# 2024年体育课日记(模板15篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-05-12

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。体育课日记篇一一天，小明...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**体育课日记篇一**

一天，小明、小王和丁丁一起在草地上玩，丁丁骄傲地说：“我跑步很厉害，你们都跑不过我!”小明和小王不服气。丁丁说：“那我们就来比赛吧!在我家树下画根起跑线，明天我们从那里开始跑，一直跑到离起跑线最远的那一棵树。”小明和小王都表示同意。

转眼到了比赛的时间。哨声一响，小明像离弦的箭一样飞快地跑;小王像一阵风吹过似的跑了;丁丁甩开膀子，迈开大步地跑!

突然一阵风吹过，路两旁的树“哗哗”地响起来，好像正在为他们加油呢!

结果，小明最先跑到，小王第二个到，骄傲的丁丁最后一个到。

丁丁满脸通红地说：“以后我再也不小看你们了。”

**体育课日记篇二**

雨，不停地从天空中坠落，似乎永远没个结束的时候。

天气已十分寒冷，绝大部分同学都穿着棉袄、毛衣御寒。自己十分担忧：今天的体育课能否去操场？希望下午，雨能继续消停，别再哗啦啦下个不停了。

下午，自己望者窗外的天空，丝毫没有要下雨的迹象，看来雨还“老实”的待在云里。知道第三节课，雨都未露出半点“蛛丝马迹”，看来最后一节体育能够去操场透透气了。

第三节是七班的体育，老师正走廊上等着上课。“不对啊！如果去操场，老师应该在楼下。”自己向老师走去：“王老师，体育课去操场吗？”我期待着答复。

“在教室里上自习。”

自己仿佛跌入万丈深渊，像个泄了气的皮球。

“为什么啊，老师。雨不是已经停了吗”

“上自习吧，你们不冷吗？”

最后，自己软磨硬泡，老师却仍然没有答应，我哭笑不得：“老师，求您了，去上室外课吧！”“上室内吧！“老师笑着道。自己哀叹一声，无可奈何的回到了教室......

没想到，数学课下课后，王浩老师走了进来：“一会不用带跳绳，直接下楼站队！”自己一下子惊喜不已，老师竟然改变了主意！

雨后的操场总是最令人神清气爽的，不过盼来这一节体育透透气可真不容易！

**体育课日记篇三**

9月8日，星期二，晴。

今天的体育课，老师说要打躲避球比赛，并把我们分成两队，分别是单号及双号队。

老实说单号队从前一次也没有赢过，原因是双号队的主将——邱品杰太强了，不到五分钟，就把对方打得溃不成军。

一开始，对方不甘心，丢了一颗强硬的球打中了我，我只好去外场，可是我以迅雷不及掩耳的速度将刚才打我的人给打出场，所以我又回去场内，继续帮忙邱品杰，后来我们打中几个人，突然说：“停—时间到！”，老师命令内场的人蹲下，外场的人站到底线以便清算人数，最后老师宣布：“三比五，双号队获得胜 利！”

老师说：“单号队会输都是因为没有合作精神，所以下次要加油！”“喔！知道了！”单号队异口同声的说。

经过这次比赛，我觉得我应该减肥了，不然很容易就被打中了，而且行动不方便，还会有很多疾病。

**体育课日记篇四**

今天的上午第四节课，也就是最好玩的体育课，其实，第三节课我就已经想去上体育课啦！

我盼星星盼月亮，终于盼到了体育课，汤老师走进来的时候，几乎全体同学都要异口同声的喊：耶！汤老师今天似乎也挺开心的，让我们出来整队同，当然，我们不用说，早就在门外站好啦！

我们排着整齐的队伍快速地走到了操场，操场此时正下着牛毛细雨呢！汤老师却说：这点雨怕什么？领我们跑了一圈，随后了五个不好好跑步的拎了出来，罚跑一圈，剩下自由活动，我们可开心啦，叫上好朋友朱可馨、李沐阳一起玩。

正好，我口袋里有两圈彩色贴纸，朱可馨也有两卷，所以，我俩是天后，其它的只有一点，是公主，一点儿也没的，是宫女，李沐阳有五卷，应该当女皇，可惜她没带，只有当宫女。

渐渐的，汤老师领我们回教室，一滴滴水珠落到我的脸上，伴我回到班级。

**体育课日记篇五**

今天下午我们上了这个学期的第一节体育课。

一上课体育老师就说要带我们绕操场跑一圈，之前听数学老师说过，我们学校的操场一圈是400米。我心想：不就是400米吗，我肯定一下子就能跑完了。

热完身后，老师让我们女生分成两排站在前面，男生也分成两排站在后面。老师一喊“预备，跑！”我一马当先飞快地向前冲去，可当我跑到一半的时候，我才发现刚才的自己是多么天真。400米好长啊！而且因为我一开始跑得太快导致后面没有力气了，速度也慢了下来，看着原来跑在我后面的同学一个接一个地超越了我，我想我也不能放弃，所以我咬牙坚持了下来。终于在我的努力下跑完了400米。我累得站在原地大喘气。这时老师走过来说：“跑步是有技巧的，一开始不能只顾着速度，还要注意控制自己的呼吸……”后来老师又说了许多跑步时的注意事项。

今天的体育课我学习到了许多课本上学不到的知识，我相信只要根据老师所教的方法练习跑步，下次再跑400米时肯定比今天跑得好。

**体育课日记篇六**

跑四圈！”老师课上刚说完，同学们就开始议论纷纷！我屈指一算，“天，居然是八白米！oh，mydear！”我心想，“唉！算了就当减肥吧！”

“我们先那高抬腿20秒！”刘老师说。“啊！天哪！”大家七嘴八舌的说着。“吁！”开始了我卖力的跑着，边数“1。2。3。4。5。……。21！”都21了！老师会不会数数吗？这时我的肚子也疼了起来。我心想天哪！老毛病又犯了！正在我疼痛难忍之时，老师吹响了结束铃！我刚停下来！不停的调整呼吸“呼……吸……！”

疼痛刚刚消失！我又开始跑步，肚子更疼了，豆大豆大的汗落了下来，我感觉整个人像要虚脱了一样！我停了下来，不想再跑！男生的生硬却在这时进入我的耳朵“女生真是窝囊废”我听了开始狂奔！肚子却更疼了！泪在眼眶里打转！”却始终没落下来！因为有个信念在支持我“跑完他，坚持下去！”最终，我到达了终点。

体育课太令我难忘了！

**体育课日记篇七**

今天我们练习的体育项目是跳绳。我们原本是每人一条跳绳来练习的，可是因为有大部分同学都没有带跳绳所以我们只能改为跳大绳。

每一个小组一条大绳。终于轮到我了我一边点头一边心里喊着“一二三跳！”太好了我成功了！不久我提出了建议：要不我们看看能不能全组同学都能跳进大绳里好吗？许多组员都同意了，可实际情况比我们想象得还要难啊！我们总是跳到第三个同学或第四个同学的时候总是会失败。后来我们一起喊着“一二三跳——”“一二三跳——”我们重重复复地喊着口号。我们终于打破纪录——6个同学成功跳进大绳里。我们两个两个同学互相击掌。可后来都因为别的同学比我抢先一步，所以我好几次都“进不去”。

但值得让我乐陶陶的是体育黄老师两次想跳进去的时候两次的失败了！正当我们玩得兴致勃勃的时候，体育黄老师吹了一声口哨，我们全班停止了练习，严肃的排好队来了。

今天上体育课真有趣啊！

**体育课日记篇八**

体育课，是唯一一堂健身的课，今天上体育课，老师让我们比赛跑步，通过这样的方式让我们锻炼身体。

首先，老师把男生分成了三组，女生分成了两组，开始比赛。先是女生跑步，第一组秦文玉胜出。第二组李心娱胜出。

该男生了，第一组是范昕胜出，范昕和郎俊杰你争我抢，最后还是让范昕跑在前面了，我们在旁边也是看得目不转睛，齐声为他们加油。

我是第二组的，我和范晴皓、范瑞麟、刘洋洋等好朋友比赛跑步。我们摆好架势，等老师喊开始的时候，我们“嗖”一声起跑了，刚开始跑的时候，我和他们是平等的，后来范庆皓领先了，我被拖到了第四，但是我并没有泄气！我继续坚持，这时候范瑞麟追上了我，我加快了速度，可是他也紧追不舍，我们谁也不愿意落到第四。后来顾宇杰和刘洋洋超过了我们，我不想和范瑞麟耗时间，就超过了他，和顾宇杰争了起来。

在最后几十米的冲刺过程中，我的体力渐渐下降，结果顾宇杰跑到了我的前面，但我还在坚持跑，没有人超过我，因为他们也都体力不支了。

到终点了，我只跑了个第五名。

这一节体育课，我们都很累，但是我们度过了紧张精彩、充满乐趣的四十分钟！

**体育课日记篇九**

“轰隆隆——”“蓬头稚子学垂纶……”雷声和上课铃声一同向我袭来。

我抬头望向窗外，天空灰蒙蒙的，像是披上了一层灰纱，朦朦胧胧，看不太清楚，倒是为这天空多添了几分美感。过不了多久，“嘀嘀嗒嗒”的雨声也向着耳边传来。下雨了。

看来这体育课是上不了咯！我捂嘴暗自偷乐着，正愁这家作没时间写呢！这场雨来的真是够及时的！

我连忙从课桌里抽出英语家作，开始埋头苦写。可是写了不久，就发现这巨响的雷声获得了一个比它更闹，更吵的新的小伙伴——吵闹声。

“吵死了。”我小声嘀咕着，暗自抱怨道。在这样的环境里怎么能静得下心，认真写作业嘛。抬头一看，在埋头写作业的人竟然寥寥无几！顾诗嘉、单立铖、曹杨艳……掰掰手指头都能数得过来。

我苦笑着，如果不是面前那一大堆的作业在时刻提醒，刺激着我，我一定要觉得自己是站在菜市场里买菜，而不是坐在神圣的学校里学习了。

我认为我们九（1）班可以活到一个全新的称号——九年级第一吵”了。

我们班里这无规无矩的坏习惯应该改改了，俗话说得好，没有规矩不成方圆。在如此吵闹的环境下学习，不仅仅是害了自己，还害了同学们啊！朋友，听我一句劝，害人终害己！

**体育课日记篇十**

下午是学校的阳光体育，今年的这个活动来的很低调，呵呵。

今年体育部承办，再加上挺长一段时间没和大家玩在一起了，整体感觉不错。很有意思的是“搭人椅”，我们十个女生围成一个圈，每个人坐在后面一个人的`腿上，坚持时间最长的一组为胜。想想好像不难，但真做起来，时间稍长还是挺累的。我们班对药1班，呵呵，大家士气很高，觉得不能输一直坚持。到一分多的时候，腿已经开始有些累，两分钟左右，药1班放弃了。我们班不满于这个成绩呵，大家一起互相鼓励坚持着，到最后两条腿实在是麻木，小ring一直叫腿酸，要掉下去了，我也感觉腿直发抖了后来班长大人说可以了可以了，大家终于一起倒在地上，成绩是三分零几。大家一起鼓励团结的感觉比成绩更让我开心呐。

后来还有个项目是“十人走”十个人中每两个人腿绑在一起去年的一个活动传承下来了。本来五个男生和五个女生一组，绑在一起试了后，大家配合的太不协调。黑黑和小ring干脆果断地把男生撤下去了，哈哈，还是我们十个女生心连心，有默契呀。

**体育课日记篇十一**

今天体育课上我们去爬吊杠，开始我们很害怕，我爬了几下就不怕了，而且我感觉很好玩，可是不久我的双上的皮掉了，我的几个好朋友带我去医务室，朱老师先给我搽红药水，再给我搽紫药水，我太疼了就哭了出来。

一个下午我的双手都火辣辣的.疼，就像火烧在我的两只手上，连写字都很痛。

哎~都是我不好，如果我不爬吊杠我的双手就不会这样了。

**体育课日记篇十二**

今天下午我们上了一节体育课。

“稍息，立--正”我们随着体育委员天乐的口号做动作，火辣辣的太阳想卫兵一样在天空中站岗，放射着热光，此时的.我们又热又无趣，又乏味又无聊，于是老师就说“同学们我们来玩一个游戏，名字叫贴人。”“贴人？”我们一副不解的样子，“贴人呀就是……”我们听得津津有味，很想尝试尝试。

多么有趣的游戏呀，你们也来玩啊。

**体育课日记篇十三**

今天上午第三节课是体育课，我们在体育课上练习跑步，可开心了。

老师让我们在操场的\'一个角落里集合，等待跑步比赛。期间老师有事情离开了一下，同学之间就开始沸腾了起来，议论起了等会的比赛到底谁会赢，并且互相为好朋友加油。周老师正好经过操场，我们邀请周老师来当当裁判。等了好久，终于轮到我和刘蕊开始比赛了，我们动动手腕，转转脚跟，做好了十足的准备。哨声一响，我们便像箭一样地冲了出去，最后我的成绩是9秒3，刘蕊的成绩是9秒8，耶！我赢了，我一边喊一边高兴地一蹦三尺高。

啊！这节体育课真是太有趣了。

**体育课日记篇十四**

今天体育课上，老师给我们两个沙包，让男女生分组“砸鸭子。”

我们拿到沙包就开始了，我是砸鸭子的人，许多鸭子在我眼前晃来晃去，我瞅准机会，奋力向丁一凡砸去，她巧妙地躲开了，沙包又回到我手上，我心生一计，声东击西、暗度陈仓，假装要去砸丁一凡，却让张鑫鑫成为了我的`标靶，张鑫鑫措手不及，沙包成功击中了她的左小腿，我替代她变成了“鸭子”。

她气呼呼地站到我的位置，拿起沙包就朝我扔来，我360°转身，巧妙、灵活地躲开了沙包。她还是不放过我，这次她也使了个声东击西的计谋，我可不上她的当，时刻专注地盯着沙包，面对突然迎面飞来的沙包，我纵身一跳的同时，沙包竟然被我接住了。张鑫鑫气急败坏，不过她虽然使劲了招数，也拿我没办法，只好瞄准另一个目标。最后在她的不懈努力下，终于把另一个“鸭子”砸下去了。

**体育课日记篇十五**

“叮铃铃”“叮铃铃”上课铃又响起来了，不过这节课是体育课，所以我们都兴奋极了。

这节体育课是我们开学以来的第三节体育课，当第二道铃声响起来的时候，我们还没有站好，甚至有些人还在阴凉处歇凉，看到老师来了才匆匆忙忙的跑到队伍这边。

老师过来了，我们立刻站好，可老师一来就罚我们站了几分钟，原来老师都看见了。不知不觉中就已经过了十几分钟了。后来，老师就让体育委员整队，整完队后，老师叫我们向左转可许多同学都转错了，这可闹了个笑话，老师就说：“都五年级了还分不清左右。”然候老师又喊跑步走，本来应该老师喊跑步的时候抱拳，可老师喊完了都有大部分的同学没抱拳，只好重新来了一遍，一瞬间就跑了两圈，跑回来后许多的`同学都满头大汗的了。跑回来没多久就解散了。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn