# 跳绳趣事作文300字(共30篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-01-03

*跳绳趣事作文300字111月14日高新一小一年一度的三跳运动会就要举行了，为了拿好成绩，每个班都积极地炼绳，每天早晨我一到学校看见全校的每个班都在认真的炼绳，一年级、二年级还有其他高年级，有的跳技术跳，有的跳前晚花，高年级的大绳非常难，有的...*

**跳绳趣事作文300字1**

11月14日高新一小一年一度的三跳运动会就要举行了，为了拿好成绩，每个班都积极地炼绳，每天早晨我一到学校看见全校的每个班都在认真的炼绳，一年级、二年级还有其他高年级，有的跳技术跳，有的跳前晚花，高年级的大绳非常难，有的是十字交叉，就是用两根大绳摇，形成一个十字，然后还要带小绳进去，跳十下技术跳，再出来。还有的也是用两根大绳，得一边摇左一边摇右，也非常难，每天早晨学校的操场上一派热闹非凡的跳绳景观。

我每天也都在认真练习跳绳，我一开始都不会跳前晚花，你们知道我是怎么跳好的吗？我就是天天练前挽晚花，而且每天给自己定一个目标，第一天跳五个，第二天跳十个，有时候就算累了，我也一定坚持不达目的不罢休。我是这样跳绳的，所以才被老师选上了，我被选的是技术跳和前挽花，但是后挽花我至今还没有学会。这两天我要努力加紧练习我的参赛项目。

三跳运动会上我要为班级争光，争取拿冠军。

**跳绳趣事作文300字2**

大课间，同学们做完操留在了操场上运动，他们有的打篮球，有的跑步，还有的跳绳。其中，我最喜欢的就是跳绳。

瞧蔡馨乐双手握紧绳子的两端，踮起脚尖，她觉得绳子太长了，就卷了卷，然后往后甩，她飞快地一跳，绳子“嗖”的一下从前面溜到了后面。蔡馨乐越跳越快，越跳越快，眼睛一直看着前方，地上发出“哒哒哒”的声音，她的绳子发出“哗哗哗”的声音，就像在大合奏。蔡馨乐的辫子和裙子都摇了起来，就像两只蝴蝶在翩翩起舞。她

的表情很严肃，看样子很累。跳好了，蔡馨乐深深的叹了口气，我心想：往后跳不简单啊！

轮到我跳了，我找了块空地，双脚并拢，踮起脚尖，膝盖微微弯曲，双手握紧绳子的两端，手腕转动，用力地开始甩，我“砰”的一声往上跳，绳子一下子溜了过去。跳的时候我的眼睛一直看着前方，我一边跳一边自言自语地说“加油，一分钟就快到了！”我心里数着：80、81、82、83、84、85……100——125——130——145！“心笛，停！”裁判说。我竟然跳了一百四十五个，我自己都大吃一惊。

跳绳还有很多花样：跳长绳、单摇、双摇、单脚跳……

跳绳不仅能锻炼我们的体力，还是一项很好的运动！我们喜欢跳绳，你呢？

**跳绳趣事作文300字3**

我终于学会跳绳了！我真是太高兴了！

跳绳对于别的同学来说就是张飞吃豆芽——小菜一碟，但它对我来说就像是孙大圣听见紧箍咒——头痛。今天我特地请来了我们班的跳绳高手——小芳来教我跳绳。她先给我做了个示范：先用两手分别握住绳子的两头，让绳子紧贴着后脚跟处，然后双手往前抡绳子，当绳子落到脚下的那一瞬间，小芳就赶紧一抬腿，绳子就从她脚下一闪而过，她跳的飞快，那姿态似雄鹰展翅，轻如燕飞。她一边跳一边给我讲要领，我照着小芳教我的方法了试了一下果然成功了，可我只会一个一个的单跳，急的我就像热锅上的蚂蚁。小芳对我说：“心急吃不了热豆腐，干什么事情都要有恒心和毅力，坚持不懈地练下去肯定会成功的。”听了小芳的话，我整整练了一个下午。

功夫不负有心人，我终于学会了跳绳，我真是太高兴了！

**跳绳趣事作文300字4**

今天，我过了一个快乐的星期六，那是因为我们作文班上老师领我们跳长绳了。

走出教室，阳光明媚的天气使同学们心情愉悦。我们好像出笼的小鸟，激动地开始跳绳，有的同学叉开腿，做出了准备动作，有的同学左腿在前，右腿在后，随时准备“出击”，还有的同学向手上涂点唾沫，，卯足了劲，好像要在第一局里“稳拿冠军”。跳的时候，一个同学轻盈的一跃就跳过去了，跳完后还得意洋洋的摆了一个“耶”的姿势，还有一个同学不会跳，所以就从绳子下面钻过去了，同学们就发出了一阵遗憾的“嘘” 声。

我们热火朝天的跳绳感染了老年人----张琪坤的姥姥，她也加入了进来，我们又多了一个新“伙伴”姥姥好像一只翩翩起舞的蝴蝶，在长绳间上下飞舞。看到她返老还童的样子，我们都笑了。终于轮到我了，我一个箭步冲上去，又蹦跳了几下，就闯过了这道难关，但我并没有像其他同学那样兴奋。

因为我想起了我以前像只笨重的北极熊一样跳着，备受同学的冷落，再看看身上有的地方已经“挂了彩”这是不会跳绳时留下的。但现在呢?我跳得很好，因为我在家里刻苦的训练，才得到了今天的辉煌成绩。

虽然绳子给我留下来伤痕，但我依然爱着跳长绳！

跳绳中我又找回了自信。

**跳绳趣事作文300字5**

今天是个特殊的日子，因为我们要跳大绳比赛。

下午两节课后，我们出去练习，我感觉校园内弥漫着紧张的气氛。随着“砰”的一声枪响，比赛开始了，只见马老师和崔天宇麻利地摇起绳来。班里同学围成一个半圆形，我听到了绳子打地的声音，这时我的注意力全都集中在了那一根绳上。啊！马上要轮到我跳了，我的心一下子提到了嗓子眼里。但是我轮流跳了好几次后，显得轻松多了。比赛是限时十分钟的，这时过了大概五分钟左右，有一个同学跳坏了，耽误了一点时间，我还看见队伍有些松散了，我伸了一下手势，告诉他们要跟上队伍。马老师夸了我，我心里美滋滋的。

又随着“砰”的一声枪响，比赛结束了。我班一共跳了六百五十六下，荣获了四年级第三名的好成绩，打破了我班有史以来的记录。同学们告诉马老师，之前是多么多么的紧张，问他自己

跳得好不好，我觉得马老师更紧张。

这次跳绳比赛真是太有趣了，让我明白了集体的力量是最强大的。还让我明白了“有志者，事竟成”。我希望学校还要搞一些类似这样的\'活动。

**跳绳趣事作文300字6**

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。

**跳绳趣事作文300字7**

今天下午的第二节课，我们五年组进行了一场跳绳比赛，我们班的40名同学很紧张。

“滴！”哨声想起来了，比赛也随着哨声开始了，40名同学立刻跳了起来，“1、2、3……”数目一个个增加，“96、97、98、99、100！”“滴！”哨声又一次响起，对面的同学开始报数，轮到我了，我对面数数的同学说：“100个！”我听了，又高兴又叹气，高兴我参加了这个比赛，叹气我跳的不是很多，但我又自我安慰道：“没事，就40秒钟，40秒跳100个，如果1分钟的话我一定会跳140多个。”我去看我们班的同学，有的高兴，有的失望，还有的叹气。

接着，我们班开始给别的班数。

七班同学跳的很快，40秒钟跳一百一十多个，另我们班同学非常妒忌，接着我们便离开了场地，最后，我们班在楼梯门口留下了一张纪念照片，大家齐声喊：“茄子！”我想，这时候，其他同学心里一定非常甜。

这次跳绳比赛我们大家又紧张又高兴啊！

**跳绳趣事作文300字8**

今天我和姐姐比赛跳绳，妈妈作为裁判，我们各要跳1000下，看谁先跳完。我们规定为跳300下一组，休息一分钟，直到跳完为止。“三二一，开始！”妈妈一声令下，我们立刻比赛开始了，我边跳边看姐姐跳，生怕姐姐超过我。突然我发现姐姐的绳子跳的擦出火星来了，我想：“这是为什么呢？我百思不得其解。”我又想：“如果着火了，那附近的植物都着火了，那可是场大火啊！”跳着跳着，三百下就不知不觉的跳完了，跳到800的时候，我和姐姐都满头大汗，“呼哧呼哧”的喘着气。到900个的时候我们已经汗流浃背，衣服都湿透了。最后我比姐姐前十分钟跳完。想起姐姐的火花，我赶紧拿起姐姐绳子仔细一看，原来姐姐的跳绳底下有钢环。

比赛完，回家后我立即上网查看，为什么钢环与地碰撞会起火星？网上说当铁被锯开时，铁会与刀具产生剧烈摩擦，产生了极高的温度，铁碎会被燃烧，这是燃烧产生火星。同样铁环与地面碰撞，会产生铁碎，所以会产生火星。

没想到今天跳绳收获到这么重大的发现啊！

**跳绳趣事作文300字9**

生活中，我们经历过种种事情：有开心的，难过的，有趣的，后悔的……今天我就来讲一件有趣的事儿。

上周六下午，我和姐姐放学后，很快就把作业做完了。之后就按部就班地拿出跳绳，准备健身运动。妈妈说：“今天有雾霾，空气不好，我们就在车库里健身吧！”车库里非常宽敞，天棚又很高，真是个健身的好地方。我和姐姐高兴得跳了起来。

开始活动了，妈妈说：“爸爸有点胖，今天的健身活动先让爸爸来跳绳吧！”我和姐姐连忙把绳子拿起来，但爸爸真是太滑稽了，我们还没摇绳，爸爸就已经跳了起来。他跳得非常高，生怕自己跳不过去，眼睛紧盯着绳子，好像一个要起跑的运动员，结果还是没有跳过去。

爸爸不服输，再一次将笨拙的身体和脚抬了起来，眼睛仍旧紧盯着绳子，但他的脚和我们的手总是合不上拍，不是脚被绊住，就是脖子被打到，引得我们不断发出笑声……时间就在爸爸的一次次失败中度过。

爸爸滑稽的跳绳表演虽早已结束，但每当我想起这次健身活动，就会暗自发笑。爸爸真是个可爱的老爸！

**跳绳趣事作文300字10**

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。

**跳绳趣事作文300字11**

今天，天气晴朗。阳光明媚，小白，小黑和小新约好一起去公园跳绳。

三个好朋友来的公园准备开始跳绳。小黑和小白各拉住绳子的两端，小新站在中间。小新叫道：一，二，三。开始，小黑和小白把绳子甩了起来，小新也跳了起来。

小新越跳越高，小黑和小白也越甩越有劲，小新为自己高声数到：一个，两个，三个，四个，五个六个。小新十分起劲，越跳越猛。突然小新帅了一个嘴肯泥，身上沾满了泥巴，货像个泥娃娃！

小黑和小白见了，捧腹大笑起来，他们一边笑一边指着坐在地上发呆的小新说：哈哈哈！小新，你真像个泥娃娃！小新也笑了，而且还忘记了爬起来。

太阳西沉了，三个小伙伴手牵着手，要回家了。在路上，小白对小新说：记得洗澡哦！小新不好意思的笑了，到了分路口，三个小伙伴各道了再见就开开心心的回家了

**跳绳趣事作文300字12**

我最喜欢的课余爱好是跳绳，因为我觉得跳绳很好玩。

跳绳方法很简单，一学就会！先握住绳柄，再轻轻地一甩，脚尖点地像蜻蜓点水一样，这就是跳绳的方法。

跳绳的种类有很多，有单跳、双跳和群跳。我比较喜欢双跳，因为我喜欢两个做事情。

我常常和我的好朋友丁丁一起比赛跳绳。他的跳绳水平比我高好多倍呢！我经常在小区里练习，有一次，我差点九点钟回家睡觉。过了几个月，我的跳绳水平急速提高，我的第一件就是找丁丁跳绳。刚好，丁丁在佳丽看电视，我按了一下门铃，说：“请问丁丁在家吗？”开门的是丁丁，他说：“有什么事？”“我来找你跳绳。”我说。

我们一起来到楼下，“预备，开始！”我拿起跳绳有力地跳了起来，他也不甘示弱，双脚像弹簧一样，上下上下地控制得很协调，时间到了，我赢了！我真的非常非常开心，几个月的努力终于没有白费！因为我终于赢了丁丁，心里有说不出的开心！我高兴地一蹦三尺高！

这真是一场激烈而有趣的比赛啊！我永远不会忘记！永远！

**跳绳趣事作文300字13**

在一个阳光明媚的星期五下午，福山正达一年一度的冬锻节又开始了。这次是跳长绳比赛，同学们欢呼雀跃，像小鸟似的跑向操场。

等每班同学各就各位后，贾老师一声令下，比赛开始了。操场上不时响起了同学们的加油声。比赛的同学个个都精神集中，即使没跳好，摔倒了，也迅速地爬起来，不耽误任何一秒钟。我们班两个摇绳的同学摇的汗流浃背，跳绳的同学一步步紧挨这前面的同学，四号没有浪费一秒钟。比赛快结束的时候，我们班的同学还是抓紧时间跳。等贾老师宣布比赛结束的时候，让数数的人报成绩时，报到了我们班，我们全都惊呆了，我们跳了227个，是第一名呢！

通过这次冬锻节的长绳比赛，我觉得只要肯努力，任何事情都能办得到！

**跳绳趣事作文300字14**

今天一大早，当小鸟才刚刚起来的时候，老师就带着我们在院子里进行了一次跳绳比赛。

我们先被分成了两组。张涵、姚浙栋和我被分到了第二组。老师一说“开始”，第一组的小朋友们就飞快地转动起了绳子，我们在一边大声地喊：“加油！加油！”比赛可真激烈啊。忽然，发生了一件意外的事。沈昊润的裤子竟然跳着跳着就开始往下掉了。他一手拉着裤子，一手还握着绳子想要继续跳。

我们都哈哈大笑起来。我笑得肚子都疼死了，站都站不直了，连腰也弯下了，但嘴里还是不停地数数：二十一、二十二、二十三……他自己也是哭笑不得，一脸的尴尬相。我们提醒他：“快把裤子拉上来啊！”他连忙放下绳子，拉上裤子接着跳。

该轮到我们了。我的心怦怦直跳，心里没有底，不知道自己到底能得第几名。比赛开始了，我把这些想法都抛到了脑后，只是飞快地摇动着绳子。耳边全都是呼呼地风声和绳子重重拍打地面的声音。比赛结束了，我跳了75个。看来我还是需要好好练习啊。但是没有关系，下次我一定会跳得更好的。

跳绳比赛真有趣，真紧张，真开心。

**跳绳趣事作文300字15**

我以前在幼儿园大班时练习过跳绳，不过最多的时候也没有超过10个。这个周末妈妈告诉我，下周体育课要开始跳绳了。我有点紧张，连忙问：“跳多少个才算及格啊？”妈妈也回答不上来，但她鼓励我先练习起来总是好的。

于是我们马上行动，到小区的空地上练习。让人大跌眼镜的是，我居然一个都跳不过。妈妈给我演示她手部的动作，并对我说：“不要着急，慢慢来，熟练了就会好起来的。”慢慢的我可以跳2个了，但我每次都是把手臂高高举起来，妈妈认为这样会让手臂发酸，无法连续跳很多个，劝我使用手腕的力量，这样既省力气又跳的快。但我坚持用自己的方式，我相信这样更适合我。妈妈也就鼓励我说：“这样也好，只要你坚持练下去，肯定会越跳越多。”

周一上体育课了，我居然一下子连续跳了20个，真是个大大的惊喜啊！原来只要努力练习，就一定会有收获的。

**跳绳趣事作文300字16**

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:\_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！

**跳绳趣事作文300字17**

今天，在小桔灯作文班里举行了一场紧张激烈的跳绳比赛，我也情不自禁地跑去参加比赛。

我被老师分到了个人比赛组。比赛快开始了，“运动员”们正在做热身运动，我看着他们做，自己也跟着做了起来。我心里想着：以前我只能跳二十几下，这次比赛肯定得不了前三名。

跳绳比赛开始了，首先上场的是谢灿华同学，她手拿跳绳灵活轻快地跳了起来。我们台下的同学都目不转睛地盯着她，生怕多数了一个或少数了一个。“光阴似箭，日月如梭”，时间一下子就过去了，谢灿华同学一共跳了46个。大家禁不住鼓起掌来。

“运动员”们陆续上场跳绳，不一会儿就到我了，我慢慢地走上了场，拿起跳绳跳了起来，可没跳几下就停了下来，我太紧张了。听到同学们的鼓励，我一下子就不紧张了，我又跳了起来……“时间到!”这三个字从老师的嘴里跑了出来，我只能停下。我一共跳了43个，得了班上的第三名。

今天我又紧张又开心，这是最好玩的一次跳绳比赛。

**跳绳趣事作文300字18**

“哗——”随着一声哨响，我们五年级的激动人心的跳绳比赛终于在体煅课上开始了。许许多多的同学一听到哨声就立刻飞快地跳了起来。只见跳绳的同学努力地跳着，后面记跳绳个数的同学认真地数着。“一个，两个，三个……”“一秒，两秒，三秒……”有的同学用双脚着地跳，有的同学两\_换着跳，有的同学跳双飞，有的同学用花式跳绳法……同学们都跳得不亦乐乎。“瞿——”令人兴奋地60秒后，哨声再次吹响了，第一批比赛结束了。刚跳完的同学有的大口地喘着气，有的气喘吁吁地和其他同学说话，还有的向老师汇报自己的跳绳成绩。过了一会儿，第一批跳绳的同学离开了场地，第二批比赛的同学又紧接着走了上去……

没过多久，轮到我们班了，我站在自己的位置上，深呼吸准备比赛。只听见老师吹响了哨子，我以最快的速度开始飞快地跳了起来，“一、二、三、四……”我一边在心里默默地数着，一边跳着。很快，结束地哨声响起了，我也就停下来了。只听见“135！”啊，我跳了135个！过了一会儿，我们便排着队下了场。

“叮铃铃——”下课铃响了，下课铃响了，我们的跳绳运动会终于在一片欢笑声中结束了。

**跳绳趣事作文300字19**

大课间，我们在操场上跳绳。有的单脚跳，有的单摇，还有的在跳长绳……

我的同桌沈佳羽正在双脚跳，跳了一下便开始尝试着单脚跳，可能觉得双脚跳太无聊了，没有挑战性。只见她兴致勃勃地找了块空地，握紧两根绳头，手迅速地一抬，绳子便飞到了她的头顶上，快落地的时候，她一只脚轻轻一跳，绳子便又跑到她的身后。沈佳羽加快了跳绳的速度，手腕转动得像个飞快运转的轮子，可是却不幸地被绳子绊倒了。只见她愁眉苦脸好像很失望的样子，但是它万万没想到，她的同桌正在暗地里为她加油呢：“沈佳羽，你已经进步很快了！你跳绳的技术比一年级的时候好很多了。”

另一边，杨弘毅和刘靖海在玩“跳绳抓人”的游戏。一个人在前面边跳边跑，另个人在后面边跳边追赶。眼看着杨弘毅就要跑远了，可是他那不听话的绳子“飞”出了他的“五指封印”，这时，刘靖海就像个“泄了气的狮子又发现了猎物”一样朝杨弘毅跑去。经过激烈的角逐，最后杨弘毅被刘靖海抓住了。

同学们在操场上跳着不同的花样，让人眼花缭乱、目不暇接、扑朔迷离，这么有趣的跳绳游戏让我们乐在其中，也强健了我们的身体。

**跳绳趣事作文300字20**

可是同学们似乎都很紧张，一点也不放松，有几个同学竟然一个劲儿地对着跳了好几年的小绳说：“不要调皮,别掉链子……” 看到这个情形，其他同学都忍俊不禁，这样一来，倒是缓解了几分紧张情绪。

很快就轮到了我们班,我们双手攥紧绳头，把绳理顺，双臂弯曲抬至腰际，做好预备姿势。只听裁判员”嘀 ”地一声哨响,我们几乎同时甩动双臂，脚尖随着绳子的甩动有节奏地上下跳跃，体态轻盈，如同蜻蜓点水般。手中的绳子越甩越快，我们几乎都看不清跳绳了，只听见绳子拍打地面的声音和与空气的摩擦声，“啪啪啪…”“呜呜呜…”，偶尔有几个绊到了绳子，就只好停下，迅速调整好跳绳，然后又开始。裁判员一吹哨,我们立马停了下来。我们虽然个个气喘吁吁，但还是觉得时间过得太快。

**跳绳趣事作文300字21**

今天，弟弟说：“哥哥，我们一起去阳台上跳绳吧！”我问：“为什么？”弟弟说：“因为我要参加元旦跳绳比赛，我已经

给老师选上了。”我说：“好，我们一起就在阳台上练习。”

跳绳看起来简单，跳起来可有不少学问呢！于是我和弟弟就开始练习跳绳，每人一分钟跳多少个，第一局弟弟来跳，三二一

开始，弟弟一口气跳了九十多下，跳的满头大汗，时间到了，弟弟总共跳了一百二十个，接着轮到我了，我拿起绳子，预备开始，我马上跳 了，我也一口气跳了一百三十下，汗流满面，这一局比赛我赢了。接下去你一局我一局轮流跳个不停。我在跳绳过

程中不断地观察和思考，原来跳绳也有技术。两只脚只要离开地面一点点，并只用脚尖着地来跳，这样的动作跳的最快也比

较轻省。如果是用双脚重重的落在地上，这样跳的话是很累的，脚也很痛。因此，以后无论学什么事，都要认真思考，细心观察。

**跳绳趣事作文300字22**

“叮铃铃……”下课铃声愉快地响了起来，同学们立刻像小鸟一样向操场上“飞去”。我拿着跳绳，和苗歆怡、耿玉琪一起跑到了操场上练习跳绳。

“预备……”苗歆怡说着口令，我和耿玉琪连忙把跳绳放在脚后，“开始！”苗歆怡说完口令，我们三个就飞快地跳了起来。

苗歆怡摇动着跳绳，圆胖的身子上下跳动着。她喘着粗气，越跳越慢，终于气喘吁吁地停了下来。

再来看看耿玉琪，她飞快地摇动着跳绳，轻盈地跳着，绳子像听话似的，总能从她脚下掠过。最后，她竟然一口气跳了一百多个！

我也轻快地摇着天蓝色的跳绳，轻轻地跳着，只听见绳子打在地上的“啪啪”声。绳子飞快地围绕着我，像一个蓝色的光圈。随着跳跃的颤动，我的小辫一颠一颠地，也伴随着我跳跃的节奏在蹦蹦跳跳地玩儿呢！

“叮铃铃……”上课的铃声急促地响起了，可我们还沉浸在欢声笑语中！十分钟过得太快了，真期待下节课间呀！

**跳绳趣事作文300字23**

星期三下午，我们学校举行一年级段跳绳比赛。我很荣幸选上了。下午第三节课铃声一响，我们排着整齐的队伍向操场出发，来到操场牟老师说：小选手们都要坐到前面。比赛开始了，我们第一个出场是解嘉楠同学，看着他走出队伍，来到操场中间，只见夏老师手中拿着跑表，口中含着口哨，一声令下，预备开始，解嘉楠同学连忙甩起手中绳子，脚不停地跳起来，我们全班同学在一旁异口同声地为他加油，时间到了，结果他跳了145下。

轮到第八位的时候该我出场了。我来到同学们的面前，心中说不出的喜悦，脸上总是挂着笑容。当夏老师说预备开始时，我的心怦怦地直跳，手忙脚乱地跳了几下，后来心慢慢平静下来时同，只听见牟老师在一旁数数声，.时间到，我总共跳了117下，一分钟的时间过的真快呀！到最后我们班的总得分全年级段第一。耶，一（2）真棒.....

**跳绳趣事作文300字24**

在一年级的时候，老师让我们跳绳。什么是“跳绳”？我想着，看着老师，老师给了我一根绳子，然后教我跳绳，可我怎么也不会。就这样，我每次跳绳考试都是不及格，我做梦也没想到三年级的时我会跳到149个，而且是一分钟！

你想知道我是怎么练的吗？哈哈，我这就告诉你！

一个学期过去了，放假了，我告诉爸爸：“爸爸，我体育又是不及格。”爸爸说：“从今天起，你要开始努力练跳绳！来，爸爸教你。”我爸爸先是让我看他跳，然后让我跟他一起跳。那天妈妈有事出门了，等她回来，我当着太阳公公的面跳了一个绳。太好了！我会了！我心想。接下来的几天，爸爸进一步加强我跳绳的个数，慢慢的，我可以跳十个了，假期快结束了，我可以十二个了！

好了，二年级上结束，最高记录一分钟五十个；二年级下结束，最高记录一百零三个；三年级上开始，最高记录一百一十一个；三年级上的期末，最高纪录一百六十三个；三年级下，最高纪录两百一十一个。怎么样，我是不是一直在进步？

还有，学跳绳让我知道了“万事开头难”。刚开始很难，岛后来就会容易起来的道理。

**跳绳趣事作文300字25**

今天下午课外活动时，我拿着跳绳和几个好朋友来到操场上，她们一边指手画脚，一边对我说：“思琪，这一次你一定要有信心，不要害怕，相信自己！你最棒！加油！”

你们一定十分好奇，想知道她们在干什么？原来她们在教我学跳绳呢！我已经练过好几次了，可都没有达到我期望的目标。可是我并不灰心，困难是难不倒我的。

开始跳了，我轻轻挥动着手，绳子就被我抡了起来。我沉着地跳着，朋友们在旁边帮我数着：“一、二、三……”我实在是坚持不下来了，就停下来，气喘吁吁地问：“快……快告诉我，我跳了几下？”“45下！”她们齐声大喊。“什么？我竟然跳了45下！”我简直不敢相信自己的耳朵。

通过这次学习跳绳，我明白了一个道理：困难像弹簧，你强它就弱。只要我们勇于面对困难，就一定会战胜困难！

**跳绳趣事作文300字26**

今天，我们体育老师，让我们开始跳绳比赛，让一竖排同学去拿跳绳，一会拿来了，老师给我们分组 ，一竖排为一组，第二竖排为第二组，第三竖排位第三组……一会激烈的比赛开了。

同学们兴高采烈，高兴极了。一排只有五六个同学，跳的很快，个有的跳了30几下，有的跳了100多下，跳得多的同学说明他经常锻炼身体。边上的同学大声说：“加油！ 加油！加油！不要放弃！努力加油！…… ”跳的同学说：“累死我了”即使他说了他也不会放弃同学们不管筋疲力尽也不会放弃，同学们 喜笑颜开，我三次能跳五十几下，有的人在边上笑，与其在变上笑，还好不如跳一会绳。

人的健全不但靠饮食有靠运动。 ——蔡元培

这句名言告诉我们要经常锻炼身体，才能保卫我们的祖国。保卫我们的家园。

**跳绳趣事作文300字27**

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。

**跳绳趣事作文300字28**

这学期，老师带我们到操场上学习跳绳，刚开始练习的时候，我还不会跳，我总是跳一下就踩到绳子，心里觉得很灰心。

每节下课时间一到，我都会用迅雷不及掩耳的速度去操场练习，刚开始我只会跳一下就踩到绳子，练了好久，就累得上气不接下气，还是只会跳一下，而且绳子总是不听话，常常把我绊倒，痛得我哇哇大叫，真是令我束手无策。

但是我不气馁，每节下课都一直练习，渐渐的，我竟然会跳两下了，真是好开心。后来我和同学一起练习，我们两个人互相鼓励，每节下课都一起跳绳，就这样，我越跳越熟练，越练越有信心。在我持之以恒的练习之下，我终于会跳二十二下了。我要感谢我的同学，每天都和我一起练习跳绳，因为有他的陪伴和指导，我才会有今天的成果。

“天下无难事，只怕有心人。”练习跳绳可以锻炼我的身体，还会让我长高，所以我还要再不断努力的练习，希望我可以跳一百下，相信只要我努力练习，一定没问题。

**跳绳趣事作文300字29**

昨天下午，赵老师叫我到教室外面去跳绳测试。当时我还没来得及系紧裤子，就敢紧跑了出去。赵老师一声令下，我就飞快地跳了起来。我想着这次一定要跳到优秀以上。没料到，跳着跳着，我的裤子就慢慢地往下掉。我的心一下就紧张起来，我只好停下来拎裤子。没想到的是，没跳几下，刚拎好的裤子一下子全掉到脚后跟了。这下，我觉得我整个人都很热了，尤其是脸，都快要着火了。就这样，在短短的一分钟里，我就拎了好几回裤子。结果，我这回只跳了131个。我没好意思抬头看赵老师的神情，低着头回教室去了。

回到家后，爸爸妈妈还很不厚道地笑话我，说“幸亏只有赵老师一个人看到了，否则你第二天都没脸上学啦！哈哈哈！”我觉得很难为情，只好捂着耳朵躲到房间里去了。

**跳绳趣事作文300字30**

星期天，几个小伙伴说要玩他跳绳，开始我是满口拒绝，后来在小伙伴的强求下，我只好陪她们玩。

她们说要看谁跳的多谁就获胜。对于喜爱跳绳的我，心想：“想赛过我，你们差远了。”

开始了，前几回合我一直遥遥领先，把她们几个抛在后面。后来，她们越跳越好。只见她们左脚一抬，右脚一踮。绳子稳稳地从脚底下串过。如同一只蝴蝶在空中飞舞。这时，一阵风吹来，绳子顺着风的方向飞去，这下我得意了，心想：“呵呵，这下看你怎么办。”就在这‘千钧一发’的时刻，她们灵机一动，顺着风的方向，一边跑，一边跳绳，绳子像吸住她们的腿似的，又让她们控制住了。我这个“常胜将军”一时哑口无言。

我们的分数相差太多了，追也追不上了，干脆来个临阵脱逃吧！

跳绳过后，我问她们：“你是怎样进步这样快的呢？”“自从上次比赛过后，我们一直在刻苦学习。”她们的话我领悟到，虚心使人进步，骄傲使人落后。

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！