# 小学作文学跳绳400字(25篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-22

*小学作文学跳绳400字1以前，每当我看见一些大哥哥、大姐姐流利地跳着绳时，我的心里羡慕极了。于是，我缠着妈妈教我跳绳。我拿着跳绳，跟着妈妈来到了院子里。我学着那些哥哥姐姐的样子甩了几下绳，脚也跟着跳了跳，可是没成功。妈妈笑着对我说：“跳绳是...*

**小学作文学跳绳400字1**

以前，每当我看见一些大哥哥、大姐姐流利地跳着绳时，我的心里羡慕极了。于是，我缠着妈妈教我跳绳。

我拿着跳绳，跟着妈妈来到了院子里。我学着那些哥哥姐姐的样子甩了几下绳，脚也跟着跳了跳，可是没成功。

妈妈笑着对我说：“跳绳是有方法的。先用手甩绳，绳落到地上发出‘啪，啪’的声音时，脚就跳起来。脚离地的瞬间，手马上把绳甩过脚下。然后重复这一系列动作。”她边说边给我示范。“噢，我明白了。”我点了点头，按照妈妈说的做。

谁知，那根在妈妈手上非常听话的绳子到了我的手里就不听使唤了。我想把它甩起来，而它却像没有力气似的，软软地落在我的头顶。

站在一旁观看的妈妈发现了我的问题，她对我说：“你甩绳的时候要甩快一点儿，这样绳子才有力气。”我听了妈妈的话，甩的时候加快了速度，跳绳飞过了我的头顶，落到了地上。但我的脚没有反应过来，跳晚了一步。我又跳了一次，但这次，跳绳没有落到地上。妈妈说：“可能是跳绳短了。”我调整了跳绳的长度，但不知因为什么原因，我老是跳不过绳，我有些灰心。妈妈鼓励我：“加油，你只要把脚跳过绳就成功了。”于是，我又有了信心，经过多次的练习，我已经能跳几个了。

现在，我能跳186个了。学跳绳这件事让我懂得了：凡事只要认真练习，就一定能取得好成绩。

**小学作文学跳绳400字2**

跳绳可以给我们带来快乐，它还可以起到保暖、增强体质的作用。

要说我喜欢跳绳这项运动，还要从一个故事讲起：在我上一年级的时候，我还是一个活泼无知的小朋友。刚开始上学的一天，我看见几个小哥哥在跳绳，我便好奇地上去问：“哥哥，这里什么呀？”他们说：“这是跳绳，它的玩法可多了，可以花样跳，双脚跳，跑跳等等。”我听了，心里对跳绳的事顿时扎了根，想我也跳跳看吧。

双休日又到了，我也叫妈妈给我买跳绳，妈妈同意了，到了家，我在妈妈的指导下，学会了一个一个地跳，跳的时候，我屁股一撅才跳了几个就已经满头大汗了，上气不接不气了，我心里想跳绳看上去非常简单，其实还是挺难的嘛！于是我把跳绳带到学校练，渐渐地我会了连起来跳了，过了几天我可以跳得非常快了，又过了一段时间我可以花样跳了，最后我跳绳的时候，绳子在我手里好像活了一样，我中它慢它就慢，叫它快它就快。我也很爱惜我的跳绳，上面有灰尘的时候，我就会用布小心地擦着它。

每次我跳绳的时候，身上一会儿就会热乎乎的，肉也动起来了，都感觉到肉在不断减少。

我喜欢跳绳，靠你的了跳绳，我把我减“小将军肚”的事包给你了！希望你能帮我顺利地完成。

**小学作文学跳绳400字3**

一次体育课上，一些同学在跳绳，看到他们敏捷的身影，我很是羡慕。我心想：等到放学了，我也让爸爸给我买跳绳。终于挨到放学了，我和爸爸说了自己的想法，爸爸说：“跳绳是好事，可以锻炼身体，但你必须学会，而且坚持跳绳。”

第二天我带着心爱的跳绳来到学校，看见王晶正在操场上跳绳，我飞快地跑过去说：“王晶，你教我跳绳吧，好吗？”王晶说：“可以啊，跳绳很简单，你只要注意跳绳的时候，身体要正，眼睛要目视前方，跳绳摇动速度均匀；绳落到地面和双脚跳起应保持一致，就可以了。”按照王晶的说法我努力地练习着，可是一不小心就会绊倒。这是王晶说：“练习跳绳要慢慢来，不可以着急！”

听了王晶的话，我坚持练习跳绳，只要写完作业我就练习。用了一天的时间我终于练会了，而且速度也很快了。就在第二天我去学校展示我的才艺时，我发现我们班级已经有人会编花样跳绳了，这可真让人羡慕啊！放学后，我问妈妈，你会编花样跳绳吗？想不到妈妈竟然是跳绳高手，妈妈和我一起研究花样，因为有了基础，所以我们很快就变出心的花样。妈妈看我如此开心地跳绳，她也在一边开心地笑着。

我学会了跳绳要感谢我的妈妈和王晶，同时跳绳让我知道了，无论做生么事情要想成功，都必须付出辛苦的努力，真可谓是：台上一分钟，台下十年功！

**小学作文学跳绳400字4**

星期六早上，我刚做了一个作业，全身冷得都快僵了，我就出去跳绳。可我只会一般的，不会其它花样，我就请妈妈教我。妈妈一边做示范—边讲解花样跳绳的要领，手和脚要协调，多多练习就好了。

我一次接着一次的学，可还是失败了，可是我没有唉声叹气，也没有灰心，我想，只要有信心，就能做好每件事。然后我接着跳，失败好多次以后，我终于跳了一个，后来一个接着一个，一连跳了八个都成功了，我还是不满意，后来又跳了十一个，又跳了二十—个，我终于可以连续跳花绳了，我兴奋极了。

我自毫的对妈妈说:^v^我终干学会花样跳绳了!^v^我想跟您比一比!^v^妈妈说:^v^好吧。^v^我们来到外面，妈妈说:^v^开始。^v^双方都使出了看家本颔，累得气喘吁吁才分出了胜负，妈妈胜，我很难过，妈妈看出了我的心思说:^v^一次的失败不算什么，只要你以后多练习，

一定会成为跳绳高手的。^v^后来，我更加发奋的练，我相信总有一天我会成为跳绳高手。

失败是成功之母，只要有信心，有恒心，坚持自己的信念，就能做好每一件事。

**小学作文学跳绳400字5**

以前，我看见别人跳绳都能一分钟跳100多个，我很羡慕也很想学，但是，我请妈妈教了我很多次我老学不会，就很不高兴，因这件事，我一听到什么跳绳考试，跳绳比赛，别人就争着报名，我就愁眉苦脸的。

上周星期四上体育课时，侯老师说今天要跳绳，我周围的人都特别高兴，包括男生，我惊呆了，要考试怎么办呢！真倒霉呀！考试开始了，我看见周围的同学没有一个是像我这样跳绳的，有些人都看出来了我不会跳绳，幸好没有很多人知道我不会跳绳，很快时间就到了，“一百四十一”。别人报告了自己跳了多少个。我不好意思的说：“十五个”听到同学们的嘲笑声时，我这才明白我平时很少练习跳绳。侯老师说我要补考，我很伤心同时也很生气，我想：回家一定要练好跳绳，练不好就不睡觉。跳绳考试还没考完就下课了，谢玉琛问我跳了多少个？我不敢说，谢玉琛安慰我说：“别理他们反正他们就是这种性格。”听力这句话我心里好受许多。后来朱丹教我跳绳，给我示范了一下，还给我说：“要是还不会的话，你就先把绳子甩到你脚的前面，再跳过去只要你掌握好节奏，就一定能做好。”

放学时，我脑子里有了一个学跳绳的图片。回到家我试着跳，终于学会了，现在我一分钟能跳八十多个了。

**小学作文学跳绳400字6**

今年春节，由于疫情原因我被关在家里很少出门缺少运动，导致体重直线上升爸爸妈妈决定让我吃完晚饭后跳绳。

二月十五日，是我第一天学跳绳。我拿起爸爸给我专门买的绳子，心里有点小紧张又有一点兴奋。爸爸先教我摇绳，我按照爸爸的教导，我先将绳放在了身后，双手握住绳子的两头，然后用力向前挥绳，绳子一下就被甩到了我的前面，我心里有点小得意感觉跳绳也不是那么难，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我得意洋洋地拿起绳子就跳了起来，没想到跳早了，脚落地时刚好踩在跳绳上。我差一点摔倒了，吓得我一身冷汗。有了第一次教训，第二次起跳时我就很用心。没想到跳晚了，绳子狠狠地打在了我的小腿上，我痛得眼泪在眼珠子里打转。后来我又跳了好多次，绳子不是打腿就是差点被绳子绊倒，我都有点灰心丧气了。可是我看到爸爸跳的那么快、那么好。我心里很不舒服。心想那么简单的东西，我都学不会，不是很没面子吗?

这时爸爸仿佛看出了我的小心思，鼓励我说“别心急，万事开头难，学习跳绳不反夏练习，是不行的啊!”对呀!这时我也想起老师说的话：“世上无难事，只怕有心人。”我不能灰心，一定要学会跳绳。我又重新拿起绳子，反复练习，终于能连续跳几个了，我的信心大增。功天不负有心人，我跳的越来越好，越来越快。

经过这件事情，我明白了一个道理：不要轻易放弃，遇事多努力，才能得到回报。

**小学作文学跳绳400字7**

在人生的道路上，有成功，有失败。俗话说得好：失败是成功之母。只有坚持到底，才有可能成功。

记得读一年级的时候，老师叫我们学跳绳。我觉得跳绳非常简单，我要连续跳100下。我拿起跳绳就开始跳了。想不到，第一下就没有过去，绳子直接缠在了脚上。再来一次，这一次又出状况了。当跳绳还没落地时我就已经跳起来了，好像脚底下被什么东西绊住了。我学着跳了好几次，还是没成功，我有点泄气了。哥哥一边在打游戏一边嘲笑我：“小菜鸟，一个都跳不过去，还想跳100下，你想笑死我啊！”哼，讨厌的哥哥，我肯定能学会的。

学校快要举行跳绳比赛了，我想，不能因为自己拖了班级的后腿，所以就下定决心要学会跳绳。我把我的烦恼告诉了爸爸，爸爸拿跳绳给我示范，告诉我：“跳的时候手脚要协调一致，当手甩起跳绳的时候，脚要等到绳子落地再跳起。”我开始按照爸爸教的方法跳绳。慢慢地，终于有了起色。10个，20个学会后，我跳得更起劲了，每天回家都要跳，终于能跳到150多下了。

我很开心，终于会跳绳了。看着拿在手里的跳绳，我的心里就像灌满了甜甜的蜜。我的小嘴巴就像一个小喇叭，巴不得把我跳绳的事传到每个人的耳朵里，尤其是我那在学校读书的哥哥。

这就是我学习跳绳的经历。我现在常常想起爸爸鼓励我的话：“只要坚持不懈，本领总会学会的。”

**小学作文学跳绳400字8**

上星期六上午，我要去小新星参加户外活动。

第二节一下课，我就迫不及待地狂奔到小新星教学楼的阳台上，那里可大了，还有几十把银色的椅子，张老师让我们先坐到椅子上，观看其他同学进行跳绳比赛。

第一集，由马师哲代表蓝队pk红队的杨盛博。可马师哲跳的太慢了，跳一下，停一下，真是带枪却忘装子弹，可真是急死人啦！最后我们想出来一个坏主意，老师问的时候，我们异口同声的说，他跳了128下。比赛结束了，蓝盛博跳107下，马师哲跳了128下，张老师公布，马师哲胜，这一局蓝队胜出1：0。

第二局，由李胜锐pk仔雨桐，只见李胜锐跳的飞快，实力明显高出一筹，结果很快出来啦，我们蓝队又得一分。

第三局，“这一局由陈宇航来pk杨博涵。”听到老师喊的是我的名字时，我心里大吃一惊，小心脏紧张的砰砰直跳，就在这时，张老师又说一句，大家先休息五分钟，我赶紧趁下课时间有练习了一下，找找感觉。但上场后我只跳了一下就被绊倒了，因为这浪费了两秒钟的间，再加上我的对手实力很强，最后结果我输了，我跳了150下，而我的对手竟然一下子跳了了200下，太厉害了，我真的输得心服口服。

这次的失利也让我懂得了，人只有努力，才有成功的可能，只要拼尽全力，即使最后没成功也会有很大的收获。陈宇航，你以后一定要加强练习，加油！

**小学作文学跳绳400字9**

一年级刚入学的时候，老师让我们练习跳短绳，因为短绳简单易学。放学后，我怀着兴奋的心情让爸爸买了粉色的跳绳，一吃完饭就迫不及待地跑出去练习跳绳了。可是我完全不会跳，从能跳一个，到两个，再到五个，经历了重重困难和不懈努力，花了一个月的时间，我终于能跳到50个了。

一年级下学期的时候，我已经能连续跳到100个了！我为我短绳的这个成绩感到非常满意。

二年级上学期的时候，老师开始要求我们改练长绳。我还以为长绳和短绳一样简单，谁知道长绳比短绳更简单。不到半个月的时间，我已经可以熟练地跟上前面同学的步伐了。

二年级下学期的时候，由于一个暑假没有练习，我的速度大大降低。不仅经常断绳，而且常常被绳子打脸。但我始终没有放弃。记得有一次，我们用的是麻绳。因为前面的同学跳断了绳，而我正好进去，结果麻绳啪的一声狠狠地打在了我的右脸颊上，从微微刺痛到无知觉，再到火辣辣的疼，我又紧张又难受，使劲憋住眼泪，可是眼泪还是不争气地流了出来。就这样，虽然受了很多苦，但是我还是不知疲倦地练习。

三年级的时候，我已经可以熟练地接起前面同学跳的绳，不受他们跳绳好坏的干扰了。

现在，我跳绳的速度已经格外快了。但是我不会骄傲。我会继续努力，因为我相信我还能跳得更好！

**小学作文学跳绳400字10**

上四年级的时候，我和妈妈在家练习跳绳。首先，妈妈给我做了一个示范。只见妈妈手中的绳子飞快旋转，妈妈轻盈地跳着，我羡慕极了。然后，我接过绳子一跳，哎哟！什么东西打在我的腿上，低头一看，原来是绳子打的。我又练了几次，绳子总是打在我的腿上。看样子好像跳的有点儿低了，我又使劲跳了一下，这下好了，差点儿摔在地上。我想：我还能不能练好呢？这时，妈妈对我说：“跳绳的关键是手和脚要配合好，动作要协调。你可以在练习过程中慢慢体会。”听了妈妈的鼓励，我马上来了精神，拿起地上的绳子按照妈妈的说法跳了几下，比刚才跳的好多了，我能连跳两个了。我心里充满了希望：我一定还能跳得更多！

接下来的几天里，我写完作业，就开始练习跳绳。一个星期后，我能连跳几十个，妈妈让我加快速度继续练习。一个月后，我一分钟能跳一百多个。现在课间我就和同学练习双人跳……

学跳绳让我懂得了一个道理:遇到困难不要怕，一定要有信心，还要努力练习，才能成功。

**小学作文学跳绳400字11**

“怎么办呢？下一节体育课要跳绳！”作为跳绳能力极差的我，这简直是一个噩梦。

自从体育课有了“跳绳”这个项目，我就开始讨厌体育课了！

体育课要测试跳绳，我远远望着那堆绳子，深深吐出一口气，无可奈何地走了过去，伸手去拿了一根，便生无可恋地下去上体育课了。

“开始跳绳！”体育老师大声喊到。我犹豫了一下，抓起手柄，脚用力一蹬，同时双手摇起绳子，跳了起来。“唉哟！”我被绳子绊倒了，摔了个大跟头。我呲牙咧嘴地坐在地上，看着同学们跳绳，他们熟练的样子，我愣住了。为什么你们能跳得那么好呢？看来我也要努力了！我用手扶着墙慢慢站了起来。旁边的同学看到了，一起过来扶我，并且说要教我，我开心极了，重新拿起跳绳，跳了起来。同学边看边传授经验：“跳绳一定要把我握力度，你跳得太快，手却摇绳子摇得太慢，肯定跳不好了！”我听完同学的建议，心里琢磨了一下。这次我紧紧地握住手柄，脚跟着手摇动绳子的节奏放慢了速度，按着节拍跳着，我在心里默默感受着，跳过绳子时，双脚要轻轻跃过绳子中间部分，动作切不可太大太急，慢慢地就熟练起来。“同学，你跳了多少下？”体育老师走过来问我。哎呀！我居然忘了数了。“89个。”教我跳绳的那位同学说了出来。原来，她一直在旁边默默帮我数！我顿时欣喜若狂，老师也表扬了我，我心里美滋滋的：我学会跳绳了！

我又喜欢上了体育课，我相信我一定会学会更多体育项目！

**小学作文学跳绳400字12**

暑假，我曾躺在沙发上思索着：暑假是上兴趣班的最好时机，不能让这个大好时机白白从眼皮底下溜走了！学点什么呢？妈妈不停地给我出主意，最后还是我想到了我的弱项——跳绳。

妈妈一听，觉得不错，就给我报了跳绳班。第一次上课，非常简单，完成作业也没问题。可到了第10节课，老师教了很有难度的双飞课程。回家后我迫不及待地开始跳，才跳了几下，绳子就打到了我的胳膊，那可不是一般的跳绳啊，打一下可不好玩！我痛得大叫：“啊！呀！”妈妈一听，以为出了什么事，像受惊的鸟儿一般以百米冲刺的速度跑了过来。结果一看，我好好地站在那里，就一脸迷茫地问：“你怎么大喊大叫的？”此时的我已经没有心思回答她了，拼命地揉胳膊。妈妈拉起我的胳膊一看，有两条血红的痕迹。我简直要痛晕了，不想再跳了。妈妈说：“你难道以为名人的人生之路都是一帆风顺的吗？不，正相反，他们哪一个不是从荆棘之路中走出来的呢？这一点小困难，你都打了退堂鼓，以后人生之路上的挫折可怎么跨越呢？”

妈妈的话开导了我，给了我向上的信心和动力。我咬着牙，克服恐惧，练呀练，终于越来越熟练，再也没有被绳子打到。这之后，学再难的动作，我也不退缩了，而是鼓起勇气面对它。通过坚持不懈的学习，跳绳成了我的强项。体育节的跳绳比赛上，我还为班级争了光呢！

那年暑假，我学会了跳绳，同时我也明白了一个道理：人不可能轻而易举地成功，成功必须付出艰辛的努力。

**小学作文学跳绳400字13**

今天，我终于学会跳绳了！想起以前我跳绳的样子真是笨呀！我总是把绳，甩到面前然后跳过去，所以别人都笑我，说我很笨！我记得我的羽毛球教练让我们一块练跳绳，看着别的同学轻松地跳着，我真羡慕啊！我走到妈妈面前说：“我不敢在大家面前跳绳，我知道我跳绳的样子很笨，大家肯定会笑我，我们回家吧！”妈妈听后严厉地说：“你必须勇敢地面对，不能逃避现实。”没办法我只能壮着胆子跳了。当我拿起绳子时，我的手都紧张得出汗了，我闭着眼睛跳，当我睁开眼睛时，我看到别人都在笑我。我再次走到妈妈身边提出回家的请求，可妈妈没有答应，还说要跳完300个才能回家。我只好一个人在角落里练，我低着头一个一个地跳着，汗水像雨点一样流了下来，终于我跳完了300个。回家以后我加强练习。

今天上羽毛球课时，我骄傲地走到教练面前大声地说：“我会跳绳了！”说着我拿起绳子跳了起来，我的同学和他们的家长还有教练都在为我数着：“一、二、三……二十。”我一口气跳了二十个，他们都为我鼓掌，我也高兴地笑了，我心想：谢谢妈妈，不是您好的严厉，我今天一定还没学会跳绳。

**小学作文学跳绳400字14**

今天，我终于学会跳绳了！想起以前我跳绳的样子真是笨呀！我总是把绳，甩到面前然后跳过去，所以别人都笑我，说我很笨！我记得我的羽毛球教练让我们一块练跳绳，看着别的同学轻松地跳着，我真羡慕啊！我走到妈妈面前说：“我不敢在大家面前跳绳，我知道我跳绳的样子很笨，大家肯定会笑我，我们回家吧！”妈妈听后严厉地说：“你必须勇敢地面对，不能逃避现实，跳绳作文。”没办法我只能壮着胆子跳了。当我拿起绳子时，我的手都紧张得出汗了，我闭着眼睛跳，当我睁开眼睛时，我看到别人都在笑我，小学二年级作文《跳绳作文》。我再次走到妈妈身边提出回家的请求，可妈妈没有答应，还说要跳完300个才能回家。我只好一个人在角落里练，我低着头一个一个地跳着，汗水像雨点一样流了下来，终于我跳完了300个。回家以后我加强练习。

今天上羽毛球课时，我骄傲地走到教练面前大声地说：“我会跳绳了！”说着我拿起绳子跳了起来，我的同学和他们的家长还有教练都在为我数着：“一、二、三……二十。”我一口气跳了二十个，他们都为我鼓掌，我也高兴地笑了，我心想：谢谢妈妈，不是您好的严厉，我今天一定还没学会跳绳。

**小学作文学跳绳400字15**

昨天，当叶老师在课堂上宣布，为了运动会开幕式，希望同学们回家学跳花样跳绳。我很兴奋，我最喜欢跳绳，特别是花样跳绳。

终于等到了放学，回到家中，躺在沙发上，看着天花板，想着有哪些花样动作，前跳、后跳、串花、交叉……那些动作，想想都特了不起，要是我都能会，那可多神气呀！于是，我飞快的写完作业，跑到了客厅，拿着跳绳。开始学习花样跳绳。

首先我学着老师的样子，一个一个的跳进去，正当我交叉跳的时候，下脚就开始不争气了，被绳子给缠住了，我把绳子从脚下取了下来，又从新尝试了一遍，不争气的脚还是不争气，反而另外一只脚也不争气了，还缠得跟紧了，我开始想着要放弃了。这时，妈妈向我走来，看着我愁眉苦脸的，对我说：“刚刚这么有兴趣的，怎么愁眉苦脸的，跟妈妈说说：“我听了妈妈的话，就把我所发生的来龙去脉都给妈妈说了一遍。妈妈听了，想了想对我说，你刚才没有跳好是因为你没有耐心，做什么事情都不能坚持，做到一半就选择了放弃，那么你是永远学不会的，你做什么事情，都不要只做到一半。就选择放弃，再以后什么事情都不能半途而废，知道了吗？”我点点头，按照妈妈的话，没过多久，我慢慢的就学会了。

第二天，我光荣地加入了班级“花样跳绳”组，准备在校运动会的开幕式上，大显身手。

**小学作文学跳绳400字16**

于是，我和妈妈买了一根跳绳，准备从零开始学习跳绳。可是跳绳并没有我想像的那么简单，每次手和脚总是不听我的话，不是绳子落下来的时候，脚已经跳了，就是绳子还没落下来，脚已经跳过了。我试了很多遍，依旧不行，我开始有点气馁想放弃。妈妈鼓励我说，万事开头难，只要勇敢迈开第一步，后面就会水到渠成，只要坚持，一定会有进步。

于是我又鼓起勇气，一遍遍地练习。当我第一次成功跳了一下，我几乎高兴地要叫出来了，接着，我发现我可以连着跳两下，三下，到第四天的时候，我竟然可以连着跳十几下。就这样，我越来越有信心，每天都在进步，速度也在提高。终于，功夫不负有心人，最终，我被选拔代表班级参加三跳运动会。

虽然，最终我没有进入前三名，但我却很满意，因为从零开始学习跳绳，我收获了很多，真正体验到了坚持的意义，我想这对我来说是最重要的。

**小学作文学跳绳400字17**

我上大班的时候，还不会跳绳，每次看着别人跳我都很羡慕，但我自己却一个也跳不了，从那时起，我就很想学跳绳，但直到一年级三跳运动会前我才学的。

我先练摇绳，右手练完，左手练，之后开始热身，做跳绳的准备动作：双手拿绳，胳膊向前伸直。腿的动作是：腿伸直，双脚并拢，前脚掌抓地。我从会跳一个开始，然后到两个、三个，直到十个，最后跳了一百个。

我学会了跳绳之后，老师选我去参加三跳运动会的计数跳，我们每天早上练，课间也练，尽管每天都练得气喘吁吁，但是我们都坚持努力了，我终于等到了三跳运动会这一天，当时的我兴奋地跑到了24号比赛场地，有一点紧张，不过更多的是激动，评委一吹哨，我就开始跳了，那是我心里还在想：天灵灵，地灵灵，今天一定要跳好。不过紧张感马上就被冲散了，短短的一分钟却像一个小时一样漫长，说时迟、那时快，正在我等的不耐烦的时候，终于盼到了裁判的哨声，我跳坏了两次，不过对于结果我还挺满意的，因为我破自己的纪录了，我跳了170个！在全年级获得了第10名，虽然没有得上名次，但我已经尽最大努力了。

通过这件事情，我学到了你只要坚持不懈，勤于练习、不半途而废、就一定能成功，加油吧！

**小学作文学跳绳400字18**

这件事还得数前几个星期的一节体育课，那天老师把该上的内容上完了，留下的时间让我们自由活动，我便和余芳菲、陈燕、陈怡、刘丽、张瑜欣六人跳牛皮筋。

在分队的时候，我跟余芳菲、陈燕分到了一组。因为我们三个人会跳一点，所以一开始张瑜欣就有一点不高兴了，当时我还不知道。正好在剪子石头布的时候是我们先跳，张瑜欣就用一种生气的语气说：“你们都那么厉害的，肯定会跳到下课的，那我们就没有的跳了。”我想：算了，反正大家都是好朋友，不要弄得两方都不愉快呢，忍一忍就过去了。

等到我们第二次跳的时候，只见张瑜欣坐在地上，满脸不高兴好像和我们有仇似的。我忍不住说：“张瑜欣你可不可以不这样？弄得你不开心我们也不开心，大家跳绳会好玩吗，当然一点也不好玩。”后来我们开开心心地玩了半节课。

我想我们玩什么游戏都一样，不能为了自己一个人的利益扫了大家的兴，这样不认识你的人会觉得你不讲道理，所谓“友谊第一，比赛第二”。

**小学作文学跳绳400字19**

不经历风雨怎么见彩虹?没有人能够随随便便成功……

记得一次体育课，体育老师让我们女生解散，并拿出一堆跳绳给我们玩。我和王孜不会玩跳绳，但却没有什么可玩。突然，我看见冯静璇跳绳跳的灵活极了，我简直是佩服的五体投地，我灵机一动，对王孜说：“王孜，我们这一节课就向冯静璇学习跳绳吧!”“好啊!”王孜毫不犹豫的答应了。我们俩向冯静璇说明了情况，冯静璇也爽快的答应了。

冯静璇告诉我们，跳绳时，双腿并拢，站直身子，抬头挺胸，双手握绳，往前一甩，双脚轻轻一跳，冯静璇边说边示范。唉!不就是一甩一跳吗?这实在是太简单了!可是当我第一次试跳后，才知道什么听起来容易，做起来难啊!跳绳学起来还真不容易，这一甩一跳还真让我手忙脚乱。有时记得甩绳就忘了跳，有时记得跳又忘了甩绳。或许是心急吧，那绳子可难缠了，一会儿打到了手，一会儿甩到了头，不大一会儿，我已经是汗流浃背，伤痕累累了。我想：跳绳太难了，还是放弃吧。可是我想起了老师经常说的“失败是成功之母”和“世上无难事，只怕有心人”，我决定继续学。虽然依旧磕磕绊绊，可我耐心地坚持下来。我继续练，功夫不负有心人，学了几节体育课，终于我学会了跳绳。

通过这件事，我明白了：只要努力就能取得成功。做任何一件事都不能怕苦怕累。

**小学作文学跳绳400字20**

今天这节体育课，老师教我们学跳绳。老师先做了示范动作，只见他双脚并拢，身体站直，抬头挺胸，双手紧紧地握住绳子，让绳子在自己身后。开始跳了，他把绳往前一甩，双脚轻轻一跳，跳绳从他脚底下穿过时，他猛地一跳。就这样，跳绳一会在他的头顶上掠过，一会在他的脚底下穿过，像一个漂亮的光环一样，好看极了。跳绳摩擦地面时，发出有节奏的“啪啪”声，好像百灵鸟在树上唱歌，十分悦耳。

我也忍不住模仿老师的动作跳了起来，可是，跳绳不是打在我的腿上，就是打在我的脚上，怎么跳也不成功。正在我伤痕累累气喘吁吁的时候，我本来想放弃了，然而体育老师就走了过来，对我说做事只要认真有耐心，就一定可以做成的，这一句话让我心中的那一朵火花又燃烧起来了。

于是，我下定决心一定要超越自己，让自己变的比以前还要强。

经过了我两周的学习，我现在比以前强壮了很多。一回到教室里大家都说我像一头狮子一样强壮，心里听了让我轻飘飘的高兴极了。

然而小刚走过来，伸出一根手指对着我说：“小明你敢不敢和我比跳绳呢？”“好呀，下来到操场比呀。”一比赛我双手紧紧地握住跳绳，开始跳了，我像一头狮子一样盯紧前方。奋力的让自己跳的快一点，比赛结束了我跳了150个，小刚跳了90个，我胜利了。

跳绳不仅能锻炼我的身体，还能让我体会到运动的乐趣，真是一举两得。

**小学作文学跳绳400字21**

星期二，体育老师叫大家每人买一条绳子，准备星期三举行跳绳比赛。我听到老师说的话，心想，这下糟了，我还不会跳绳子呢，该怎么办。

星期二下午放学的时候，我就买了一条绳子，回到家里，我就在天棚上学习跳绳，可是我一下都跳不了，在学跳绳的时候不但不会跳，反而被绳子绊倒了。

到了星期三，跳绳比赛就要开始了。老师把我们带到球场上，先分成六排，然后每排每排进行跳绳比赛，可是我根本就不会跳。心想，这跳绳活动是女孩子的项目，不是我们男孩子的活动内容，我已不会跳，也不想跳，所以拿着绳子站在旁边闲聊。回到家里，我把事情告诉了妈妈，妈妈说：“跳绳活动是不分男女的，只要你肯努力，一定能学会”。

听了妈妈说的话，我觉得有道理。所以我今天早晨早早起来，走上天棚学跳绳，妈妈知道后也跟上来看我跳绳，但我总是跳不好。然后妈妈说：“你先把跳绳放到腿的后面，两只手拿着跳绳的两边，接着把绳抡到身子的前面，等跳绳快要抡到脚尖的时候，你赶紧跳起来，然后继续把跳绳像我刚才说的那样继续跳，你就可以跳得很好了”，听了妈妈这番话，我立刻拿来跳绳开始跳。果然，我跳得越来越熟练，不到半小时，我就能一次连续跳三十多下。我终于学会了跳绳，这个功劳可都要归功于妈妈说的那番话呀！广东兴宁市二小四年级：黄宇浩

**小学作文学跳绳400字22**

今天，我学会了跳绳！

康雨晖爸爸和我妈抡着绳子，刚开始时，我感到很害怕，因为绳子带着风声从我眼前飞过，我试了几次，都被绳子打到了头，吓得我不敢跳了。

这时，康雨晖说：“我来吧。”只见在绳子抡到最高处时，康雨晖跑了进去，到绳子抡到康雨晖脚边时，康雨晖便像一只灵巧的小鹿跳了过去，还边跳边转圈。然后，康雨晖告诉我：“应该在绳子抡到最高处的时候，你跑进去，做好跳的准备，等绳子过来，你就跳过去。”我按照康雨晖说的试了试，果然，我跳过去啦！

康雨晖给我数：“一、二、三、四、五……”。我听着听着就笑了，这下我没能跳过去。这时，康雨晖的爸爸开口了：“跳绳的时候不能笑，假如笑了，肯定跳不好。”

天快黑了，康雨晖说：“跳够五十个每人奖励一次行吗？”我妈说：“行。快该回家了，每个人有三次机会。”我说：“康雨晖，你先跳吧，我在后面。”康雨晖第一次跳了二十三个，我第一次跳了十六个；康雨晖第二次跳了二十个，我第二次跳了三十八个；康雨晖第三次跳了三十四个，我第三次跳了四十九个！可惜，第五十个没跳过去。康雨晖又说：“再让我们每人跳一次。”可是，康雨晖的爸爸不同意：“说话要算数，明天再玩吧！”

上楼回家时，我的腿有点累，不过我心里非常高兴，因为我学会了跳绳！作文

**小学作文学跳绳400字23**

每当我看到别人像小兔子一样在操场上跳着各式各样的花式跳绳时，我就羡慕不已。于是，我暗暗下定决心：一定要学会跳绳!

为了学习跳绳，我准备了最好的跳绳装备，我在商店里买了带计数器的跳绳，跳绳长度刚刚好，做工精细，绳子不粗也不细，非常好看，而且还是商店里最贵的跳绳。我带着心爱的跳绳，兴高采烈的来到操场上学跳绳，我激动不已，我感觉学跳绳没那么难吧，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我抡起绳就跳了起来，没想到起跳早了，脚落地时刚好踩到绳上，差一点把我绊倒，吓得我出了一身冷汗。接受教训，第二次起跳时我很用心，没想到用心过度，跳晚了，跳绳狠狠地打住了我的腿，疼得我眼泪都流下来了。后来，我又跳了好多次，不是绳子打到腿了，就是差点被绳子绊倒，我灰心丧气地自言自语道：“还是不学吧，太难了。”可是，回头看着同学们高高兴兴的在跳着各种各样的花式，我心里很不舒服。心想：这么简单的东西，我竟然学不会，看来学什么都得用心，才能学会。正在我闷闷不乐的时候，我的同学向我走来，他说：“做什么事都要坚持不懈，永不放弃，才能成功!”听了他这一句话，我又鼓起了勇气，开始跳了起来，一次、两次、三次……我终于能连着跳五个了，经过刻苦练习，现在我的跳绳技术已经很熟练了。

这件事告诉我们：功夫不负有心人，只要你用心，就一定可以成功!

**小学作文学跳绳400字24**

在一个秋高气爽，阳光灿烂的早上。二年级举行了跳绳比赛。大课间的铃声响起，我班在徐老师的带领下，排着整整齐齐的队伍向操场走去。同学们个个都摩拳擦掌、跃跃欲试，充满信心地等比赛的开始。

比赛开始，我是第二组上场的，一上场我非常紧张，心怦怦地跳个不停。只听裁判一声令下，在场的同学们都飞快地跳了起来。我心想：尽量不要踩绳。跳着跳着，我一不小心踩到了绳，我看别人还在跳，我赶紧接上去。不知跳了几下，我的手就有一点酸，速度慢了下来。我想：不行，我一定要为班级争光。想着，我用尽了全身的力气，使劲跳，一分钟很快就到了。我跳了147个。我心里美滋滋的。我班的陈佳远更棒了，绳子在她面前发出呼呼的声音。她的动作很优美，速度也很快。简直就偈蝴蝶在空中飞舞。她一分钟跳了200多个，是我班最快的一个。

比赛在欢呼声中结束了，我班荣获了第一名。有的人在欢呼，有的人在唱歌，还有的人在……。只听裁一声令下，都所在参赛者都飞快的跳了起来，顿时，绳子在空中飞舞着，打在地上发出啪啪声。

**小学作文学跳绳400字25**

学花样跳绳 星期六早上，我刚做了一个作业，全身冷得都快僵了，我就出去跳绳。可我只会一般的，不会其它花样，我就请妈妈教我。妈妈一边做示范—边讲解花样跳绳的要领，手和脚要协调，多多练习就好了。 我一次接着一次的学，可还是失败了，可是我没有唉声叹气，也没有灰心，我想，只要有信心，就能做好每件事。然后我接着跳，失败好多次以后，我终于跳了一个，后来一个接着一个，一连跳了八个都成功了，我还是不满意，后来又跳了十一个，又跳了二十—个，我终于可以连续跳花绳了，我兴奋极了。

我自毫的对妈妈说:^v^我终干学会花样跳绳了!^v^我想跟您比一比!^v^妈妈说:^v^好吧。^v^我们来到外面，妈妈说:^v^开始。^v^双方都使出了看家本颔，累得气喘吁吁才分出了胜负，妈妈胜，我很难过，妈妈看出了我的心思说:^v^一次的失败不算什么，只要你以后多练习， 一定会成为跳绳高手的。^v^后来，我更加发奋的练，我相信总有一天我会成为跳绳高手。失败是成功之母，只要有信心，有恒心，坚持自己的信念，就能做好每一件事。

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