# 运动让生活更美好550字作文(通用43篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-01-14

*运动让生活更美好550字作文1“加油!加油!”最后一组男同学已经上了100米跑道，站在场边的同学为我们班的男同学呐喊，我站在后方热身，心里也在默默为他加油。“预备，跑!”几名男同学随着枪声迅速冲了出去，我原本期待着我们班小A能够冲进决赛，想...*

**运动让生活更美好550字作文1**

“加油!加油!”

最后一组男同学已经上了100米跑道，站在场边的同学为我们班的男同学呐喊，我站在后方热身，心里也在默默为他加油。

“预备，跑!”

几名男同学随着枪声迅速冲了出去，我原本期待着我们班小A能够冲进决赛，想不到下一秒意外就发生了，只见小A同学一个重心不稳摔倒在地，尽管他立即站起来继续追，但也无法改变落后的结局。

“女生，上道!”

我紧张地走到跑道前，一瞬间，同学们声嘶力竭地呐喊、期待的眼神、那位同学坚持的身影都在我脑海里浮现。我下定决心：一定要跑进决赛!

很快，裁判就举起发令枪：“预备，跑!”

“呯”地一声，我立刻如同离弦的箭般向前冲去，进入弯道，我稍稍倾向内方，也尽量不让前几道的超过我，两条腿不断地加快频率，在弯道地追赶第八道的同学，生怕弯道落后，直道就很难再追上了。好在进入直道时，我并没有落下，于是我开始全力加速，旁边的同学和我差的不远，咬紧牙关，双腿也不能放慢，努力加快自己的步伐，绝不能让她们超过我!

还剩下50米，我暂时还处在领先位置，我赶紧调整呼吸，加大步伐和步频，双拳紧紧地握紧，手臂用力地摆动，尽最大的力量加快速度，咬牙坚持，绝不能松懈。最后5米，把劲儿全使出来，全力拉开了和后面同学的距离，以最快的速度压线。

小组第一!后勤保障的同学把水递给我，高兴地一蹦三尺高。我似乎也瞬间感觉不累了。

决赛在第二天开始，虽然仅仅取得了年段第五，成绩不是很好，但同学们还是都替我开心。

这次100米比赛，虽然我的成绩不算好，但是只要我们团结一心、共同努力，我们也一定可以继续为班级争光!

**运动让生活更美好550字作文2**

我非常喜欢运动，运动带给我无限的快乐。有人说：“生命在于运动。”我非常赞同这句话，因为运动就像一滴滴甘露，洒我心田，伴我成长。

在我很小的时候，我就被运动深深的吸引住了，不过我当时还不知道什么是运动，只是朦胧的记忆中还残留着童年的那辆曾带给我无限欢乐的小车，那清脆的笑声，久久的回荡在我的脑海里……

当我上小学的时候，我就非常的喜欢跑步。在学校举行运动会的时候，我跑步就拿了第一名。相继，每年的冬季长跑中，我都会参加，而且都会在前十名。在我上五年级的时候，我不知不觉的喜欢上了篮球，每天都和同学们朋友们打篮球。在我刚开始打篮球的时候，连带球都不连贯，投篮的技术也十分生疏。

当我上初中的时候，我对跑步还是恋恋不舍，所以我参加了学校的田径队，每天早上都要跑十公里，我就这样坚持了一个学期，所以我的耐力得到了很大的提升，我也就成为我们班跑步的佼佼者了。运动教会了我做什么事都要坚持不懈。运动伴随我成长，NBA的球星们成为我的偶像，篮球自然也成为我运动生涯不可或缺的一部分。而后，我参加了篮球队，每天下午，我和球友们聚到篮球场上，站在被太阳烤的滚烫的大地上，一起跑步，蛙跳，带球变相跑，跨下运球……汗水湿透了衣服，汗水滴入了眼睛，我们的脸都“糟蹋”的跟花猫一样。

我们一丝不苟的学着教练的动作，我们一起分享着运动中的快乐，结下了浓厚的友谊。我在队里是最矮的球员，但是我并没有因此而放弃我的篮球梦，因为我深知成功没有捷径，只有努力。我爱运动，运动使我的生活变的丰富多彩，多一份快乐，多一分自信，多一份友谊。运动会一直伴随我成长到老！我运动，我健康，我快乐！

**运动让生活更美好550字作文3**

在当代生活中，人们的生活饮食达到了极致，而运动的人越来越少，青少年肥胖症运动不达标等等疾病，给人们带来成极大的困扰。人们正在远离健康。

现在全国各处都在提倡运动，在许多初高中学校里，体育课从每周两节调成每周三节，然而许多人却不以为然，认为体育课就是玩耍课，根本不放在心上，我的弟弟就是一个典型的例子。

她小时候就属于父母比较溺爱的那种，他和水只和碳水化合物较高的饮料，虽然不健康但我叔叔依旧要给他买，它的食量有是非常大的那种，生活又吃的比较好。现在他才读小学二年级都有八十多斤了，这就是不运动的后果，现在他的身体就属于患上了肥胖症，跑两步就喘，如果他运动了，吃得健康的也不会患上肥胖症。

我生下来的时候，就被诊断为缺钙，时不时就会腿痛，我父母为此想了很多办法，吃了许多的药也不见好。我每天都担心四肢痛，我每天在太阳下运动。那时我也是个比较胖的人，运动也感觉较累，到我每天运动过后出很多汗，刚开始时觉得，这样运动下来比根本不大可能会好，这根本就是逗人玩嘛！但我抱着玩玩的心态，每天都在太阳下奔跑。跑了几周过后，我觉得自己四肢痛的病似乎好了许多，不像以前那样经常痛，自己似乎也受了许多，我变得越来越开朗。

现在面对运动，我不再害怕和胆怯了而是用心对待每一节体育课了，运动带给了我健康，也带给了我快乐。我希望每一个人都能认真的面对体育课。

运动带个了我健康，我热爱运动！

**运动让生活更美好550字作文4**

走出门，就闻见丹桂的飘香。我踏一条幽径，去访问我的朋友－－秋天。我问秋天：“你为什么如此美丽？”秋天告诉我：“你去公园、小河、山坡看看吧！”

我来到公园，桂花倾吐着她的清香，菊花露出她娇人的姿态，小草显露出她金黄的身躯，一切都那么美好！

公园里，一棵棵树木仍是苍翠欲滴，远看像一把撑开的大伞，近看像一个所向披靡的大将军，仿佛整装待发。

走在石板路上，迎着凉爽的秋风，冒着微微的细雨，颇有意境！树在风的吹动下，左右摇摆着，仿佛一个披头散发的姑娘，颇是动人！

来到小河边，鸟儿呼唤着我的名字，露珠与我交换眼神。蜻蜓告诉我昨夜的快乐，跟我诉说早晨捕虫的收获。

小河在风的吹动下泛起一片片涟漪，一圈又是一圈，让人有些心醉。小雨滴落在小河之上，发出“嘀嘀”的声响。

我在小河边走着，看着小河，又一次发自内心地感慨到：秋天真美，带给了我无限的快乐！

不知不觉中，雨停了。我去小山坡，去看了一次无与伦比的美景。

秋高气爽，枫叶已经开始燃烧了，一大片红色，这让我想起了一句话：停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

走在山间的小路上，看着那枫叶。那是一种比绿色还要生机勃勃的颜色，比红宝石还要耀眼。

满林的红色，让我忘记了时间，忘记了一切，我真想一直在这儿散着步，看着美景！秋天真美！

这时，几只大雁排成“人”字形朝南飞去。我向大雁招招手，只看见大雁渐行渐远……

又逢丹桂飘香时……

**运动让生活更美好550字作文5**

这个周末，我作为历下区篮球代表队的一员参加了济南市第六届青少年运动会。在赛场上，我认识了一位运动强人。他身着紫色运动服，脚蹬运动鞋，又瘦又高，动作十分灵巧。

还没上场，他就显示出高超的技艺，上篮几乎是百发百进，无一失手。这令我们队的队员惊讶不已，对他的球技佩服不已。

比赛开始了，只见他环视场上的队员，蓄势待发，眼神中流露出一丝轻视，仿佛天下无敌手的样子。第一节，我们队排除了五大主力，希望一开始就能与对手拉开比分。可结果完全出乎我们的意料，我方队员突破重重阻挡，来到他面前时，球不是被他抢走就是被他封锁传球路线，让我方队员进退两难。

而当他拿到球时，真似一阵风一样，来无影，去无踪，令人反应不及。没有人能挡住他进攻的步伐，他的脚步是那么的轻盈，动作是那么的敏捷，令人望尘莫及。

我们队有一个跑步特别快的人，他跑起来虎虎生风，颇有百米冠军的气势。鉴于他的这个特长，教练特意让他去防那个“运动强人”，我们都认为，对手一定会被防住，对胜利又有了些信心。可事实如同一闷棍，将我们的信心无声无息地打碎。尽管我们队的短跑健将拼尽了全力想要追赶他，但仍只能步他的后尘，没能阻挡住他进球的步伐。就这样，我们队的防线已经丝毫没有作用，任何阻挡都是无济于事。转眼间，我们队已经落后了十几分，几乎败下阵来，这都是因为他的敏捷，他高超的技艺。

比赛结束了，而我却一直想着他的每一个动作，每一个上篮的镜头……他的球技令我佩服，我要继续练习基本功，将来要超过他。

**运动让生活更美好550字作文6**

国庆长假每个人都进入了休息的状态。

躺在沙发上，懒懒的声音个懒腰，望着外边骄阳似火的阳光。觉得整个屋子里都是暖洋洋的，整个人精神抖擞。

闹钟休息了，自行车休息了，两条腿也休息了。整个人完全脱离了工作状态，成为了一个自由自在的人。

但是睁开眼睛看看家里边儿的卫生确实令人叹为观止。以前的打扫卫生都是老公的活。近段时间由于他工作繁忙很少在家干家务，我也懒得动起来。于是就动员家里边儿所有的人一起来运动。

首先我先设计一个方案，把每个人的分工写清楚。刚开始有的人在反对，自己又来了精神文明奖和物质文明奖。终于调动了大家的积极性。

人多力量大这句话确实不错，一个人扫地，一个人拖地，一个人整沙发不到十分钟时间，整个屋就被我们打扫一遍。虽然说效果不是很美，但整个过程中大家都是很和谐的。其他两个人看到了战果觉得兴奋不已。

其实想想有的时候不是所有的活儿都应该自己来干的，应该大家一起来分享。

下次我们还一起来运动。

**运动让生活更美好550字作文7**

运动让生活更美好。运动，不仅能让人身心健康、放松，还能让人开心、快乐。只有运动、才能增强人的抵抗力。总之一句话，就是运动是百利而无一害。

我以前很喜欢运动。因为写完作业没事干都可以运动，比如暴走、跳绳、打篮球等，所以我当时一点都不胖，围着轻工业学院的操场走四五圈也不累，可是现在不一样了，写完作业宁愿躺在沙发上看电视、玩手机也不愿意下楼走一圈，所以体重一下子就上去了，围着操场还没跑一圈就上气不接下气，导致抵抗力下降，时间久了还会导致近视，所以我还是去运动了。不看不知道一看下一跳，晚上，操场上的人多得很，有自己来的，有组团来的，刚去谁也不认识谁，组成的大家庭---暴走团。如果不想在操场上，也可以去公园。晚上，公园里的人也很多，也都来运动。小区里的人也很多，年轻的、老的、小的、男的、女的，什么人都有，都是来运动的。看到这些，又让我喜欢上了运动，让我瘦了几斤。

开学了，其实也能运动，早上早点起床，吃饭，读英语后可以走路上学，这不仅让你早读有精神，还能运动，这不是两全其美吗?

运动让我的生活更充实，更美好，也让躺在病床上的人越来少。如果还问我，什么让生活更美好，我的答案始终不变，当然是运动让生活更美好!

**运动让生活更美好550字作文8**

每天我都可以高高兴兴的过，因为我健康;我健康，因为我运动。因为我运动，所以我健康。

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，所以我们不能马虎得对待我们的开始。那就动起来吧，在运动中建筑起一个健康快乐的自己，在运动中感受一切值得高兴的事，让我们的生命因为它而精彩起来吧!

运动之中，我们体会到生命的可贵之处，感受到生活的快乐。青春不是永恒的，但运动却是永远的。运动没有年龄的限制，没有身份，地位和种族的差别。它不想战争那样残酷，交错着血与泪。它会给我们健康，给我们快乐，带给我们世界最美好的东西。

运动不只可使我们拥有健康，更可以锻炼我们的思维能力。乒乓球让我们思维变的敏锐，排球，篮球让我们懂得集体协作的重要性;登山又可让我们知道“下山容易，上山难”的人生哲理，这些所以的运动无一不是给我们益处的。

人生有时候就像是场篮球赛，需要各个方面的协调发展，你才会感受到生命的美好，只要健康的生命，却不想着去工作或学习，那生命就只是一具空壳，只想着学习或工作，而忽视健康，那充其量也只不过是个“空想家”所以我们更应该运动，让运动帮助我们实现一切!

生命是真实的，运动是真实的，只要我们运动了，那快乐就不是梦，梦也不是梦了。

因为我运动，所以我快乐。通向快乐的阶梯正在等着我们去攀登，整装一下，我们出发吧!

**运动让生活更美好550字作文9**

每个人都有一种让自己生活更美好的事情，比如：微笑、诚信、梦想、集邮、旅行、种花、音乐、美食等等，而我则是运动。

有的人说，运动是水能滋润人的心田；有的人说，运动是钥匙，能打开身体健康的大门；有的人说运动是良药，能治愈心灵的创伤。我爱运动，是运动让我的生活更加美好。

每天放学之前，我们三五成群的来到操场上一起打篮球、踢足球，美哉！哨声响起，操场上就传来了“砰砰砰”篮球落地的声音以及“哈哈哈”欢快的笑声，在这阵阵的笑声中，我们一天的烦恼、忧愁、难过全都抛在了脑后，忘记了一切的不愉快。

打篮球不仅能够让我们忘记烦恼，更能安抚我浮躁的心灵。每当周末写完作业，我都会带着我的宝贝篮球来到楼下的空地上，自己练习运球，投球，在一次次练习中，技巧也飞速提升，心中的浮躁也慢慢平缓。

运动能够强健体魄，还能放松自己的心情，没有害处只有益处，让我们一起运动吧。

**运动让生活更美好550字作文10**

如果你问我什么让生活更美好？我会脱口而出“运动”，因为运动是人体健康不可缺少的一部分。我就喜欢运动。

我最喜欢的运动是打篮球，是学校篮球队的一员，现在打的已经很不错了。想起我第一次打篮球。我还比较小，和好朋友一起打篮球，我那时我还不会投球，只会用“托尿盆”，所以我就被一些会打篮球的好朋友用“三步上篮”“中投”“勾手”耍的团团转，于是我就下定决心一定要学会打篮球。我就在学校参加了篮球队。

在篮球队里我学会了“变向”“转身”“三步上篮”，一年后我又和他们打篮球。现在，我用“拜佛”或“转身”就能把他们甩到后面，再用“三步上篮”或“中投”得分，就好像原来被耍的团团转的是他们。

在我的努力下，我被选上去和别的学校打比赛。但是，我依旧希望自己能打得更好。我就开始和一些大学的`哥哥们打篮球或找一些叔叔们打篮球，有时还真能赢上两把，使自己有一种获得成就感似的。

运动关系着人们的健康，如果你多运动，也许，还能从运动中获得快乐呢！所以，运动使生活更美好！

**运动让生活更美好550字作文11**

又到了我们学校一年一度的运动会了，这天我非常兴奋。你们可能会想，不就是运动会嘛，我们学校也开啊，一直都是这几个项目，有什么好兴奋的！现在我就来告诉你吧。

过不就运动会就进入了最高潮—那就是接力赛的时候。我们班的娄佳丽，姜圆圆，周美琳和戴文霞参加了接力赛。“啪—”开始了，班长带领着我们说：“加油！加油！”我们一开始就落后了，不过到第四棒戴文霞的时候，就超过了一个又一个。最后还是第3名。虽说是第3名，不过我们一点都不遗憾，因为我们努力了。

接下来是男子的接力赛了。参加接力赛的有陈庆豪，梁开心，封袁辉和洪旗。洪旗是第一棒，落后了！到梁开心的时候冲刺了，梁开心像一支离弦的箭一般跑了出去。耶！我们第一名。我们开心的不得了。“什么，我们的成绩被取消了？就因为梁开心没带号码牌？”正当我们沉浸在兴奋中时，我听到了这个消息，对我来说很不好的坏消息！同学们也听到了。顿时，班里沮丧起来，参加接力赛的同学们也快哭了。

老师一看，鼓励我们说：“这次不行还可以在初中的时候取得更好的成绩啊！”听了老师的话，我们的心情也好了一点。可是我们的成绩被取消了，那同学们不是白跑了吗？这可怎么办那？这是我听到班长在指责梁开心：\_我让你把号码牌带上的么，你偏不带，现在好啦。”班长你就别说梁开心了，他心里也不好受嘛。梁开心走向司令台，过了一会儿，梁开心笑着回来了，他说：“我们的成绩没有被取消，我们还是第一名！”听到这个消息，班里有沸腾起来。

原来，运动会也会有担忧的时候。

**运动让生活更美好550字作文12**

生命在于运动。俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”我们要让生命过得有价值有意义。不要白白的度过。

运动有很多种：跑步，踢足球，打羽毛球，打篮球……唯一让我开心的，只有打羽毛球。

我是在五年级时爱上了打羽毛球。以前的我，总是认为打羽毛球很简单就学会了。可当我真正触摸到羽毛球，就连握拍的方式都不懂。

有一次在操场上体育课，体育老师让我们练习一下打羽毛球。只见其他同学打起球来威风凛凛。而我既羡慕有嫉妒，也想练一下。可当我把球高抛起来，把羽毛球拍用力一甩，不但没打着，还把球拍打掉在地上。就这样，我反复练习，却还没成功。有点灰心丧气。这时，同桌走过来，拍拍我的肩膀，细细的跟我讲：“打羽毛球应该是正直吊直线球和对角线球，头顶吊直线球头顶吊对角线球，反手吊直线和反手吊对角线球。掌握正确的握拍方式是打好羽毛球的第一步。

接着，她让我反复练习挥拍。“羽毛球是一种全身运动，每一次挥拍都要调动身体上下各方面的肌肉去配合。”她认真地与我讲解。听了这些，我恍然大悟。

直到现在，我已经不再羡慕那些会打羽毛球的同学们了。

其实打羽毛球的好处特别多：一是能锻炼身体，增强体质，提高身体免疫力。二是在羽毛球双打时，能提高双打协作精神，培养交际能力。三是能缓解疲惫。四是不耽误学业，还能缓解学习压力。五是能让你身体健康。六是能让你大脑记性变得更好。

苏格拉底曾经说过：“身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。”

运动，让我的生活更美好。

**运动让生活更美好550字作文13**

生活中有很多美好的事物，比如说：在晴朗的早晨或黄昏跑步；在阳光明媚的周末去爬山；在雨后的体育场里荡秋千。不过，我最喜欢的还是骑自行车。骑行在林间绿道上，那车轮在旋转中飞舞，那汗水在额前挥洒，让人感觉美好而又惬意。

暑假的一个早上，我刚起床，爸爸就对我说：“快，今天我们和车队一起去六洞山骑车！”“真的？”我兴奋得一蹦三尺高。因为前不久，我刚买了一套“装备”：山地自行车、头盔、手套等，今天终于有用武之地了。我和爸爸换上队服就赶往六洞山。

来到山脚，已经有不少队员在热身了。从山脚往上看，一条蜿蜒起伏的山路向山顶延伸。不一会儿，我们就都热身完毕，准备向山顶“进军”。这条山路虽然宽阔，但是非常陡峭。两旁的风景很好，靠右有一排苍翠欲滴的参天古树，靠左就是山下著名的“地下长河风景区”。我们沿着山路向上骑行，累了就坐下来休息喝水。路程快近三分之一的时候，我们遇到了困难——一个接近60度的斜坡挡住了我们的去路。这个斜坡需要站着蹬，大人的车轮子大一点还好，我的自行车轮子小，可难骑了。看着爸爸往前冲，我也不甘示弱，卯足了劲儿，皱着眉头，两眼紧盯前方，双手紧握车把，双\_替使劲地踩着踏板，使出吃奶的力气，终于骑了上来。

没想到翻过这个斜坡，前面就是一个由从山顶流下来的小溪汇成的水池。烈日当空，我们就干脆跑进小池，捉起了小鱼小虾。一番嬉闹后，我们继续向山顶出发。“呼哧，呼哧，终于快到了！”我精疲力尽地发出胜利的感叹。果然，我们骑上最后一个斜坡就到了山顶。站在山顶，真有一种“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。可以俯视整个“地下长河风景区”，甚至能看见大半个兰溪城。虽然上山的路十分崎岖，但是不经风雨哪能见彩虹？站在山顶，吹着习习凉风，看着风景秀丽的兰溪，心情自然愉悦无比。那一刻，胜利的喜悦取代了所有的疲惫，只有快乐溢满于心。就在那一刻，我知道了坚持就是胜利。

我喜欢骑车，它让我领略到城市生活的丰富多彩，它磨炼了我坚毅的性格，它还锻炼了我强健的体魄！运动，让我的生活更美好！

**运动让生活更美好550字作文14**

大千世界，无奇不有。有的人喜欢艺术，有的人喜欢美食，有的人喜欢时尚，我却对运动情有独钟。因为运动使我的生活更加充实，更加美好。

运动听起来离我们生活很远，其实就在我们身边。学校中的体育课我们在运动，运动会上我们在运动，上下学走路回家的时候我们也在运动。只要你想运动，总有适合你的。

运动有很多好处。每天早上起来绕着河边跑一跑，呼吸着新鲜空气，听着动感的音乐，整个人都朝气蓬勃，迸发出青春的活力！大汗淋漓之后，是说不出的舒畅，浑身轻松。迎着清晨的第一缕阳光，沐浴着朝霞，心情舒畅，让新的一天生活更加美好。

运动可以使你心情放松。在学校，当你与同学发生矛盾的时候，不妨去操场慢跑几圈，跑着跑着，你会忘掉烦恼，满头的汗水就会将愁绪冲刷得无影无踪，霎时，生活又美好起来。

运动还可以让身体更加健康。很多患者恢复时医生就建议每天锻炼，适当的运动对身体器官都有好处。

肥胖者可以通过运动的方式，减掉体内过多的脂肪，从而使身体更加健康。运动使生活更加美好。

我运动，我快乐。运动让生活更加美好。

**运动让生活更美好550字作文15**

少年强则国强，少年志则国志，作为祖国的花朵，作为21世纪祖国的下一代，我们一定要有一个强壮健康的身躯，才可以将祖国引领向美好的未来，我是一个热爱运动的男孩，像跳绳，轮滑都难不倒我，其中我最喜欢的就是轮滑了。

在我看来，轮滑是一种优美而且自然的运动，它可以加强韧带的韧性，而且能促进血液循环，让你感觉到风一样的速度，运动的过程中让人大汗淋漓，同样也可以通过汗水排放毒素，保持身体的健康。

人们一直追求一个健康的身躯，但是如果不运动，也不可能会有一个健康的身躯，但是你在运动过程中，要多喝水，平时吃水果蔬菜才能保持营养均衡。

有的运动还可以用来防身，就比如说跆拳道，跆拳道就是一种非常高尚的运动，长期训练能让身体达到完全激发潜能，让自己的身心达到一个完全的境界

运动是我们日常生活中必不可少的，运动的好处有很多，保持健康的体魄，是一切的根本，所以我们一定要坚持运动，才能为祖国的未来打造出新的境界。

**运动让生活更美好550字作文16**

今天中午，我们听老师说，下午要举行拔河比赛，同学们非常兴奋，像炸开了锅一样。

“叮铃铃—”上课铃声响了，我们排着队下了楼，老师把我们分成两小队，每队24人，各派两名同学抽签。第一场比赛是我们班与五班对决。

我们这一小队与五班的同学势均力敌，一起走上台去。我们一个个摩拳擦掌，充满了必胜的信心。

这时，裁判老师一声令下，双方同学一个个咬紧牙关，迈着马步，双手像螃蟹的大螯一样，死死地夹住麻绳，往自己这加拽，脚下像生了根一样，栓在麻绳中央的红绸段，忽左忽右，它似乎也在犹豫：我是往五班走好呢？还是往五班走好？

这种情况僵持了许久，我们的脸涨得通红。忽然，五班来了劲儿，红领巾慢慢地向他们那儿移动着，啦啦队队员一看，可急了，一下子跑到我们面前大喊着：“加油！加油！”。助威声此起彼伏，一阵盖一阵。我们使出了吃奶的劲儿，又使劲地猛拉一阵，红绸段又向我们这移，我们放松了警惕。谁知，对方还在坚持着，我们的松懈，助了他们一臂之力，我们一看，糟糕！再想弥补已经来不急了，唉！真是功亏一篑，我哭了。这时，只看见我们班的同学一脸沮丧，声声叹息……

通过这次拔河比赛，我懂得了：团结固然重要，但还要掌握一定的技巧，还要有恒心坚持。

**运动让生活更美好550字作文17**

今年，是我们第一次开运动会，之前因为学校跑道修建和疫情耽搁了两年，因此，第一次参加运动会还是很激动。虽然，我没有被选为运动员，但是，我也和其他同学一样在看台上给运动员们加油打气。

随着“砰”的一声，裁判员打出了响亮的枪声，跑步比赛开始了。只见运动员们一个个跑得跟兔子一样快，不一会儿就跑完了全程。可惜的是，男子200米并没有拿到第一名。第二次，轮到女生了。同样，结局还是一样没拿到。第三次，我们等了好久，比赛终于开始了。运动员们热血沸腾，结果还是一样的，但是我们尽力了，也没有任何遗憾了。下午，八百米赛跑开始了。运动员们一个个跑得满脸通红，比赛结束了，我们取得了第二名的好成绩。

第二天，接力赛开始了。四位运动员每隔一百米站一位运动员，女生也一样。第一次是男生开始，运动员们使出了吃奶的力气，不一会儿就跑过了其他班级的同学，虽然后面又被赶超了。女生也不慢，最终男女生获得了第二和第四的好成绩。

运动员们都手拿着奖牌开兴地回到教室了。这次运动会，通过大家的努力，我们班级获得了很多奖牌。不过，我们也时刻谨记单老师的话：享受比赛过程，那是你以后人生的一大笔财富。至于结果如何，我们努力了就是最好的。

**运动让生活更美好550字作文18**

周五早上，我怀着极大的兴趣来到学校，我无法形容我有多开心，因为今天要开运动会了。

等同学们都到了班里，詹先生给了我们一副白手套，然后我带着队伍整齐的走向学校的包干区3，等着走到升旗台。哪里，老师叫我们走好，不要丢班里的脸——过了一会儿，我们大摇大摆地出发了，到了升旗台，我们喊：

开幕式结束后，我们都去了休息的地方，等待比赛开始。过了一会儿，比赛开始了。我和陈、林家俊、吴春年、廖晔一起去参加比赛。第一场激烈激烈的比赛开始了，很多同学站在跑道两边为我们加油。我的对手是林家俊和黄汉光。我的心像定时炸弹，静不下来。当发令枪响时，我像箭一样冲了出去，但流浪汉随后要求我像一阵风一样追上我。我急了，带着护理的力量往前冲，终于超越了林家俊，拿到了第二名。据电台报道，我和林家杰都进入了决赛，我们互相击掌祝贺。决赛，我去球场想：一定要拿一等奖。但是最后我只拿到了第三名。我有点失望，但是我妈安慰我，我就没那么难过了。

下午，跳高比赛开始了。听到广播后，我跑去体育馆比赛。一开始我跳了80cm。到了90cm，其他人都输了，只有我跳了。一开始我以为他们很厉害，后来才知道他们那么脆弱。比赛结束后，我跑得很快，因为我必须参加接力赛。在接力赛中，陈丢掉了接力棒，给我们赢得了第四名。

通过这次运动会，我知道如果我坚持，我就能成功。

**运动让生活更美好550字作文19**

在这秋高气爽的九月里，我们文化小学迎来了精彩的秋季运动会。

我们先举行了一分钟跳绳比赛，只见各位选手拉开距离，主裁判一声哨响，便开始了比赛，大家都拼命的跳着，我们班的王振轩同学表现的极为出色，他先用两手分别握住绳子的两头，让绳子紧贴着后脚跟处，然后双手向前抡绳子，当绳子落到脚下的一瞬间，他赶紧抬脚，绳子便从他脚下一闪而过，他跳得飞快，那姿态似雄鹰展翅，轻如燕飞，一分钟到了，王振轩竟跳了一百八十三个，我们班的其它同学也不差，纷纷取得了过百的好成绩。

接着进行了拔河比赛，是我们班和三班的对决。只见两方死死的抓住绳子，使尽全力往自己这面拽，渐渐的红布条离我们越来越近，耶！我们赢了，最后我们班获得了一胜一负的成绩。

终于，轮到我参加的项目了一迎面接力赛。我紧张极了！只见前方的队友都昂首奔驰，我也没有什么好怕的了，对面的同学极力奔跑过来，将接力棒递到我的手中，我大脑一片空白，拼命的向前跑去，只听见耳边的风刮的呼呼响，终于，我把接力棒送到刘博文手中。我放下心来，我们班不负众望，取得了第二名的好成绩。

通过这次运动会，我体会到了泉水是由许多小水滴组成的，花园是由成千上万朵娇艳的花朵构成的。一个人只有融入到集体中，才能发挥出作用。因为一团结就是力量！

**运动让生活更美好550字作文20**

我们南大小学每年都举行运动会。20\_年的秋季运动会是最难忘的。

那是二年级秋季运动会，我参加了很多项目，比如：熊过河，呼啦圈，垫脚石过河，拔河。我们班在那段时间获得了第二名。刚开始我们班第一个选手跑第一，我是最后一个，我就要上场了。当时我很紧张，很害怕。我想：我不需要紧张，我应该稳步发挥我平时的水平，尽力就好。我在心里对自己说：“上帝保佑我！上帝保佑！希望我能取得好成绩！”我出来了，心怦怦直跳。我跳了一个垫子，转身拿垫子，跳了一个垫子，转身拿垫子。我奋力向终点线跳去，我们班获得了第二名。我的心终于平静下来。这件事真的让我难以忘怀。

在那场拔河比赛中，我们班打败了二班(1)。首先，你需要在比赛前做好准备。我觉得：拔河就是齐心协力，万众一心。如果我们不团结，怎么能赢？所以，我们只需要团结一致，发力，量力而行。裁判吹了声口哨，我拉着绳子往回走。我们突然往后拉，二(1)班的人没反应过来。我们借此机会一起拉回来，我们班赢了！没参加的同学都在喊我们，“2(2)班赢了！两(2)节课赢了！”这件事永远印在我心里。

通过这次运动会，我学到了一个深刻的道理：只要我们团结一致，没有什么是不可能的！这是我课余生活的一部分，还有更丰富多彩的课余生活等着我们。我们的课余生活很有趣！

**运动让生活更美好550字作文21**

运动对于我们来说是非常重要的，只有我们不断地运动，才能增强体质。总之一句话：“运动是百利而无一害的。”

以前的我非常得懒惰，整天不是吃了睡，就是睡了吃，写完作业就开始玩手机，身体越来越差了，爸爸一直建议我多出门运动运动，可我根本听不进去，所以导致我的体重也增长了许多，甚至连走都走不动，更别说跑了。于是，我下定决心要每天坚持运动，打篮球、打羽毛球、打乒乓球或者跳绳和慢跑，终于，功夫不负有心人啊！我的体质变得越来越好了，体重也下降了许多，在学校组织的体育测试中，我取得了优异的成绩。现在的我不仅体质好，身高也不低了，没有了以前的懒惰，身体也舒服了不少，放学回家后，我向老爸告知了这个好消息，老爸也非常的欣慰，并且语重心长地告诉我：“生命在于运动，只有运动才可以除去各种各样的疑虑。”“对啊，人的生命就在于运动，如果长期不运动，会使人的生命和体质都下降的。”

从今以后，我更要每天坚持运动，也要让运动传遍整个世界，让所有人都爱上运动！运动让生活更美好！

**运动让生活更美好550字作文22**

世界上有许多奇迹。有些人喜欢艺术，有些人喜欢食物，有些人喜欢时尚，但我喜欢运动。因为运动使我的生活更充实、更美好。

运动听起来离我们的生活很远，但实际上它们就在我们身边。在学校体育课上，我们在锻炼，我们在运动会上锻炼，我们在放学回家时也在锻炼。只要你想锻炼，总会有适合你的东西。

锻炼有很多好处。每天早上我起床，绕着河跑，呼吸新鲜空气，听动听的音乐。整个人充满活力和青春活力！大汗淋漓后，感觉无比舒适和简单。面对清晨的第一缕阳光，沐浴在晨曦中，心情舒畅，让新的一天的生活更加完美。

锻炼可以放松心情。在学校里，当你与同学发生冲突时，你不妨去操场慢跑几圈，然后跑步。你会忘记你的烦恼，汗水会洗去你的悲伤。在一瞬间，生活将再次完美。

锻炼还能使身体更健康。当许多病人康复后，医生建议每天锻炼。适当的运动对身体器官有好处。

肥胖者通过锻炼可以减掉太多脂肪，从而使身体更健康。运动使生活更加完美。

我锻炼身体，我很快乐。运动使生活更加完美。

**运动让生活更美好550字作文23**

你是否还在为自己的瘦弱而苦恼，你是否还在为自己的肥胖而苦恼，你是否还在为自己的体弱多病而苦恼。

如果你太胖，可能会得高血压，这个时候就需要运动来解压，一个数据表明，一天做十个俯卧撑，十个仰卧起坐，会促进你自身新陈代谢和发育，让自身的细胞充满活力，肌肉密度变大、增强。

一个身体强壮的人和一个身体瘦弱的人到底有什么区别呢？

一个运动的人身体健壮，没有疾病缠身，另一个不运动的人，却是体弱多病。

运动就像海绵，做运动就好比海绵里的水，越做运动海绵里的水越少，一个身体健壮的人，他生病的机率往往要比一个身体不健壮的人要低的多，每天花十分钟做二十个仰卧起坐、俯卧撑，可能会改变你一生的身体素质，如果你运动了一个月、两个月，却不坚持，一个星期之后，你以前所做的运动效果将化为乌有。

我们应该运动，我们也可以运动，为什么老人们都要在早上起来锻炼，走走步子，打打太极，为什么年轻人们也要走走，就是为了健康运动，和健康的关系息息相关。

若按照比例尺算，十个运动相当一个健康值，美国科学家研究表明，只有运动，人类才能不断地排除死亡衰老的细胞，增强自身的免疫力。

在我们的生活中，许多生物都要每天运动，增强自己的生存能力，有的植物也会运动，有运动才能保证他获取足够的水份，无机盐，养料，人类已经成为世界的霸主，但是我们应该坚持运动，不能让不运动成为我们灭绝的原因。

所以说，让我们坚持运动，让我们爱上运动，让我们自觉运动，都每天运动。

天天运动，天天运动，天天运动，重要的事情说三遍。

**运动让生活更美好550字作文24**

这世界上有许许多多的高手，例如足球高手、台球高手、橄榄球高手、乒乓球高手……而在我身边有一个篮球高手兼跑步高手，他就是吴济年。

他是一个旋风一般的少年，跑步跑的非常快，快到意想不到，快到如闪电，快到如旋风，快到……有一次我与吴济年、吴宇浩、刘家辉和宇哲约去秀延中学跑步。我从家出发走着到了秀延中学，我以为我是第一个到的，没想到吴济年比我抢先一步到了操场。我走到操场上就只见吴济年在操场上飞奔。很快所有人都到齐啦。刘家辉说：“预备跑！”听到“跑”这个词语，所有的人都热血沸腾，争先恐后的往前跑。只见吴济年，拼命摆动双臂，双腿拉到最长距离，眉头紧皱，每跑一步，跳跃一步，最后以四十八点九八秒的成绩胜出。

他也是一个篮球少年，虽然个子不高但实力深厚。我和吴济年、李嘉浩、刘家辉和宇哲还有我弟弟组队去打篮球。我和刘家辉、宇哲一组，他们三个一组。首先由我带球，然后再传给刘家辉，当刘家辉准备投球的时候，忽然一个身影掠过，把准备投的球成功“盖帽儿”。当那个身影下来的时候才看清楚是吴济年。我们都没反应过来，他直接跑到三分线外拉了线，直接在三分线上投了一颗球。球进啦！我们玩的是十分球，这一颗球投进正好十颗球，他们以九比十胜出。

这就是吴济年。

**运动让生活更美好550字作文25**

感受着呼吸的急促，感受着汗流浃背，感受这肌肉的收缩与舒张。运动带来的奇妙感受与四季融合，让我焕发出生命的`流光。运动让生命更精彩!

当春的温暖悄悄来到，轻柔的风拂过大地时，我最爱在乒乓球台前挥击。抬手，轻抛，挥击，侧收打出一个完美的旋球，看着它轻点球台，跌过球网，被对手回击时，跨步，提腕，狠狠地扣杀，小壁肌肉一瞬间收缩，又在一瞬间舒张;呼吸一刹那间停止，又在一瞬间恢复，心像是再坐云霄飞车，一个猛子冲上云间，又一下子飞入谷底。手指紧握这球拍，双眼紧盯着乒乓球，两腿灵活的跨步;每一次的挥击都带来无穷的快感，源源不断的力量在体内游动。乒乓球让我的生命更加精彩!

当夏的炎热缓缓降临，炙热的太阳肆意地烤着大地时，我最爱在金色的阳光下打羽毛球。提腕，抛起，挥摆，羽毛球在空气中划出一道完美的抛物线，洁白的羽毛亮亮地闪着光，像低空中的一颗彗星闪烁着飞出。在炎炎的夏日，轻轻着打羽毛球，短短的移步，享受风在耳边低吟，拂去身上的燥热，完美地避免了打篮球、踢足球所带来的大汗淋漓，也让我在每一次的跃起，挥拍中欣赏到夏日中最异常的碧蓝的填空。让我在运动中享受着圣洁纯粹的天空，心中留一片清凉。羽毛球运动，让我的生命更精彩!

当秋的凉爽柔柔地弥散，淡红的秋叶悠悠地落下时，我最爱在红色的跑道上飞奔。蹲身，抬头，两手扶地，预备起身，一声“跑!”右腿一蹬，先将身体冲出四、五米，前倾身体，抬腿飞奔。400米，600米，两步一呼，两步一吸的节奏有些凌乱了，心跳加速，清晰且有力，浑身的血液沸腾，全身热得像一台发热的机器。只是秋日的凉风吹来，绕着我飞旋，在我耳边低唱，带走了身上的燥热，徒留一丝秋草芬芳，和满心的畅快。抬头仰望，一秋阳似乎为我而发出耀眼的金光，一切都想变成幻境中的美景，运动为我打开一个全新的世界。跑步，让我的生命更精彩!

生命在于运动，运动让生命展现精彩。开始一段运动的征程，必会由无数次精彩的瞬间组成。它不受季节的制约，反而与季节互相适应配合。它如漫天的繁星，照亮了每个生命的前程;运动，让生命更精彩!

**运动让生活更美好550字作文26**

迎着初升的晨曦，在公园里晨跑的我，听着小鸟的鸣啭，微风轻轻拂过我的脸庞，闻着树木和鲜花的奇特清香，仿佛置身大自然中。

因为喜欢运动，不久我就养成每天去公园晨跑的习惯。我很享受运动带给我的快感，使我沉浸在运动之中，无法自拔。

听说在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，生气时绕自己家的房子和土地跑三圈，这就是他不生气的秘诀。今天，我像爱地巴一样，遇上烦心事和伤心的事时，我就会到公园里跑上几圈，直到忘掉烦恼，风在我耳边呼啸，让烦恼追不上我。我享受跑步带给我的快感，冲过终点线时，发现自己是第一，那种感觉无以言表。我欢呼雀跃，享受着队友的祝福，对手的赞许，使我爱上了跑步。

跳高，飞一般的感受，我跃在半空中，在半空中我闻到蔬菜水果的香气在空中飘荡着，我享受着跳高带来的快乐。

我很享受运动给我带来的快乐。跑步，给我带来一种回归大自然的感受。跳高，给我带来了天空中各种不同的清香和新鲜的空气，阵阵微风轻轻地吹过来。运动不光让我们强身健体，还给人清爽的感受。

运动带给我们欢乐，运动更让我们的生活更加美好。

**运动让生活更美好550字作文27**

又是一届运动会拉开了帷幕，虽然觉得运动会开了很长时间，但是回忆起运动会，那一场场面依旧是那么快速。

“加油！加油！5班加油！”我们班的拉拉队高昂着喉咙叫着，练我们班平时老师都叫不动的胡家诚都站在跑道外围齐声呐喊了。我如同风一般的跑过了第一圈，一阵凉风扑面而来，连小草们都弯下了腰。

后面的人虽然紧追不舍，但是依旧跟我相差太远了，我那么奋力的奔跑着，我的血貌似也在沸腾，我冲到场内去，并排在那里跑。可是我的速度完全在3班之下，只有冲刺才可以稍微追上一下。

在最后一百米的时候，我奋力的冲刺着，可是用再多力气也追不上前面的3班，这时，落尾的6班也追了上来，我的前面一下子出现了五个人，可是我怎么也超越不过他们，当第一个人跑过红旗的时候我就觉得没希望了，更糟糕的是只能录取前三名，我的脸顿时阴沉下来，同学们来安慰我友谊第一比赛第二嘛，下次再超越一下就好啦！我心里想了想：等一下，不是还有趣味足球和接力赛吗！还有希望！

这时一阵像雷一样的声音朝我们这边喊来：趣味足球快开始啦，请运动员们做好准备！我我用飞燕一般的速度朝那边跑去，我用全身把力量向起点跑去，我先助跑，然后用脚勾了一下就把球定在自己的脚背上了，我瞄准目标你踢踢到了第二排15分，我心里乐开的花。

激动人心的接力赛就快开始啦！我排在了第一排，只见余元灿用飞燕一般的速度向我跑来，我把手伸了出去，我立刻跑了过去，其他班的都没我跑得快，我兴奋不已。可是在最后一棒掉棒了，六班得到了第一名，我们班得到了第二名，我们不气馁，下次再超过他们不就是了吗？

我永远记住同学的话，友谊第一，比赛第二。

**运动让生活更美好550字作文28**

星期五的时候，是我们大家都期待的运动会吧！我们大家一定非常的紧张和激动，因为不知道我们能跑第几，我早上七点半的时候就已经到校了，听说要跑步了，我们都很高兴，一开始我没有发挥好，现在就只能看看别的运动员发挥得怎么样吧！

马上就要跑一百米了，这和六十米差不多，都是一上来就要冲刺的，第一个就是进培坤跑，他也是我们班跑的快的了，我们的心情比运动员还激动，就在这短短的十几秒实践中，就能看出谁跑的快，谁跑得慢，裁判老师的枪已经抬起来了，只听见一声枪响，运动员就飞奔而去，我们看的不是开始，我们看的是最后，可是，有一个穿着蓝衣服的跑得太快了，他就是行子涵，我们跑了个第2，不过这已经很不错了。

还有二百米没有跑了，他们跑上一圈就够了，这也真是太巧了，我们班还是跑了个第二，我们的好戏和重头戏全在后面呢，我相信，明天的比赛一定跟精彩，四成一百是最麻烦的了，跟何况我们还要重跑，以为我们在第五道上，所以要多泡好几十米，但是我们还是跑了个第三，四百米和八百米是我们的好戏，可是不知怎么的，我们跑八百米居然跑了第一和第三，原先都是第一和第二，发挥不好吧，不过，我们的四百米都是第一，这让我们无边高兴。当有些同学摔倒的时候，老师都细心照顾，这就是我们说的：爱随处都在！

**运动让生活更美好550字作文29**

我喜欢运动，是因为我有一位热爱运动的爸爸，每当他有空时，就会带着我和弟弟去打球、跑步，这也是我们最快乐的时光。

我喜欢打桌球，打桌球可以让我尽情的跑跳，当我把对手打败时，我会感到无比的高兴，也觉得自已比以前更厉害了。我也喜欢打篮球，打篮球可以让我长高，当我丢出去的球进了篮框时，心中的喜悦，真是无语论比，感觉自已像是位百发百中的神射手。我更爱游泳，游泳可以让我放松，还可以敞仰在水面上，随波逐流，非常舒服。

我常运动的项目很多，例如：踢足球、跑步、打躲避球、跳绳、打棒球等。其中我最爱的还是打棒球，时常在写完功课之余，拿着球棒、手套和球，就出去打球了，当我把球顺利的打击出去时，心中就会涌出一股莫名的成就感，又是完美的一击。

运动对我来说，是最幸福不过的事了，总觉得人活着就是要动，要动才健康，每天适当的运动，不要太激烈，也不要完全不运动，运动的好处多多，可以提升免疫力、促进身心灵健康，还可以健身，所以，切记，每天都要动一动哦！

**运动让生活更美好550字作文30**

这周我们举行一次热闹的运动会。

我印象最深的有两项，一项是跳龙门，一项是800米。

首先是跳龙门比赛。“嘘——！”一声清脆的哨音，划破了场上仿佛凝固了的空气，比赛开始了。各个班甩绳的同学立即使劲的挥动手臂，甩动了绳子。只见带头的同学像一颗出膛的炮弹，“嗖”的一下穿过绳圈，我们也紧跟其后，一个个跃过了绳圈。绳子由慢到快地转动起来，擦过地面，发出“嗒嗒嗒”的响声，扬起一阵阵灰尘，留下一道道白痕。我们像一只只小蜜蜂，在绳圈内外跳起了“8”字舞。

“嗒”的一声，绳子突然不转了，原来是排尾的陈慧被绳子绊倒了，说时迟，那时快，她赶紧跑出绳圈，绳子又转起来了。在我们的努力下，得到了70下的成绩。虽然这个成绩不是很好，但是我们已经尽力了。

接下来是800米。“嘣”枪声响了，只见站在起跑线的运动员们，像脱缰的马，似离弦的箭，向前冲去。“加油，加油！”各班的啦啦队一下沸腾了，有的挥动着胳膊，有的摇动着啦啦棒，为运动员们加油助威。跑在最前面的是一班的沈凯，他的双臂有力的摆动着，脚下生了风，白色背心前面的号码布在人们面前一闪而过。我们班的吴广也不甘示弱，紧跟在后面。

两圈，三圈，吴广仍然精神抖擞，速度丝毫没有减慢，反而越来越快。接近终点的时候，他使出最后的力气进行冲刺，终于超过了沈凯，第一个冲过终点。“耶——！”我们班的同学发出了震耳欲聋欢呼声。

热闹紧张的运动会结束了，我们班取得了第一名的好成绩。我真希望以后能在多几次这样的运动会。

**运动让生活更美好550字作文31**

运动就是为了我们身体健康，身心健康的所作所为。俗话说:健康是首要，学习是次要。保持身体健康。是努力学习的基础，那么运动对身体健康有什么帮助吗？

首先，体育锻炼可以促进生长发育，增进健康体育运动，能提高人体吸氧能力，从而达到促进人体新陈代谢和解毒的过程，让体内的血液流动速度提高。使身体的肌肉变得发达有利！

另外，体育运动还可以促使大脑保持清醒的状态，提高学习的效率，能增进大脑袋供血。改善大脑血液和氧的供应。提高神经活动的兴奋性，灵敏性和反应性，提高对某些植物神经和脏器活动的血液控制能力。

还有体育锻炼可以促进个性培养，陶冶情操。体育运动可以帮助学生克服种种生理和心理上的困难障碍。培养学生勇敢，果断，吃苦耐劳的优良品质。

最后，体育运动还能提高。机体免疫功能，提高机体抗御疾病的能力！

原来体育运动有这么多的好处呀！同学们想一想你以前是否有坚持锻炼的习惯呢？如果没有，那么就开始行动，开始锻炼，做一个健康的体能小标兵吧！

**运动让生活更美好550字作文32**

期待已久的运动会终于到了，大家都很激动。我做了大量的准备。

今天早上，我起得很早。我洗漱完毕，收拾好东西，高高兴兴上学去了。

我一到学校，检查仪式就开始了。学生们站成一排，昂着头接受检查。

有几个哥哥姐姐打鼓吹号，鼓声如雷，弄得我耳膜生疼。但是我很喜欢这种庄严的气势。

我很期待这场比赛，我希望我们班的每个人都能取得高分。

第一个项目是200米跑。我们班的邹若水在台上。她开车的时候没觉得紧张，摆好姿势准备出发。“砰——！”一声清脆的枪响，邹若水一个箭步“飞”了出去，她和二班的女生互不相让，两人已经势均力敌。

临近终点线，邹若水突然一步冲过终点线，夺冠。所有人都站起来大声欢呼。

最后，轮到我打实心球项目了。

我摩拳擦掌，渴望走到赛场。我一上场就看到一个实心球。他们用面粉装在一个大铁盆里，一共四个人。这个球有一公斤重。

第一个扔球的人是六班的。她用力一扔，球落在了3米左右的距离。她沮丧地离开了。我等了很久，突然听到有人喊“3131”，我立刻跑过去。

我捡起球，用力，嗖的一声把它扔了出去。我扔的远远的，信心满满的去上课了。

下午发了奖，我的得了第二。我很高兴为我们班赢得了荣誉。

晚上，大家都参加了闭幕式。当体育老师大声宣布“三年一班一号”时，我们班沸腾了。每个人都高兴地回家了。

**运动让生活更美好550字作文33**

金秋十月，点点碎碎的阳光洒在每一位同学的脸上。锣鼓喧天，彩旗飘扬，告示着运动会的开始。一种欢愉热烈的气氛久久荡漾在运动场的上空，不散……

看一看，听一听！操场上人山人海。一个个运动员方阵踏着整齐的步伐向前走去，“一二一”的呼喊声一浪高过一浪，响彻云霄！每一个人都士气高涨，用最积极的一面去迎接运动会。气球、彩带……他们手里握着的不仅仅是这一些，还有希望，还有梦想！

田径场上，一个个运动员正神采飞扬。要跑1500米了！跑道上，随着“砰”的一声发令枪响，他们便如矫兔一般飞离起点。一颗颗汗水见证了他们的艰辛！一圈又一圈，这赛跑需要的不仅仅是体力，还有毅力，还有耐心！运动员们如离弦利箭一般的飞驰，靠着他们久久不息的信念！恐怕此刻，他们的脑海里只剩下了响亮的一个字——“拼”！

跑道边，加油喝彩声亦不绝于耳。观众们的目光就这么紧紧地跟随着运动员们矫健的身影。他们心里都在默默地喊着：“坚持下去，不要倒下！”

“吔！”随着观众们兴奋的欢呼声，运动员们也相继冲到了终点。他们的身影就这么笔直地挺立着，他们为自己的坚持拼搏而感到自豪！不论是否获得了名次，运动员们都不在乎，他们只知道，自己发挥出了不屈不挠，顽强拼搏的体育精神，自己是运动场上的英雄！

自然，不单单是1500米的赛跑，那些扔实心球、推铅球、三级跳远等的运动员们都为自己而骄傲！

是啊！不要在乎你最终的结果！既然你努力过了，既然你付出过了，你就有资格为自己感到骄傲自豪，你就能大胆的抬起头来！

拼搏吧！为了你的明天！

**运动让生活更美好550字作文34**

运动是生命最好的状态，是我们挥洒汗水时愉悦的奔跑，是我们放松身心时悠闲地散步。运动让我们的生活散发着夺目的光彩。

我们家不仅喜欢运动，而且喜欢竞赛类运动，每次周末，我和老爸都会在小区里面比赛一场，妈妈是裁判。

就拿上个周末来说吧，我们比赛的第一个项目是跑步，谁先跑到终点，谁就获胜。

我和老爸站在起跑线上，随着妈妈的一声“开始”。爸爸一个箭步跑了过去，他一个步伐就是我跑得几步呀！怎么跑得赢呢？只见老爸跑得老远了，快到终点了，是我轻敌了，真没想到，他那圆滚滚的大肚子和小短腿居然可以跑那么快，我甘拜下风！

我们比赛的第一个项目是打羽毛球，我心想：“我擅长呀，这次我一定能赢的。”

老爸拿着羽毛球拍，目不转睛地看着我手上的球，我被老爸的眼神吓得一身冷汗，我使出全身力气把羽毛球打了过去，羽毛球就像小鸟一样飞过去了，老爸眼疾手快，向羽毛球打去，我都没缓过神，就已经输了。

没有想到，老爸没有让我赢到一球。虽然我两项比赛我都没有赢过爸爸，但是我对运动的喜欢丝毫没有减少，运动不仅能够增强体质，而且能通过运动，让我战胜挫折，让我的生活更美好。

**运动让生活更美好550字作文35**

一年一度的运动会终于来到了。虽然这次的运动会比去年的运动会少举办了两天，但我还是带着愉悦的心情来了操场。

到了操场上第一个项目是跳绳。我们去跳绳的有好几个同学，这几个人可是王老师在体育课上亲自选举登记在名单上的。比赛开始了阳晨羲飞快地跳着，孙思悦也尽自己最大努力来跳。不久比赛结束了，我不知道我们班得了第几名？我只知道同学们都已经尽力了。

第二个项目是拔河比赛，‘它’是考验人的力气和耐力的。我虽然没有参加，但是我知道大家都很努力。第三个项目是我最喜欢的一项！大家猜到它是什么了吗？好了我就不卖关子了，它就是我的强项‘短跑’接力，大家知道接力呢就是考验人与人之间的合作能力，只要配合默契就一定会得第一的。我们女生永远都是站在左边，男生永远站在右边，不久代表就开始吹响那刺耳的哨子声，大声的想起来。欢呼声，呐喊声接之而来，比赛开始了第一棒是张艺馨，她使出不可抗拒的力量飞一般的冲了出去，虽然她没我跑的快但是还是超越了旁边的三个人，第二棒是我，我看着棒快速的传到我的手里，我心里是无比的紧张，接过棒，我用自己最快的速度奔跑，我觉得那速度可以比得上飞机了，我飞快的摆动我的双臂，让我的双腿更快一些，飞一般的速度我到达终点，把棒快速的传给下个同学，我看到老师的双手紧紧地握着，嘴里还在大声的呐喊‘四二班加油！加油！’后面的同学跑的更快了，我们班超越了其他班两个人，从中我看到大家的努力，很快我们跑完了，我们互相拥抱，我们激动的说‘我们得了第一名！我们兴高采烈地回到自己的位置上观看还没跑完的班级情况！

我知道大家付出的每一滴汗水都是我们美好的回忆！

**运动让生活更美好550字作文36**

我们学校从9月28日至9月30日举行校运会。我因体育不太好而没有参加运动会，但我做了拉拉队队员。

9月30日上午举行运动会开幕式，我们站在整齐的队伍里，手臂高高举起，眼望着在国歌中徐徐升起的五星红旗行注目礼，敬队礼。

运动会开始了，运动员们各就各位上场了。运动会的项目可真多呀！有跑步的，跳高的，垒球的，接力赛的等等。这些项目都很精彩，但这些都不是我关注的，我最关注的是我们五（1）班的运动健将叶伟平的1500米赛跑。

比赛场上，运动员们都全力以赴，场面十分激烈。1500米长跑比赛开始了。我们五（１）班运动员叶伟平刚一上场就有人喊：“叶伟平加油，叶伟平加油！”（当然，这其中还有我）。叶伟平和其他运动员做好了起跑的准备，枪声一响，运动员们犹如天上的颗颗流星划过天际冲了出去……运动场上，欢呼声、喝彩声、加油声响成了一片。不一会儿，叶伟平就跑出了半圈，渐渐地，渐渐地，部份运动员体力减弱了。有的在小跑，有的勉强跑，还有的干脆不跑了，在走了，只有叶伟平和五（２）班的运动员在你追我赶，不分上下地奔跑着，不知不觉叶伟平和五（２）班的运动员已经把其他运动员远远地甩在后头了。快到冲刺阶段，叶伟平放松了一下，到了离终点20米左右，叶伟平开始冲刺了，他使出浑身力量冲了上去，五（２）班的运动员也赶上了他。到了离终点10米左右，叶伟平又奋力冲刺，冲出了终点线。五（２）班的运动员也拼命追赶，最终当然是叶伟平得了冠军。

“友谊第一，比赛第二。”开运动会并不是争高低，而是一次有益的体育锻炼。

**运动让生活更美好550字作文37**

我喜欢运动，运动可以锻炼我的耐力，可以增加我的抵抗力，还可以增强体魄。

在我的生活中，运动当然是必不可少的。每天睡觉前，都做一些减肥的运动，比如：仰卧起坐、高抬腿、跳绳……每周有7天，运动至少三次，每次的时间不用太长，只要三分钟。如果你坚持运动，就能防止病毒的侵入(呼吸道传染病等疾病)，运动有那么多的好处，那我们何尝不去运动呢?有人说：“生命在于运动!运动的好处不止这些。

在运动里，我收获了很多。我懂得了团队精神，从李老师的教导下，知道如何去合作，配合别人的行动。每天的训练是我的毅力和坚持不懈的精神大大的增“长”了。在广阔的“海洋”(指运动)，我看到了自己的不足，并去改变它们。在家我也会复习体育老师当天新教的内容，例：跨越式跳高、跳远或拉拉筋动作。这种练习，也令我在体育成绩中脱引而出，每次都是优秀(其他等地没出现过)。

“当你决定坚持一件事的时候，所有人都会为你让路。”人生就如一场长跑，你不去追赶跑在你前头的人，你的人生就很失败;你付出了很多，那“上天”也不会亏待你……

**运动让生活更美好550字作文38**

水上体操也被称为花样游泳，普及奥林匹克运动中的。这是一个奥林匹克运动，融合了芭蕾和体操游泳，包括潜水，特技，电梯，和耐力运动。水体操花样游泳是其中没有成为直到1984年，当两个二重奏和四至八个游泳允许参赛队的奥运会项目。

我喜欢水体操最有很多原因。首先，我是一个游泳好手。所以，我感兴趣的是奥运会游泳各种体育运动。特别是，我喜欢体操的水，主要有两个原因 - 神话般的运动和那些性感和那些非常漂亮的女选手。最重要的是，我喜欢伟大的音乐和他们的精彩表演水上芭蕾。当我看这个奥运项目，我可以学习游泳，他们的专业技术。例如，游泳运动员的表现进行评估的基础上预先确定的元素，如中风和过渡，难度和同步执行，系列。

臂节和数字，类似花样滑冰的人，也是必需的，所有元素都必须按照特定的顺序显示。由于花样游泳例程需要特殊的呼吸控制，法官们还考虑到了游泳的能力以保持轻松的假象，屏息长达两分钟。

最后，当然最重要的，水体操是我最喜爱的奥运会项目。我喜欢水上运动之间的各种水体操最好。我不仅吸引在水中精彩的动作，在音乐的精力，美丽，性感，健康的数字也给我一个最终的听觉和视觉上的愉悦。如果我必须选择我最喜欢的运动，我会选择水体操的最佳选择。不过，我真的进入这个奇妙的水上运动，因为我是喜欢它的技术和运动！

**运动让生活更美好550字作文39**

运动，一直以来我都相信不受疾病困扰的不二法门。那么，我就给大家聊一聊我是如何运动的吧。

首先，你需要选择一个自己喜欢的运动，然后一周作2~3次.这会让你事半功倍。我最喜欢游泳了，暑假期间，我一有时间就去游泳1~2个小时，在游泳池里那种舒畅的心情是令人着迷的。所以，尽管我暑假里吃的不少，但是我的体重并没有增加，这可是得益于我经常游泳啊。

另外，我还非常喜欢爬山，每到周末，我就会拉上爸爸妈妈一起去爬山，慢步于山间小道之中，看远处那郁郁葱葱的绿色植物，我那干涩的眼睛立刻就得到了缓解，令我沉浸在这美景之中，不仅如此，我现在办事效率，休息时间都得到了很大的提高，这还真是一举两得呀。

从我自身的锻炼效果来看，运动有助于促进血液循环，帮助睡眠以及强身健体，不仅如此，许多肥胖症以及三高患者都适用运动这种减肥方式来帮助自己免于病痛的折磨。运动，可真是无处不在呀!

现在运动正在迅速风靡全球，许多人不再选择开车上班，而是走路上班，人们也愿意每天走上几公里，提高睡眠质量。打球，跳绳，游泳等运动正在迅速流行，由此可见，运动对人们来说已经成为他们心中每天必做的事情。相信我们的地球，一定会成为一个在宇宙中唯一一个不受疾病困扰，美好和谐的美丽星球。

运动是通往健康快乐世界的唯一的一张门票，动起来吧，生命在于运动，我运动，我的生活会更美好!

**运动让生活更美好550字作文40**

有一天，森林里的虎王觉得很无聊，就打电话给森林派出所的警长大象先生聊天。大象不经意间说出了“奥运会”几个字。老虎一听到这个兴趣，就问：“你说的‘奥运会’和‘运动会’是什么意思？”大象听了，赶紧解释说：“国王，你什么都不知道。最近听说北京今年8月刚举办了一届奥运会，不过很新鲜！”老虎一听，哈哈大笑：“嘿，有意思，真有意思！”立刻变成了打官司，宣布要打官司。一分钟后，文武百官齐聚正厅，老虎宣布：“我要举办第一届森林奥运会。所有运动员都可以选择任何项目，日期是明天。这次森林奥运会持续十天！”所有的动物都鼓掌。

第二天，在短暂的奥运会开幕式后，举重比赛开始了。警察局长大象代表警察局打扮自己。一开始，大象举起了一个500磅重的杠铃。三秒过去了，砰的一声，大象的杠铃落地了。成功了！接下来是小熊和小猪，在欢呼声中结束了举重比赛。接下来要举行的是射击比赛。1号到7号，所有目标整理完毕，步枪准备好，准备好了。“第一枪，准备——，哎，第八只猴子呢？”大家正要开枪，看到8号靶空了。这时，一阵“哗哗”的水声传来，小猴子连滚带爬地跑上岸。原来小猴子准备停车，却拦不住，只好抄近路，可还是迟到了，大家又开始游戏。

10天过去了，森林组委会也确定了这10天各项目的全能冠军、总亚军、总季军、冠军、亚军、季军，还授予了他们优秀的奖牌、优秀的证书、全套的健身书籍和金、银、铜牌。

这是一次充满欢乐的森林运动会。在闭幕式上，虎王宣布每年举行一次运动会，每四年举行一次奥运会，动物们鼓掌欢呼，从而在大家的欢呼声中结束了奥运会。

**运动让生活更美好550字作文41**

今天，我们学校的运动会来了，我怀着兴奋又紧张的心情来到学校。

开幕式开始了，大家迈着整齐的步伐，冒着火辣辣的太阳，在操场上排起整齐的队列。之后，校长宣布运动会正式开始。我们听完这个消息后，集体回教室休息了一会儿。

紧接着，比赛开始了。你接我抛的比赛成员准备好，就下楼比赛了。裁判员喊：“3，2，1，开始！”那时候，我看呆了，有一组的爸爸和孩子配合得很默契，孩子一扔，爸爸就接到了。我猜想他们肯定能取得好成绩。

第一个项目结束了，我跟林轩科到一楼观看第二个项目亲子跳绳。我们看到了吴俊霖、邹涵羽在跳绳。因为邹涵羽的`妈妈不能及时赶到参加比赛，所以就派我的爸爸当替补队员。我担心爸爸两个项目吃不消，就问爸爸：“爸爸，你能坚持得住吗？”爸爸说：“两个项目不累！”当我看到爸爸和邹涵羽配合得很默契，我就放心了。

结束两个项目后，洪妍叫我们集合参加50米接力跑。可是那时候他们都已经集体下楼了，我和洪妍就一直找，最后终于找到他们了。接力跑开始了，我们看到大人们跑得超级快，5到7秒就跑完了。转眼，轮到我们比赛了。我们班的成员个个都是“飞毛腿”。可刚开始我们就出师不利，快跑到的家长滑了一跤，还有一个人中途撞到标志杆。而我和同学们却没有一点失误，可惜最后我们集体还是跑输了。

紧张而激烈的运动会很快就结束了。虽然比赛的结果不是很理想，但我们心里还是很开心的，毕竟重在参与，而且我们还和自己的父母完成了一次出色的配合。

**运动让生活更美好550字作文42**

运动，说起来容易，做起来难！

妈妈每天吃的并不多，但因为不怎么运动，肚子上的赘肉就慢慢积了下来，连她最喜欢的连衣裙都穿不了了，这让妈妈很是痛苦。在刷了无数健身视频后，妈妈决定：减肥！

每天一大早，妈妈就开始运动。她看视频，两手举过头顶，合十字，双脚并拢，开始上下跳跃。“一二三四，一二三四……”妈妈嘴里还不停喊着口令。过了一分钟，她又换了个动作：两脚前后交替跳跃，两手拍打着肚子。然后又是将手掌朝下，保持与胯骨齐平，接着两脚抬高，碰到手掌，两腿循环交替……

总之，早上是跳跃运动，晚上就是伸展运动。晚饭过后，妈妈就马不停蹄地去锻炼了，一手插腰，另一臂抬起并自然弯曲，身子向插腰的那一边倾……每五分钟换一个方向。

经过半个月的努力，妈妈瘦了一圈，运动效果显著。连带着她的心情都变得极好，整天叫我们都是“宝贝”来“宝贝”去的，真肉麻，但我们挺享受。

运动虽不容易，但运动会使人改变生活状态，让生活更幸福，更美好！

**运动让生活更美好550字作文43**

如果说运动会让生活更美好，那我肯定会这么认同。就像奥运会上的运动精英，哪一个不是靠锻炼才成为祖国的骄傲？

“一二三四，二二三四……”听，训练的口号声又渐渐响起，每个队员都在认真地做热身运动，生怕在训练的过程中拉伤了腿，我也不例外。在周末的训练中，队员们都在顶着热火朝天的太阳下训练，穿上护肘护膝，戴上帽子，给自己的身体做一层防护。

每一次轮上训练。总要先滑40到60圈。虽然每个人都累得疲惫不堪，但是每一次都完成了长距离的圈数，就好像完成了一次巨大的成就，表面上累的大口大口的喘着粗气，实际上内心很是高兴。你看，这不就是运动带来的快乐吗？

在课余时间里，闲的时候，我总会和父母一起锻炼。比如和妈妈一起打羽毛球，或者和爸爸一起在晚上跑步，再或者单独一个人做做瑜伽，总比闲着没事干，浪费美好的青春时间。你看这就是运动带来的美好，带来的快乐。

运动让生活更美好，没错，运动不仅仅带来了疲惫，也带来了对生活的美好向往，不管是魔鬼训练，还是父母的陪伴。运动，付出了汗水，却也得到了成倍的幸福。

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！