# 运动中的快乐作文范文共36篇

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-02-13

*运动中的快乐作文范文 第一篇今天，老师和我们几个同学，一起去公园散步，听到这个消息我感到十分激动和开心。早上五点钟，我准时到达了目的地，老师和我们做热身运动，然后，我们便跟着老师开开心心的向前走去。凉爽的风从我们身边掠过，像是和我们在玩游戏...*

**运动中的快乐作文范文 第一篇**

今天，老师和我们几个同学，一起去公园散步，听到这个消息我感到十分激动和开心。

早上五点钟，我准时到达了目的地，老师和我们做热身运动，然后，我们便跟着老师开开心心的向前走去。凉爽的风从我们身边掠过，像是和我们在玩游戏；太阳露出了半个脸，像是在向我们微笑；小狗在草地奔跑，一片生机勃勃的景象。

走了一段路之后，前面出现了一条弯弯曲曲的石子小路，老师对我们说：“我们把鞋子脱下来在石子路上走很舒服的。”我们听了老师的话，把鞋子脱了下来，排好队，依次走上了石子小路。忽然，前面的同学叫了起来，可能是被石子弄疼了吧。我心想：不就是走过一些石子去吗，太简单了，干嘛要大惊小怪。但是，当我真正体验到的时候，就后悔了，没有我想的那么简单，踩上去感到又酸又痛，但是，这也是一种全新的体验吧！让我知道自己没有做过的事不要乱说。做什么事情都要坚持。

又走了一段路，我们感到有些累了，老师找了一个小亭子让我们休息一会儿。过了一会儿，我们拿出论语书开始诵读论语。我发现，当我静下心来去理解时，就感到非常有意思，让我增长了很多知识！

今天的活动，让我感到很有意思，我特别想感谢老师，是她让我在锻炼中学会坚持；在阅读中学会了知识，谢谢你，我的老师。

**运动中的快乐作文范文 第二篇**

如果现在有人问我最喜欢玩什么，我一定会毫不犹豫地回答：打羽毛球。

其实，在前一段时间，我并不会打羽毛球。有一天傍晚，我和爸爸妈妈去文具店买钢笔，无意中看到了挂在那里的羽毛球拍。我一时兴起，就让爸爸给我买了一副球拍，又买了两个羽毛球。在回家的路上，我就开始和爸爸妈妈商量去广场打羽毛球，谁知，他们竟然异口同声地反对，说是天太热了，要等到第二天早上再打。急的我真想把他们拉到广场，无奈力气太小，死缠硬磨，最后他们终于同意了，我们一家三口顶着滚滚的热浪到了广场。

爸爸先教我发球。动作要领教完之后，我就迫不急待地一手拿球、一手拿拍，像模像样地开始发球了。谁知，我发了一次又一次，竟然没发出去一个球，爸爸握住我的手发了一次球，让我体会了一下发球要领后，我又开始发，

可还是发不出去。我又气又恼，恨不得把羽毛球踩扁、把球拍扔出千里之外。过了一会儿，我的火气消了，爸爸又给我讲了“发球秘诀”，我又试了一次，没想到这一次竟然发过去了，我高兴地手舞足蹈，顿时信心倍增。

我又认真地练了起来，尽管有时还是打不好球，并且还又热又累，可是我却一直坚持反复地练习，最后我终于学会了打羽毛球，并且喜欢上了这项运动。

通过学习打羽毛球这件事，我明白了一个道理：不论做什么事，都不要轻易放弃，只要坚持，就一定会成功。

**运动中的快乐作文范文 第三篇**

秋高气爽，丹桂飘香，十五中的校园，彩旗飘扬。我校的秋季运动会，于10月17日在学校操场上隆重举行。这是我上学以来第一次参加运动会，我兴奋极了，终于有了大显身手的好机会了。

第一天，我参加了年级女子跳绳比赛，跳绳可是我的强项。一开始我跳得非常好，把跳绳甩得“呼呼”直响。就在我跳得非常顺利的时候，意想不到的事情发生了，我的跳绳把手和绳子分开了，跳绳从手中飞了出去。我惊呆了，不知如何是好，“捡起跳绳，继续跳”，在同学的提醒下，我赶忙捡起跳绳跳了起来。这时已经晚了，就听见裁判员一声令下：“停，时间到。”我最终以106个获得了第四名。我非常懊恼，直后悔自己在比赛之前没有仔细检查一下跳绳，而导致自己在最拿手的项目中失利。

第二天，我又参加了年级女子200米的比赛。嗨！那才叫紧张。我们小组的运动员可是各班精心挑选出来的。随着一声枪响，各跑道的运动员就像离弦的箭一样射了出去。刚开始我还跑在前面，可是在遇到弯道的时候，第三跑道的张陶文追了上来，只见她个子矮矮的，身体瘦瘦的，敏捷地像一只小兔子，转眼间就跑在了我的前面。眼看离终点越来越近了，我使出全身的力气，拼命地追赶，可是我怎么也追不上她，结果我只获得了第三名。

这次运动会，有的同学在比赛中享受了胜利的喜悦，也有的品尝了失败的

痛苦，更有的同学增长了见识。可是，比赛并不重要，重要的是参与，重要的是团结，重要的是比赛过程。

**运动中的快乐作文范文 第四篇**

今天，我们怀着无比激动的心情迎来了我校第15届秋季田径运动会。

阳光明媚的早上，我们来到人山人海的大操场上，准备举行隆重的开幕式。瞧！我们三（8）班迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号：“八班、八班，非同一般；友谊第一，比赛第二！”个个热血沸腾，激情澎湃。

开幕式一结束，老师就带领我们来到拔河比赛的场地，我们排着整齐的队形，紧张地等着比赛开始了。在裁判员一声令下，我们立刻使出了全身的力气，也不知是怎么了，我们第一场比赛就以失败而告终，真是出师不利呀！可我们不灰心，因为失败乃是成功之母。我们重新振作起来，结果连胜了两局。可是好景不长，我们碰上了一个特别厉害的班级，那就是三（1）班，接连着好几局都没有胜利。告别了激烈的拔河比赛，我们都感慨颇多，但我们没有灰心，继续迎接下一个挑战。

下午开始的是女子百米赛跑，在一声枪响下，我们就像弓箭一般地飞奔起来。因为紧张，我并没有跑好，我在心里暗下决心，下次一定要好好跑！不过值得高兴的是我们班男子、女子百米赛跑各有一位同学进入了总决赛。紧接着举行了男女50x4的接力赛，瞧！同学们像兔子般的飞出，顺利的接棒，没有出现任何闪失，一举夺得男子组的冠军！

运动会终于圆满结束了！但操场上留下了我们快乐的笑声和辛勤的汗水。

**运动中的快乐作文范文 第五篇**

运动可以增强体质，让我们的身体变得更强壮，运动的结果不仅使我们的身体变得更强壮了，还给了我不少快乐，让我学会了许多东西，对于现在的我们，一定要参加运动，只有这样才能拥有一个强壮的体魄。

由于缺乏运动，我身体一直不好，为了增强体质，我从晨跑开始。刚开始的时候，我总想偷懒，不想晨跑。但经过一段时间的锻炼，我吃嘛嘛香，也不挑食了，睡觉睡得跟小猪似的，感觉到自己的记东西也更快了，精神越来越好了，晨跑对于我来说越来越是一件非常快乐的事了，

运动不仅仅是让我们强身健体，更多的是磨炼我们的意志。就拿我学游泳来说吧，刚开始的时候我想放弃，但是后来妈妈教育我说要坚持，于是我试着别人教我的姿势，把手在胸前合拢伸直后往左右打开，经过一遍一遍地练习，我终于能够比较自如的“海阔凭我跃”了。我了解到只有战胜自我，战胜困难，才能体会到成功的快乐。

我从运动中获得了很大的快乐，我爱上了运动，每天早晨我都会去晨跑，周末的时候去游泳，我不仅让自己的身体变得越来越强壮，而且还感受到了莫大的快乐，我想说的是：“我运动我快乐。”

**运动中的快乐作文范文 第六篇**

在那里，叔叔先让我们排好队轮流玩。我先和一个小姐姐玩了跑步比赛，因为我过于兴奋，还没点开始就跑了起来，也没掌握好要领，第一局我输了。第二个运动项目是打乒乓球，我从来没打过乒乓球，以为会输好几局，但令我吃惊的是我接发球都很好，竟赢了两局。这对我玩以下的项目增加了信心。第三个、第四个运动项目更难了，但我还是很轻松地应付过去了。第五项目是模拟游泳，我对游泳一点也不精通，只好使劲挥动胳膊，但是我很快就在五个人中遥遥领先，再往回游的时候，我的胳膊已经酸的快游不动了。这时，我听有人给我鼓掌并夸奖我说：“这小丫头好厉害呀！”我在大家的掌声和夸奖声中增加了力量，使劲挥动手臂，加快了速度，冲向了终点，后来一看排名榜，我竟然得了第一，我兴奋得几乎要跳起来，当时我浑身酸麻，只好大叫一声太好了。

这次活动我虽然只玩了五个项目，但我已经非常开心。通过这次活动，让我体会到：我的体能还是不够好，以后应加强锻炼身体，争取下次超越自我！

**运动中的快乐作文范文 第七篇**

今天，让我期盼已久的亲子运动会终于来临了。妈妈陪我一起参加了今天的亲子运动会！

下午一点，我们来到了学校的体育馆里，按照顺序一一坐了下来。

游戏开始了！第一个项目是夹弹珠。刚开始弹珠像一条条灵活的小泥鳅，不论怎么夹也夹不起来。后来我渐渐地掌握了技巧。一夹就夹起来了。我觉得跟刚才比起来现在轻松多了。我们的星星队也配合得越来越默契了。最后我们队夹弹珠取得了第二名的好成绩。

接着又进行了大人背小孩搭金字塔接力。开始的时候由于宋卓涵摔了一跤耽误了一些时间，我变得格外焦急，等我再次上场时，竟然连易拉罐都没拿就胡乱叫妈妈背起我向前跑去。但当我发现时已经来不及了，因为妈妈已经冲过了障碍物直奔终点线了。我当时难受极了，恨不得直接拿起磁铁把易拉罐全部吸过来放在桌子上摆成一个金字塔。

之后我们还玩了“你扔我接、两人三足、心灵感应”等游戏。最后老师给我们每人发了一个小礼物和棉花糖。这些东西让我不开心的心情一下子变得非常开心了。

今天真是紧张、刺激又开心的一天呀！

**运动中的快乐作文范文 第八篇**

今天星期四，我们在学校操场举行了一场秋季田径运动会。

首先我们进行了升旗仪式。鲜艳的五星红旗在嘹亮的国歌声中升了起来，呼啦啦的迎风招展。

接着是运动员和裁判们的入场仪式。他们迈着矫健的步伐走进操场。我们的目光也跟随着他们，心情同样无比的激动。

操场上，彩旗到处迎风招展，洋溢着欢乐喜庆的氛围。操场的各个角落都是我们学校的同学。同学们三个一群，五个一伙。紧张的等待着运动会的正式开始。

比赛终于开始了。一个个精彩的画面展现在我眼前。发令枪“啪”的一响，运动员就像发射出去的箭一样跑了出去。跑的飞快像风一样。我们班的同学都在给我们班的运动员呐喊助威，有的把自己的嗓子都喊哑了。把手也拍红了。听到了我们的加油声，运动员似乎跑得更快了。他们那种勇于拼搏的精神深深的感染着我们。我们更大声地喊着“加油！”

紧张的比赛结束了，获奖的运动员们骄傲地站在领奖台上，他们为班级整的了荣誉，我们也为他们感到高兴。我也在暗暗下决心：向他们学习！向他们致敬！

多么精彩的运动会啊！

**运动中的快乐作文范文 第九篇**

茂盛的树林是小鸟的乐园,芬芳的花丛是小蜜蜂的乐园,流淌的小溪是小鱼的乐园……而健身房就是我的乐园。

健身房里有各式各样的健身器材,每一样我都很喜欢。造型美观的跑步机像士兵一样整齐地站列一排;活力四射的动感单车在门口欢迎我们的到来;坐姿推胸训练器稳稳地蹲坐于健身房中央。还有仰卧起坐板、哑铃、沙袋、按摩椅......

热爱运动的我，一来到“乐园”，看到健身器材，浑身的细胞都活跃起来。当我打开跑步机开关时,我的心跳就随着跑步机的频率跳动起来。戴上耳机,我享受着跑步机给我带来的愉悦。当跑步机速度慢的时候,我听着舒缓的音乐,就像在林间小路上散步一样轻松自在。当跑步机加快速度的时候,我听着欢快的音乐,迈开大步,就像一匹奔跑在广阔无恨的大草原上的骏马。

跑完步,我还喜欢做一些其他的运动。不一会儿,我就热得汗流浃背,豆大的汗珠如同雨水般顺着我的头发滴落下来。我喜这种大汗淋漓的感觉,运动使我快乐。

这就是我的乐园,在健身房里我感受到了运动的快乐,明白了坚持就是胜利的道理。我爱我的乐园!

**运动中的快乐作文范文 第十篇**

星期四和星期五，我们学校开展了第21届秋季田径运动会。

运动项目分别是：男子、女子60米、100米、200米、400米、立定跳远、跳高、30人60米迎面折返接力，我参加的项目都是在星期五的，所以，星期四上午就没有比赛。然而，下午就不同了，本来我是没有比赛项目的，可30人60米迎面折返接力非要在这时比赛，我不得不去参加了，开始的演练我发挥的非常好，可比赛时，不知怎么了，我把接力棒传错了，所以耽误了时间，最后，我们班得了倒数第二，没关系，再接再厉，以后取得更好的成绩！

星期五，我比了立定跳远，立定跳远是我的长项，所以，我就以1米60厘米获得了第三名。我也参加了100米，我跑100米的时候，已经很尽力了，但还没有超过3道女生，我和她都进入了决赛。跑决赛时，我比跑预赛更加卖力了，最终，我获得了第六名，我好有成就感！

体育锻炼能带给我们健康、强健的体魄，所以，我们要多锻炼身体，争取为来年的运动会争光添彩！

**运动中的快乐作文范文 第十一篇**

星期四，星期五，我们学校举行半年一度才一度的让人等待的运动会。星期四的运动会，我几乎没看，因为我要补作业，到观众席时，我才发现，只带了语文书，悠悠球，水，我把悠悠球借给别人，一心一意地背书，背完到其它班去玩玩，直到中午我才离开，吃饭，茅老师叫我们这些欠作业的同学，到办公室里去补，我们在补作业有时候，周奕涵，不知是怎么回事，周奕涵说“是茅老师叫他来的。”我不用想也知道，他八成是纪?差才被叫来的，当我们在办公室也不可能是十分安稳，有时是周奕涵太空了，去改击吴越凯，要么就是有人来拿我本子，我补着补着没想到就补有只剩一个作业了，晚上碰巧作业少，我一发力，就马上补作业，星期五运动会一开始，我就把作业交给负责人，完成作业。

我开始玩悠悠球了，没想到一个小小的悠悠球也十分难，因为我是新手，在发球时，经常出错，有时我也会把悠悠球借给别人玩，在昨天晚上买的“星座战纪”射手座的大黄蜂战机，几乎爱不释手，到了中午，我休息了一会儿，又开始了下午的运动会，下午，我和几个男同学围在一起，不知是谁说的“零食时间”我们就开始狂吃，突然在大脑里想到了“蚂蚁坐飞机”首先抓蚂蚁，最后把蚂蚁放入“飞机的驾驶窗内，结果成功了！

**运动中的快乐作文范文 第十二篇**

小小的我，今年11岁，是一个比较瘦瘦小小的男孩子。我非常喜欢运动，因而也特别喜欢上体育课，这也许是受了我那年轻爸爸的影响吧！爸爸在高中时可是体育健将哦。一有空余时间，我有时打羽毛球，有时打乒乓，有时骑骑车。但我最喜欢的还是打羽毛球。我尽情地享受着运动带给我的快乐。

10岁那年，我开始向爸爸学习打乒乓球。爸爸手把手地教我。他先教我发球。我把球往上一抛，迅速地用球拍打给对方。“砰”的一声，球飞出去了，我失败了。爸爸让我重新再来。我把球拽在手中，做好抛球的准备，随着爸爸的口令“开始”，我发球了。啊，成功了！对着爸爸反拍过来的球，我措手不及，随便一接，球反弹到对方那边，飞出界外了。唉，输了一球。爸爸见我垂头丧气的样子，鼓励我说：“别灰心，打乒乓球靠的是眼力和手劲。只有多练习，才能掌握好手劲。”按照爸爸的教导，我又接了几个球。慢慢地，球开始听话了。爸爸表扬我打得真不错，我的心里乐滋滋的。

又经过几次练习，我的控球能力有所进步。于是决定和爸爸较量较量。爸爸让我先发球。我耍了个花招，故意把球发在边角。没想到爸爸轻而易举地接住了，只见球像子弹一样迅速地飞旋过来，我还没反应过来，球已经在桌面上弹了一下落地了。唉，又输了！爸爸说：“别泄气！只要你肯下苦功练习，将来一定会超过爸爸的。”

是的，我要超过爸爸！不管什么运动，只要我喜欢我都会一直坚持。所以，我运动，我快乐！

**运动中的快乐作文范文 第十三篇**

“荆江路学校第四届冬季田径运动会，现在开始！”话音刚落，博来了同学们一片欢呼声。

我们列起方阵，精神抖擞地走向会场，场上鼓号声声，彩旗飘舞，人山人海。二十多个代表队缓缓走近检阅台，杜老师用铿锵有力的普通话，宣读各班的解说词。入场式结束，接着一个个精彩绝伦的节目，炫晕了我的眼睛。刘敦宇对我说：“太厉害了，特别是鼓号队，舞蹈……”

开幕式的确精彩，但是，我相信后面的比赛会更精彩。下午，阳光格外强烈，晒得我晕晕的，一阵风吹过，好想睡觉。终于轮到我和何雄飞、刘希来跑四百米预赛。那时，我毛骨悚然，因为我从来没有参加过这么大型的活动。何雄飞第一个上场。“各就各位，预备——砰——”枪声一响，运动员们开跑了，何雄飞迈着大步子，冲向其他选手。跑道外，大家拼命呐喊助威：“加油！加油！”四百米有两圈，一圈后，我看见何雄飞额上豆大的汗珠滴落下来，速度渐渐慢了。在灵魂深处，我感受到了一股挣脱了某种束缚的新生力量，让何雄飞领先了。最后半圈，何雄飞冲刺，跨过终点线，赢得了第一。我没有名次，同样感受到了快乐。

再看六年级女子800米，两个女生落在了后面，牵着手，她们一起跑到了终点，我们怎么能不为她们的精神和风格感到高兴呢？

两天的运动会结束了，说快不快，说慢不慢。我参加了运动，收获了快乐。

**运动中的快乐作文范文 第十四篇**

只要运动，我就感到开心，我也从运动中找到了友谊。

今天是星期四，我们班有体育课，语文课下课的时候，大家都很开心地向操场奔去，嘻嘻哈哈地在塑胶操场上或左或右的追逐着，嬉戏着，与在教室里听课相比，大家都好像变了个人似的。跑圈的时候总觉得时间过的很快。铃铃铃，体育课上课了，体育委员整理好队伍，王老师报告了后，王老师就发话了：“同学们，这节课的任务主要是班级篮球小星星进行小组篮球比赛，其他同事呐喊助威，当啦啦队。”听后，大家欢欣雀跃。

比赛开始了，非常激烈。我抢球的时候，不小心滑倒了，我的队友连忙跑过来拉我起来。我从中感觉到了纯洁的友谊，泪水在眼眶里打转。大家在欢笑声中跟着球奔跑着，王老师看到我们打的蛮拼的，有一股不服输的味道，脸上总是笑眯眯的。快乐的时间总是觉得过得比较快，转眼老师就提醒说：“最后5分钟，体育委员，整理队伍。”我们依依不舍地走下了比赛场地。

队伍很快就整理好了，王老师作了课堂小结，表扬了我们。他说道：“刚才这节课上，球员们表现的很顽强，篮板争抢激烈，场中运球迅速，传球快速比较准确，投篮命中率有所提高。特别是有球员在争抢的过程中摔倒了，对方队友会主动上前拉起他，表现出了很高的比赛风格，赛出了友谊。”

激烈的比赛结束了，我们全身都是汗臭臭的，但心中是无比的快乐，因为运动的冲动得到了释放，全身的关节也格外的灵活，课堂上会更加专心。运动让自己更加健康，运动让自己身体更加强壮。我运动，我快乐！

**运动中的快乐作文范文 第十五篇**

人的健康，不可以离开运动，运动不但给我们好身体，还会给我们快乐的。

五年级的时候，我加入了学校的田径队，那时我有点惊喜，但有点痛苦，因为那时候我最讨厌跑步了。可是没办法，“800”米这遥远的路程还是冲着我来。

在田径队，差不多每天跑三圈以上，我恨极了，可是我又看看自己的身体想：唉，运动才可以健康。可是在一次的跑步中，我终于忍不住了，浴室跑回教室，打算永远也不下去田径队了。到了第二天，体育老师生气地和我说：昨天干嘛去了？你知不知道运动是多么重要，如果你真想退出，你以后后悔了别找我。”我听完后悔了，运动对我来说真的很重要。

于是，我不再又离开田径队的想法了，每一天都做好运动。时间长了，我慢慢发现到了自己有些变化了……我不再像以前那样常常生病，也不再像以前弱小了。

突然我觉得运动就像一个魔法师，他把我缺点一点一点变成完美了。所以我对运动越来越喜爱了。一年一度的校运会上，我凭着自己的能力拿了许多冠军，我很开心，因为让我明白体育还会让我提高自信的。

在班上，我也因此这样，成为了第二个“女冠军运动员”称呼，我很开心，因为我得到大家的认同。

原来运动能给我带来一种不同的快乐，它能给我健康，给我自信，给我名声，最重要的是教会了我：只有努力，才有收获。

**运动中的快乐作文范文 第十六篇**

美丽的青春，散发着诱人的芬芳，潇洒的身姿为人生插上理想的翅膀，青春与健康使你在人生的征途上自由翱翔。

健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。同学们，为了规划好自己的人生，首先要把重视健康的思想落实到自己的行动中，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉地投入到体育锻炼中去吧。

无论是过去，现在和将来，健康一直是人类追求的永恒主题。

体育锻炼是促进健康最积极、有效的手段。你会体验到它能够缓解学习的压力，调节紧张的节奏，提高学习效率感受到它全面提高身体各器官系统机能和不断提升运动技能的效果，领略到它对提高心理素质和社会适应能力所特有的价值，感悟到体育实践中学会认知，学会做事，学会与同伴相处，学会生存的策略和方法，体育锻炼是走向健康，全面发展过程中的必经之路。

自觉参与体育锻炼是人们对参加体育活动的目的，有清楚而深刻的认识，自觉性是人的优秀品质“自觉参与”是参加体育锻炼的目标之一，只有自觉参与体育锻炼，你才能发自内心的感受到自己才是主人，从被动的接受变为积极主动，富有创造性的学习，体验体育对健康成长的多元价值。这种自觉参与的主体意识是建立在正确的规划人生，树立正确的体育与健康观基础上的。

我校响应号召，为了提高学生身体素质，开展了“大课间”活动，但有些同学表现的较为消极，其实这是在浪费锻炼自己的机会，因为平时可能由于各种因素，在锻炼方面涉足过少，而学校开展的“大课间”活动正给了充裕的时间来进行体育活动，有人认为这样没必要，甚至很无聊，所以消极对待，不愿意接受学校给的机会，但当你真正融入其中时，你会发现，它带给你的不仅仅是身体更好的成长，也不仅仅是心情的放松，更会对提高身心健康和综合素质起到重要作用。

“生命在于运动”“我运动，我健康，我快乐”，同学们，生命对于我们而言，只仅仅是一个开始而已，良好的开始意味着美好的结局，所以，我们不能马虎地对待我们的开始，那么，就动起来吧，在运动中建筑出一个健康快乐的自己，在运动中感受一切值得高兴的事，让我们的生命因运动而精彩!

**运动中的快乐作文范文 第十七篇**

“加油,加油!”操场上传来了此起彼伏的呐喊欢呼声，这是我们学校正在举行一年一度的运动会呢。只见运动场上彩旗飘扬，热闹非凡，同学们个个斗志昂扬，精神抖擞，有的在做热身运动，有的在呐喊助威，有的在东张西望，有的在窃窃私语……

首先进行的是滚大球这个运动项目，只见一个大球放在地面上，球的左右两边各站一名同学，口哨一响，两边的同学一起拼命地把球向前推动，他们咬着牙，埋着头，躬着腰，使出浑身解数，大球侧像泄了闸的洪水一样浩浩荡荡向前冲去......

看，这边！“进球了”“进球了”欢呼声一浪高过一浪，哦，原来是最精彩的九宫格运动项目呀，这项运动最精彩，最刺激了，堪称力量与运气的结合。现在挑战的是沙静怡同学，只见她双目紧闭，双手合拢，嘴里默默地祷告着，看来是在祈求幸运之神的眷顾呀。忽然她睁开双眼， 瞄准前方，甩开双臂，迈开右腿，用力一踢。球在天空中划出一道优美的弧线，稳稳地落在了第九个格子里，“九分”同学们异口同声的喊道，个个欢呼雀跃，兴奋的抱成一团......

最激烈的运动项目开始了，就是我参加的个人50米接力赛，此时各班的选手已经站在了各自的跑道上，个个摩拳擦掌，注视前方，准备一较高下。“砰”的一声枪响，选手们个个如脱了缰绳的野马飞离起点线，像离弦的箭一样冲向终点线。这时场下的拉拉队顿时沸腾起来，一边挥舞着手中的加油棒，一边呐喊助威，加油声震耳欲聋，络绎不绝。选手们都在为自己的班级荣誉努力拼搏，你追我赶，毫不示弱。马上轮到我接棒了，我立刻打起十二分的精神，迅速的接过接力棒，飞快的向终点跑去，暗暗下决心：“我一定要超越对手，为班级争光”，忽然，四班的同学超过了我，一会儿，六班的同学也跑到了我的前面。我心急如焚，豆大的汗珠不停的从额头滚下，腿也好像陷进了泥潭里不听使唤，就在这个时候拉拉队员高喊我的名字，一起为我加油，我顿时有了自信，咬紧牙关，挥动双臂，加大步伐，向终点飞奔而去，第一个把棒传递给下一位同学，经过同学们齐心协力的努力，我们班获得了年级第一名。

每一次运动会，每一个运动项目，同学们都在努力的展现自我。运动，让我们体会到快乐和力量，感受到乐趣和激情，那种拼搏进取，永不言败的精神，将时刻激励着我在成长的道路上披荆斩棘，勇往直前！

**运动中的快乐作文范文 第十八篇**

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多拉那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。这是全人类的公识。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注人了崭新的生机和活力。

俗话说：生命在于运动。运动会让你更加快乐，运动会让你更加健康。我特别喜欢踢键子，从中我得到许多收获，体会到许多乐趣。就说踢键子吧。这两天，我们学校举办了趣味运动会。我踊跃报名参加踢键子比赛。从开学到现在，我一直都坚持练习踢键子，每天至少要练半个小时。渐渐地，我踢键子的水平提高了，身体也越来越健康了，很少生病。在比赛那天，因为我平时刻苦练习，一口气踢了227个！这可创下了我的最高记录。我取得了非常好的成绩，心里甭提有多高兴了！

我运动，我健康：因为，适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信，改善情绪；适当的运动，能有效地缓解生活压力，让人身心放松保持一种平和的心态；适当的运动，甚至可以把压力和不愉快带走。

我运动，我快乐：因为，在运动中会发现许多生活的美妙与生命的轻盈。清晨满眼绿意，心胸也往往豁然开朗，新鲜空气可使自己心境舒缓、心旷神怡；心灵与大自然对话，忘却烦恼，振作精神。

我运动，我快乐：抓住生命中最美好，在运动中在快乐里，领悟自己的人生道路和人生价值；在运动中调试自己心态，回归一份宁静而自然，简单而充实的生活；在运动中，让自在情趣的心灵，去发现、去挖掘生活的乐趣。

我运动，我健康，我快乐。运动已在不知不觉中变成我们学习进步中的一种动力，这也许是一种智慧吧。

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

**运动中的快乐作文范文 第十九篇**

今天振奋人心的日子：我们要开运动会了！这件事情，我期待了好长时间。

我很早地醒来，刷洗结束，吃过早餐，用最短的时间走到院校。到院校没多久，就想到踩球王和跛球王要先去足球场上，因此我和同学们跑到足球场上。

运动会开始了！大家都报名参加了很多新项目，有足球队机坪、三十米运球、手和脚传球等，较难但很有意思的就是足球队绕碟了：要像三十米运球一样，缓缓的、一点一点地踢，这一步和三十米运球一模一样，但是，也要绕S形，地面上摆着五到八个碟子，随后从第一个起，一个一个地绕到最后一个，把球发送给下一个同学们，十名同学们全绕完后，草地上留有了歪歪扭扭的印痕，仿佛一条青蛇在上面肠蠕动。

最最好玩的来啦，父亲们和体育老师们要出场踢足球了！学员们欢呼跃雀，一窝蜂地勇敢向前冲，有的都冲过中间了，老师使大家往后退，大伙儿只有退了，比赛开始了，此次比赛一开始大伙儿就激动不已。高喊：父亲队，给油！有的喝着水、有的都站到桌椅到了，许多大伯把球用头上以往，我想一定很疼，但她们却一点也不在意。

你看看，一个多么的独一无二的运动会啊！

**运动中的快乐作文范文 第二十篇**

我喜欢运动，更喜欢运动带给我的快乐！

以前，我是一个不喜欢运动的人，一上体育课就浑身不自在，又要跑步，又要跳绳。最不喜欢跑步了，每次都是最后一名，总是跑得大汗淋漓。跳绳也跳不好，跳个就踩死了，到最后还是没有达到目标，就干脆不跳了。

但是在我经历了摔断腿的事故之后，我发现我开始喜欢上运动了。在开学后的一段时间，我走路都柱拐杖。医生说在腿还没完全恢复前不要做过量的运动。在这期间，我喜欢上了打羽毛球，因为打羽毛球不要做太多动作。一向爱羽毛球的爸爸当然不会放过这个教我的机会。于是，就让我拿着拍子和他对战。就这样，我的“运动生涯”就在这里开始了。一开始，我一阵乱拍，一点规则也不会，慢慢地，随着练习的增多，我已经可以和爸爸对打了。看着羽毛球在空中甩去一条漂亮的弧线，就像个快乐的精灵在跳跃，引得周围的小朋友们都跃跃欲试。结果一个个都败下阵来，在运动中我享受到了无比的快乐。

现在的我又蹦又跳的，就像是一副什么都不怕的神情。我最喜欢跑步了。我一跑起来那就会吓倒一堆人。跑步时，只听见风来我耳边穿过的声音，我很喜欢这种感觉，有时，我还和班上的几名同学比赛，看谁跑得快。虽然我跑不过他们，但是我很享受这个过程。

运动不仅可以带给我们快乐、健康，还能增进朋友之间的友谊，更让我感受到了自信！

**运动中的快乐作文范文 第二十一篇**

今天，我们举行武术操比赛，本次武术操比赛是对我们的素质，精神面貌进行了一次考核，使我们的身心得到了充分的锻炼。

下课铃响了，我们立刻扛着板凳，冲到楼下进入赛场。此时赛场上已经有班级整装待发，我和同学们到达指定赛场区后，就像录音机被按了暂停键，悄无声息、静静地等待着比赛开始。呵！我还是第一次见我们班这么有组织、有纪律呢！

在主持人的祝福声中，我们期盼已久的武术操比赛正式开始了。首先上场的是低年级组，小学生们天真可爱，充满朝气，只见他们穿着整齐的服装、迈着矫健有力的步伐，精神饱满的进入了比赛，每一个动作、每一个眼神都展示着拼搏的决心、必胜的信念……看到这儿，我的思绪被牵引到比赛前……

一个月前，当老师告诉我们，这个月要学习武术操，而且要进行一场比赛。我们非常高兴，认为展现自己的时候到了，想想吧：当全校所有老师、同学们都可以目睹自己的风采的时候，那会是多么的风光啊！可是要是做错一个动作或者做不规范的时候，那出丑的可是自己了！所以，同学们在学武术操的时候，都特别认真，没有一位同学捣乱的，就连平时最调皮的同学，也打起精神专心学习武术操呢！下课后，走廊上，教室里，都能看见几位同学围在一起，讨论武术操的动作；上体育课时，老师在纠正一位同学的错误的时候，其他同学便会想想自己有没有犯这种错误，时不时还自己比划比划……

“快点！快点！该我们上场了!”听到这句话，我们立刻站起身，整理好衣领，迈着整齐的步伐，信步走向赛场。音乐响起来了，我立刻将自己融入到了比赛中，因为我站的是第一位，每一个动作评委们都会看得一清二楚，如果做得不到位评委们一眼就可以看出来了，所以我尽力将每个动作做到最好，每一个动做都做到完美，尽力给评委们留下一个好印象，我猜同学们也会有这样的想法吧，他们也想在全校师生面前，展现自己的风采，最终我们做到了，我们用汗水换来了全年级一等奖的荣誉，我们紧紧地拥抱在一起，大声地欢呼：“我们赢了！”看着那张红彤彤的奖状，我们开心地笑了。

我们能获得第一名的荣誉，与我们平时刻苦的训练、认真的态度是离不开的。面对这张奖状，我们可以骄傲地说：“它是我们用汗水凝聚而成的！”

**运动中的快乐作文范文 第二十二篇**

流水不腐，户枢不蠹，动也。活水贵在流动，生命贵在运动。

“我做不了，我不行！”自从学校开展体育运动以来，这句话一直被我挂在嘴边，“仰卧推起成桥”我起不来，“肩肘倒立”我太胖撑不起，“手倒立”我胳膊没劲……

“试一试吧，我们帮你！”几位同学对我说。看着他们诚恳的目光，我犹豫着点点头。

第一次，失败了，第二次，摔了……当又一次摔倒后，我不小心把脖子扭了一下。我痛得眼泪在眼眶里打转。我沮丧地走到操场上坐下来，像泄了气的皮球一样。

同学们还在不停地练着，大家随着音乐，做着一个又一个优美的动作。“一二三四，二二三四……”汗水流过脸颊，谁都没有停下。忽然，一位同学摔倒了，胳膊蹭破了皮。老师和同学让他休息，他抹了把汗，说：“没事，我能坚持。”

我心里涌起一股劲：我也能坚持。我回到队伍里，再次跟大家一起练习。

“加油！”同学们不断地给我鼓劲。动作不标准，再来一次，摔倒了，再来一次，起不来，两个伙伴来扶我。我从来没有这么强烈地感受过团队的力量。

我一天天地进步着，动作越来越标准，坚持的时间越来越长，同学们脸上的笑容越来越多。我也感受到了运动带来的快乐。

**运动中的快乐作文范文 第二十三篇**

我校有“阳光体育活动”，每周星期二放学，就是我们班的阳光体育活动时间，同学们迅速排好队，走下楼之后就一路狂奔到操场。

班长叫：“立正！”

“一二！”我们齐声回答道，“啊，要跑步了，我好激动啊！”我说，“要跑三圈呢！”胡馨文说，“对啊对啊！要跑三圈！”熊子璇补充到，唉！要跑步了，心都快跳出来了，“预备，跑！”老师喊道，我们班便开始跑起来，跑步的动作真是五花八门，有的弯着腰跑，有的乱跑，还有的脚抬得很高跑，才跑一会，我就听见有人说：“我跑不动了！嘿咻！嘿咻！跑不动了。”有的说：“啊！上帝，今天就是世界末日吗？”（看样子，说这句话的人，肯定最不喜欢跑步了）而我呢，跑第一圈，感觉不累。第二圈的时候，我已经有点上气不接下气了。第三圈我更是跑不动了，看看别人，还是跑了下去。我修长的腿本来跑得很快，但是，渐渐的，两条腿慢了下来，甚至称得上是走了。

我们跑完步，就可以自由活动了，我们的项目有：踢毽子、跳皮筋、跳绳、大摇绳、跳跳球、转呼啦圈等等，好多好多项目，我最喜欢跳跳球和呼啦圈，别说了，我喜欢的项目多着呢，差不多我都喜欢，打羽毛球、跳绳、踢毽子……

转呼啦圈是我最拿手的项目，我以前转呼啦圈很厉害，现在转呼啦圈由于很久没转，还有是现在的呼啦圈又有点重，所以，转着转着，就感觉肚子有点疼，知道了现在的呼啦圈有点重，我只好“改行”去玩跳跳球，没想到跳跳球我也玩的挺顺，以后，我还要加强锻炼其他运动项目呢。

每次的阳光体育活动都让我们满头大汗。活动的时间结束了，同学们依依不舍的离开了学校。

**运动中的快乐作文范文 第二十四篇**

等待着，第12届夏季运动会终于开始了！

操场上热闹非凡。同学们身着五彩的服装，喊着嘹亮的口号，雄赳赳，气昂昂。校长宣布第12届运动会正式开始，操场上瞬间沸腾起来，同学们欢呼雀跃。接着，各种精彩的比赛也拉开了序幕。

看，男子800米开始了。发令枪“砰”的一声，选手们像离弦的箭一样冲了出去。我们班的“飞毛腿”像一匹骏马一样跑在了最前面，跑完一圈，他渐渐地慢了下来，体力明显不支。别的选手抓住时机反超过去。眼看“飞毛腿”只能倒数第一了，我们班同学有的恨不得替他去跑，有的急得直跺脚，有的还在不停地喊加油。

“飞毛腿”好像听到了我们的加油声，奋力地向前跑去，身上像是装了一个加速推进器一样，“嗖”的一声冲了出去。我们趁着他体力充足，喊得更加激烈了。他以百米冲刺的速度冲向终点。不愧是“飞毛腿”，他果然得了第一名，我们高兴地跳到了椅子上！

接力赛、跳高、跳远、400米跑……都有序地进行着……太阳慢慢西下，快乐的运动会在欢声笑语中结束了。这真是场热闹非凡、富有生机的运动会。

**运动中的快乐作文范文 第二十五篇**

2月4日星期日阴

寒假一到，我们球馆就迎来了一个月一次的内部比赛。

正值二月，天气恶寒，猛烈的西北风正“呼呼”地吹着，不过这恶劣的天气并没有影响到我们雷山路球馆中球员心中激动的心情。球员们刚到了市少体校，就摩拳擦掌，准备等待教练的命令声。

只见教练大声宣布：“卓义才、黄羽飞！1号台！何吴冀、蔡滟浠！上2号台！……宋禹舟、高师正！8号台！陈哲瀚、林俊溢！9号台！”

我到8号台时，高师正已经到8号台了。高师正，江湖人送外号“屎蛋”。我们给他外号，他也不示弱，送了我一个外号“禹蛋”！

之后的比赛，我俩各赢了两局，我以3：2领先，赢了这个狂傲自大的高师正……之后，我又打了三个，有胜有败。

乒乓球给我带来了莫大的乐趣，它使我的业余生活丰富多彩。我运动，我快乐！

**运动中的快乐作文范文 第二十六篇**

金秋十月，伴着明媚的阳光和凉爽的秋风，一年一度的运动会开始啦！

喇叭一响，大家就兴致勃勃地排队下了楼，找好了自己的位置。我们刚坐下，就听见广播里在喊，让跳高的运动员到操场上去。于是，班里的三名选手马上跑了过去，到指定的地点就位。只听见一声令下，运动员们便一个接一个地跳过栏杆。只见朱熙妍快速地向前冲，离竿子几乎只有一米时，她双脚往地上一蹬，立刻就跳离了地面，像一只小鹿般轻盈地伴着我们的加油声跳过了竿子，四周顿时响起了一片欢呼声。接下来的几轮，杆子越来越高，有的人跳过去了，而有的人却被淘汰了。

不一会儿，五十米跑比赛开始了，运动员们一个个摩拳擦掌，做着热身运动。枪声响过，只见运动员们像一支支离弦的箭，向前“飞”去，据说冠军只用了七秒六呢！刹时，周围响起了排山倒海的欢呼声声。

下午的项目就更精彩了，特别是男女生四百米跑，竞争非常激烈。当枪声响起，运动员们就冲了出去，一圈过去了，我们的心怦怦跳着，加油声几乎要把广播声盖住。快到终点时，一位运动员开始加速了，他的双手不停地前后交替摆动，双腿像风火轮一样快速运转，只听“嗖”的一声，他冲过了终点线，大家齐刷刷地欢呼起来。

最后，我们班获得团体总分第二名。一年一度的运动会虽然拉上了帷幕，但我们仍然沉浸在快乐之中。

**运动中的快乐作文范文 第二十七篇**

一年一度的运动会来始啦！全校师生都积极参加各类体育项目。

昨天，你是我的同学，今天变成了站在跑道旁为我们呐喊加油的拉拉队员。你们为我们喊破喉咙，也没有埋怨过一声，你们为我们运动员所取得的好成绩而开心，其实你们才是我们班的骄傲，强烈的集体荣誉感激励着我们奋勇向前！

昨天，你还是带领我们运动的老师，今天却是拿着秒表的裁判，为运动会的开展和我们的健康成长流下了辛苦的汗水。老师，您辛苦了！

昨天，您还是在家关心着我们衣食住行的父母，今天，却是场上的服务人员、裁判，对我们仍然是万分亲切和体贴！

我崇拜篮球巨星科比，他的球技精湛；我崇拜跨栏王子刘翔；跳水公主郭晶晶，他们是如此的出色，能令全球瞩目。他们经过了多少个春、夏、秋、冬的苦练，才取得了今天的成绩，他们的坚毅，令我佩服，我们要向他们学习。

还记得龟兔赛跑的故事吗？兔子之所以会输给乌龟，是因为骄兵必败，所以我们一定要戒骄戒躁、谦虚谨慎。运动能令我们身心健康；运动能令我们延年益寿。运动是健康的根本，我们一定要从小养成热爱运动的好习惯！

最后，让我们大声喊出自己的口号：热爱运动，强健体魄，出类拔萃，大鹏展翅！

**运动中的快乐作文范文 第二十八篇**

今天，勤业中学第7届运动会开幕了!我们是多么的开心，今天是我们的节日!

同学们个个挺胸抬头，神气十足，显得异常兴奋而又有精神。被打扮得格外妖娆的校园，给运动会增添了几分浓浓的色彩。我校的风范跟别的学校相比别具一格，运动会就更有特色了。

看着运动员在场上，努力拼搏，我坐在观众席上,心里总在对他们说：“无论是否成功，我们永远赞美你，你们永远是我们的骄傲，努力吧，运动员！到中流击水，浪遏飞舟，看校运会谁占鳌头。

看!李奔那矫健的身体在跑道上飞快的奔跑，你的汗水滴在跑道上，浇灌着成功的花朵开放。为班争光数你最棒。跑吧，追吧，在这广阔的跑道上，尽情的跑吧!你似骏马似的速度赢得比赛。跑吧，追吧，你比虎猛比豹强!

我们当观众的也不闲着，一个个都在写投稿。我也在写呢——致运动员：

力量的拼搏，

耐力的考验，

默契的展现，

面对这些，

你毫不畏惧，

勇往直前，

加油吧！运动健儿们!

同学们在呼唤，

努力吧！

老师们在等待!

这是一场多么激烈的比赛呀!大家全力以赴。运动员在跑道上比赛，而我们在观众台上为他们喊“加油，加油”

虽然这次运动会我们班的团体总分并没有排上名次，但我们一心

为班级荣誉着想的团队精神中得到了一笔宝贵的财富。我们的欢声笑语、我们的汗水、我们的友谊、我们的拼搏精神、我们的团队精神永远留在了运动场上。我怎么也忘不了这次运动会！

**运动中的快乐作文范文 第二十九篇**

11月18日下午学校举行了“素质运动会”。我们四（1）中队在丁老师的带领下,同学们个个精神抖擞排着整齐的队伍像运动健儿那样雄纠纠，气昂昂地走向操场。当校长郑重地宣布运动会开幕时，操场上顿时响起了热烈的掌声。同学们是个个摩拳擦掌得狠不得马上投入到比赛中去。

我们四（1）中队的同学们抱着重在参与有这种信念，认为名次并不重要，最重要的要全身心地投入。

一场别开生面的立定跳远比赛开始了。只见陈奕锴同学这时眉宇紧锁，涨红了脸，咬紧下嘴唇，蹲下身来上半身略微向前倾斜，双腿有力地一蹬纵身向前跳了出去。站在旁边的同学一看成绩都连连称赞：“跳得好！”

在音乐室内李响同学正在参加羽毛球投远比赛，他神情专注，目光凝聚，拿着羽毛球的手高高举起，身体微微向后倾斜，一、二、三,他甩动手臂用力向前投掷出去，只听到“嗖”的一声，羽毛球像长了翅膀似的飞过了第三道横线——哇有4米多。好样的！李响同学投出了最好成绩。

这时顾珈伊同学神采奕奕地来到了转呼拉圈的教室，她凭借着自己苗条的身材快速地让呼拉圈不断地在她腰间跳动着，最后她取得了比较优异的成绩笑盈盈地离去了。

赛场上有着我们大家拼搏的身影，你追我赶。当体育陆老师宣布运动会结束时，我们都意犹未尽的，还沉浸在欢乐之中。

通过这场运动会大家都在挑战自我，挑战极限的同时提高了素质，赛出了友谊。我们期盼着下届运动会的到来。

**运动中的快乐作文范文 第三十篇**

“锻炼锻炼锻炼锻炼锻炼锻炼，迎着露珠洒落。”每当听到这首歌曲，我都会想起学校首届体育节开幕式。上星期一，学校领导说，下星期一要举行首届体育节开幕式。一听到这个消息，我心中无比激动，盼望着星期一的到来。

这令人期盼的星期一终于来临了。这天下午，我们穿着校服、白球鞋。戴着白手套。排好队来到了操场。不一会儿，激动人心的时刻—开幕式终于开始了

开幕式开始了，我怀着激动的心情观看开幕式。只听主持人用他那洪亮的声音宣布了“开幕式正式开始，第一项：传递火炬。”看着那鲜艳的火炬，我仿佛看到了许海峰“零的突破”的关键的一枪；仿佛看到了08奥运会上奥运健儿奋力拼搏的场景；仿佛看到了20\_年7月13日申奥成功时，人们欢天喜地的景象。“第二项，升国旗。”主持人的一句话把我从幻想中拉回。此时的我不禁感慨万千：“锻练应先从我们小学生开始做起看我们这一代小学生，一个个面黄肌瘦，不像一个健康的小学生，我们要强健体魄，彻底打翻“xxx”这一耻辱的称号，好男儿，应当报效祖国，励志祖国。

开幕式一项一项的举行了，这真是一次令人难忘、激动的体育节，通过这次体育节，我们要锻炼身体真正的做到“我运动动，我健康，我阳光，我快乐”。做一个阳光少年。

**运动中的快乐作文范文 第三十一篇**

俗话说：生命在于运动。运动会让你更快乐，也会让你更健康。

我特别喜欢打篮球，但是我不是很会打球！于是有天晚饭过后我和爸爸来到小广场打篮球，我抱着篮球随便来到一个打篮球的位置上，我却不知道该怎么打！爸爸就开始教我打篮球，首先爸爸先教我运球，运球时要张开双腿，稍微下蹲，左拍右拍，左闪右躲，运来运去，手指要分开，用力往下压，这样手就不会疼，球也在我的控制下不会乱跑，我按照爸爸的方法果然可以。

接下来爸爸教我投球，我个子比较矮，抛出去的球总是达不到高度，爸爸说你离的太近了，让我站在那个离篮球框比较远的圆圈里投球才会进去，我按照爸爸的方法果然投进去了，我一连投进了30个球，这个结果让我大吃一惊，爸爸不停的夸我真棒，我高兴极了。

我还要求和爸爸比赛一共10个球看谁进得多，爸爸爽快的答应了！我先来，站好位置，用力一投，啊！没中，反而弹了回来打到我的头！换爸爸投了，一下就中了爸爸好棒！我不服气，又投了一个，太好了我中了，爸爸换了一个方向而且用一只手投篮，把把都中，我问爸爸你怎么那么厉害呀？爸爸对我说：你要多练习，才可以百发百中。我点了点头，心想我一定要好好练习超越爸爸！很快天黑了我们就回家去了。

运动是生活中不可缺少的一部分，运动是快乐的，运动是美好的，运动是重要的，也是我们每个人每天应该去做的事。

我爱运动，我坚持，我运动，我快乐。

**运动中的快乐作文范文 第三十二篇**

快乐是一个人保持好心情的关键，快乐是一个人获得幸福的关键，快乐是一个人保持开心的关键。快乐非常重要，快乐可以让人从烦恼中解脱，从痛苦中解脱。获得快乐的方法有很多，游戏可以获得快乐，读书可以获得快乐，助人可以获得快乐，而我认为，运动也是快乐的源泉。

在烦恼的时候，我会去打篮球，打篮球时，扣篮的那一瞬间，仿佛所有的烦恼都会跟随着篮球一起抛到天空中去。在篮球比赛中，原来是很烦恼的，但是，一但赢了比赛，就会有一股莫名的喜悦滋润在我的心里，让我兴奋不已。

在烦恼的时候，我会去踢足球在踢足球的时候，我在绿茵场上飞奔着，在这时，所有的烦恼都会被抛到脑后，在球场上大步飞奔着。当射门的时候，把守门员当做烦恼，把足球当做快乐，把球门当做自己的心。当把球射进球门时，快乐就灌入了我的心里。

在烦恼的时候，我会去打羽毛球，羽毛球就是快乐，快乐在两个人的心里来回徘徊着，属于你，也属于我。当我把羽毛球打得太高，对方接不住球时，快乐在那时就变成只有我的个人专属。

在烦恼的时候，我会去打兵乓球，打乒乓球也能获得快乐，在球桌上‘乒乓’、‘乒乓’，就像快乐在心情在弹跳着。当对方把球过来，我接住了球，那么快乐无法形容。

运动，不仅能够强身健体，还可以获得快乐，所以，在我看来，运动是快乐的源泉。

**运动中的快乐作文范文 第三十三篇**

运动给人们带来无限的欢乐，让我们快乐的成长。长跑，长跑，老师的法宝。这不，一节体育课又开始了。

“老师好！”

“同学们好！这节课先跑步，女生800米，男生1000米。”

说归说，闹归闹，我们还是上了起跑线。前400米感觉特别好，东看西看，还与同学嬉戏打闹。过了400米，呼吸急促起来，两边的东西缓缓的向后移去，地上尘土飞扬，憋得我喘不过气。跑完500米时，我望望那似乎不长的跑道，咬紧了牙，向前冲去。前面的人渐渐变少，一个个都气喘吁吁的。我觉得自己快坚持不住了，双腿似乎不听使唤了。过于热情的太阳大把大把地抛洒阳光，惹得满头汗珠也出来观光。那时的自己还一心想着：向前冲！

在600米弯道处，地面上坑坑洼洼，有许多小石头，我双腿一软，不小心摔倒了，我忍着疼痛站了起来，继续向前跑。650米，700米，750米，还剩最后50米，这是冲刺阶段。那时我只觉热血沸腾，挥汗如雨，只觉骄阳似火，微风拂面。双腿似乎不在属于自己。我盯着前面的终点，10米，9米，8米…1米。啊！我通过终点了，跑完800米，我共用了3分31秒！

直起身，再望望那由弯和直组成的跑道，不禁想，人生亦如长跑，只有付出艰辛和努力，才会在冲过终点时获得喜悦，这喜悦是永恒的.

**运动中的快乐作文范文 第三十四篇**

运动使我健康，运动使我快乐。

6岁以前，我身体不好，特别爱生病。自从我接触了羽毛球这项运动，我不但获得了快乐，还收获了健康。

6岁开始，每个礼拜我都要和爸爸一起去打羽毛球。

打羽毛球看似简单，其实非常难。

第一次打羽毛球，动作非常生疏，连球都发不出去，就更别提接球了，爸爸告诉了我一些发球要领，让我在旁边练习。不一会爸爸就让我上场啦，说让我实战练习。

万事开头难，打羽毛球也是如此。

我收拾好心情，再次发起进攻，这次爸爸也意识到我刚开始学，所以给我打来的都是一些弧线大的慢球，我也越打越顺手。

上半局我得分3分，爸爸得分10分。这其中因为我发球失误而给对方的得分都有6分，我暗暗下定决心要好好练习发球。

中场休息10分钟，我没有休息，又在旁边的空场地上练习了起来，爸爸也时不时的给我一些指导，终于掌握了一些要领。

果不其然，比刚才不知强了多少倍。

下半场我一开场就发了一个漂亮的远球，爸爸完全没料到我能发球成功，一个没注意，球从他的右边直直落下，被我得了1分，爸爸打一个大弧形球，又被我一记扣杀再得1分，哈哈，爸爸不要太小看我哦！爸爸转转肩膀说“还真不能小看了你小子，看老爸的杀手锏”，话毕，爸爸就开始了他的吊球表演，老爸的吊球实在太厉害了，球就好像听他的话一样，似燕子一般，忽而高忽而低，一下远一下近，一会左一会右，偶尔还来个擦边球，我在场上跑前跑后的接球，累的满头大汗、气喘吁吁、节节败退。

最终在我还是15分的时候，爸爸就已经21分了。

激烈的战斗终于结束了，只可惜敌方大获全胜，爸爸笑着看着我说“小伙子你还要多多练习呀”，我坐在地上点点头“下次再战”！

经过这次打球，我领悟到了一个道理：“胜利，只留给坚持不懈和认真做准备的人”，我也从辛苦与失败中，找到了自信和快乐。从此我迷上了羽毛球，每周都要爸爸一起去打球，水平也在慢慢地提高，偶尔也会赢了爸爸，那是我最开心的时候了，而且在不知不觉中我的身体素质也好了起来，直到现在都很少生病呢。

“悦”运动，越快乐！大家一起来寻找运动中的快乐吧！

**运动中的快乐作文范文 第三十五篇**

运动，对于胖乎乎的我来说，是种恐怖的折磨，跑步更是如此。可是，在昨天下午，我却实实在在地体验了一把运动的快乐。

我一共要跑10圈，相当于跑2千米，这对于我来说，怎么可能完成呢？我绝望地向天空叹了口气，开始慢慢跑起来。

刚上路，跑了不到10秒，我就觉得身体十分沉重，跑不起来，但现在一圈都不到，怎么好意思停下来呢？我只好咬咬牙，努力地使自己肥胖的身躯运动起来。

跑到第2圈的时候，我已经累得气喘吁吁，腿脚十分酸痛，胸口也十分闷，我感觉我实在是跑不动了，想停下来，可妈妈却用手势示意让我不要停下来。哎！我还得继续跑。

第3圈快要跑完了，我真是觉得身心疲惫，实在没力气跑了，再跑感觉命都没了，于是就走了起来，走了一圈多后，慢慢又恢复了力气，便快速跑了起来。

第8圈、第9圈、第10圈，都被我轻松地踩在脚下，我感觉身体也不是那么累了。第一次，我在那挥洒的汗水里，找到了运动的快乐，我第一次觉得身体十分轻松，我禁不住想喊一声：奔跑吧！

**运动中的快乐作文范文 第三十六篇**

随着凉爽的秋风，同学们个个精神饱满，今天我们在江城中学开展秋季运动会。

在这个运动会中，让我印象最深的是800米长跑。刚跑完200米跑步的我已经筋疲力尽了。我吃了几颗牛肉干和巧克力补充能量，没休息多久，吴老师就来叫我们去跑800米了。我们在草地上等侯，看着五年级和六年级男生的比赛，我的心特别紧张，就像一只小鹿在活蹦乱跳。自己安慰着自己：不要紧张，要冷静争取发挥最好的成绩。

“请六年级跑八百米的女生到跑道上来。”广播声响起。我们马上在跑道上做好准备起跑的动作。这时的我心快要蹦出来啦。谢老师举起帮着红绳的棒子说道：“各就各位，预备，跑！”我们每个同学都像一匹匹脱缰了的野马冲了出去，我以中速紧跟在跑得最快的黎美仪的后面。我只要跟着黎美仪就行，我给自己定下了目标。跑完两圈，我有些气喘吁吁了，喉咙里像冒烟一样难受，真想喝一口水，坐下来休息一会儿，这是不可能的。我马上调整呼吸，跑几步吐一口气，就这样我觉得不是很累了。跑完第三圈了，只听谢老师拿着喇叭喊道：“就差最后一圈了，冲刺啊！”一直领先的黎美仪好像也没了力气，速度慢了下来，我想趁机加快速度赶上去，可是她好像知道我的心思似的，让我怎么也超不上。

就在最后几十米处，我和黎美仪把别的同学落下很远。后面的同学好像不存在似的，只有我和她在“战斗”。站在主席台上的高校长拿着话筒拼命为我加油：“陆燕丙加油啊！超上去！快啊，快啊！加油啊！”在草地上的吴老师也很激动，一边挥着手，一边跳着说：“燕丙，加油啊，快到终点了，冲啊！”不仅老师为我加油，一些在一旁看我们比赛的同学也在为我加油。我不能辜负老师和同学对我的信任，加油，超上黎美仪，快到终点了，冲啊！冠军我来啦！我一边想一边迈开大步，加快速度冲向终点。黎美仪也不甘示弱，也加快了速度，最后，我们基本一起到达终点。老师和同学一起迎上来拉住我，带我绕草地走了一圈。

不管最后的结果怎么样，至少我尽力了。

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！