# 多彩的活动作文300字六年级跳绳(热门34篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2023-12-27

*多彩的活动作文300字六年级跳绳1周六，我去子飞鱼夜校补习。课间，又到了我们疯狂的时间了。不知是那个女生拿了一条长长的跳绳来，硬闹着要校长——幽默的李一懿老师来跳绳。李一懿老师很爱耍酷，但身才却偏偏很胖，像个大粽子似的。但是最后，孩子气的李...*

**多彩的活动作文300字六年级跳绳1**

周六，我去子飞鱼夜校补习。

课间，又到了我们疯狂的时间了。不知是那个女生拿了一条长长的跳绳来，硬闹着要校长——幽默的李一懿老师来跳绳。李一懿老师很爱耍酷，但身才却偏偏很胖，像个大粽子似的。但是最后，孩子气的李一懿老师还是答应了。

两位女生在两边拿着跳绳，李一懿老师和几位同学站在绳子的中间，只听见“呼”的一声，绳子甩了起来，可是李一懿老师却像只笨重的鸭子，怎么也跳不起来。“啪！”，绳子绕在了李一懿老师的脖子上。“哈哈哈哈哈……”，四周传来一阵震耳欲聋的爆笑声，李一懿老师赶紧把绳子拿下来，也跟着大笑起来。

这回李一懿老师可不敢再丢脸了。绳子又飞快地甩起来，李一懿老师使劲一跳，总算跳过去了。李一懿老师似乎有点得意，没想到绳子又甩了回来。“啪！”

“哈哈哈哈哈……”，又是一阵爆笑声。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳2**

“铃铃铃！铃铃铃！”下课了，同学们拿着跳绳来到操场上比赛。

我们到了操场上之后，老师让我们围成一个圆圈。随着老师一声令下，我使劲摇着双手，跳绳嗖搜地从头顶越过。我想：跳快点，跳快点，好多跳几个。

过了一会儿，我感觉身体在发热，又感觉体重好像从原来的70斤一下子变成了200斤。我的小腿和手像系上了好多个大沙袋一样。手就像没知觉一样不听使唤。脚就像瘫痪了一样一下一下吃力地跳。隐隐约约中听到旁边同学的大口大口喘气声。我想：老师您快点儿喊停吧！我都快累死了。我从来没有感觉过一分钟竟然是这样漫长。

老师好像很了解我似的，大喊了一声“停！”我一下子倒在了地上，好像散了架子一样，再也站不起来了。

今天的比赛真激烈。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳3**

虽然有志不在身高，但是妈妈还是想叫我十全十美。给我吃了一周的春季长个菜——鹌鹑炖松蘑。今天，又开始户外运动了。

来到小区广场，人不是很多，我拿起跳绳，刚跳了一会儿，我就浑身瘫软，双手扶着膝盖，两腿酸得几乎抬不起来了，像年过七旬的老人似的，一步一步地艰难地又跳了一会儿，我实在跳不动了，干脆坐在石凳上休息。

这时，妈妈说要和我比赛，我爽快地答应了。一分钟过去了，两分钟过去了------ 我咬着牙跳着，腿像灌了铅似的沉重。这时，我突然发现年近40的妈妈头发随着跳动一扇一扇地，脸都涨红了，她都不嫌苦，我还能叫累？想到这里，我便鼓足劲 儿继续一次又一次地摇动着跳绳。终于，我超过了妈妈，顺利地赢得了这场比赛。我高兴地欢呼起来。

比赛结束了，但是妈妈跳绳瞬间坚持的样子，深深地印在了脑海中。这时我似乎懂得了妈妈为我付出的实在是太多了。我一定要健康、快乐地成长来报答父母对我的爱。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳4**

记得在我刚上一年级的时候，学校要求每个同学都要练习1分钟竞速跳绳，而且还要体质测试，有跳绳测试的项目，所以同学们都开始练习跳绳，我那时候是第一次学习跳绳。我第一次跳绳连一个都跳不过去，连着练了几天都是一样的情况，我很着急，我觉得跳绳怎么这么难。但是妈妈对我说：“继续练，总有一天你会达到100个的。”我听了妈妈的话，坚持每天都练，过了一个星期后，我最多可以连跳5个了，妈妈说：“王程祺你真棒啊，有进步！”当时我心里开心极了！又坚持练了几个星期后，我一连跳就是几十个了。

有一次体育课上，老师说：“现在开始练1分钟竞速跳。”于是我和同学们都开始练习了。放学回家写完作业后我就开始练1分钟竞速跳了，虽然每次都是跳几十个，但是我还是不放弃，终于我1分钟急速跳可以跳100下了，妈妈话开心极了！妈说：“儿子你真棒！”我听了妈妈的

**多彩的活动作文300字六年级跳绳5**

今天上体育课的时候，老师和我们几个同学玩起了跳长绳，可好玩了。

两位同学甩一根长绳，其他人在那里跳。先是樊畅，她的动作十分熟练，像只小兔子一样灵活，鸦一禾也是，眼看就要到我了，可我的心里像藏了一只小鹿，四处乱撞。心想，到底是跳还是不跳，跳的话要是被打到怎么办，不过这个游戏很好玩。

唉，该来的时候还是要来，轮到我了，她们转了好几圈，我还是没敢跳，连老师都着急了，让我赶紧先下去。老师为我总结了几个方面原因，一个是对自己不自信，还有一个是跳的方法没掌握，要往中间跳，而我喜欢在两头跳，这样容易被绳子给绊住。

功夫不负有心人，总结过原因后，我越跳越好，越跳越畅，从来都没有断过。下次跳的时候就不害怕了。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳6**

我好久都没有跳绳了，所以我决定从今天开始，每天跳绳10分钟，我首先找到了我最喜欢的那根红红的跳绳，当我拿起了它时，它好像对我说：“主人，我好久都没有陪你玩耍了，好想你呀，你有没有忘记我！”我似乎听到了它的话语，感觉非常的羞愧，去年我们两个形影不离，今年却没有相见，哎！我心里暗自下定决心——我以后每天都会陪你玩的。

首先我准备先试验一下，只见那根跳绳非常的调皮缠在了我的脚上，我就有一点着急了，妈妈说：“不要着急，因为你好久都没有练习了，所以才会是这样子”，听了妈妈的话，我变得认真起来，不一会儿手里的跳绳开始变得非常的听话，我也跳的比上一次好一点了。

我觉得我还要多多的练习跳绳，这样才能参加下一次的跳绳比赛，再次取得第一名，为班级争光。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳7**

今天下午，一至六年级举行了”跳绳比赛”。

上午大家都拿着跳绳练习，不幸的是，昨天我刚学会跳双飞，就一直练习。今天早上起床，我全身疼痛，听毕荣坤说是肌肉拉伤，早上我跳绳都跳得很辛苦。

下午比赛开始了。一开始举行单跳，从一年级到六年级跳，我们班跳得很不错，我敢说是全校是我们班（五一班）跳绳最强！你知道吗？鲍凯希跳了２18个！

接着就是双人跳绳比赛，我和廖薇敏一组.我们先试绳，总觉得胶绳不好跳！开始了！我和廖薇敏跳了１４４个，真是不甘心！人家鲍凯希和李柏赫跳了１７５个，一次也没断过！

最后是比赛双飞。师叫我参加了双飞，我只是感到失望，因为我没能跳好！只有跳１１个。之后我背很痛，怎样跳也跳不起来了！老师，令你失望了吧！

老师，岁然这次比赛很好玩，但我没使出我的本领！老师，下一次比赛不会让你失望了！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳8**

星期四下午，我们六年级在操场上举行了一次紧张激烈的跳绳比赛。

当下课铃响过，我们便排着整齐的队伍，个个精神抖擞地来到操常操场上人声鼎沸，同学们个个都摩拳擦掌，跃跃欲试，充满信心地等待着比赛的开始。

只听一声哨响，比赛开始了，首先是1班、4班的同学。摇绳的同学们很用力，跳的同学也很卖力。轮到5班和2班了，他们从位子上走了出来，个个神气十足，兴奋跳跃，好象冠军已经是他们的似的。我的眼睛紧紧盯着他们，呼吸都快忘记了。可是他们班的同学非常厉害，跳得很有节奏，随着场外同学们的数数“一、二、三……十”一组又一组过去了，“轰”的一声，场外响起雷鸣般的掌声。

我的心情不由得紧张起来，因为我也是参赛同学之一。如果跳得不好，会影响我们班名次的。旁边的同学也开始打退堂鼓。这时，班主任钟老师走过来，叮嘱我们要沉着，不要紧张，要有团队意识。听了老师的话，同学们都充满了信心。

这时，只听裁判老师\_嘟\_的一声哨响，比赛开始了，第一组随着绳子的甩动，开始有节奏地跳起来。刚开始，他们跳得不是很顺利，常常被绳子绊倒……我们有点失望。

今天我们的同学也许由于紧张，也许是因为准备工作没做好，老是跳错，因此而耽误了不少时间。有时候，我也会被绳子绊倒。我真恨自己为什么老跳不好，拖我们班级的后腿，心情不由得慌张起来，脚下的动作也就更乱了。就在这时，场下的老师和同学们都一个劲儿地为我们加油、鼓劲：“加油！加油！”此时此刻，我才真正地感受到了集体的力量。听到同学们的鼓励声，我感动极了，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，我们一定要将成绩追上去。说来也巧，我们班在这剩下的时间内居然只是跳错了几次。可是，正在我们找到窍门跳得起劲的时候，再一次被绳子绊倒了……此时，比赛结束的哨子“嘟”的一声吹响了，比赛时间到了。很可惜，由于我们出错较多，最终只跳了146下。

回到班上，同学们十分自责。在这次的跳绳比赛中，使我懂得了这样一个道理单丝不成线，独木不成林。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳9**

你们一定很奇怪，我都三年级怎么还不会跳绳？其实这个跳绳班是花样跳绳班，并不是什么学跳绳的班。但是这个班也有提高你跳绳速度的训练，比如说我们的跳绳女老师喜欢把一些左右脚轮换跳的重点变成游戏来玩，但我们总是玩不腻，特别是另外两个小朋友，每次都要玩到精疲力尽才肯休息，这应该就是我们祖国的花朵的精力吧，我想，如果我们未来成为了军人的话一定会活力无限，在战场会永远冲锋在前，一定要跟侵犯我国的敌人拼个你死我活。

我想我们跳绳班的训练一定比军人的训练短很多吧。虽然我们不知道军人们训练的是什么，但是我可以告诉你们我是怎么“军训”的。

我们上课是有三个内容的。一是热身运动，而是跳绳，三是玩游戏+放松运动，我觉得最有趣的是第二部分—跳绳。

我们的女老师经常让我们三分钟热身跳，每次跳完之后我都气喘吁吁，感觉人生已经达到了高潮，一秒内我有百来个感受这让头昏脑涨啊。但是累归累，我一分钟测试的时候跳得最快的时候，我觉得，我好像已经飞起来了，而且我觉得我还是第一个不用任何工具就能飞起来的人类呢！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳10**

今天是星期二，阳光明媚，我们随着大课间的音乐，来到了升旗台下做操，接着是热身运动——跑步，最后，老师让男同学打篮球，女同学跳绳。

我开始以为只是跟着绳子的节奏跳，可老师让我们跑进绳子里再跳。开始我看见同学们都可以跳。这时，我的心里既害怕又担心。我连进都不敢进，还怎么跳啊。后来，我想起妈妈平时对我说的：“对自己要有信心，做什么事情都要敢于尝试。”于是，我跳进绳子里，结果被绳子打倒了，还非常的疼。不过，现在的自信心却越来越大，最后我又鼓起勇气再次排到队伍里。眼看就要到我了，心里怦怦直跳，紧张极了。呀！到我了，第一次不行，第二次还不行，到第三次时，老师教我当绳子甩向另外一边时，你就赶紧冲到绳子的中线上，随着绳子摇摆的节奏跳，就可以了。我脑海里不断地回忆老师说的话，闭着眼睛以火箭一般的速度跑到中线上。啊！成功啦！我激动得控制不了自己的心情，还听到同学们的掌声！

这一次学跳绳，我爱上了它，也让我明白了两个道理：做什么事都要有信心，才能做成功；只要你想学会新知识，就要认真听别人是怎么样教你方法的，记在脑子里，自己再尝试。我现在不用再回忆被绳子打到时的痛苦，只管尽情享受跳绳成功的喜悦！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳11**

刚开学，体育老师就给我们布置了一个任务，让我们每天回家至少要跳绳200下。而不久之后，我们的班主任，也让大家回家后要跳绳五分钟，来加强这样作业。每天一回到家，写完作业，我就拿起了那一根陪我久经沙场的紫色短绳，叫上妈妈计时，在门前的空地上跳起了短绳。

星期二那天，我和往常一样，在平地上拿着短绳，对着妈妈点了点头。几秒过后，随着妈妈一声令下，我飞快地甩起绳子，“啪！啪！”绳子有节奏的拍打着地面，我如蜻蜓点水似的上上下下，像被包裹在紫色的光圈里一般。绳子在空中划出了一条优美的弧线，绳舞蹁跹，若隐若现。

许久之后，我的力气渐渐用完了，速度也慢了下来，猛然间，伴随着“啪”的一声，我撕心裂肺地大叫了一声。然后，就感到胳膊上面火辣辣的疼。忍着眼泪，我拿着跳绳接着跳着，心里埋怨道：好疼啊，这绳子怎么回事？短绳似乎听到了我的心声，再一次狠狠的抽了我一下，那真是钻心的痛啊。五分钟过后，我的胳膊就已经遍体凌伤了，这哪里是我在跳绳，分明就是绳子在跳我啊。

为了不让绳子继续“虐待”我，妈妈给我买了一条新绳子，可我还是心有余悸，想跳绳也不敢跳绳了。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳12**

在阳光下两个团队在拼搏；在汗水中两个团队在奋斗，他们是——大小绳运动员大绳10男10女。小绳10男10女。他们用汗水写下了必胜的战书，用拼搏创造了美好的一刻。

30天来运动员们一直在努力的训练，我在前几天的训练里体会到了很多小绳技巧。跳小绳，绳子要有一定的长度，还有标准的动作。

绳子的长度和身高密不可分，肩膀紧贴身体侧面，手和小臂伸开到东偏北45度方向。脚踩住绳中央，绳拉直即为正确高度。跳时手在两侧画圆。

跳小绳还需要智慧。

在跳的时候没有惊人的臂力。又想跳的多，那时就要有计划，比如说我，当跳到100个的时候我就会累，那时我会先慢一点儿，稳一点儿的跳十个，然后，我的体力会好一点，这时匀速，一但快，后面儿就完了。速度就会一落千丈，无法再上来了，到最后全力冲就完美了。

跳小绳儿，最后需要的就是心理战术。

跳小绳儿心理条件要十分的强大，跳绳前要自我鼓励一下，定好合适的目标。用平常心态，不要忘记技巧，200多个跳绳就与你不远了。

我经历无数的总结最后超越了自我。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳13**

跳绳是一种常见的体育运动，也是一种有效的有氧运动。它不仅可以增强我们的体质，还能促进我们大脑的发育。总之，它有好多的好处。很多人都喜欢这项运动，我的妈妈也喜欢，因为这能减肥。但是，我却不怎么感兴趣，直到上一年级的一节体育课，开始了我的跳绳之路……

我并不会跳，虽然妈妈时常会跳，身边一起玩的女玩伴也非常厉害。这次上体育课，可把我愁坏了。我连一个也跳不过去……最后，还是在体育老师和同学们的帮助下，我开始能跳1个，2个……10个。一直到这学期结束，考核的时候，我也只是跳了40来个。

寒假的时候，不管天气如何，我每天都会练习。慢慢的，我能跳50个，70个，80个，有时甚至能跳100多个。我越跳越好了，这真是件高兴的事。虽然还不能每次都跳100多个，但是我相信，只要功夫深，铁杵磨成针。我一定会继续加油的！耶！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳14**

前几天，我们进行了一场跳绳比赛。我报了两个项目，是一带一单摇和长绳。

比赛离我们越来越近了，我的心跳得象地震了一样，很激动也很紧张。一霎那，跳绳比赛开始了！看着同学们，看着周老师要敲响的口哨，我的心紧张了起来，可是，我要战胜困难！我们跳啊跳，越调越来劲，也越累，我们要坚持住！

比晒结束了，我们俩用期盼的眼光看着成绩表，哇，79个，这真是个理想的成绩！比赛结束后，我们俩得了一个激动人心的奖：全年级第一！

还是那句老话，只要你努力去做，没有做不到的事儿！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳15**

星期五的下午，我们学校举行了一场跳绳比赛。

为了取得好的成绩，王老师可费了不少心血，班上举行了三场初赛，从中选出了二十名男同学和二十名女同学到学校参赛。

比赛那天，整个操场热火朝天，跳绳飞舞，同学们个个朝气蓬勃……经过一场又一场的比赛，终于轮到我们了。刚一上场，我的心就“怦怦”直跳，手也在不停地颤抖，心里一直不能平静。参赛的同学两手拿跳绳，神情专注，发令的哨声一响，我们就像一只只准备起飞的小鸟，立刻就“飞”了起来……突然，我身子一歪，被跳绳绊着了，但我很快就调整好了，继续使劲地“飞”……

比赛结束了，王老师告诉我们：106班取得了全年级第一名的好成绩。顿时，教室里像炸了锅一样，全班同学高兴得跳了起来，到处都是欢言笑语。我个人虽然没取得很好的成绩，但我感到无比骄傲：为我自己又闯过了一道难关，同时也因为班级取得了第一名的荣誉。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳16**

我真是太聪明了！我竟然学会了双绳跳！

下午第三节课是课外活动，老师要求我们每个人都学会一种花样跳绳。我们本来打算跳大绳，结果老师要把两个大绳合在一起，一个反方向，一个正着的，这可难倒我了，因为，我根本不会跳。

开始甩了，在排队的\'时候，看着别人跳的挺简单的，心想，别人都能跳成，我肯定也能。到我了，我看着两个绳在我面前飞来飞去，我有点害怕。我犹豫了一大会，找准时机，跳了进去。我刚跳进去，两个绳就缠在了一起，唉！我怎么这么笨！我又试了饥次，还是跟之前一样，没有一点进步。

我不气馁，接着跳。这一次，我竟然跳了四五个，这真是个奇迹。不过我跳的有点慢，跟不上绳的节奏，所以断了。

我又跳，这一次，我竟然没有断。我一边跳，一边看着张嘉乐，抑制不住心中的兴奋，我笑的像一朵花一样，开心极了！

哈哈！我学会了跳双绳！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳17**

最近，我在为一件事情发愁，你们知道是什么吗？是跳绳。

妈妈要求我早晚各跳一千个跳绳，这个让我非常苦恼。妈妈还说：“我这是为你好！你不想办法提高你的耐力，你的篮球赛怎么办啊！”说到篮球，最近爸爸妈妈总觉得我的速度不够快，常常在防守的时候会因为速度跟不上而被对方摆脱。所以我需要提高速度和耐力。

刚开始的时候，妈妈要求我早上只用跳五百个跳绳。虽然有点累，但我还是能坚持完成。后来妈妈看到我跳五百个跳绳很轻松，就要求我跳一千个。这我就有点受不了了。同学们，你们想想看，早上一起来，我还是迷迷糊糊的就开始跳绳，人又困，身体又沉重，懒洋洋的根本就跳不起来。本来跳五百个已经是勉为其难了，现在还要跳一千个！可是爸爸妈妈在旁边又是监督又是加油，我也只能咬牙坚持了。妈妈还跟我说，你每次跳绳要给自己定个小目标，比如这次我一口气跳了一百个，那下一次我要争取跳120个，再下次争取跳150个，这样你的耐力就逐渐提高了！

我就这样按照妈妈的方法坚持每天跳绳。突然有一天，我发现我居然可以一口气跳两百七十个！这样完成一千个跳绳简直太轻松了。可是，尽管这样，我每天早上还是会抱着侥幸的心理想逃过跳绳。爸爸见到我这样受不了了，跑来找我谈话说：“你必须每天坚持跳绳！否则接下来的篮球赛你别想参加！”面对爸爸的威胁，我只有继续坚持跳绳。

坚持了一段时间后，我们篮球队打了一场友谊赛。我惊喜地发现我进步啦！速度提高了，防守的时候基本不会漏人，连我们队那个最厉害的进攻队员都能被我防下来；耐力也变好了，不会轻易就跑得气喘吁吁。

看来做什么事情只有付出努力才有收获。就像古话说的：“吃得苦中苦方为人上人。”大家做事要坚持哦！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳18**

体育课上，老师让我们玩“花样跳绳”，你可别小瞧了这项体育活动，它不仅能使我们强身健体还能提高我们的合作能力。

一开始，老师让我和他一起合作，作个示范，没想到一次就搞定很成功。接着他又让我和其他同学一起参与跳，一个、两个、三个……一切都很顺利。我们开心得笑啊。叫啊同时还不停地跳着。可能是人数太多了吧，到第十个为止就失败了，没有先前的默契了。好多同学都泄气了，老师一看状况不对，立即采取了“措施”。他一把夺过绳子，一端塞到我的手中，另一端又塞到小方手中。他说他不再帮忙，要我们自己从头开始，并且让我们要有自信！我和方心情肯定一样，默默地喊“加油”，同学们更像是充了电似的，我们一二三往下数着，成功啦！在一旁“观战”的同学传来了阵阵掌声和欢呼声，气氛越来越热烈了！就这样我们大伙儿沉浸在欢乐之中。

抛开了长绳，拿起了小绳，我们个个都是跳绳高手。可是拿起了长绳，我们却要努力的配合，形成默契才能成功。这个道理其实很简单，只要我们齐心协力一定能把事情做好。一个人的力量是很渺小的，万众一心的力量是无法阻挡的。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳19**

今天因为是星期天，刚好妈妈今天也放假休息。有妈妈在家真好，她可以给我做好多好吃

的，而且都是热乎乎的，可口的美味，有妈妈的陪伴真是好啊。感觉自己真的是一个幸福的孩子啊。不仅仅有美味佳肴，而且还可以吹凉飕飕的空调哦。因为平常周末的时候，如果妈妈不放假的话，我一个人是不会开空调的，因为妈妈说一个人吹空调实在是太浪费了哦，所以我们最少是2个人的时候才开空调哦。

这个周末我和妈妈过的很是安逸哦，以至于到了晚上9点半的时候，我才发现自己还有一件大事没有办，就是老师要我们录的跳绳的视频，我还没有录哦。当时，妈妈都快要睡觉了，我也洗完澡，准备睡觉的时候，才想起来。所以我一边给妈妈说，一边自己开始换衣服，因为我要换上长裤，还要穿上袜子，妈妈也在做着准备。

我知道这都怪我自己，竟然把这么大的事情都给忘记了，连累妈妈都要睡觉了，还要陪着我去楼下拍视频哦，妈妈说我，为什么闲了一整天不去做，这都要睡觉了，还要去跳绳，去录视频。问我的这个时间是怎么计划，怎么安排的。唉，别提了，我自己也正郁闷着呢，可是没办法，谁叫咱确实是理亏呢，只能任凭妈妈的唠叨啦，虽然妈妈不太高兴，但是依旧很配合的给我录视频。

我给妈妈说了录视频的要求是限制在10秒内连着跳不会坏即可。本来以为很简单，可是没有想到的是短短10秒钟的视频，我竟然让妈妈录了差不多二十分钟哦，原因就是总是跳了两三秒就断掉了，害的妈妈总是要重拍，我自己都不好意思了，可是没办法，后来总算是拍了一段连跳8秒的视频。那时候都快十点半了，自己的衣服也都被汗给湿透了，累的我瘫倒在自己的床上了哦。

经过这件事使我深深的意识到，凡事如果不计划好的话，真的是要付出很大的代价的。由于我没有计划好，导致洗过的澡等于白洗，还连累了妈妈的休息时间。以后这样的事情，我绝对不会再让它发生了，因为透过这样的一件小事情，就可以反映出我自身存在的问题，凡事不提前计划好的话，是会产生事倍功半的效果的.。我决定了，这个坏习惯一定得改，要不然的话，将来肯定是会吃大亏的哦。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳20**

我是一个热爱运动的小朋友，我最喜欢的运动是跳绳。我每天都通过“天天跳绳”这个APP来进行跳绳的运动。

比赛开始了，我尽全力去跳，没想到出师不利，刚开始跳就断了一次，名次落后，我暗自给自己加油，希望后面不要断掉。等到我跳到30秒的时候，我反超上去，在名次榜上排名第二。这时，我的胳膊感觉到酸了，但我发现对手的速度也没那么快了。于是我加快速度，没想到一下子冲到第一名了。时间还剩20秒，我又落后到第二名。现在还剩最后10秒，这是最关键的时刻，我要开始最后的冲刺了。虽然胳膊很酸，但我还是继续坚持，我使劲甩动绳子，最终在名次榜上名列第一，虽然我很累，但是我也很开心。我开心地向家人发布跳绳视频，分享我的快乐，家人也为我感到开心。

跳绳可以给我带来快乐，还可以让我锻炼臂力、强身健体，我非常喜欢跳绳。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳21**

今天上午，第三节课的时候，姚老师让我们跳绳比赛，姚老师说：“1-10号先比赛，比赛的人都要找一个数数的人，不然，你们就没有分数了！”

开始比赛了，看见陈天阳跳得这么慢，我心里想：“我肯定能跳地比陈天阳跳得多！”看了一会儿，我又去练习了，后来，又看见一组在比赛了，我看见尚进跳得这么快，我心里想：“我肯定跳得比尚进少了！”

后来，我又去练习了，尚进比完赛，他就过来教我他跳得快的秘方，我用尚进的方法，果然比我自己的方法快多了，我就用尚进的秘方练习了一会，马上就要轮到我比赛了，我就问：“尚进，等一会我就要比赛了，你能帮我数数吗？”尚进亲切的说：“好啊！”

开始比赛了，我用尚进教我的方法跳了起来，我刚开始跳的时候，非常快，跳着跳着，我感觉到很累。时间到了，我听到尚进跟老师说：“他跳了93下。”我对自己的这次成绩感到很失望。我想：“我以后一定要跳得更好！”

**多彩的活动作文300字六年级跳绳22**

刚刚学完跳绳，我满头大汗，坐在座位上，细细回味刚刚那件有趣的事……

今天课上，罗老师问了我们一个奇怪的问题：“谁不会跳绳？”话音刚落，我和匡麟便站了起来。这时，罗老师让我们俩去教室后面的场地学跳绳，并让其他同学上来围观。我一脸茫然，不知道罗老师搞什么名堂。

罗老师拿来了一根跳绳，用洪亮的声音说：“跳绳时要把绳子放在脚后跟，两只手抓信手柄，手要往前伸，把绳子绷紧。跳的时候要将绳子用力甩……”讲完后，他让周荣给我们示范。周荣身材瘦高，跳绳技术熟练，跳起来轻盈得像只燕子，给我和匡麟带来了沉重的压力。“覃晴，你来试试！”我一惊，忙摆手拒绝。罗老师叹了口气，说：“那匡麟来吧！”匡麟的脸一下子变得绯红，同学们的目光也从我身上转移到匡麟身上。匡麟慢吞吞地走上前，捡起跳绳，眯着眼睛看了看身后的同学，似乎不想跳。但他毕竟是男孩，不像女生一样忸怩，很快，他像老师说的那样，用脚后跟抵住跳绳，紧握手柄，手向前伸，把绳子绷直。他吸一口气，猛跳起来，绳子从他脚下闪过……他落地时，地板在抖。

这一跳，不太成功，但这是他勇敢迈出的第一步。

我很惭愧，没有勇气去跳。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳23**

在成长的过程中，我玩过许许多多的游戏，例如：跳皮筋、踢毽子……可是我最喜欢的游戏还要数跳大绳。

一个周四的下午，我们到外面上大课间。这时负责我们上大课间的体育老师——邵老师给我们每个班级发了一条大绳子。我拿起大绳就要跳，结果绳子太长，怎么跳都非常难受。

我问老师：“老师，这个跳绳也太长了吧，这谁能跳呀！是不是发错了呀？难道跳绳子中就只有这样的跳绳吗？”

“no、no、no，还有一种跳绳游戏，就叫做跳大绳。”老师一脸微笑地对我说。

“老师，老师，大绳怎么跳呀？那么长，又不能一个人跳吧？难道不成还能好几个人一起跳吗？”我疑惑不解地问道。

“还真让你给蒙对了，来，让我教你怎么跳。”老师一脸微笑地对我说。

老师一边说一边找来两个人帮她摇大绳。只听老师说道：“三、二、一，摇！”那两个同学使劲地摇了起来。只见老师轻盈地一跳，就跳过了大绳。大家竖起了耳朵去听，老师在说什么呢？哦，老师原来在数数呢！

忽然间，大家也跟着数了起来：“51、52、53！”老师一共跳了53个。

“大家都学会了吗？”老师气喘吁吁地说。

“学会了！”大家异口同声地说道。

说着老师给我们分成两组进行比赛。第一组有我、冯一、韩傲和尤佳奇；第二组有刘昊岩、张佳五、张佳乐和张佳影。我们第一组先跳。

伴随着哨响，激烈的比赛开始了。古来轩和金星开始摇起了大绳，我们第一组一边跳一边说出我们跳的个数。跳到第20个的时候，我们四个人边跳边来了个180°的转身，台下的观众看到这个动作不禁呐喊了起来。摇绳子人开始加速了，就在我们刚要进行第二次180°转身的时候，冯一失误了，因此我们的成绩定格为了50个。

到了第二组，他们的跳法比我们更精彩，他们在跳到第10个的时候，刘昊岩竟然做了一个360°的大转身，并且连续跳了两个。台下的董欣怡看了之后高呼道：“刘昊岩，你太帅了！你简直就是我们偶像！”

随着一声声“啪啪”的声响，他们跳了40、41……47、48、49，耶！我们以一分之差夺得了本次跳绳比赛的冠军。

从这次比赛中，我知道了团结就是力量这个道理。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳24**

学校马上要举办“三跳运动会”了，张老师说：“跳绳是一种全身性的活动，能加快胃肠蠕动和血液循环，促进全身新陈代谢，又能使人心情兴奋起来。跳绳能促进数学观念，能促进心灵手巧，能培养节奏平衡。”跳绳的好处真是太多了，可是我不会跳绳，这几天中秋节放假，姐姐教我跳绳，姐姐教我说：“腿要直、不能软、不能下蹲，手要握着绳柄，全准备好，就可也跳了。”

我记住姐姐的要领，可是，一连几次都没有跳过去，姐姐说：“别着急慢慢来。”我静下心来继续跳，终于跳过去一个，我心里非常高兴，继续跳了半个小时赶妈妈叫我和姐姐吃饭时我就可以跳六个了，这是我想起妈妈给我讲的成语故事《熟能生巧》只要每天坚持练习，一定能把跳绳跳，跳得非常棒。

加油，只要我坚持练习，一定会成功的。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳25**

今天中午，我一（7）班的朋友陈希买了一条绳子，绳子可以计算跳了几次的。

她和我一起跳绳，起先是双人跳，她站在后面，我在前面，我来甩绳，我一甩，她就跳起来，然后轮到我就跳起来，这样就是算一个。我们加快速度，跳了很多个，搭配得很好。第二种方法是要三个以上的人玩，后来来了个阿婆和小妹妹，阿婆和陈希在两头甩，我在那里跳，她们甩，我在跳，第一次跳，我都往前跳，前面是阿婆；第二次我在中间跳，跳到后面的陈希那里去了，第三次跳的时候，我都在中间跳，没有移动位置，跳得很好，跳了10来个，比陈希多。小妹妹没有事情，在那里看我们跳。下午课后管理回家的时候，妈妈来接我，我叫妈妈买了和陈希一样的绳子给我，她的\'绳子是很浓很浓的绿色，我的是很漂亮的紫色，和葡萄、茄子的颜色一样。

有空的时候我要和她比赛，我一定到得第一，我一定要把她超过！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳26**

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。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳27**

一个星期天的上午，我正在津津有味地看着有趣的动画片，突然我听到姐姐正叫我：“晨晨快点儿，别看电视了，我们去学跳绳吧！”我一下子愣住了，心想：“跳绳可是我的弱点呀！我到底去还是不去？”姐姐似乎猜透了我的心思说：“胆小鬼，连这个都不敢，你不去我去。”“我才不是胆小鬼呢，我去！”姐姐和我骑上自行车，带了两根绳子出发了。

很快学跳绳的目的地公园到了，姐姐从自行车上拿出了两跟绳子。姐姐先给我示范了一下。只见姐姐先把绳子放在身后，两只手拿绳子的两端，然后把绳子往前一甩，两只脚也跟着跳过绳子。就用这样的方法姐姐一分钟就跳了180多下。我看得目瞪口呆，有点嫉妒她。看了姐姐的这翻示范，我也认为跳绳很好学，就自信满满对姐姐说：“开始吧！”开始学的时候，我的绳子和脚都有点儿不听我使唤，脚和绳子的节奏总是合不拢。我想跳起来的时候两只脚总是不跳，我想把绳子往前甩时，绳子也总是和我做对，不往前。姐姐见我学成了这样，就一直不停地对我说：“绳子往前时，贴近地面才可以跳。”尽管我不停地练习着，可结果还是失败。我有点灰心了，对姐姐说：“我不学了。”姐姐听了严肃地说：“难道你没有听过事上无难事，只要肯攀登吗？”我听了不得不又练了起来。我把绳子放在了后面，然后绳子往前一甩，这时我在绳子贴近地面时跳了过去，然后又往前甩了一下，脚跟着绳子的节奏慢慢地跳了起来，这次我总算记住了姐姐的话。我加快了速度，想快速跳了。前几次我的节奏也总是合不拢，我的脚或者绳子总是要慢几拍，或者是快几拍，还有一次我乱跳了，结果把自己的脚给缠住了，还摔了一跤呢！每次当我要放弃时，姐姐总是会对我说：“再来一次！记住快跳时要脚尖立起来跳。”我每次都照姐姐说的跳，可是每次我都要踩到绳子或是快一拍，慢一拍的。当我彻底灰心时，心里又想了想，决定再跳一次。神了，这次我竟然可以了！只见我的绳子和脚的节奏融合在一起，绳子一前一后地挥动着，脚也有节拍地跳了起来。“我学会了，我学会了。”我高兴地欢呼起来。

就因为我学会了跳绳，我就在学校里的运动会上以159下的成绩取得了二等奖。

这次学跳绳不但让我懂得了一个道理，也让我学会了跳绳，我真开心！

**多彩的活动作文300字六年级跳绳28**

阳光明媚，秋风送爽，小丽很喜欢跳绳，所以下课铃一响，她就跑去操场跳绳。

到操场，她看见有许多同学也在操场上跳绳，便挑选了一个人少的位置。她拿起跳绳，先把绳子解开，然后双手握住绳柄，用脚踩住跳绳，双手向上拉，把绳子拉直，接着把绳子甩到身后，准备开始跳绳。

她双手往前抡绳子，当绳子落到脚下的那一瞬间，她就赶紧一抬腿，绳子就从她脚下划过，她跳得飞快，还不时地变换着花样，忽而双腿跳，忽而向前跳，忽而往后跳，忽而单腿跳……绳子不间断地在她头上一闪而过，发出“呼呼”的响声，脚尖踩着地面发出“哒哒”的响声，就像乐队在演奏乐曲一样。过了一会儿，她的脸色也越来越红润，晶莹的汗珠顺着脸颊缓缓滑落，她整个人沐浴在灿烂的阳光中，耀眼极了！

时间过得飞快，一转眼，上课铃声响了，小丽抹了抹额头上汗珠，把跳绳卷起来，然后开心地向教室走去。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳29**

叮铃铃，下课了，同学们争先恐后的跑出教室，在热闹的走廊上大家想出了一个比赛叫“双人跳绳比赛”。

我和杨雅雯一组，傅旋和彭哲一组。肖垠荧当裁判，比赛开始了！

我和杨雅雯做好准备，只听见裁判一声开始，我们便双手扬起绳子，当绳子快落地时，双脚飞快地弹跳起来，绳子就从我们脚下钻了过去，就这样升起落下，旁边为我们加油的同学，嘴里不停的数着1、2、3、4！愉快的笑声，加油声，在走廊中回荡，一不小心，绳子碰到我的脚，绳子停下来了，我们也停止了跳跃，接着换了另一组同学开心的跳了起来。

比赛还在进行，我们都不在乎输赢，只要大家玩得开心，一起锻炼身体，共同进步成长。

走廊里面还有别的同学在玩，有的在说话，有的在踢毽子吧，还有的在躲猫猫。

很快上课铃响了，要上课了，大家都跑进教室，校园又安静了。

多么欢乐的课余活动。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳30**

“只要功夫深，铁杵磨成针”，我从跳绳这件事中深深体会到这个道理。

学校里上社团课时，我看见许多同学都会跳绳，动作轻快，而且一次可以跳很多个，我非常羡慕，因此我就下定决心要学会跳绳。

每周三第二节课，就是我们社团课，我们班是跳绳社团，而我就是在社团里学会跳绳的。

周三社团课时，我来到操场，拿上跳绳，就准备学跳绳。我先把跳绳放到了我的身后，然后我把跳绳一挥，双脚就跟着跳绳一蹦，呀!怎么没跳过?我又连续跳了十几个，都没有跳过这个绳，我嘴里叫着:“不学了，不学了，跳绳好累呀!”老师听到我的声音说:“孩子，失败是成功之母，我们要找到失败的原因。你看，比如你每一次绳子从你的脚边掠过，你才跳，那当然跳不过的!你应该绳子和脚一起动，加油，你一定能成功的!”

老师的话让我重拾信心，于是开始蹦起来，一次，两次，三次……我终于跳了一个，接着，我继续跳，一个比一个好。

在我学会的那一刻，我高兴极了，心里像开了花一样。

通过学跳绳这件事，我体会到了“只要功夫深，铁杵磨成针”的道理，跳绳是这样，做其它的事情也是这样。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳31**

我跳绳很差，看到其他同学跳起来那么快，那么好，我真是羡慕极了。“173、174…….188，哇，一分钟跳188下，吓死我了。我可能一辈子都跳不了这么多下。轮到我了，我提着绳子，笨拙地跳了起来。58秒、59秒、60秒！我才跳了30下，不及格，这样的话我就不能得到达标三好生了。因为学校规定有一门副课是良以下就不能评选达标三好生了。因此吴老师就为我们这些体育没通过的同学在通过的同学在体育老师那要了补考的机会。要我们回家好好练跳绳再在星期二下午补考。时间只有一天，紧迫啊！妈妈知道后，中午马上给我制定了“魔鬼训练”。

家长是孩子的榜样，妈妈自然要先跳给我看。我原以为妈妈跳得不怎么样，谁知她一甩绳子就轻松地跳了起来，她的左右脚飞快地交替着抬起，绳子也甩得飞也似的，“呼呼”的声音在我耳边呼啸，打在地上“叭叭”直响。这一跳就是196下，我这才认了这个教练。

于是，教练妈妈先让我跳几下，我就勉勉强强地跳了几下。妈妈直摇头：“不行，不行，你手脚太不协调，所以你的脚没跳两下就绊到了绳子。还有，手也应该用力一点，不要有气无力。要不，绳子甩不直，也容易被脚绊住。”于是，我按照妈妈说的去做，先不求快，甩一下，口中“嗨”地喊一下，同时脚提起跳一下。练了几次以后，终于能连续跳个5、6下了。有了小小的进步，我就更加有信心了。

下午一放学，我又甩起了绳子……吃完晚饭我赶紧做完作业，又到楼下练起来。也许中午我紧张地盯着脚看，老是被绳子绊住。到了晚上，漆黑一片，妈妈把车棚里的灯打开，只有朦朦胧胧的光线，我就不去看脚，很是放松，一下子连续着跳了21下，这可是大大的进步啊。

第二天中午，也就是最后一次练习的机会了，我练了一会以后，让妈妈用秒针给我记数。一分钟以后，我跳了95下，哇，大大大大的进步啊，是原来跳的3倍啊。这下我的补考根本不成问题喽。

放假以后，我也从练习中感受到了跳绳的乐趣。今天我去妈妈公司玩，我就带了绳子，抽空跳绳，我进步了许多，可以连续跳45下了。虽然这次幸运地通过了考试，但我还是认识到我体育的差劲，今后一定要在平时就锻炼，而不能像这次一样临时抱佛脚了。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳32**

上二年级的时候，班级里的其他同学都会跳绳，只有我不会。我非常难过，下定决心一定要学会跳绳。

每次下课活动的时候，我都要拿着跳绳到操场上练习。刚开始的时候，我不是跳早了，就是跳晚了，总是跳不过去。我非常着急，可是越着急，就越跳不过去。经过很长时间的练习，我终于可以跳过去一个了，但是还连不上。不过，这可是一个突破呀！这更加坚定了我继续练习下去的决心。又经过一段时间的练习，我终于能连跳两个了。接下来，我很快就可以跳三个、四个、五个了……我成功了！在一次跳绳比赛中，我甚至一分钟能跳45个了。虽然和其他同学相比，这个成绩并不算太好，但这是我经过辛苦的努力换来的巨大进步，我心里非常高兴。

虽然花的时间比别人长，但我最终学会了跳绳。这件事使我更加深刻地体会到“只要人有恒，万事皆可成”这句话的含义。世界上的很多事，看似很难，但只要我们不放弃，坚持做下去，就一定能取得成功。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳33**

每个人都有自己的玩具，我小时候也有许多各式各样的玩具，比如：芭比娃娃、小汽车、小夜灯、拼图等等……但是这些都是我小时候玩的，现在我长大了，不去玩小孩子玩的玩具了，那样会显得很幼稚。我现在喜欢的即是一件玩具，又是一个运动工具，它就是跳绳。

跳绳就只有一条绳子和两个手把组成，别看它结构那么简单，其实玩起来的花式特别多，这也是我喜欢的原因。

每当星期天我写完作业的时候，总会抽出时间来跳绳，跳绳有单人跳、双人跳和三人跳，又分为往后跳、单脚跳和普通跳等花式，我最喜欢的是三人跳。

三人跳的时候要两个人各站一头，然后拿着手把使劲往高处摇三百六十度，这时中间的那位同学就要奋力地抬高双腿越过去，三人跳必须三个人搭配默契才能使跳绳顺利进行下去，这就是一次成功的跳绳。

跳绳不但能让我们强身健体，还能让我们开发智力，增强下肢力量。使我们得到无限的快乐和健康的身体，我超级喜欢我的玩具跳绳。

**多彩的活动作文300字六年级跳绳34**

我学会了跳绳 我学过很多本领，像古筝、葫芦丝、舞蹈……其中最难忘的是跳绳。爸爸说我小时候身子不好，叫我多运动运动，于是我选择了跳绳。

在小时候，我也跳过。但是，自从小学后，我就没跳过绳。一天放学回家，我拿起绳子，双手拿住棍子，用手一摔，身子一跳。才跳了一下“砰”的一声，我的脚被绳子绊到了。因为头撞到了地上，所以我的脑门被撞了一个大包，我沮丧极了。这时爸爸说：“孩子，没关系，一次不行，两次，两次不行，三次，总有一次，你会练好的。”听了爸爸的话我先前的沮丧都没有了。我要重来一次。

第二次，我鼓着腮帮子，双手紧紧握住棍子，用手一甩，身子紧跟着腾空，脚一下子跳起来，可这次，唉，又和前一次一样，“砰砰”我不但又被跌到了，我还禁不住哭了。爸爸安慰我说：“别急，我知道你原因了，你是因为在甩的同时便跳了起来，等一跳后，绳甩了过来你就跌到了。”听了爸爸的话，我掌握了节奏，哇，我连续跳了47下，我成功了，这时我才知道成功的滋味比蜂蜜还甜。

以后，我每天会跳1000下，这种习惯我坚持了半年。虽则学跳绳很简单，但是这次经历已经永久地藏在我内心。

我学会了仰泳 今年暑假天气很热，爸爸建议我去游泳，真是一件开心的事，起初我又高兴又害怕第一天，我和其它的小朋友一样迫不及待地下了水，那时候的我们像刚刚离开妈妈的小鸭子扑腾得满池都是水花，大家在教练的口哨中和指导下开始了规规矩距的游泳练习，今天的收获还真不少，大家都已经学会了潜水和打水，我高兴得像只小鸟吵个不停 第二天，老师觉得差不多了，便教我们拿着游泳圈游，刚开始我不敢，最后我鼓起勇气试了一下，游了起来，游啊，游啊````我仿佛变成了一条鱼，不受控制地游了起来，又一次满载而归地回家了。

接下来几天，教练努力教我们单独游，却还有八人不能自己游，我也是其中之一，虽然我尝试了多次，可是还不行，只好由老师拖着头，突然老师放开了手，一向机灵的我却没发现，便自己游了起来，经过几次尝试我学会了仰泳，并通过了考试。

难忘啊，游泳！我高兴的比吃了蜜还甜。

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！