# 阳光运动作文范文(推荐54篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-12-14

*阳光运动作文范文1你看，足球场上有好多人在玩耍呢！低年级小朋友玩得多开心呀！他们正在玩老鹰捉小鸡呢！一个个可怜的小鸡被老鹰给捉住，还有的母鸡妈妈大声喊道：“我是一个不好的家长！老鹰满脸高兴！心想：“那么多肥肥的小鸡，我今天可以大吃一顿了。”...*

**阳光运动作文范文1**

你看，足球场上有好多人在玩耍呢！低年级小朋友玩得多开心呀！他们正在玩老鹰捉小鸡呢！一个个可怜的小鸡被老鹰给捉住，还有的母鸡妈妈大声喊道：“我是一个不好的家长！老鹰满脸高兴！心想：“那么多肥肥的小鸡，我今天可以大吃一顿了。”中年级呢，原来他们在打羽毛球呢，你看，他们打得多好，有的人胜了，开心得都疯了。再看看高年级，原来他们在扔沙包呢，你看，他们扔得多远啊！还有的同学急得在后面都跑到前面来了。

跑道上，我们班正在比跑步，后面的同学不停地喊：“加油！加油！加油！”轮到我了，我唯一的竞争对手是梁佳伟，老师喊：“预备，开始！”我跑得快如闪电，我听到了后面的同学都在为我加油打气，梁佳伟也不甘落后，跑在我身后只有０。５米，快要到终点了，我一口气冲向了终点。

你再看，篮球场上的低年级小朋友正在做操呢，一个个都很整齐，做得多好呀！，中年级的同学正在围绕着白线跑步呢，一个接着一个，像一列整齐的火车。高年级最热闹，他们正在打篮球呢，有的抢到球就打到篮子里，有的拿到球先冷静，然后把球传到个子高的同学手里，个子高的同学拿到球就投到了篮子里。还有啦啦队为他们加油打气。

你看，我们的阳光体育活动操场多热闹啊！快来参加我们吧！

**阳光运动作文范文2**

我的妈妈，时怒时悦，时笑时哭。

我的妈妈是长头发，耳朵上戴着一副亮晶晶的，带着钻石的耳钉，双眼皮，身体微胖。

妈妈在生活里勤俭节约，连生病了也不去医院检查，能省一点是一点，妈妈每当唱歌时是因为他很伤心，只要转移一些话题就好一点了。有时也不是唱歌时伤心，而是开心，有一次我放学回家，一进门就听到了菜的味道，闻到了歌的声音。我说：“妈妈你怎么这么开心呢！”妈妈没有回答，后来爸爸告诉我，妈妈今天心情好。所以一边唱歌，一边干别的事情是开心。一直唱歌一件事也不做，一动不动说明伤心了……

她的爱好是唱歌、跳舞、画画……

一年冬天，老师说让我们做一个雪人让我们拍照片，做冰雪活动的照片，我和妈妈先找来一块雪块，磨成圆形，当做头，再找一个雪块，磨成圆柱体，当做身子，再找两个树杈当做手，找一条围巾围在脖子上，再加上眼睛、鼻子、嘴，最后带个帽子就大功告成了。

从这几件事里我能知道妈妈有一种创造感、坚定感，所以我要向妈妈好好学习学习，多学习优点，少学习缺点，优点多，没缺点。

我的妈妈是我心中最称职的妈妈妈妈我爱你！

**阳光运动作文范文3**

我的妈妈是个很温柔的人，她不仅温柔而且外貌漂亮，现在我就来介绍她的外貌吧！她的眉毛黑黑的、弯弯的，像两半月芽。她的眼睛看起来很迷人，就像两颗黑色的宝石，看起来金光闪闪，形状也不大不小。她的鼻梁挺的直直的，鼻尖小小的。她的嘴巴红彤彤的，真像个樱桃小嘴。

你知道我的妈妈为什么这么温柔吗？那就听我讲下去吧！有一次，我们学校里考过试，我心想：“这次考试会不会考砸呀？”到了放学，考试卷发了下来，我一看，不得了，这次肯定要被妈妈骂了。到了家里，我把考试卷交给妈妈，我心先：“这下惨了，我要被妈妈骂了。”妈妈看了一下，可是，妈妈居然没有骂我，妈妈就跟我说：“下次要更加努力呀！”我听到妈妈的话，以后的考试我考的很棒！我的妈妈可真温柔，但是我不能辜负妈妈的期望。

**阳光运动作文范文4**

生活中有很多种滋味，幸福温暖让人回味，就如春日里的阳光，细细品来，那是母亲的滋味。

中国人喜欢喝茶，我，黄皮肤，黑头发，年纪虽小，却对茶有着与生俱来的感情。

一日，母亲买来一个茶壶，那是我隐隐渴求了很久的，我不知母亲是如何感受到我的渴求母亲是不喜欢喝茶的她只是告诉我：茶壶不必洗，积年累月沉下茶垢的才是珍贵的壶怎么，母亲也懂茶道？

壶，是个普通的壶，胖胖的壶身，有趣的是那顶形似官帽的小壶盖，特招人爱我迫不及待地拈起一撮龙井撒在壶底，母亲连忙拿起热水壶为我倒上第一杯茶凝视壶中，那绿色精灵刹那蹿起，打着转转开 始轻轻地歌唱我迫不及待地将嘴凑到尖尖的壶嘴上，美美地吮了一口忽然瞥见母亲的眼神，写满慈爱，好浓好浓，就如这壶。

以后每晚夜深苦读，灯下有我，也有壶不知为何，每次只要呷上一口，总觉得全身清爽，一些难题也有了门路，好像有种力量在推动着我不断前行。

壶中茶凉得快，有时做题投入，便只能不时呷上一口凉茶一次被母亲发现，她便再也不安然入睡每晚忙完家务，她便默默地坐在对面，为我斟上一杯热气腾腾的茶，那丝丝的热气后面是母亲期盼的眼神。

然而有一天，壶碎了，从母亲的指间滑落，清脆的声响如长鞭，抽动了我的眼神，母亲的心那一刻好静。

几天以后，母亲又满脸天真地捧回一只完整的壶，她神秘兮兮地告诉我，她用民间蛋清妙方将壶粘合我接过壶，胖胖的壶身上还留有一道无奈的疤痕，但母亲确已做得十分巧妙母亲又为我斟上一杯茶，当阵阵香醇又回荡在我的嘴角，股股温暖从我的指间冉冉升起，那一刻，我幸福得即将融化。

从此，壶又夜夜伴我，每次抬头，也总见丝丝热气以及热气后母亲期盼的眼神。

也许若干年以后，母亲会离开我，但那无数次暖流却永远涌动在我身上若干年以后，茶壶也会沉下一层厚厚的茶垢，那是母亲的爱使壶加厚。

“一片冰心在玉壶”，细细品来，那是母亲的滋味母亲给予我的永远是最温暖的阳光，因为母亲是我永远的阳光地带。

**阳光运动作文范文5**

我妈妈头发黑黑的，皮肤白白的，眼睛大大的。妈妈对我的学习可严了，就连读大班的弟弟也如此，她有些爱唠叨。

比如作业写得马虎、早关一分钟的电脑、妈妈就会说：“郡郡啊！你们一定要好好读书，我们以前没有好好读书，现在才后悔，所以你们现在要把握好机会……”唠叨得我耳朵都聋了。今天该考试了，我临走时，妈妈的定时钟又开始播了，“郡郡，考试一定要认真，做题不要粗心大意的，做完要检查，字要写好……”啊，我逃……

同学们，我的妈妈唠叨吗？除了学习，妈妈就像小朋友一样和我们玩，只要我们开心的事妈妈都会陪我们一起做，我有这样的一个妈妈真感到自豪。妈妈，我爱你，我一定要以优异的成绩来回报你对我和弟弟的付出。

**阳光运动作文范文6**

今天是我奶奶的生日，妈妈为了想让她高兴，亲自做了一个生日蛋糕。

一大早,妈妈就到烘培店买好了材料。里面有：细砂糖、油、牛奶、低筋面粉和五个鸡蛋。开始制作了，首先用蛋黄、牛奶、低筋面粉和一半的糖混合成蛋黄糊，另一边用蛋白和另一半的细砂糖混合后用电动打蛋器打成奶油状。接着，用切刀将蛋黄糊和奶油充分搅拌均匀后倒在8寸蛋糕模里入烤箱烤50分钟后，蛋糕底模就做好了。紧接着，妈妈挑选了奶奶喜欢的图案给蛋糕进行了美容，上了香甜美味、鲜艳无比的奶油，并写上了“生日快乐”四个大字，这时蛋糕就大功告成了。妈妈也忙得满头大汗，我赶紧拿了纸巾帮妈妈擦汗。

晚上， ?妈妈还去8亲自下厨，准备了很多丰富的美食，请了许多朋友来家里为奶奶庆祝寿。在餐桌上，我捧着妈妈亲手做的蛋糕走到奶奶面前说：“奶奶，生日快乐并祝您健康长寿。”奶奶听后开心极了，大家都乐呵呵。

晚餐结束后，我想我妈妈真是个非常孝顺的儿媳妇，我长大以后也要向妈妈学习。

**阳光运动作文范文7**

我妈妈今年三十七岁，个子高高的，脾气很好，十分关心我。

三年前的一个夜晚，四周静静地，所有的人还都睡着。忽然，我从睡梦中醒了过来，我头痛的十分厉害，于是我忍痛来到了妈妈的房间，我开了灯，叫醒了熟睡中的妈妈，妈妈问我：“怎么了？”我说：“我头痛。”于是妈妈摸摸我的头，把体温器给我量体温，量好一看，我的体温竟有三十九度多，妈妈着急了，先给我倒了一杯白开水，然后给我穿好衣服，把爸爸也叫醒了，爸爸问：“这么晚了叫我起床干嘛呀？”泽黎发高烧了，三十九度，要去医院。妈妈着急的回答。车上妈妈一边给我喝白开水，一边给我量体温。

到了医院，爸爸给我去挂号，妈妈带我到空位子上坐，等爸爸挂完号，爸爸带我们来到儿科，医生先给我量了体温，量好后又给我配了许多药让我吃。回家后，妈妈给我泡好药，倒好水，让我喝，喝完后，妈妈坐在我旁边一直等我睡着了，才回房休息，半夜里还来看看我，看我有没有盖好被子。

妈妈对我真好，在我生病时无微不至地照顾我，长大后，我一定要好好报答妈妈。

**阳光运动作文范文8**

我最爱我的妈妈，因为她常常带我出去玩。

在周末，妈妈喜欢带我去公园，她说公园的空气比较好，有许多花草树木，能吸收到许多氧气。我也喜欢公园，特别喜欢森林公园的桃花，那桃花鲜红鲜红的，开得艳丽极了。有一回我正想摘一朵带回家，刚伸出手，妈妈阻止了我，对我说：“这花不能摘，如果每个人都像你这样，你一朵我一朵，那不用两天这桃树都秃光了，你希望这样吗?”我觉得妈妈说的很有道理，从那以后我就再也不会想去摘花了。

妈妈还带我去划过一次船。其实妈妈不喜欢划船，因为妈妈怕水，觉得不安全，但是她看我很想划，为了满足我的心愿，就硬着头皮带我划了一次。上船前妈妈先给我穿上救生衣，这样要是发生了什么意外，就不会有危险了。刚开始时，妈妈拿着船桨给我做示范，然后让我学着她的样子自己划，我一下子就学会了，我可得意了，觉得自己好聪明！就在我沾沾自喜的时候，一不留神，差一点把船桨掉到湖里，吓了一跳。妈妈看了又好气又好笑，说:”看吧，看你再嘚瑟！你总是这样，知道后果了吧……”我不好意思地笑了。

妈妈还带我去了不少地方，像太姥山、雁荡山、鼓浪屿等等，有机会再告诉你们吧。

**阳光运动作文范文9**

”叮铃铃……“下课铃响了，快乐的阳光体育活动又要开始了。

同学们像蜜蜂一样挤出教室，每个人拿着自己的活动器材高高兴兴地跑下楼去准备活动了。不到五分钟，操场上的同学们已经是沸沸扬扬，有的跳绳、有的打乒乓球、有的玩柔力球、还有的下象棋……

而我就是下象棋中的一员。开始，没人愿意敢和我下象棋（因为班里大部分人下象棋水平一般）突然，吕基玉走过来了，他看我闷闷不乐，说：“我陪你下。”我怀着疑问的语气说：“你会吗？”吕基玉理直气壮地说：”你是不是小瞧我？我当然会了。“我说：”你是低手、一般、还是高手？我是高手。”“不一定哦！”吕基玉说着，我们便展开棋盘，开始战斗。为了试探对方的水平，我先走当头‘炮’，他居然问我当头‘炮’有啥用。通过他的这句话，我就知道了他肯定是低手。算了不找你了，突然，王家阳走过来，说“看你那得意样，有本事和我pk一下！

我说：“就你，别吹牛了！““王家阳——pk——赵聪，开始！”裁判吕基玉说。

我先使用当头‘炮’，”好，我使用‘马’来照，”王家阳说。看到他能对付这一招，我赶紧出‘车’，准备杀‘马’。谁知他胆小如鼠，采用了走为上计，把‘马’撤了回去。我趁机把他的当头‘卒’打的四脚朝天，与此同时对他的‘帅’步步紧逼。王家阳顿时愁眉苦脸，不知所措。只好调集人马，保护大帅。就在我哼着歌左顾右盼时，对方来了个声东击西，差点把我的‘车’人仰马翻。我将计就计来了一个马后炮，对方眼看无路可逃了，这时上课铃响了。王家阳不服气的说：“要不是上课，我一定能赢你。”我说：“别臭美了，有空再收拾你。”说着我们走进了教室。

**阳光运动作文范文10**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好!

阳光明媚，我们相聚在这美丽的校园里，我是xx年级一班的班主任，我今天演讲的题目是《做一名学生最大的榜样》。

在我们学校里，有一所美丽的学校。它的名字可不是一般人所能理解的那么好，它的名字就叫“新世纪小学”，在这儿我也代表我们班的同学向你们致以衷心的祝贺，祝你们能快乐幸福的学习，健康地成长，祝你们学习进步，健康成长!

在这个学校里，有一所美丽的学校。它的名字叫“新世纪小学”，它的名字可不是一般人所能理解的那么简单。它是一所新校，名字叫“新世纪小学”，是一所具有“新世纪小学”的学校，是一所具有“新世纪小学”“新世纪小学”“新世纪小学”美好品质的学校。

在这儿有一所美丽的学校，它的名字可不是一般人所能理解的那么简单。它的名字可不是一般的简简单单，它的名字可不是一般的简单，它是一所具有“新世纪小学”“新世纪小学”“新世纪小学”美好品质的学校。它的名字可不是一般的简简单单的。它的名字可不是一般的简简单单的，它是一所具有“新世纪小学”的学校。它的名字可不是一般的简单。它是一所具有“新世纪小学”“新世纪小学”美好品质的学校。它的名字可不仅简单，它还蕴一个深刻的道理。它蕴一个深刻的道理:学习进步，要学好知识，就要从小事做起，从点滴做起。只有这样，才能成为一名学生最大的榜样。它还蕴一个深刻的道理:要学习好一所美丽的学校，就要从小事做起。

在我们每天的学习中，有一个好的榜样，就是我们的班主任老师。她们就是———————————————————老师。她们对我们的付出是值得我们尊重的。在这里我代表我的同学向老师们衷心的说一声:老师，您辛苦了!您们对我们的付出，我们无以回报，因为我们有一颗颗感恩的心。我们会努力的，不辜负老师对我们的期望，不辜负老师对我们的期望!

在这里，我也代表我们班的同学向全体同学表示忠心的感谢!

我们学校每天的工作是多么的繁忙，为了学校的发展而努力的付出是那么的的无怨无悔，而老师们却从来没有抱怨过一声，也从没有埋怨过一声，因为老师们都在默默的为我们付出，为我们创造美好的家园而奋斗。

同学们，在我们的学习生活里，老师的付出也是不可小觑的。老师每天都在辛勤的工作，为的是能让我们学习进步，让我们成为一个优秀的人才，让我们的学校变得更加美好，让我们的学校更加的和谐、更加的和谐!让同学们都好好学习，天天向上!

谢谢大家!

**阳光运动作文范文11**

你认识我的妈妈吗？我的妈妈叫银仙，今年四十刚出头，长得很漂亮，中等身材，乌发披肩，平时虽没涂脂抹粉的习惯，但那常挂笑容的脸，总是显得那样的青春与美丽。

妈妈是半球制锁厂的法人代表，工作非常繁忙，时而在办公室和客户洽谈业务，时而下车间检查产品质量，甚至亲自动手操作机器。我们的半球制锁厂越办越兴旺，去年又扩建了江南制锁有限公司。工厂办得那么好，这里也有妈妈的一半功劳。

妈妈虽然工作很忙，但她一点也不忘对我的关心。记得去年冬天，一天天气突变，冷空气南下，气氛一下子降到零度。妈妈想起住在老师家的我，当天就开车为我送来大衣、帽子、围巾等御寒服装。我穿上大衣、戴上帽子上学去，心里感到暖暖的。

寒假的一个深夜，我被满屋灯光惊醒，睁开眼，只见妈妈坐在我的小房间里，拿着我的作业本仔细地看着。我望着妈妈那疲倦的样子，心里很激动，一行热泪不禁从我的眼眶里滚落下来。

妈妈，我的好妈妈！我在心里不停地这样呼唤着。

**阳光运动作文范文12**

这是我妈妈，她真的很棒。

她是好心仙子，她养了两只可爱的小鸟，每天给它们喂食，给它们喝水。

她还是一个做饭好吃的厨师，每道菜都香甜可口，香喷喷的。她最拿手的是可乐鸡翅。我妈妈像小狗一样聪明，有一次我们数学老师讲错了题，是我妈妈帮我检查出来的。我妈妈还像母老虎一样凶，她发起火来就拿起空心的铜棍子打我。

我妈妈很懒，她出门都不走路，每次都骑车。我妈妈还很能吃，每天晚上都吃三四碗饭。我的妈妈力气很大，有一次爸爸惹妈妈生气了，妈妈气得把桌子上的玩具扔向阳台，发出很大的声音，差点把阳台的门砸坏了，玩具也坏了。

我妈妈还会化妆，我每次表演节目的时候，她总是把我画得美美的。我妈妈还很柔软，每次睡觉我的脸放在妈妈的脸上，我觉得妈妈的脸像棉花一样很柔软。

我妈妈是神奇的画家，她画出的画总是跟真的一样。

我妈妈还是一位护士，妈妈穿着白色的工作服，在医院东忙西忙的。我去医院的时候，我在那儿一会儿就又见不着妈妈了。等她回到家，过一会儿妈妈就又不见了。

我爱我的妈妈，妈妈也爱我！

**阳光运动作文范文13**

我的妈妈今年41岁，漂亮的脸上有一双炯炯有神的大眼睛，而且眼神好极了，几十米外的东西都能看清楚。

别看我妈妈在外面挺温柔，但在家里也会任性耍脾气。记得有一次，我正在练习写字，可是写了一会儿就走神了，妈妈大步流星地走到我身后，这时，我突然感觉背后有一股“杀气”，回头一看，呀！妈妈正用生气的表情瞪着我呢！我心想：完了，走神被发现了！我明知故问道：“妈妈，怎么了，什么事啊？”妈妈生气地说：“你说怎么了？写个字都不好好写，如果考试没考好，看我怎么收拾你！”我吓了一跳，再也不敢偷懒了，虽然妈妈不再盯着我，但我依然勤勤恳恳地把字写完了。

这就是我的妈妈，虽然她对我很严厉，但我知道妈妈这样也都是为了我好。妈妈，我爱您！

**阳光运动作文范文14**

我的妈妈有乌黑的头发，淡淡的眉毛，一对双眼皮，黑溜溜的大眼睛，红润的脸颊，淡粉色的嘴唇，这就是我的妈妈李燕。

妈妈喜欢黑色、白色，喜欢吃蔬菜、水果，喜欢做饭。妈妈就像太阳，我和姐姐就是小树，在太阳的照耀下，茁壮的健康成长。

几年前，妈妈去了北京工作。我和妈妈只靠微信和手机联系了。一年也难得见上一面。记得有一次跟妈妈通电话，我实在太想妈妈了，就说：“妈妈，我想您，我爱你！”妈妈给我发过来了一个笑脸，说好感动！妈妈说她也想我，也爱我。瞬间，我的眼泪从眼角流了下来。虽然妈妈不在身边，但有妈妈的爱，相信我在人生道路上不会有黑暗，会越来越明亮。

我喜欢妈妈，也感谢妈妈妈妈给予我的爱。让我感觉这原本没有意思的世界变得有趣多了。

我也是一个幸福的女孩，原来在妈妈的心里不只存在挣钱这个念头；妈妈很爱我和姐姐，为了我们能生活得更好，妈妈才远走他乡去工作，妈妈很辛苦！

我爱妈妈，我要听阿姨和老师的话，好好学习，让妈妈为我骄傲！

**阳光运动作文范文15**

这是我妈妈，她真的很棒。

我妈妈是个手艺特别好的大厨师，做蛋炒饭都做得特别好吃，我每次都要吃三大碗米饭。

吃的时候可简单了，做的时候可难了。首先，妈妈把虾扒皮切好，再把胡萝卜削皮切好，火腿肠切好，把鸡蛋打在碗里搅拌好。然后，把虾仁、胡萝卜、火腿肠、鸡蛋倒在锅里炒，炒的鸡蛋香起来的时候，再把米饭倒在锅里炒好，一锅香喷喷的蛋炒饭就做好了。

我吃第二碗的时候，我对妈妈说：“妈妈是天下第一厨师”。

我妈妈是个不喜欢化妆的女人，但是，有时还是会抽二十几分钟来化妆的。比如，去酒店吃酒席的时候会化妆，来亲戚的时候要化妆。她化妆的时候会喷喷香水，涂涂口红之类的。

我妈妈真的很强壮，是一个大力士。

她买许多快递，都是自己去拿，拿的时候都把脸给挡住了。但她还一步步地抱回家。到了家门口我看见一堆像山的快递，我对妈妈说：“妈妈是世界上最强壮的妈妈”。

我妈妈也是一位英语老师。她每天教我英语单词，让我抄英语单词，让我准备三年级的英语。

我爱我妈妈，妈妈也很爱我。

**阳光运动作文范文16**

大家好!今天我演讲的题目是《让真情在我身边》。

在一个阳光明媚的中午，我和妈妈来到了大礼堂，观看了由中心小学的全体师生在大礼堂的演出，我的内心充满了对校园的憧憬和向往。

走进大礼堂，首先映入眼帘的是一个巨大的舞台，舞台中间写着“校园之美”。台下的观众不禁感叹：这里的一切，都是那么地美好!

在大礼堂的舞台前，是由一条长方形的巨大的走廊，走廊的两边种满了绿树，一阵阵清风徐来，树叶们就翩翩起舞，仿佛在和我招手;一个个彩色的小灯笼挂满了整个舞台，好像在为我照明;一条条五颜六色的彩带，一阵阵清风送来一股股淡淡的花香，这香气不仅让人陶醉，还让人流连忘返，让人百看不厌。

走出大礼堂，映入眼帘的不仅仅是那一张张精美的贺卡和一幅幅绚丽的图画，而是一位位和蔼可亲的老师和一位位热情的同学，他们正在为我们的演出作准备;而我的心情也不知怎的，十分激动，心想：这些可爱的孩子们，一定会为我的演出增色不少吧!

随后，是主持人发言，他们一个个都是那么地精\*，主持人的话音刚落，全校就响起了热烈的掌声。我听到了许多同学的声音，他们的声音都那么好，我也听到了许多同学的声音，我的心情十分激动，那声音好像是从天上落下来的，又像是从云端掉下来的，让我十分高兴!终于轮到我们上场了，只见主持人走向舞台，她说：“同学们，我们现在就上场。”我们都十分紧张，生怕出点什么差错。随后她便开始了她的演讲……

这次的演出结束后，我们又来到了大礼堂，那里的演员们也十分精\*，他们一个个都是那么得有气质，那么得有精神。他们一个个都十分优雅，他们一个个都十分有气质，那么得有魅力，这是多么难得的一次演出啊!

我想：在校园生活了这么长时间，我一定要好好珍惜这次机会，在这个舞台上，我要尽情演绎我最好的一面，让每一个演员都感受到一个精\*的自己，让每一个观众都为之喝\*。

**阳光运动作文范文17**

经历了5000年的洗礼，中华民族终于等待到了这样一天。奥运的^v^即将在这个古老的大地上点燃，和平的橄榄枝即将在这片土地上常绿。奥运会的到来，我们是兴奋的，我们是激动的，我们是骄傲的。作为中国未来的我们，要把我们知识的摇篮装扮成包含着奥运精神的阳光校园。

奥运的精神，是更快、更高、更强，我们作为莘莘学子，也要好好体会这些运动员在场上的精神。在校园中，三三两两拿着书本的学子，渴望知识的双眼，将奥运的精神好好地体现在我们的学习上，在自己的课业上，争取做到更快、更高、更强，为了后奥运时代的我们的祖国的将来而努力，用很老套的话来说，就是好好学习、天天向上。非常良好的学习氛围，我想是我们的迎奥运阳光校园的最基本的条件。

如果说学习是学生的必要条件的话，那么，运动也是我们的奥运阳光校园的最主要的风景线，当我们暂时从紧张的学习中放松下来，在操场上和同学们一起奔跑一起欢笑，用汗水来迎接我们的奥运。运动场上的选手流着努力的汗水，在校园中的我们，也要锻炼我们自己的身体，我想，这个是奥运阳光校园的一个很好的体育氛围。

同一个世界，同一个梦想，这个是我们北京奥运会的口号。还在校园中读书的我们，也要坚持这个口号，我们的梦想，是世界和平，是国家更加强盛，所以，我们要努力，要努力学习，要努力把我们的学校营造成一个阳光的地方，一个在奥运前奥运中奥运后都可以有梦想，有未来的地方。

踏着嘹亮的歌声，我们期盼以久的踢毽子比赛终于开始了。

在体育老师的命令下，开始了第一场比赛。是一二年级比赛。这时，我的心提到了嗓子眼，急忙跑到大厅再练练。很快，就轮到了我们。我怀着忐忑不安的心情走上了自己的位置，当我看见队友轻松的`神情，想起自己刻苦备战的情景，顿时轻松了许多。“开始!”当我听到老师口令的时候，立刻以最快的速度将毽子在左右脚上不停地踢着。

有时在我弯腰捡毽子的时候，会偷偷地看一眼其他选手，但是，又很快得回到比赛当中。此时此刻，我的脑海里只有一种想法：快!快踢!要为班级争得荣誉!哪怕只是第3名!这时的时间就像过了五天一样，十分漫长。随着时间一分一秒的过去，离比赛结束的时间也越来越少。突然，我分了一下神，毽子歪了，我连忙伸出右脚，用力一踢，“啾”的一声。毽子被我踢上了高高的天空。经过这一小会儿的调整，我又像没发生过一样，继续踢。终于，我最不愿意听到的还是听到了。体育老师喊下了“停!!”各个班的选手意犹未尽的停了下来。

回到了自己的班级。接下来，是男生了。他们一个个对于我们而言都是高手中的高手，自然厉害的很!比赛开始，我们在下面喊地十分卖力，他们在上面踢地也卖力。最后，是六年级的比赛。不一会儿也结束了。

像这样开展阳光体育运动，增强了群体性活动广泛开展，使学生的体质健康状况得到了普遍改善。但是学生体质健康方面仍存在一些不可忽视的问题，如耐力素质和反映心肺功能的肺活量的上升趋势还不太明显;肥胖、超重的学生依然居高不下，造成这些问题的主要原因有：

1、社会、家庭对阳光体育运动的不认同、不理解。受应试教育的影响，家长的唯文化成绩论观念难以改变，担心阳光体育运动会影响子女的学习，在一定程度上限制小孩的活动时间，对保证学生每天锻炼一小时产生了负面效应。

2、在校学生人数较多，受活动场地面积的影响，对全面开展阳光体育运动在一定程度上受到限制。

3、活动的过程中还需穿插更丰富的小游戏，同时进一步创新体育运动的形式，加大体育运动的趣味性，从而进一步提高同学们的投入程度。

当然，由于活动处于刚刚起步阶段，难免会存在一些问题。对于本次活动中存在的不足，只要通过不断的积累和总结经验，相信在今后的活动中会做的更好。总之，阳光体育运动所取得的效果是显著的，所带来的影响是巨大的。当然成绩只能说明过去，今后我们将继续在市、区教育局及学校领导的指导下，一定要将阳光体育运动持续深入下去，为维扬中学的体育工作再上新台阶而努力工作。同一个世界，同一个梦想，这个是我们北京奥运会的口号。还在校园中读书的我们，也要坚持这个口号，我们的梦想，是世界和平，是国家更加强盛，所以，我们要努力，要努力学习，要努力把我们的学校营造成一个阳光的地方，一个在奥运前奥运中奥运后都可以有梦想，有未来的地方。

**阳光运动作文范文18**

妈妈教会了我许多的道理，妈妈也点亮了我的心灵。

妈妈长得挺胖，她的腰粗粗的，喜欢穿一件白色的衣服，因为这件衣服很显瘦，妈妈的头发乌黑发亮，就像瀑布一样顺滑。妈妈的脸圆圆的，弯弯的像小月牙儿一样的眉毛下面藏着一双笑眯眯的小眼睛。一张大嘴巴特别爱唠叨！

妈妈一直重视着我学习。有一次，我考试考了七十五分，妈妈火冒三丈：“你给我把错的句子和词语重新改正，然后写三遍！”于是，我改正了错误，并写了三遍，第二次考这张卷子时，我考了九十一分，我心想：“这全是妈妈的功劳啊！”

妈妈也有一副热心肠。一次，我妈妈的一个好朋友生的病，住在了医院里。妈妈连忙赶到了那家医院，看了看他的朋友，然后说：“你怎么生了病啊！”妈妈跟她说了很多话就回去了。第二天，妈妈带了点水果又来看她的朋友了。后来，妈妈每到星期六都会去看她的那位朋友。直到他康复。而且每次去看望她时，要不是送新鲜的水果，要不然就是送点有营养的东西。

妈妈还非常的节约，每次我们家进货时，那他每次都会把进货时用来包装的纸板儿和绳子之类的东西先收着，收到一定的数量和程度时，就会卖给废品回收站。

这就是我的妈妈！

**阳光运动作文范文19**

阳光超市是由书本和爱心组成的一个超市。书本由我们学生提供的，根据书本的价值发给同学们购书券。当然购书券自然是由用来买书的喽！如果你的购书券不够，也可以用人民币来买！

那天下午，老师指挥我们排好桌椅，然后安排我们几位班干部做“收银员”，我就是其中之一。但我们是轮流替换得，不然我们可是损失惨重啊！―没法子买书了！我荣幸地接管了5元区。来看的人非常之多，可买的人确非常少。大概同学们认为太贵了吧！过了很长时间，我们看实在没办法了，开始大减价。

起先是5元变四元，可生意还是不见好转，只得降到三元，这一招还真起到效果了，来买的人多了起来，看到这热闹劲儿，班里的调皮蛋更加起劲了，干脆跑道门口高声喊到：“来买书喽!大减价了，又好看又便宜的好书哦!”这响彻云霄的叫喊声，把楼下的同学们都吸引了过来。教室里变的人山人海，个个都嚷着买书，我都快忙不过来了。正在我手忙脚乱的时候换班的时间到了，我钻出拥挤的人群，兴致勃勃的去挑我喜爱的书了。

忙了一天，当老师汇报各班战果时，我们全班都格外高兴。因为我们班募捐到了全年级最高的金额。这种新颖的募捐方式，我们大家都觉得非常有意义。这个活动既让我们捐了爱心，为贫困山区的孩子们造福，又让我们把闲置在家里的书变废为宝，和同学们分享每本书的乐趣，一起在书的海洋中遨游，这真是两全其美啊！

**阳光运动作文范文20**

这个星期四，是阳光体育活动中打乒乓球的日子，其中有一件事令我难忘。

这是一个晴朗的下午，太阳在天上笑，小鸟在枝头上歌唱，蜜蜂在采蜜，我的心情也特别的好。

我们排好队来到乒乓球桌前，我好兴奋，因为我是第一个打乒乓球，拿起球拍，我狠狠得亲了一下它，并说了一声：“好好打啊，我的乖乖！”

球拍还真是争气，来去几个回合，球飞来飞去，听话极了。我非常谨慎，生怕有一点闪失。这时，旁边的同学在小声议论着什么。“无非我打得时间长了点呗，又没违反规则”。（谁输了球谁下去，这是老师规定的）我不以为然，继续打着球。忽然，后面有个人使劲推了我一下，我的球象箭一样飞了出去，打了个“死”球，结果输了。这时，我的心如同一把刀绞了一下，我恨不得狠狠地揍他一顿......

这件事让我很生气，一直想不通，回到家里我把这件事告诉了妈妈，妈妈笑了笑说：“这很简单啊，阳光体育活动主要是干什么的？”“是呀！阳光体育活动主要是锻炼身体的，比赛只不过一种形式。一课只有30分钟，班上有45个同学，象我这样打下去，有的同学不是玩不成了吗？虽然那位推我的同学表达方式不对，但我为什么不能宽容一些呢？如果我们的同学都宽容一点，我们的学校将会更加美好！”

这一次的阳光体育活动让我永生难忘！

**阳光运动作文范文21**

我的妈妈是一位多言善变的“唐僧”，下面我就来介绍一下我的“两面派”妈妈。

在我四年级的一天，我和同学本来一起走学校后门回家，我知道那天作业特别多，可同学说她有钱，让我和她一起去买东西，我欣然答应了。放学后我和她来到了学校前门的商店，我们转了一圈，她看中了一个小黄鸭的钱包，刚打算付钱，但发现自己的钱丢了，只留下一元钱。她跟我一人买了一根棒冰就离开了。可万万没有想到，有了福同时祸也会来到，我还在吃呢？从远处奔来一辆车，那是我妈妈的车呀，正好在我旁边停下来了，我赶紧把棒冰放起来，可晚了一步，妈妈还是发现我在吃棒冰。回到家里，妈妈严厉地问我：“那根棒冰哪儿来的？”“我我是自己带钱买的”那时，我怕连累同学，乱说了一句。“妈妈不是不让你吃，那也没有必要背着妈妈吃！”我羞愧地低下了头。吃过中饭，老妈又成了典型的变脸婆，对我说：“既然你想吃棒冰了，那没问题！我今天带你去买一箱回来，我都有点儿想吃了呢！”于是，我和妈妈就去了一家专门的棒冰批发店，妈妈看到这个想买，看到那个也想买，我简直对这个妈妈哑口无言。

我喜欢我的妈妈，虽然她看着变脸，是两面人，但我还是始终爱我的妈妈。

**阳光运动作文范文22**

我的家在新台子，家中有三口人爸爸。妈妈。还有我，我们家是一个快乐的家庭，爸爸在铁煤集团工作，是一位普通的工人，妈妈为了照顾我没有上班工作，每天妈妈照顾的无微不至。

早上很早就起来给我做饭，晚上放学回家还辅导我做作业。爸爸下班回到家吃过晚饭和妈妈又带我出去遛弯，我们家一天过得很充实。记得有一次我生病了而且半夜发高烧，这下可给爸爸妈妈急坏了，爸爸背着我妈妈在后面扶着我赶紧去医院挂吊瓶，过了一会儿我的高烧渐渐退了，我才发现爸妈那着急的眼神，我在想每位爸爸妈妈要养大孩子多么的不容易。

六一儿童节那天爸爸妈妈带我去兴隆大家庭玩，我玩了钓鱼。做工艺品。还有小火车坐飞机。我玩的可高兴了，爸爸妈妈又带我去童装店买了一套衣服，那天别提有多高兴了。转眼间又要到期末考试了，爸妈告诉我要把学到的知识认真复习，考试时要仔细看卷。

不要马虎答完题要认真检查，我听了这些话，我感觉到无论是在日常生活中还是在学习方面，爸爸妈妈都把所有的爱倾注到我身上，我只有好好学习，长大成为对社会有用的人才能报答爸爸妈妈对我的养育之恩。

**阳光运动作文范文23**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好!

伴着秋日的暖阳，我们在这里隆重。首先我代表全体同学向在百忙之中抽空来参加我校第运动会的所有运动员表示热烈的祝贺!向参加运动会的全体运动员表示热烈的欢迎!

今天我们在这里隆重，举行运动会开幕式，首先，我代表学校和全体运动员向全校师生致以崇高的敬意!

在这秋高气爽的季节里，我们又迎来了学校第运动会，运动会开幕式，又是一个新的起点，新的起点。在这里，我代表全体参加运动会的运动员向全校师生致以诚挚的问候，对我们全校同学表示衷心的祝贺!

运动会开幕式后，我们又在操场集合。此刻我们的心情是激动的，运动员们的奋斗也是的，在这里，我代表我校全体师生向所有的运动员表示衷心的赞美和衷心的感谢!

首先，我代表本届运动会的裁判员，表示最诚挚的问候，对各位运动员表示热烈的祝贺!并预祝本届运动会取得圆满成功!

运动会的开幕式，是我校第运动会，在这里，我代表全体参赛运动员向各位运动员表示衷心的祝贺!并预祝本届运动会取得圆满成功!

在开幕式上，我谨代表我校全体运动员向全体师生表示热烈的祝贺!祝大家新学期工作顺利，生活愉快!

谢谢大家!

**阳光运动作文范文24**

昨天我们哲商小学举行了“阳光体育节”，我们要参加三项比赛，有跳绳、50米接力赛、坐位体前区。

下午第一节课我们就开始比赛了，第一项是跳绳比赛，我们分十个人一组，按号次排的，我排在第一个。随着口哨声，比赛开始，我有点紧张，双腿发抖，跳的时候一会绊住、一会绊住，绊了好多次，哎呀！这是我跳的最差的一次，心里难受极了！我想：下次一定要放轻松，一定要发挥我最好的水平。

第二项是跑步比赛，比赛四人一组，我又是排在第一个，听到裁判的哨声，我飞快的向前冲，可就是冲不到第一，也没有达到我的最好成绩。王老师说：“下个星期是正式的接力赛跑比赛。”我想：那这个星期一定要好好练习，争取为班级争光。

最后一项是坐位体前区，这是我最拿手的一个项目，果然，我拿到了好成绩21。4，好像排在班级第二。

比赛结束了，成绩不是很理想，下次一定不能再像这次了！

**阳光运动作文范文25**

我的妈妈个子不是很高，留着长发，眼睛很有神，平时对人总是一脸笑容。妈妈对我非常严格，看见我没完成作业就在玩时，她的脸马上“由晴转阴”，我就得赶紧去写作业，看到我作业写的较好时，她都会夸我。

有一次，我放学回家，我没写作业就去玩电脑了。妈妈一回来，就问我做了作业了吗我说做了，又去玩电脑了。谁知妈妈让我把作业拿出来让她检查。我一时不知怎么样才好。妈妈见我的样，什么都明白了。把我叫到身边说：“儿子，你现在的主要任务是学习，先把作业完成再去做其它的。”我赶忙去做，马马虎虎地写一遍，又去玩电脑了。哪知妈妈悄悄地看了我的作业说：“你给我过来，重写！”我很不乐意，但妈妈还是要我重写。过了好一阵子，妈妈走过来一看，见我写的字比原来的好多了，高兴的说：“你认真起来，还是写得挺好的呀！”我听了心里特别高兴。

这就是我的妈妈，一个关心我、严格要求我的好妈妈！

**阳光运动作文范文26**

我的妈妈长着一头黑黑的长发，圆圆的脸蛋上最引人注目的要数那双炯炯有神的大眼睛。

我的妈妈是一只美丽又勤劳的“小蜜蜂”。在家里整天忙来忙去，会儿为我洗洗衣服，一会儿又要为我缝缝补补，把家里收拾的干干净净，看着妈妈忙碌的身影，我真想帮帮她呀！

我的妈妈是一个画家。每次都会把自己梳妆打扮的漂漂亮亮的，然后才出家门。让人见了都连连称赞呢！

我的妈妈是一位设计师。在周末，她只要一休息，就把我也打扮的和她—样美丽。每次和妈妈一起出门，我就神气十足，这时我就高兴的不得了！

我的妈妈虽然很时尚，但也是一个急性子，只要我—不好好完成她布置的任务，妈妈就像动画片《喜羊羊与灰太狼》里的红太狼一样咆哮我，恨不得把房顶掀了呢！

我的妈妈更是我的小老师。只要有不会做的题目，我就会把妈妈叫来，她和我一起探究，耐心地为我讲解。

我的妈妈也像颗高大的树，为我遮风挡雨，为我遮挡炎炎的烈日，妈妈就是这样奉献着，无微不至的关爱着我，默默地守护着我这就是我的妈妈，我爱我的妈妈！

**阳光运动作文范文27**

今天，是阳光体育节开幕了！

下午第一节课是我们二年级阳光体育：有一分钟跳短绳、有50米短跑、还有座位体前屈。

我们排着整齐的队伍跟着蒋文馨的爸爸来到操场。

先是二（1）班一分钟跳短绳，我们班站在旁边等，一会儿，二（1）班跳结束了，轮到我们班了，体育老师叫我们班1——10号第一组跳，其他同学站在原地等，我是3号……准备开始，我就跳 、跳、跳，一下子就一分钟到了，我跳了146次，我发挥的不好。

蒋文馨的爸爸说：“跳好的同学，到我这里来，等一下就要比50米短跑，先热一下身。”

50米短跑1——4号一组先跑，我的心开始怦怦直跳，老师吹了一下口哨，我立刻就跑，9秒第二名，叶轩铭跑了第一名。

蒋文馨的爸爸说：“你们下午还有最后一样了——座位体前屈，等一下，手指一定伸直。”

我用尽了全身的力气——412。5px，总算三样都极格了。

我心里想：我已后要多加练习，争取明年考的更好。

**阳光运动作文范文28**

妈妈，我很喜欢你，你在我心里是完美的，但是，我能给你说我心中的一些不满吗。

妈妈，你给我报了这么多辅导班我能理解你，可是我就连一些活动时间都没有吗？我就让你给我少报一些，可是，你每次的话都是：“我这样做都是为你好，这样你走上社会就轻松了”可是你有没有想过我啊？

妈妈，你说了的话不算数，你说了成绩上去了就带我出去玩，或把哪个辅导给退了，你说要上九十就行，可是我期中考试的英语考了刚好九十，我说我不上英语了，你却说：“我说的明明是九十五分，你没考到九十五分就不要和我讲条件，你这不是在无限加码吗？”

妈妈，我知道你是为我好，可你又想过我吗？你只知道学习最重要，只要你学习好了，我什么都给你买，可是你有没有想过大自然是最好的课堂，你只让我啃书本，学习，读书，可是你从来没有让我畅酣淋漓地玩耍过，我好不容易才盼望到暑假，可是你却给我报那么多辅导班，博林才上十八天，围棋就要上一个月，我想学习乒乓球，你却说：“把你字先写好再说。”妈妈，我求你了，留一点时间让我自己支配，好吗！

**阳光运动作文范文29**

也许在别人的眼里，我的妈妈并不漂亮，可在我的眼里，妈妈就是一个大美人，胖乎乎的脸蛋，白里透红，水灵灵的一双大眼睛，忽闪忽闪的，总是透着一丝威严，配上一张樱桃似的小嘴，简直就是完美无暇。

我的妈妈是个伟大的妈妈，在我还没有出生的时候，就得了糖尿病、冠心病……那时候许多医生都不让妈妈生我，因为有糠尿病的人生的小孩，长大了会有问题，我的妈妈坚持要生我，并冒着生命危险把我生了下来，要是没有妈妈的坚持，就没有如今精彩的我。

我经常上各大舞台演出，那时候妈妈的病还没好，她就陪我去演出。有一次，我们去参加了一个家庭真人秀节目，那天又刮风又下雨，妈妈为了我，不顾一切的登上了高处，导致妈妈突发心脏病，看到妈妈这么为我拼命，我忍不住流下了伤心的泪水，从此，我下定决心：我长大了，一定要像妈妈一样勇敢、坚强！

我的妈妈还是个善良的妈妈，从我记事起，就不知道妈妈帮助了多少人，曾经她帮助过很多单亲家庭的孩子和孤儿，妈妈就是我的榜样，让我从小在爱的氛围中长大，让我从小就传承了妈妈的善良。

这就是我的妈妈，一个伟大的妈妈！

**阳光运动作文范文30**

阳光公平无私地落在每个人的头上。清晨的阳光明媚而透彻，一切都令人欣喜；雨后的阳光化作彩虹，把世界的美好展现到极致；严寒后的阳光温暖舒适，告诉你重逢的喜悦，友情的珍贵。阳光会开阔你狭隘的生活，丰富你孤独单调的日子，用浪漫的想象赶走现实的压抑。

其实真正的阳光应该用心去感受。和阳光说话，你会感觉到光明、快乐、温暖、向上、强大……如果你是阳光的朋友，你会有一张红润健康的脸，心态明亮明朗。

清晨，阳光用最透明最透彻的语言，与正在生长的树叶对话。浓密的树叶，立即兴奋地在叶尖飞舞，明亮得就像金箔纸，在茂密的树枝间炫耀。当阳光微笑着与大地上的花朵亲密低语时，花朵突然抬起头，蜷缩在一起的忧郁花瓣展开了它们的外表，就像倾听教诲的耳朵。

在蔚蓝的天空中，伴随着一丝丝白云像一群群浮云，你有没有注意到阳光如水？阳光就像演讲者向公众发表演讲一样灿烂。清晨寂静的丛林里回荡着明媚阳光的声音，寒冷过后的绿色春天，夜幕前油画般的黄昏。在这些让人陷入沉思的时刻，阳光会告诉你重逢的喜悦，友情的温暖，甚至短暂的离别带来的悲伤。

如果是雨后的夕阳，彩虹会绽放出五颜六色的美——红、橙、黄、绿、青、蓝、紫。突然从遥远的山根伸出来，架起一道美丽的风景线，你的整个身心仿佛都被从地面轻轻送到了天空。现实的忧郁会被浪漫的想象像微风一样驱散。

等阳光和你说话，感受阳光，温暖，向上的力量。即使是窃窃私语，也没有低沉阴暗的声音，没有潮湿怯懦的悲伤。

你要像一个辛勤的园丁，像风一样翻动杨树树枝上的树叶，在光点中把握阳光的语言节奏；你要像一个单纯的农民，把手指伸进松软的泥土里，感受阳光温暖的语言力量。

如果你和阳光是亲密的朋友，那么阳光会给你一张红润健康的脸，一种明亮如镜的心境。

**阳光运动作文范文31**

当明媚的阳光洒满校园的时候，当洋溢着运动气息的旋律在我们耳边响起的时候。看！大课间活动开始了！我们全体同学随着轻快的音乐节拍，整齐地迈起步子，脸上洋溢着灿烂向操场奔去，跳皮筋。

跳皮筋分5级，越往后越难。我们心里是非常认真地对待这个游戏哦！像考试一样，还给它分级呢，想不到吧？其实我们就算是玩儿也是很投入的。跳皮筋里面有许多名词非常有趣儿，而且我也感觉这些名词非常恰当，再也找不出第二个词句来代替它了。比如：小灯笼、红蜻蜓、番石榴、滑雪橇、月亮等。这些都是我们几个好姐妹创造出来的哦！

而我们最喜欢的的一个花式就是滑雪橇和小灯笼啦！滑雪橇是先跳进皮筋里，然后一只脚放在外面，又放在里面，然后用脚跺两下地面，然后跑到另一根皮筋旁边，做同一动作，去了六下，就跳到皮筋的外面，用其中的一只脚钩住一根皮筋，再用两只脚踩在上面，然后转身一跳，把皮筋放掉，再跳到皮筋的另一边。还有一个花式就是小灯笼了，这个花式可是我创造的，它是这样跳的先跳进皮筋里，接着把你的左脚踩到皮筋上踩两下，再用右脚做同样的动作，往后踩两下，最后在跳出来，小灯笼这个花式就完成了。瞧！我们的跳皮筋花式是不是很有趣啊!

一根根跳皮筋，伴随着我们五彩缤纷的童年，也回忆着我们的欢声笑语！是我们快乐的生活中不可缺少的调味剂，我喜欢你，跳皮筋！

**阳光运动作文范文32**

一样的寒风刺骨，

一样的天寒地冻，

不一样的是锻炼的热情高涨，

不一样的是身体的渐渐强壮，

看不出是寒冬腊月，

看不出是数九寒天，

阳光下幼苗茁壮成长，

寒风里意志逐渐坚强，

让风雪来得更猛烈些吧！

看我们如何战胜困难，

看我们如何战胜自我，

同学们向前、向前、向着胜利前进！

跑步是一项非常好的运动,正达秋冬之季,长跑更适合人的身体,这时候,冬季长跑运动给我们提供了一个很好的机会。生命在于运动，天天长跑运动，一是可以培养克服困难的毅力。长跑是毅力的比赛，也是吃苦能力的集中展现。人有这样的精神和毅力，对于学习成绩的提高有直接帮助。二是可以让思维和反应更加敏捷。人在运动中，自己的大脑其实也是在运动，持续的运动可以开发大脑，激活脑细胞。长期不运动，或者运动量过小，会让脑筋思考处于停滞状态。

在长跑中，听不到任何其他声音，只能听见同学们整齐划一的脚步声；想不到其他东西，只想到要锻炼好身体，努力学习，长大后为祖国做贡献。

在迎着太阳的光辉下，我们不知疲惫的、用心的、全力以赴的跑。听着鸟儿的歌声，吸着清新的空气，我们已经忘记了自我，完全融入在这个长跑活动中，融入在大自然的境界里。

通过一次一次的长跑活动，我深深地体会到：我们都是祖国的花朵，明天的栋梁，拥有健康、强壮的身体，才能好好读书，读好书，才能够为祖国的明天更加富强而多做贡献！

**阳光运动作文范文33**

体育是什么？大到世界瞩目的奥运会，小到我们身边的方方面面。可是如果你问我阳光体育是什么？说实话，我还真答不出来。直到学校开展了一次阳光体育活动，我才明白了它的真正含义……

“每天长跑一分钟，幸福生活一辈子！”我们学校倡导我们要多锻炼身体。今天，阳光体育长跑活动在我校的大操场上又一次拉开了帷幕。

做完广播体操《希望风帆》，每个班级绕着两根人柱开始进行长跑锻炼。我们班的同学排着整齐的队伍，沿着白线跨开了步子。“一二一！一二一！”伴随着整齐的口号和运动音乐，同学们越跑越起劲，仿佛跑了步就能把所有的烦恼都抛到九霄云外一样。虽然人人脸上都洒满了汗珠，但我们丝毫没有表现出疲倦劳累的样子，反而还洋溢着愉悦的笑容。当然，我也乐在其中。在跑步过程中，我心想：看来，长跑活动不但能缓解疲劳，而且能放松心情，真是一举两得呀！

另外，我校早晨还安排各班轮流在操场上自由活动。操场上人流如潮。时不时撞上一两个人，匆匆忙忙说声对不起便跑远了……有的玩“打野鸭”的游戏，猎人动作敏捷，野鸭逃脱迅速；有的踢毽子，“高手”一下能踢几十个呢！有的玩投篮，投得有高又准，我忍不住也拍手叫好……大家开心得又蹦又跳。

阳光体育活动，为同学们增添了无穷的乐趣，锻炼了同学们的身体，增强了同学们的体质。开辟了同学们的体育运动之路。我喜爱这样的阳光体育活动，希望以后学校能多多开展这类活动，为我们将来的校园生活更增一份乐趣。

**阳光运动作文范文34**

我的妈妈长得眉清目秀，炯炯有神的眼睛会给你一种说不出的温暖。妈妈的手不是非常细腻，因为她是一名老师，每天总是和粉笔打交道。妈妈说起话来更是和颜悦色，很是亲切。而且，最大的一个特点就是从来不把分数看得很重。

在去年的期末考试中，我的英语成绩不是很理想，我非常沮丧地告诉了妈妈。妈妈知道这张试卷的难度，她说：“孩子，我看重的从来不是分数，我看重的你有没有真正把知识学会。一个肯吃苦、肯奋斗、不怕失败的人，即使尚未成功，但我相信他是有前途的。记住：一个坚强的人，几次小挫折是难不了他的。不过，你仍是有缺点的，所以你要努力好好地努力，明白吗？”一股暖流流遍全身。它让我明白了古圣先贤也是奋斗所换来的，没有人一生出就会说话、走路，都是靠努力学习，所以不管是天才还是笨蛋，只有上进、勤奋，才能闯出属于自己的一片天空。

妈妈含辛茹苦培育了我11年，我感谢命运给了我一个聪明、漂亮的妈妈，给了我一个懂得教育的妈妈……

**阳光运动作文范文35**

妈妈是我最爱的人，她性格开朗，喜欢穿裙子，高高的个子不胖也不瘦，长长的头发总喜欢扎个马尾辫。浓浓的眉毛，眼睛大而明亮，每当我犯错误时妈妈总是用她的大眼睛瞪着我，那严厉的样子像一只愤怒的小鸟，让我有点害怕。

有一次，我练钢琴，没有按照老师的要求练习，妈妈就生气了，说：“再练半小时，这半个小时必须好好练，不认真就再加时间。”我又练了几遍还是没按照要求练习，这时妈妈就瞪大眼睛直盯着我说：“如果再不按要求练，就继续练下去，直到练好为止！”我不服气地回了句“为什么”，妈妈就更生气了，让我站在墙边反思反思，看着她那要喷火的眼睛我只能乖乖的站到墙边。

我的妈妈虽然脾气大，但是也有温柔的时候，即使我总是调皮犯错，妈妈还是耐心的陪护我，照顾我，每天接送我上学放学，辅导我做功课，给我做好吃的，生病的时候照顾我，从不怕辛苦，帮我改正坏习惯不断的鼓励我，教育我。

这就是我的妈妈，一位喜怒无常的，一位平凡的妈妈。妈妈在我心目中是伟大的，我很爱我的妈妈。

**阳光运动作文范文36**

今天的阳光体育课可真有趣了！

来到操场上，我们跑了一圈之后，吴老师让我们玩，静悄悄的操场立刻沸腾了。同学们有的跳绳，有的跑步┅┅把一串串的欢声笑语，撒在操场每一个角落。

在草地上，我捡到了一个羽毛球，同学围了过来，我提议：一起玩扔球的游戏，就是把羽毛球用力扔向空中，看谁扔的远。羽毛球你争我抢，在空中翩翩飞舞，就像一只快乐的白鸽。我抢到球了，用力一拍，羽毛球迅速飞到高空，落下来的时候，恰巧停在同学的头上，大家乐得前俯后仰。玩了一会，我累了，一屁股坐在草地上，哎呀，草儿扎得我跳了起来，初秋的草地草儿老了，真扎人。

后来，我和沁恩玩起了老游戏，像小狗一样手脚趴在草地上，身体向上一跃，手在空中飞舞，可好玩了！

今天的阳光体育课和以前的可真不一样，我好想时间倒流，回到阳光体育课开始的那一瞬间。

**阳光运动作文范文37**

一株草，因为有阳光，会非常努力地走出土壤，放眼世界。整个世界，因为有了阳光，变得多彩而可见。因为阳光，我们可以生活在这个世界上，看到一切，感受一切。可以说，世界上所有的事物都需要阳光。没有阳光，就没有地球和人类。但是除了阳光，还有一种人类必需的“阳光”。这种“阳光”是每个人的愿望，不是照耀在皮肤表面，而是引导内心的阳光。

窗外的乌云翻滚着，翻滚着，浓密的云层隐约闪现出几道闪电。有一种强烈的感觉，暴风雨即将来临。紧闭的窗户偶尔会发出几声“days空”的咆哮，但这不会影响讲台上激动的演讲老师。老师在舞台上解释了这个话题。学生们低头在笔记本上做笔记。偶尔，他们抬头看黑板，然后马上蹲下。这是几乎每个开灯的教室都会发生的事情。我也在这里。现在是复习的时候了，大家不敢怠慢，以前没听懂，现在快点学。这本书里的0+间隙已经满了，但显然还有许多笔记要写。我拿出一张便利贴，意外地看到窗外的树叶随风起伏。我的心也起伏不定——模拟考试的结果将在下节课公布。毕竟，这也是一次期末考试，每个人都非常重视它。

当我拿到成绩和试卷时，我听到脑子里的弦突然断了。多少个夜晚的灯光在我眼前闪过，我付出了那么多，但仍然只有这些。外面的雨不知道什么时候会落下，一遍又一遍地冲刷着地面。据说下雨是因为天空不堪重负。眼泪呢？因为心脏承受不了。泪水滴落在试卷上，昏了过去。心就像被手抓住。在下一场暴雨中，我的心似乎变冷了。课后，学生们也在座位上研究试卷。整个班级笼罩在紧张压抑的气氛中，外面的雨没有减弱的迹象。即使没有老师，教室也出奇的安静。偶尔有几声抽泣是极其清晰的。我也受不了。眼泪像洪水一样无法止住。试卷立刻湿了，他的眼睛模糊了。一条纸巾突然递给了我。“擦干净。这只是模拟考试，不是期末考试。这次不行，不是还有下次吗？原来，模拟考试是为以后的考试准备的……”我不太记得她在后面说了什么，但我只知道暴雨后的第一缕阳光透过窗户，笼罩着她，照进了我的心里。那一刻，我仿佛看到了一个天使。

过了多久，她不再和我在一起，但阳光已经在我的心里。因为阳光，我的心永远是阳光灿烂的。

**阳光运动作文范文38**

我有一个天底下最好的妈妈，让我给你介绍一下吧！

我妈妈爱臭美。出门前要擦画眉毛、涂口红，样样都不能少。还要摆各种姿势，在镜子前照来照去，直到自己觉得满意了才出门。

我妈妈爱唠叨。清晨，我还在梦乡里，突然，一声喊叫打断了我的美梦：“快起来，再不起来就要迟到了！”下午，我正在做作业，妈妈下班回来了，刚进门就传来一阵唠叨声：“作业做完没？没做完快点写！”晚上，妈妈又催促我进行舞蹈打卡，我的耳朵都要被妈妈唠叨得起茧了！

我妈妈爱干净。每天下班回来，妈妈手里不是拿着抹布就是拿着拖把，将家里打扫得干净整洁，一尘不染。爸爸总是说妈妈有洁癖，不过我觉得这个洁癖挺好的。

我妈妈爱插花。妈妈还有点文艺范呢！她每周都要从花店买来鲜花，剪枝、插瓶。妈妈最喜欢百合花，她说百合花高稚、纯洁，有一种高贵的品质。

我妈妈爱我们。妈妈上班很累，下班休息的时间都在陪伴我和弟弟，爱臭美的妈妈很少逛街了。不会做饭的妈妈为了让我和弟弟能吃上可口的早饭，她尝试着做饭。现在她会做手抓小笼包、豆沙包了呢！

我妈妈虽然不是十全十美，但是在我眼中她就是最好的妈妈，我爱妈妈！

**阳光运动作文范文39**

操场非常宽敞，是呈“回”字形的，全校师生站上去，都不觉得拥挤。操场是用水泥铺成的地板。下课时，这里是同学们玩耍的乐园。

操场的四周有许多大树：有四季常绿的橡树、榕树，还有一年四季为我们提供方便的梧桐树。梧桐树不管是春夏秋冬、严寒酷暑，都挺拔威武。站在这里有一种清香自然的味道，使人心旷神怡。

操场的北面，有一个升旗台，每逢星期一时，全校师生都在这里举行庄严的升旗仪式，高高飘扬的五星红旗衬着蓝蓝的天，形成一幅美妙的工笔画。

在操场正中，有个运动场，这个运动场是由沙池，篮球场，羽毛球常沙池是同学们的乐园，沙池主要是单杠，双杠和各种运动机器组成的。篮球尝羽毛球场是体育老师或五、六年级同学锻炼的好地方。操场正中，抬头四望望见几栋高大、教学齐全的大楼。每一栋教学大楼都有着千姿百态的花。

我从7岁就来这所学校读书，五年多来，很这个操场有着深厚的感情，它将陪伴我度过欢乐的童年时光。

操场上阳光普照着的大地，温暖着刚刚吐绿的树木花草，呈现在眼前是热气腾腾的。操场东西长足有300米，南北宽也有200米，操场分为蓝球场和足球场，西半边是足球场，足球场上铺满了碧绿的草坪，同学们喜欢在这上面打滚做游戏，白色球门遥遥相望。东边是蓝球场，两对绿色的蓝球架仰着头竖在那里，操场两头有小朋友们喜欢的体育器材，每到课余活动时间，同学们有的攀云梯有的踏转马架有的翻双杠……玩的多开心呀!操场中间有个高大用不锈钢做成的火火炬般雕像，它象征着我们学生蓬勃向上的精神。在操场西北有个小树林，那里一年四季脆绿。它为我们遮风挡雨，给我们带来温暖。我们还经常在树下看书.

我爱学校的操场,它不仅给同学们带来快乐，还为学校增添光彩.

一个星期五的上午，阳光明媚，春意融融，我们沿湖路小学召开了有趣的亲子运动会。我们和爸爸妈妈一起来到运动场，焦急的等待运动会开始。

在亲子运动会之前举行了运动员入场式。首先进场的是国旗会旗方阵，由四位高大强壮的男生高举国旗，四位女生举着亲子运动会的会旗，他们身穿校服，迈着矫健的步伐雄赳赳气昂昂地步入运动场。紧跟其后的是六（5）班的彩旗方阵，六年级的大哥哥大姐姐们穿着迷彩服，手中握着五彩缤纷的旗帜，他们迈着整齐的步伐，神气极了。在微风中，在阳光下，颜色各异的彩旗迎风飘扬，远远看去就像一条彩虹在运动场上飘过……

快到三（5）班出场了，我们摆着整齐的队形，在雄壮的乐曲声中步入运动场。我们边走还边喊口号：“勤奋学习！身体健康！全面发展！闪耀沿小！”这时我心里兴奋极了，我想我们班一定有信心夺得全年级第一名。我们穿着火红的裤子，手拿金色的彩带边走边舞，边舞边喊，走起来就像一团火焰在舞动。到了主席台前，我们变换各种队形，尽情地展示我们班的风采，表演赢得了观众们热烈的掌声。全校所有的老师和同学都到了运动场上，静静地等待运动会开始。

我们盼望已久的亲子运动会终于开始了。有五个家庭代表我们班参加比赛，比赛方式是两位家长用双手抬着孩子跑，谁先到达终点谁就获胜。裁判员的枪声一响，他们就像离弦的箭一样冲了出去，观众在跑道两边为他们加油，我使劲地喊：“胡一寒，加油！胡一寒，加油！”呐喊的声音此起彼伏，把我的耳朵都快震聋了。胡一寒这个组越跑越快，最后终于第一个到达终点，获得了第一名，他们高兴地一蹦三尺高！笑声、欢呼声把运动场变成了欢乐的海洋！

比赛结束后，学校举行了颁奖仪式。参赛的选手获得了精美的礼品，我看着他们开心的样子，我真羡慕他们，真想下次带爸爸妈妈来参加亲子运动会！

生命是操场，运动是阳光。不信你看，他们正用行动将每一缕阳光播撒于世界的每一个角落。

对于活泼可爱的孩子们来说，随处都是他们活动的操场。或者两三玩伴，或者一个皮球，一个球拍，甚至空手翱翔在自由的空间：捉迷藏、跳皮筋……快乐便是他们游戏的真谛。在他们中间，没有竞争，不分优劣，甚至没有年龄的界限。他们天生便把“友谊第一”的那种体育精神融合在游戏中。他们脸上挂着的那无邪的笑容便是阳光，一种真挚的阳光，照耀在他们心中，感染了身边无数的事物。

对于那些身强体壮的青年，世界便是他们的操场。动作矫健的姚明，健步如飞的刘翔，沉稳老练的丁俊辉，顽强拼搏的女排姑娘们……激情便是他们的阳光，甚至是身残志坚的桑兰，虽然无法亲身参与比赛，却加入了记者的行列，以她昂扬的斗志依然活跃在奥林匹克的运动场。再看看身边随处可见的志愿者，不论年纪，不论职业，他们秉承着“我参与、我奉献、我快乐”的精神，走遍了首都的大街小巷，服务在每个运动场。微笑是他们的阳光，一种和谐的阳光。他们代表着北京，迎接世界各地的朋友。

对于年近古稀的老人，也许驰骋于阳光普照的田径场已经成为了一种遥不可及的梦想。但那并不意味着他们离开了运动场。他们的操场便是生活。无论是一方小小的棋盘、或者是一片不大的花田，都融入了他们的欢笑和希望，都充满了他们对生活的执著和热情。那些来自四面八方的关怀便是阳光，一种感动的阳光，温暖着他们的心灵，激励了所有人的梦想。

如果说孩子是未来的希望，青年便是发展的力量，而年迈的老人便如同沉淀发黄的书页般，增添了每个历史的涵养。无论你我拥有着怎样的身份、年龄、国籍……欢迎您来到20xx年北京，我们将带您走进北京这宽广的操场，走进和谐、欢乐的阳光。因为我们身在同一个世界，拥有同一个梦想。

**阳光运动作文范文40**

有一个人，有时候凶巴巴的，有时候却温柔极了，有时候眉开眼笑，有时候失望莫及，这是我的妈妈。

有一天，妈妈欢蹦乱跳从卧室跑出来，拿着手机手舞足蹈，嘴巴都笑成了弯弯的月亮。只见她双眼盯着港新券商的页面，一会也舍不得离开。“太好了，我中的股票翻番了！”她把我抱起来亲来亲去，乐颠颠地转了好几圈，开心得像个小孩。

可惜的是，妈妈的脸说变就变。记得一天放学，我垂头丧气地回到家，拿出了自己考砸的试卷。错了许许多多不该错的题目，妈妈顿时气得火冒三丈，脸憋得和关羽一样红了，一边让我解释为什么错了，一边批评我学习态度不端正，学习不认真。那凶狠的样子，真的很吓人。有一次上学而思，我偷偷打游戏被妈妈发现了，当即被按在地上狠狠得揍了一顿，妈妈毫不客气地请我吃了一顿龙拳，铁砂掌，最后还不忘没完没了叮嘱上几百句。

被妈妈批评的心情郁闷极了，睡觉的时候翻来覆去，妈妈走到我身边，弯腰亲了我，温柔地说：“宝贝，妈妈爱你，晚安！”然后坐在我的床头，看我入睡。

这，就是我的妈妈，乐观，勤奋，能干，时而严厉地令人害怕，时而温柔得让我感动，真是让人丈二摸不到脑袋，难琢磨啊。

**阳光运动作文范文41**

我的妈妈很棒！

妈妈是最会哄我弟弟的人，我的弟弟哭闹时，妈妈就会赶来把弟弟哄好。在妈妈还没赶来时，弟弟的哭声总是吵得我没有办法学习。妈妈是这样哄弟弟的：先问弟弟为什么要哭，再把弟弟哭的事情解决，最后再给弟弟吃个零食，就哄好他了。我的妈妈真的很会哄弟弟。

我的妈妈还是一个很棒的厨师。

她做的蛋炒饭超级超级好吃。这道菜是这样做的：先把胡萝卜切成小块儿，虾切成小块儿，青菜切成小段儿，放到盘子上，然后锅里放点油，放上鸡蛋，放上盘子里的东西，再放上米饭，翻炒一会儿就好了。我的妈妈真的很会做饭。

我的妈妈很爱吃草莓。

但也不是只喜欢吃草莓，她还喜欢吃西瓜、哈密瓜、苹果、葡萄、油桃、水蜜桃、梨、樱桃、青苹果……我的妈妈真的超级爱吃水果。

我的妈妈吼声很大。

她的吼声就像狮子一样大，假如我考试考了不及格，妈妈就吼我，过一会儿再用眼睛盯着我。

我的妈妈是一个超人。

早上叫我起床，叫我洗脸，叫我吃饭，送我上学，送弟弟上幼儿园。回到家洗衣服、洗袜子、看电视、做饭，下午还要去公司上班。

我很爱妈妈，妈妈也很爱我。

**阳光运动作文范文42**

我的妈妈对我可好啦！

她的优点可多了，一天两天都数不清楚，我的妈妈在我眼里她就是一位魔术师，为什么呢？因为有一次妈妈给我做了一个奇怪的东西，我问妈妈：“这是什么东西呀，我怎么从来都沒有见过呀！”妈妈回答说：“这个东西的名字叫七彩糯米球。”我看到了七彩糯米球的颜色是五颜六色的，有黄色的玉米、绿色的青豆和绿豆、红色的胡萝卜、白色的糯米，滚在一起真香呀！妈妈的话才刚刚说完，我就像一只小狗样，鼻子已经闻到了香味，我迫不及待的拿起筷子夹起一个就要往嘴里送。我妈妈还会做很多好吃的，我的妈妈还是一个超极棒的厨师。我的妈妈还把我的房间布置的非常漂亮，有一面墙上贴着美美的公主，有白雪公主、非尔公主、珍珠公主......另一面墙上贴着小鸟在枝头高唱，上面挂着五六条线，有什么用吗？这五六条线是挂照片的，她又把我的枕头和被子都换了，换成了美少女，不管这些事，让我的妈妈做其他的事对她来说简直就是小菜一碟。

我的心里为有这么一位妈妈感到自豪。

**阳光运动作文范文43**

这个是我的妈妈，她真的很棒。

我喜欢一个小动物，因为奶奶对动物的毛过敏，所以我从小到大都没养过一个动物。但是我的妈妈会养植物，比如：富贵竹、桂花树等等。但她却很少浇水，几个星期甚至一个月才浇一次。

我的妈妈跟仙女一般美丽，美到不用化妆都能呈现出她的美。

我的妈妈同时也是个“养娃高手”。有一天，我跟妈妈玩，她的某个动作把我逗得笑到尿裤子了。妈妈还很耐心，每个事情都能耐心地做完。除了上班迟到，让妈妈成功感受到了什么叫着急。有一天，妈妈急着上班，可还是迟到了，老板却没扣她工资，你们说合不合理？

我的妈妈还有一个“闪电”的称号。有一次，我和妈妈称体重，我是四十四斤，而我妈妈才九十斤，她才一米六一，瘦如闪电！

我的妈妈在律师事务所工作，每个法律知识点都能背得头头是道！我的妈妈可不是那个公司的老板哦！

还有，我妈妈在公司里签字特别漂亮，公司几乎每一个人打印都要她签字。

我妈妈非常爱我和我弟弟，我能明显地感觉到爱。

**阳光运动作文范文44**

我的妈妈实际上有一点老，但是她却看起来很年轻!如果别人不这样认为，但是我依然觉得她是个年轻的妈妈!我的妈妈看起来很严肃，但是她一点也不凶，她平时很慈祥的哦!虽然我的妈妈是个普通的公司的经理。

我做错里一件事，她会语重心长地给我讲道理，我就算是很不高兴，我也会知道错了。我的妈妈说教能力特强。只要别人是做事是错的，她就会给那个人说教，让那个人知道错了!如果读我的这篇文章的人能够有机会见到我的妈妈，你一定会知道我写的是真的了。

虽然我的这篇文章很短，但是却是真真实实记录的我的妈妈

我的妈妈实际上有一点老，但是她却看起来很年轻!如果别人不这样认为，但是我依然觉得她是个年轻的妈妈!我的妈妈看起来很严肃，但是她一点也不凶，她平时很慈祥的哦!虽然我的妈妈是个普通的公司的经理。

我做错里一件事，她会语重心长地给我讲道理，我就算是很不高兴，我也会知道错了。我的妈妈说教能力特强。只要别人是做事是错的，她就会给那个人说教，让那个人知道错了!如果读我的这篇文章的人能够有机会见到我的妈妈，你一定会知道我写的是真的了。

虽然我的这篇文章很短，但是却是真真实实记录的我的妈妈

**阳光运动作文范文45**

大家好，我是来自20xx年xx月xx日的新一届xx班的同学，今天我演讲的题目是《尊重》。

当我们呱呱落地，就注定要走向人生的起点，成为一个新的起点。当我们在人生的道路上跌落谷底，我们不应该放弃，我们应该勇敢的站起来。我们应该尊重父母，尊重师长，尊重身边的每一个人，尊重老师。当我们学会了走路的那一天起，我们就应该尊重老师。因为我们不仅要学会走路，更重要的是学会尊重他人、尊重自己。因为尊重别人的人是幸福的。因为尊重是对他人的尊重，尊重他人是对自己的尊重。

尊重是一个人对另一个人尊重与不尊重的过程，是一个人与人之间的相互尊重与不尊重的过程。因为尊重别人，我们就会获得别人尊重，因为尊重别人我们就会获得幸福。尊重他人的人是自觉的尊重他人的人，尊重他人就是尊重自己。当我们学会尊重别人的时候就能得到别人尊重。尊重他人就是尊重自己。当我们尊重他人的时候，我们自然会受到别人对你的尊重。尊重是一个人对另一个人的尊重与不尊重。

尊重别人是一个国家的基本素质与文化传承的基础，尊重他人就是尊重自己。尊重是一种美德，尊重他人就是尊重他人。尊重他人是人类的一种基本品质，尊重他人的品质就是尊重自己。尊重他人，就是尊重自己的劳动果实。因为尊重他人就会受到别人的尊重，尊重他人就等于尊重自己。

尊重他人就是尊重自己，尊重自己就是尊重他人，尊重自己就是尊重社会。因为尊重，这个世界才能变得和谐、充满爱，因为尊重，这个社会才能不断的进步、发展。因为尊重，这个世界才会充满生机、充满活力。

尊重自己，就是尊重自己。尊重别人，就是尊重自己。

尊重自己，就是尊重自己。

谢谢大家!

**阳光运动作文范文46**

星期三下午，阳光灿烂，我们在操场上参加阳光体育活动。

这次阳光体育活动由我们自由选择自己喜欢的体育运动。我找到了小梅、小春、小甘一起打羽毛球。小梅说：“我们先分组，我和小月一组，小甘和小春一组。”“好！”大家异口同声地说。比赛开始了，先由我对小春，我先发球。我故意看着右边好像要把球发去那边，突然，“啪”的一声，我就把球发出去了，“看我的！”小春说着就往右边跑。球一眨眼就落地了，小春接不到。“哈哈！中招了！”我得意忘形，哈哈大笑着。“咦，你不是要把球发去右边吗？怎么会发到左边去了？”小春问。我调皮地说：“是你碰上倒霉运了。”“啪！”“啪！”比赛激烈地进行着，我左扑右挡，这时，球又向我飞来，我使劲地打过去，小春接不到，球又落地了。“时间到！”小梅说。“我们赢了！”我高兴得一蹦三尺高。

第二局由小梅对小甘。先由小梅发球，“啪”小梅用尽吃奶的力气拍去，球像炮弹一样飞向小甘，小甘不甘示弱，跳起来一挡，可惜打了个“飞天球”。好高呀！羽毛球飞到二楼去了！我兴冲冲地跑上去一看，连个球影儿都没有看见，一定是飞到更高的地方去了。这时，我听到小梅的声音：“刚才还看到小月，怎么一眨眼就消失得无影无踪呢？”“谁说我消失得无影无踪？是球消失得无影无踪，你太厉害了！”我说。大家听了都笑得前俯后仰。最后我和小梅双剑合璧赢了比赛。

这真是一次难忘的活动。

**阳光运动作文范文47**

今天中午的阳光体育活动时间，我们都玩得非常开心。

刚到操场，只见阳光明媚，阳光照射在大地上，好像铺上了 一层金沙子。操场上已经有许多班级在自由活动。他们有的做操，有的跑步，有的在做游戏，还有的在踢球，他们个个都面带微笑。老师说：“我们踢足球。”同学们都非常开心，我一蹦三尺高，迫不及待地准备踢足球。

终于开始了，首先老师发球，只见老师把球踢得老高，球掉到了一个草堆里，同学们你追我赶，你拉我踢，都互不相让。球踢着踢着踢出界了，应由另一方发球，但是同学们不甘心，都争着发球。后来球被张恒给抢走了，张恒把球踢到我这里，我赶紧把球瞄准球门，使劲一踢，进了球门，我们这一队的队员都为我欢呼，我很兴奋，但是我心里想：不能太骄傲，要继续坚持下去。

比赛更激烈了，另一队的人不甘心，要求让他们进球门。不知怎么回事，我们这一队像老鼠似的，总是踢不进球了。是我们变弱了，还是他们变强了呢?我拼命地跑着，想要再进一球，总算球到了我这一边，等我快要踢进球门时，这是上课铃却响了，我只好一边叹气一边惭愧地走了。到了教室，我心里想：下次玩得要更痛快!我看见同学们的脸红得像一定个大苹果，红通通的，真可爱。

这次体育活动真是玩得痛快，但是可惜那最后一球没进，下次我一定不能像这次一样，一定要把最后一球踢进去。

**阳光运动作文范文48**

我有一个好妈妈，她在我心里是世界上最好的妈妈。

妈妈有着一头短短的乌黑发，一对又细又长的睫毛，一双水灵灵的大眼睛总是那么有神，鼻子挺挺的，还有那张能说会道的嘴。她的身材不胖也不瘦，她不管在家也好，外面也罢，她都把自己打扮的漂漂亮亮。

虽然妈妈现在有了白头发，但我希望妈妈的头发永远是乌黑亮丽的。

妈妈从来不会因为我的成绩不好而打我。记得有一次，我的期中考试成绩下来了，我一看，大吃一惊——91。5分，平时，我的成绩挺好的。想到这里我心里很难过。

不知不觉，我便回到了家，我本以为妈妈会大发雷霆，谁知，妈妈却一点儿都不生气，反而还给我说：“宝贝，一次失利不算什么，只要你这次努力，我相信你下一次一定能考一个好成绩。”听到妈妈的话后，我又恢复了自信。

妈妈不但理解我，而且对别人还很有爱心，不管谁遇到了麻烦，她都会第一个伸手相助，妈妈的这种美好品德，是值得我们学习的。

我爱妈妈，因为她是世界上最好的一位妈妈，我为有这么好的妈妈感到幸福、自豪。

**阳光运动作文范文49**

每天无休止做题的我们早已忘记了汗水的味道，是谁最先提出的阳光体育，把我们从麻木中拖出来，在次有了思考，运动是一个永恒的话题，^v^曾经说过，强身健体是一个民族盛衰的关键，青年一代的我们，应当朝气蓬勃，尽情的运动，使我们走在时代前沿的保证。

跑步是一种对生活的享受，大汗淋漓后身心的放松是无法用言语来表达的，四级，学位证，考研这些会头疼的词似乎也变得美好起来，甚至对人生也有了新的认识，二十岁之前什么都不知道叫做天真，二十后什么都不知道叫做无知。

每天跑步的会让我想到许多，看着校园里风景的变化，有时会想，以后的我们会是什么样？人生是一本书，我们永远都不知道后面一页书写了怎样的内容，所以我们只能努力书写现在，才能让以后更精彩。

如果知道自己会一直向前走，就不要回头，犹如大雁南飞，即便回去，原来的屋檐下也没有了巢穴。

**阳光运动作文范文50**

今天是个极为重要的日子，因为体育节到了。

在比赛之前，我一点儿也不紧张，因为经过了长久的训练。我们班准备好了白上衣、红领巾等，一切都就绪了。体育委员用洪亮的嗓音喊起了一二一。入场之后，每时每刻我的心怦怦直跳，真是紧张死我了。

“向右看齐!”同学们马上滑步而行，像闪电似的向右看齐。“向前看!”同学们又把头转了过来。散开完之后，下面是三种转法。同学们跟随着班长的口令，向后转，向右转……转得十全十美，天衣无缝。评委们也露出了喜悦的笑容。这时，同学们心中也充满了喜悦。

接下来是广播体操，我们随着广播做着，因为紧张的缘故，我连续做错好几个动作,但我心想:我不能再这样下去了。于是，我变的注意力高度集中，一下也没做错!

下去之后，同学们的步子仍然是整齐有序，不亚于其他班级的队列。此时此刻，全班心里肯定想着：我们六年级二班是最棒的，一定是第一名。

**阳光运动作文范文51**

我的妈妈36岁了，她长着一头乌黑发亮的长发，一双小小的眼睛，虽然她的眼睛小，但是只要桌子上有一丁点灰尘，都逃不过她的眼睛。于是我和爸爸给她起了一个外号“^v^长。”

记得有一次，爸爸的脚没洗，袜子也很脏，于是爸爸就想：妈妈每天都洗袜子，放在板凳上一起洗了吧。妈妈醒来看到了，就问爸爸，爸爸说：“本来准备今天洗的，可是，又忘记了”。妈妈怒气冲冲，一手拿着抹布，一手指着爸爸的脸说：“你看看你又脏又臭的袜子多污染环境呀！弄的家里都脏脏的。”爸爸说：“我又不是故意的。”我想：妈妈这葫芦里到底卖的什么药呀！为了“战争”早点结束，于是，我对妈妈说：“妈妈，放过爸爸吧。”“住嘴！还没说你呢，还敢跟着帮腔！”我怕怕的不敢吱声了。我是要帮爸爸的，但奈何心有余而力不足，争吵结束后，我和爸爸都被妈妈教育了一顿。

这就是我的妈妈，堪称“^v^长”吧！你喜欢吗？

**阳光运动作文范文52**

今天是五月三日，星期五的阳光体育锻炼。

我们排着整齐的队伍，走入热闹的操场，我们开始了激烈的`跳绳，先是男生跳，没带绳的跟女生借，后是女生跳。我因为生病，不能跳，只有看着他们跳。这时我看见罗符颢、张亭亭、陈建鑫、彭静蕾等人，在弄一个东西，我心里欢天喜地的，终于有事情可以做了，我过去了。听见罗符颢说：“我要把瓢虫踩死。”张亭亭说：“不要把它踩死。”我说：“老师说过要爱护生命，你这样对待它，以后你会后悔的。”罗符颢说：“不管怎么样，我就是要把它踩死，就要把它踩死。”我和张亭亭、陈建鑫、彭静蕾阻止了他，可第二次没阻止到，他还是踩死了那只瓢虫。最后我们几个把瓢虫埋了起来。后来我们又用跳绳玩起了跨蛇游戏。

阳光体育结束了，我们已经汗流浃背、筋疲力尽了，虽然我因为身体原因没有参加，但还是很有意义哦！

**阳光运动作文范文53**

这是我的妈妈，妈妈有个最大的特点，就是她跟我玩的时候对我很好，但是，在跟我讲数学的时候，她就对我特别凶。有一次，妈妈跟我讲青蛙爬井的问题。看似简单，对我来说挺难。妈妈跟我讲了好几遍，可是我还是不会。

然后妈妈说：“我很耐心地跟你讲，你为什么还没学会？你是不是又在看外面的小鸟？”

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！