# 小学作文范文跳绳的乐趣精选14篇

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-03-08

*小学作文范文跳绳的乐趣 第一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...*

**小学作文范文跳绳的乐趣 第一篇**

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。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第二篇**

今天，我给大家讲一讲我从跳绳中懂得的道理。

刚上三年级时，有一次上体育课，老师说：“同学们，我们今天开始跳绳达标，一分钟不少于60个为合格。现在，拿着手中的跳绳，准备开始。”我一听，坏了，我一分钟可只能跳35个呀，这可如何是好啊？就在这时，老师说：“各就各位，预备——开始！”

我紧皱眉头，手紧紧地拿着跳绳，脚不停地颤动着跳，嘴里还说着：“老天爷保佑我能达标，老天爷保佑我能达标呀……”过了不大一会儿，我就已经满头大汗了，但是看着别的同学跳绳像是被机器带动一样，我也不能输给他们呀！我使出吃奶的力气使劲地跳着，可到最后却只跳了48个。这个成绩让我大吃一惊，但又化为了让我前进的动力。我暗下决心，一定要跳绳达标，不能输给其他同学。

从此，我便天天练，没事时练，课间练，下楼玩时练，做到绳不离手，手不离绳。终于，我攻破了60个！但我还不死心，又要突破70个，经过反复练习，我又一次成功了。好胜的心理一直驱使着我突破了80个、90个，最后竟然攻掉了100个！

**小学作文范文跳绳的乐趣 第三篇**

“预备——开始！”随着一声令下，操场上的同学们就像正在学飞的小鸟一样，齐唰唰地“飞”了起来。大家齐唰唰的甩动着手中的绳子，那些五彩缤纷的绳子，就像无数条美丽的丝带，在天空中飞舞着。远远地望操场，就像一个个跃动着的彩球在舞动。

我偷瞄一眼旁边的俞悦，只见她那条蓬松的马尾辫随着背景音乐节奏一上一下的甩动着，身子是如此的轻快，真的就好像飞了起来；她手上的绳子，就像和她融为一体一般，又宛如一个个银环，串成一个银球，随着她一起轻快地“舞蹈”。让我想起一个词叫做“身轻如燕”。

看着俞悦如此优雅的“舞蹈”，我也不甘示弱，也将绳子快速的甩了起来。我也感觉自己变得非常放松，绳子就像一圈圈银环把我围了起来，变成了一个彩球，身体也变得像燕子一般轻快了！我非常高兴的享受着这一时刻。

突然，脚下被什么绊了一下，我重心不稳差点摔倒；这条“彩带”将我的脚绊着了，等我缓过劲来，跳绳环节已经结束了。

我有些不舍地看着操场：“真期待下一次跳绳环节呀！”

**小学作文范文跳绳的乐趣 第四篇**

每当我看到别的小朋友轻松自如地跳绳的时候，我非常羡慕他们，我很想也像他们一样做个跳绳能手，我就请求妈妈给我买了个跳绳，迫不及待地学起来。

我先自学了双脚跳和单脚跳，妈妈就教我双脚轮换跳。“什么是双脚轮换跳？”我好奇地问妈妈。妈妈说：“双脚轮换跳就是两只xxx换着跳。”说完就做了个示范让我看。我看了觉得很简单，就拿过绳照着妈妈的样子跳起来。没想到看起来容易做起来难，我的脚总是不听指挥，不是把绳勾住，就是挡住。妈妈说：“学跳绳要掌握要领，首先要把脚向前踢，还要把腿太高。”我照着妈妈说的样子跳起来，结果还是控制不住自己的脚。见我这样，妈妈就改教我练习原地跑步，还让我边跑边把腿太高。我练了一会，累得气喘吁吁，妈妈这才让我停下来，拿着绳子再跳，没想到我竟然跳好了。我高兴极了，赶紧又练了一会，结果越跳越好。以后，我照着这样练了好几天，终于学会了跳绳。

学跳绳真不容易，看来无论做什么事，都要付出汗水。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第五篇**

今天终于学会跳绳了！想想我以前跳绳的样子，真傻！我总是把绳子扔在我面前，然后跳过它，所以人们嘲笑我，说我很笨！记得我的羽毛球教练让我们一起练习跳绳，看着其他同学轻松的跳。真羡慕你！我走到妈妈面前说：“我不敢在大家面前跳绳。我知道我跳绳很笨。大家肯定会笑话我的。我们回家吧！”妈妈听了之后，严厉地说：“你一定要勇敢面对，不要逃避现实。”我别无选择，只能勇敢地跳下去。我拿起绳子的时候，手上都是汗，我闭着眼睛跳。当我睁开眼睛的时候，我看到别人在嘲笑我。我又去找我妈，请求回家，我妈不答应，说要完成300跳才能回家。我不得不一个人在角落里练习。我低着头一个个跳起来，汗水像雨点一样流了下来。最后我跳了300。回家后，我加强了练习。

今天羽毛球课，我骄傲的走到教练面前大声说：“我会跳绳！”我捡起绳子，跳了起来。我的同学、他们的父母和教练都在为我数数：“一、二、三、二十。”我一口气跳了二十下，他们都给我鼓掌，我开心的笑了。我心想：谢谢妈妈，不是你的严厉。我今天一定没有学会跳绳。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第六篇**

我站在一条橙色长龙的中间，凝视着前方那一根长绳，看似镇定自若，实则心起波澜：男生之后，女生之首，我这一跃至关重要，关系到身后十几个女生的节奏。微风拂过身旁，带来秋的气息；蜻蜓掠过头顶，带来晴朗的消息。但这些似乎都与我无关，我只是凝望着前方，策划着一跃的时机。

男生们犹如水饺下锅般一个接一个衔接紧密，不间断地跳过长绳，我前方的队伍越来越短。我的目光锁定了前方的同学，密切关注着他的一举一动；双腿微弯，似乎蓄势待发。“五个，四个，三个……”还没来得及数清，我前方的同学已钻进长绳。我立即紧跑两步，跟在他身后等待着他的一跃。

平时短暂的一秒钟竟如此漫长，我居然有时间在脑海中构想出了通过的姿势。终于，前方同学轻轻一跃，跃过了长绳。三十多双眼睛立刻将目光转移到我身上，屏息凝神，翘首望着，那目光里写满加油与期待。

我紧跟上去，在长绳即将与我脚踝接触的一瞬间，绷了绷嘴唇，双臂举起到腰间，两脚轻轻一蹬，离开地面，像一只小鸟，停留在半空中。那一刹那，我仿佛置身真空之中，已经感受不到微风轻拂，听不见同学们欢呼。

空中的半秒钟似乎对我特别慷慨。似乎过了很长时间，长绳还未从脚下经过，于是我从容地比了两个表示胜利的“耶”。长绳已掠过我脚下，我轻盈地落回地面，一身轻松，向左后方跑去，回到了那一条长龙之中。

几乎在我落地的同时，长龙沸腾起来。几个同学鼓起掌，女生们都想和我拥抱，男生们都想和我击掌。那欢笑的声音，简直响彻云霄，要停住天上的行云。

一路拥抱着、击着掌直到队伍后方，我的身后又爆发一阵欢呼，我明白那又是精彩的一跃。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第七篇**

星期五下午，我们学校组织全校师生开展了一次阳光体育活动—跳绳比赛。

下午，张老师早早地就组织我们来到了学校本部的操场上，哟，很多人已经到了。看到同学们脸上都露着兴奋的笑容，感觉大家都迫不及待地等着比赛的开始。

比赛开始了，首先是一年级的小朋友展示广播体操，他们都做得很认真，动作也标准规范，引得同学们的一阵阵掌声和加油声。好不容易轮到我们班比赛了，我有些紧张，和同学们排队整齐地来到操场上。比赛的内容包括双人面对面跳、双人肩并肩跳、集体一起跳长绳，张老师吹口哨指挥大家。我和李昶颖配合，随着开始哨声的响起，我们都有节奏地跳着，很专注、很认真。一分钟内我和李昶颖面对面跳了127个，肩并肩跳了75个。当我们跳完的时候，额头上都渗出了汗水。之后，高年级的同学也给全校师生展示了他们的跳绳比赛。

比赛结束了，成绩也出来了，很可惜我们班没有进入前三名。尽管我有些难过，但想到能参加这样的阳光体育活动，能够锻炼身体，心里也就能够接受了，毕竟重在参与嘛。

我真希望以后多参加一些像这样的阳光体育活动。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第八篇**

说到游戏，大家肯定不陌生吧。我喜欢的游戏有许多，比如：捉迷藏、跳皮筋、摸“瞎”子……其中，我最喜欢玩的是跳绳。

“丁铃铃……丁铃铃……”下课了，同学们像快乐的小鸟一样飞出教室，向操场跑去。“好激动呀！”何沐沐说，“今天又有体育课了。”我想：老师平时都不发体育器材，刚好我今天带了跳绳，可以玩了，耶！先练习下吧，因为什么事情只要努力就会有收获。

等啊等啊，终于等到了第五节课，体育老师没训练多久，就解散让我们自由活动了。我们照例又玩起跳绳比赛，我兴奋地从口袋里拿出跳绳，跳了起来，准备大显身手，因为我下课一直都在很努力的练习跳绳，所以跳绳跳得特别熟练了。我们班跳绳高手可真不少，其中有一位同学最多连续可以跳325个呢，我想打破他的最高记录。比赛轮到我了，我已经做好了充分的准备，拿起跳绳从容不迫地跳起来，非常有节奏。大家边鼓掌边齐声数：1、2、3一直到328。“耶！成功了！”我高兴得手舞足蹈。

这一次跳绳比赛真是让我终身难忘，也因此让我明白了“事上无难事，只怕有心人”。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第九篇**

十一月二十五日，我怀着兴奋地心情和我爸爸去跳绳比赛。我从家里跑到一栋楼下，爸爸傲慢的说：“每局一分钟，输的做十个深蹲。”我爸先来，我准备好了计时，他那也准备好把计跳绳的按钮按了清零。我说：“三、二、一，开始！”爸爸立马甩起了跳绳，只见他两手平衡，垫起脚尖，脚后跟完全没有落地，发出“叮、叮、叮……”的声音。“最后十秒，九、八、七、六、五、四、三、二、一，停！”我喊到。爸爸赶紧看计绳器，大声说：“一百二十个！”我欢呼起来，说：“你输定了！在学校我都跳一百三十个。”其实我是在骗他，在学校我最多跳九十五个就累得不得了了。

我非常紧张的拿起绳子，我已经知道其实我输定了，我把计绳器清零，只听见爸爸说：“开始！”我慢慢的甩起绳子，爸爸说：“你脚完全落地了，发出咚咚咚的声音，像地震一样。”我急忙停下来休息了一会儿赶紧继续跳了，等到爸爸说“最后三秒，三、二、一，停！”我赶忙把计绳器交给爸爸，直接开始做起了深蹲，他哈哈大笑说：“你不是说你能跳一百三十下，怎么才跳八十五下？不行就别吹牛，做任何事情都要靠技巧的。”

直到现在我还记着我爸说过的话。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第十篇**

今天，学校里举行冬季运动会，我报名参加了跳绳比赛，一大早我就带着绳子兴致勃勃地来到学校。

进了教室，我拿出课外书看了一会儿，老师就进来了，她说：“跳绳的男女同学到外面排队”于是，我们跟着老师来到跳绳现场。一开始，看到前面的同学个个跳得轻盈如燕，我不禁替自己担心起来，接着我又看见几个跳得不怎么样的，原本很紧张的我感觉心里轻松不少。

快轮到我了，我的心开始忐忑不安，正想着，前面的叶诗涵就跳完了。到我了，我拿着绳子走上前，把号码牌给老师看，老师说：“你叫什么名字？”“我叫肖雅真。”说完，我就拿着绳子站在那里等候，“开始”随着老师的一声命令，我拿着绳子飞快地跳起来，可能是跳得很高，我有种感觉自已象一只在飞翔的小鸟。“加油，加油”老师和同学在大声地喊，忽然，我打了个踉跄，不过又很快地就接上去了。跳着跳着，我渐渐地没力气了，我在心里对自己说：“坚持住，坚持住，坚持就是胜利”

“时间到”老师说，：“144下，下一个”此时的我，都快瘫倒了，两腿发软……

第二天下午，老师把奖状发给我，我接过奖状，揉了揉眼睛，这是真的吗？我又打了自已一下，没错，我真的得了一等奖！耶！

**小学作文范文跳绳的乐趣 第十一篇**

我很喜欢跳绳，因为跳绳省钱，环保，还能锻炼身体。真是事半功倍！从幼儿园到现在，每天坚持练习。

跳绳真的很省钱。只需一元钱就可以买到一根跳绳，可以在任何空地上玩。不像学轮滑，光是一双鞋就要几百块钱，不像球类，需要器材和场地，也需要对手或者伙伴。跳绳是一项既省钱又省事的运动。很方便。

跳绳是全身运动，可以锻炼身体。练久了也能让手脚更灵活，配合更和谐。此外，经常跳跃对我们成长中的孩子非常有益，可以让我们更容易长高。

我从幼儿园的中班开始学跳绳，每天练20分钟。10天左右就已经很熟练了。到了大班之后，参加比赛，每次都是前三。所以老师经常夸我，同学都很羡慕。上了小学后，我更加勤奋地练习跳绳。每天放学，一有时间就跑下楼跳绳写作业。在体育课上，我经常和同学竞争跳绳，没有人能比我跳得更快，无论是速度还是气息。有一次，我和男生比赛赢了。

跳绳是一项好运动吗？赶紧行动！用不了多久，你就能成为我这样的高手。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第十二篇**

豆子小学举行了一年一度的跳绳比赛。豆子们都很紧张，最紧张的是小豆，因为他一直跳不好，小豆他跳一个，就断一个。

小豆知道自己跳不好，但是他还是参加了跳绳比赛。因为他知道只要天天练习，就一定会成功的。第一天他一点一点地跳，可是，断了好多个，一分钟只跳了几个。第二天，他还是一点一点地跳，这次，他比第一天跳得好一些。小豆妈妈说：“加油！你一定可以的！”听到了妈妈的话，小豆更努力了。第三天，小豆可以一个一个地跳了。第四天，小豆把绳甩得更快了，脚也跟着快了起来。小豆说：“我终于会跳绳了！原来跳绳这么简单呀！”

到了跳绳比赛的那一天，小豆又有点儿紧张了。他看了看，发现参加比赛的有：皮皮，点点，小微、甜甜、朵朵、小豆和跳跳。

比赛开始了，小豆刚开始断了好几个，后来，小豆又找到了感觉。跳跳是跳绳高手，谁也比不过他。小豆心想：“跳跳太厉害了，我也要加油呀！”小豆加快了速度，跳跳看小豆加快了速度，也快了速度，心想：小豆快追上我了，我得加把劲啊！

比赛成绩出来了，跳跳第一名，甜甜第二名，小豆第三名。同学夸赞小豆：“小豆你太厉害了！”小豆都被夸得害羞了。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第十三篇**

我们学校马上就要举行跳绳比赛了，各个班摩拳擦掌，加紧练习，势得第一名。

下课的铃声刚响，同学们都冲出来，拿着五彩斑斓的绳子。顿时安静的学校立刻变得沸腾起来。

甩绳的同学竭尽全力，跳绳的人个个全神贯注，用飞快的速度跑到了中间，轻轻一跳，像蝴蝶般穿了过去。接下来的人也个个通关。我迈着大步子冲向中间，却被绳给绊住了，挂住了我的脖子，像一个惹祸的小丑一样，狼狈而逃。我没有放弃，第二次又像一支离弦的箭一样冲了出去，使劲一蹦，似乎飞了起来，可是起跳太早了，还是被大绳绊住了脚。

我冷静了一下，没有以前那么粗鲁，寻找着时机，不经意间似乎有人推了我一下，猝不及防的我急忙一跳，没想到我居然成功了！我回头一看原来是张绍刚推了我一把。我俩默契地看了一眼，相互笑了。

这么轻轻一推，仿佛解开了我的束缚。我的跳绳技术突飞猛进。越来越自信，动作越来越流畅。

最终，我和其他队员一起去为班级赢得成绩与荣誉。

**小学作文范文跳绳的乐趣 第十四篇**

前一段时间，老师说学校要举行跳绳比赛。下周一将从班里选几个跳得好的同学去参加。爸爸知道后，特意给我新买了一根跳绳，我便开始学了。

来到一块空地上，摆正姿势，开始练习。本来以为是小菜一碟，没想到这碟小吃还真“难吃”。我刚一跳，绳子就打开我头上了，疼得我眼泪都掉出来了。又一跳，绳子还是打到我头了……一连十次，我都失败了，弄得我灰心丧气，几乎失去了信心。

每天放学回到家，我把作业写完后就接着练习。一次，两次，三次……我都失败了，可我并不灰心，第二天接着再学，没学会，继续努力。第三天，第四天，第五天……不知经历了多少次失败，我终于成功了，可以身轻如燕的一口气跳几十个了！

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。凡事只要我们肯努力，找到正确的方法，就一定能成功！

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！