的方法，所以跳起来非常费力，来，跟老师一起来学，先不拿绳子练习跳，跳时速度要均匀，我跟着老师练了好几次，老师又叫我拿起绳子来跳了，老师说：“先甩绳子，绳子到了脚下再跳起来，手和脚要协调好。”

我按照老师的方法每天练习，练习了几天后发现我也能很轻松跳了速度也快了，我高兴地跑去告诉妈妈：“妈妈，我学会了跳绳啦！你看，我开心地跳起来。”妈妈说：“真棒，做什么事只要你坚持去做就一定能成功。”我开心极了，刚开始我能跳20多个，我继续坚持每天练习，慢慢地越跳越多，现在一分钟我可以跳一百多个了呢！老师夸我进步真大！老师还特意拍了视频发给我妈妈看呢！那时的我心里乐开了花！现在我每天都会在我家院子里跳绳锻炼身体。

**体育跳绳小论文范文 第二十八篇**

今天我好兴奋，我们要在大课间时跳长绳。

好，开始跳啦！

只见两位同学手拿长绳分别站在两旁，灵活地甩动起来，长绳就像一道道圆弧在飞舞，我的心也好像被甩来甩去，好紧张哟！前面的同学似一只只灵巧的燕子，不费九牛二虎之力就轻轻松松越过去了。看来，跳长绳对于他们来说可是易如反掌！可对于不会跳长绳的我来说，要跳过去可真是难上加难。

轮到我跳了，我早已做好准备，可我的心像是有几百只兔子在乱蹦乱跳，“啪啪”声越来越强烈了。我斜站在长绳旁，头跟着长绳上下晃动，眼睛紧紧地盯住绳子，心里紧张得不得了！既然来了，就一定要跳过去！我一手举过头顶，一手下弯，紧握双拳，可又怕冲上去。时间在一分一秒地过去，后面的同学已经等得不耐烦了，叫道“快点，我们还要跳呢！”这高音使我更紧张了，我顾不上别的，奋力向前冲去，不管三七二十一，跳完再说。我轻盈地把身子往上一窜，双腿往上一提，如那水上漂浮的天鹅。啊！我成功越过了绳子！太好了！这真是让我心花怒放。心中的那块悬着的石头终于落地啦！可老天爷好像就是不让我有一个完美的跳绳过程，在我准备离开时，绳子不偏不歪正中目标绊了我一跤！真是欲哭无泪，哭笑不得!

虽然这一次我没能完美地跳过去，但我相信，只要有了勇敢的第一次，有了坚持，就会迎来最终的胜利果实。通过我的努力，面包总会有的，完美地跳过长绳也不是遥不可及，不可实现！

**体育跳绳小论文范文 第二十九篇**

篮球场上一片欢乐景象，“啪啪”的声音此起彼伏。原来是我们在参加跳绳比赛。

那天，阳光明媚，太阳公公也来做客这次的跳绳比赛。该我们了，我心里揣着一只乱撞的小兔子上场了。同学们都拿着绳试着，我也拿起脚边的计数绳，挥动了两下，见计数器上显示了数字，我便吐了口气：绳是好的。我突然想到：跳绳时，如果鞋带掉了怎么办？我重新系了下鞋带，我又闭着眼睛，做了两次深呼吸。这下万事俱备，只欠东风了。“嘭”随着一声枪响，我们就像准备起飞的小鸟，立刻就“飞”了起来，“啪啪”声也萦绕在校园。我快速的摇动着绳，脚下像装了弹簧似的，有用不完的劲儿。

突然，我身子一歪，被绳绊到了，不过我又快速的调整好了绳，我这时暗自窃喜：一分钟快完了，我坚持了这么久，跳绳成绩肯定很好。我又用同样的速度跳着，又过了一会儿，我渐渐慢了下来，心在怦怦直跳，仿佛要跨出胸膛，嗓子也仿佛有一团火在燃烧，脚也像装了石头一样，不听使唤了。我心里想着：时间啊！你快点，我快坚持不住了，不！时间，你慢一点，在让我跳几下，至少增加一点分数。可是时间依然不紧不慢的走着，我咬紧牙关，努力的跳着，这时的我已经气喘吁吁，像患了重病一样。“停！”随着令下，我放下计数绳，看着跳绳的成绩大失所望，一下子瘫坐在地上，心里埋怨着自己：唉，我当时怎么不多跳一点呢？我也在心里感叹：一分钟原来这么长！

这场一分钟的跳绳比赛就在我的坚持不懈结束了。

**体育跳绳小论文范文 第三十篇**

每当我看到别人像小兔子一样在操场上跳着各式各样的花式跳绳时，我就羡慕不已。于是，我暗暗下定决心：一定要学会跳绳!

为了学习跳绳，我准备了最好的跳绳装备，我在商店里买了带计数器的跳绳，跳绳长度刚刚好，做工精细，绳子不粗也不细，非常好看，而且还是商店里最贵的跳绳。我带着心爱的跳绳，兴高采烈的来到操场上学跳绳，我激动不已，我感觉学跳绳没那么难吧，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我抡起绳就跳了起来，没想到起跳早了，脚落地时刚好踩到绳上，差一点把我绊倒，吓得我出了一身冷汗。接受教训，第二次起跳时我很用心，没想到用心过度，跳晚了，跳绳狠狠地打住了我的腿，疼得我眼泪都流下来了。后来，我又跳了好多次，不是绳子打到腿了，就是差点被绳子绊倒，我灰心丧气地自言自语道：“还是不学吧，太难了。”可是，回头看着同学们高高兴兴的在跳着各种各样的花式，我心里很不舒服。心想：这么简单的东西，我竟然学不会，看来学什么都得用心，才能学会。正在我闷闷不乐的时候，我的同学向我走来，他说：“做什么事都要坚持不懈，永不放弃，才能成功!”听了他这一句话，我又鼓起了勇气，开始跳了起来，一次、两次、三次……我终于能连着跳五个了，经过刻苦练习，现在我的跳绳技术已经很熟练了。

这件事告诉我们：功夫不负有心人，只要你用心，就一定可以成功!

**体育跳绳小论文范文 第三十一篇**

今天的体育课遇到下雨，我想：xxx应该不会进行跑步比赛了，可能会跳绳测试。xxx果然，跟我所预料的一样，李老师拿着一大把跳绳走进了教室，不过，这回跳绳测试的时间有所改变，不只是一分钟计时，还增加了３０秒和一分半计时。我心想：xxx３０秒比一分钟短，会跳得更轻松。一分半嘛，只要坚持一下就行，没啥好怕的！xxxxxx预备，开——始！xxx一分半钟跳绳比赛开始了。我脚上像是装了弹簧一样，跳得飞快！当老师提醒还剩３０秒时，我觉得很热，热得嗓子都要冒烟了。汗珠像断了线的珍珠一样，不停地从我的脸上落下来。我越跳越累，脚就像灌了铅一样，跳都跳不起来了。这时，我看到对面给我数数的胡同学向我做了个xxx加油xxx的手势，我一下子来了劲道，一鼓作气跳了几十个。２４０个！我真高兴啊！这次加长时间跳绳测试，让我懂得了xxx坚持到底就是胜利xxx的道理。

**体育跳绳小论文范文 第三十二篇**

“怎么办呢？下一节体育课要跳绳！”作为跳绳能力极差的我，这简直是一个噩梦。

自从体育课有了“跳绳”这个项目，我就开始讨厌体育课了！

体育课要测试跳绳，我远远望着那堆绳子，深深吐出一口气，无可奈何地走了过去，伸手去拿了一根，便生无可恋地下去上体育课了。

“开始跳绳！”体育老师大声喊到。我犹豫了一下，抓起手柄，脚用力一蹬，同时双手摇起绳子，跳了起来。“唉哟！”我被绳子绊倒了，摔了个大跟头。我呲牙咧嘴地坐在地上，看着同学们跳绳，他们熟练的样子，我愣住了。为什么你们能跳得那么好呢？看来我也要努力了！我用手扶着墙慢慢站了起来。旁边的同学看到了，一起过来扶我，并且说要教我，我开心极了，重新拿起跳绳，跳了起来。同学边看边传授经验：“跳绳一定要把我握力度，你跳得太快，手却摇绳子摇得太慢，肯定跳不好了！”我听完同学的建议，心里琢磨了一下。这次我紧紧地握住手柄，脚跟着手摇动绳子的节奏放慢了速度，按着节拍跳着，我在心里默默感受着，跳过绳子时，双脚要轻轻跃过绳子中间部分，动作切不可太大太急，慢慢地就熟练起来。“同学，你跳了多少下？”体育老师走过来问我。哎呀！我居然忘了数了。“89个。”教我跳绳的那位同学说了出来。原来，她一直在旁边默默帮我数！我顿时欣喜若狂，老师也表扬了我，我心里美滋滋的：我学会跳绳了！

我又喜欢上了体育课，我相信我一定会学会更多体育项目！

**体育跳绳小论文范文 第三十三篇**

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！