# 跳长绳作文5个月自然段(合集14篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-02-18

*跳长绳作文5个月自然段1听说学校在元旦前夕举办一年一度的跳长绳比赛，我们全班同学都很兴奋，我们认真地准备着，希望能比出个好成绩。昨天杭州刚刚下过一场雪，阳光好像被水洗过似的，照的大地亮堂堂的。今天上体育课，老师让大家练习跳长绳比赛，可今天不...*

**跳长绳作文5个月自然段1**

听说学校在元旦前夕举办一年一度的跳长绳比赛，我们全班同学都很兴奋，我们认真地准备着，希望能比出个好成绩。

昨天杭州刚刚下过一场雪，阳光好像被水洗过似的，照的大地亮堂堂的。今天上体育课，老师让大家练习跳长绳比赛，可今天不知怎么回事，我的双脚老是不听使唤，练习时好时坏，一开始计时就逃不过去，急的我满头大汗。“叮”3分钟到了，老是计时开始，当体育老师告诉我们只跳了100个时，我心中暗暗想，这样的成绩连3年级的同学都可以达到，更别说和同年级比啊。老师也急坏了，他对我们说：“跳长绳没什么秘诀，除了配合就是刻苦训练，你们只要3分钟达到160个就能够和同年级比比了”。同学们听了都点点头，又进行紧张的锻炼了。

今天我们练习虽然效果不太理想，但大家坚信：只要大家齐心协力，刻苦练习，相信我们一定能赛出好成绩的，但我想，任何活动都重在参与，只要肯付出，就一定会有收获的，老师你说呢？

**跳长绳作文5个月自然段2**

今天下午的体育课上，宋老师给我们练习跳长绳，为的是在明年1月份的体育比赛中取得好名次。大家先选出了两位同学来甩绳，然后大家争先恐后地排好了队，正准备一个一个跳的时候，宋老师走过来了，对我们说：“你们不要正着排，这样不好跳，应该在侧面排，这样才更好跳。”我们都听话地排好了队，一个接一个地跳着，可是有几位同学始终不敢跳，在老师一再地鼓励和示范下，最终他们都成功地跳了过去。

由于队伍的排头老是站错位置，所以后面的人不断地变化，同学们都借此机会变换着位置，大家笑称这种变换队形位置为“神龙摆尾”。在快要下课时，几位“猛男”一起冲了上去，连跳了十一个，令女生们赞不绝口。跳长绳活动就这样愉快地结束了。

**跳长绳作文5个月自然段3**

一年一度的运动会到了，同学们个个都非常的激动，也很期待这次的运动会。这次的运动会给我留下最深刻的一个比赛，也就是最后一个项目，跳长绳比赛。

起先，他们甩得很有秩序，一个个跳长绳的运动员，闭紧了眼睛，抱紧自己，腿一弯，快速地跳过去，就这样一个一个地跳过去，甩绳的两位同学也越甩，运动员也越跳越快，我头上一直冒着汗,心里还想着：加油！加油！长绳队加油！四（1）班加油!长绳队加油!长绳队第一！运动员们加油！他们一个个都很急，就怕在中途断掉，但是他们坚持到底，只断了一次。速度越来越快，跳完一个接着一个，跳完一个接着一个，，跳的速度也很快。时间快要到了，他们一个个一群正在捕食的狗一样飞快地越过。还剩下30秒了，他们已经跳了一百七十九个，再过了十秒是二百个，这也是最后十秒了，二百零一，二百零二，二百零三，二百零四，二百零五，二百零六，二百零七，二百零八，二百零九，二百一十，二百一十一，停！这是我们班的最高记录啊！我们的心里像开了花似得开心。

这回春游玩得真开心！这次的春季运动会结束了，我真期盼下一届的秋季运动会啊！

**跳长绳作文5个月自然段4**

“嗒嗒嗒”“啪啪啪”最近校园里每天都会响起欢快的声音，如同美妙的乐曲。因为跳长绳比赛即将开始，所以只要一下课，同学们都会飞奔出教室练长绳。

中午，同学们开心地来到了操场，我们拿出长绳，只见长绳像凶恶的巨龙在天空飞腾。我看到这样凶猛的“巨龙”怎么能不害怕呢！这条“巨龙”仿佛张开了嘴巴，伸出了长长的爪子，好像奉天之命来捉拿我似的。看见这副样子，我连连后退，生怕它咬到我。再看看甩长绳的两同学的汗水流淌着，他们用力抡起绳子，同学们一个个大胆尝试。看周若华见绳子甩在了上空时立刻飞奔进去，轻盈地跳了起来，好像蜜蜂采蜜一样跳起了“8”字舞。伍彦熹见绳子即将落地，双腿并拢，飞快地跳了起来，像轻盈的蝴蝶。

看着同学们都玩得不亦乐乎，我也不甘示弱，我正准备着跳绳时，稍微迟疑了一会儿，绳子便转向甩在了我头上，真是错失良机啊！不一会儿我分析出了原因，跃跃欲试，终于，我使劲一蹦，轻松自如地跳了起来。

不久我们开始练起了“8”字形。伍彦熹像松鼠那样上蹿下跳，夏凡琛又像小猴那般左右跳跃，孙语仟好像燕子一样往返疾飞，跳长绳真有趣！

蹦蹦蹦，跳跳跳，练长绳这个项目逐渐变成了令人喜欢的项目。

**跳长绳作文5个月自然段5**

今天是星期一，盼望已久的大课间终于到了。老师说今天的大课间带我们去操场跳长绳，我们高兴极了。

开始跳长绳了。只见我们的队伍弯来弯去，真像是一条长龙在甩着尾巴。在我们的队伍中，有新加入但不会跳的，也有以前加入而且非常熟练的人。绳子一下一下地甩着，我们一个接一个地跳着，有的双眼紧闭，好像害怕绳子打到他的身上，有的甩一下不跳，甩两下也不跳，好像害怕绳子甩在身上的疼痛感，还有的干脆就不跳了，和旁边的小伙伴玩起了”枪战”。

眼看着前面的同学都一个接一个地跳过去了，马上就要轮到我了，我心里紧张极了，就像十五个吊桶打水——七上八下。我心里暗下决心：一定要争口气，绝对不能在我这断了。我双脚并拢一跃，绳子在我脚底呼地一下甩过，我立刻跑回了自己的队伍，生怕错过了跑的时机，被绳子绊倒，让下一个人也跳不过去。就这样，一轮又一轮，我们都渐渐地出了汗。随着不间断地跳长绳，在这个北风呼啸的严冬，居然每个人都满头大汗。望着对方脸上直淌的汗珠，我们相视一笑，欢乐和自信洋溢在心间……

今天的大课间，我们玩得可真开心啊，希望下次老师还能带领我们，继续跳长绳这项有益身心的运动。

**跳长绳作文5个月自然段6**

瞧，秋风刚刚带来一丝寒意，欢乐的跳长绳活动就开始了！

“啪、啪”绳子与地面亲密接触，声音清脆悦耳，同学们排着长队劲头十足，有的动作娴熟，“嗖”地一下就轻巧地穿了过去；有的 “酝酿”了一会儿后勉强通过；有的仿佛染上了“长绳恐惧症”，怎么也迈不开步子……

只见号称“跳长绳能手”的唐诚身轻如燕，迈着“凌波微步”冲进绳去。果然名不虚传，他轻轻一跃，就跳过了上下翻飞的长绳。身后的赖含笑也不甘示弱，唐诚前脚刚落地，她后脚就跟了进来。只可惜慢了半拍，她被长绳拌了一个趔趄，鞋子竟然被长绳勾飞了。看着前面的同学鱼贯而入，我心里像有十五个吊桶打水——七上八下，忐忑不安。轮到我了！我俯下身子，紧盯着长绳，默默地数着拍子。“一、二、三”我心里大喊一声“跳！”，猛地冲了进去。我在绳子形成的圆圈中纵身一跃，绳子飞快地从脚下掠过，发出“呼”的一声。脚刚沾地，我就像箭一样地从斜刺里跑出“圈”外。“耶”成功啦！

经过老师的重新编队、高手的精心指点和大家的刻苦练习，我们越跳越熟练，越练越流畅，一圈，两圈，三圈……

**跳长绳作文5个月自然段7**

长绳比赛已落下了帷幕，我班获得了第一名的好成绩。这来之不易的冠军，让我们每个人都很开心。当我们听到比赛结果时，大家欢呼雀跃，每个同学都倍加珍惜。

初中的学习生活十分紧张，大家在紧张的学习生活中抽出空余时间来练习，每个同学都格外认真。参加比赛的同学毫不懈怠，认真的练习；没有参加比赛的同学也没有捣乱，默默地站在一边，有时甚至还会为同学们精彩的起跳而欢呼喝彩；甩绳的同学非常辛苦，他们手脚酸了，脚疼了，也毫不抱怨。

辛苦终于没有白费，在这次比赛中，我班同学团结协作，共同努力，获得了冠军。冠军承载着别人的羡慕与赞赏花落一（1）班。同学们那欣喜，兴奋的表情，如同一颗颗蜜糖消除了所有努力时的疲劳，甜在心间。我们要从各方面来分析，以更高的标准来要求自己，找到属于一（1）班的那片天空，自由的翱翔！

今后，我们初一（1）班的同学会更加努力团结，再次超越自我，争创一流班级！

**跳长绳作文5个月自然段8**

今天我们学跳长绳，很有意思的哦！跳长绳需要两个人甩绳，看着绳子有规律地甩着，我的心情既兴奋又紧张，看着别的同学都跳得很开心，我想我也试试吧！

因为怕绳子打到，我眯着眼睛往里钻。怕我的屁股被打到了，哎！真是怕哪样来哪样，第一次我就这样被淘汰出局了。周老师说：“不要着急，也不要怕，更不要眯着眼睛盲目地往里钻，看着绳子甩起时轻松往里一蹦，跟着绳子的节奏跳。”

我照着老师的话，准备向第二次挑战，看准绳子甩起时，我轻轻地往里一蹦，一下、二下、三下，耶！我成功了！慢慢地我越跳越好，越跳越多。老师的办法果然有效。

看来做什么事情，胆大心细，只要用心去做，最后一定会成功的。

**跳长绳作文5个月自然段9**

今天，老师带着我们出来练习跳长绳。

一到过操场上，大家都紧张地说不出话来，好像被上了锁似的。老师把我们分成了两队，女生一队，男生一队。老师一吹口哨，我们就飞快地跳了起来。两边甩绳子的同学边甩边喊：“加油！加油！加油！”刚开始的时候，我们总是被绳子绊倒，可是到了后面，我们逐渐好了起来。老师说：“先是跑到跳绳底下，看准时机再用力一跳，然后赶快跑开。”

但是，眼看就要轮到我跳了了。我心想：我……我还没学……学会呢！只见，我前面那同学跑过去，用力一跳，结果，他的小腿被跳绳绊住了，眼看就要重重地摔倒在地上，还好有同学把他给扶住了。而那些通过的同学正在那哈哈大笑着。我想，我会不会跟前面那个同学一样呢？但是，已经顾不得那么多了，我冲过去一跳。哇！我通过了。

就在这时，下课铃响了，美好的时间总是过得很快。以后我要多多练习跳长绳！

**跳长绳作文5个月自然段10**

今天是一个又高兴又害怕的日子，因为今天是我们跳长绳比赛的日子。在这一段时间里，我们临阵磨枪，加紧训练，我们相信能取得一个好成绩。

比赛当天的下午，侯老师带我们进行最后的热身练习。我们比赛的是“鱼贯跳”，同学们一个接一个的往里跳，就像钻山洞一样。马上到我了，我的.心紧张了，要不是嗓子眼儿小一点儿，我的心都快蹦出来了。

我前面的同学刚一跳过，我接着“唰”的跑进绳子，绳子“啪”的一打地，我眼疾脚快，急忙跳起，然后飞快地跑出了绳子，后面的同学又一个个地往里跳，我们练习的非常成功。

下了第二节课，我们找来了同学王育申的妈妈和董志豪的妈妈，两位妈妈给我们摇绳。这时，裁判员走了过来，让我们赶紧准备，比赛马上开始。我们站好了队，准备比赛。

裁判员一声令下，我们开始比赛了。过了一会儿，只听“咣当”一声，我们仔细一看，原来有同学绊倒了，侯老师赶忙跑过去，把他扶起来。但是，绊线的同学并不干扰比赛，比赛继续紧张而有序地进行着。这个时候，前方比赛，后方议论纷纷。有的说：“怎么回事啊，练得好好的，一到关键时候就掉链子。”也有的同学说：“别说了，你也不一定能过去呢！”哎，就像他们说的一样，可能是太紧张的缘故，我们总共跳了八十四个，得了第二名。

今天的比赛真有趣啊，不仅有趣，还让我知道了众人拾柴火焰高的道理。

**跳长绳作文5个月自然段11**

一天我们的体育课自由活动，我跟几个好朋友说：“我们跳大绳吧！”他们都很赞同，由于我们的绳子都太短了，所以我们就把两个绳子系在了一块儿。

游戏开始了！我们所有人都在给第一个人加油打气，他心里可能在想：加油！我能跳过去的！我们都见证了他跳出去的那一刻，他高兴极了，兴奋的站到了我的后面，后来一个一个人都跳完了，该我跳了，我很紧张，但是没办法，我一定是要跳的，于是我看准时机突然钻到了绳子里，同学们都惊呆了，他们没想到我会突然跳进去，这估计是我印象中最深的时刻吧！我们都跳完了，其中，我跳绳不失误的次数竟然是最多的！其他同学都觉得我很厉害！我都快高兴死了！

游戏结束了，我感觉我又比上次跳绳跳的更好了！我想：我肯定还能继续进步，下次一定要加油！有些同学听了我的话，还鼓励我呢！对了，你们想不想知道我为什么跳的如此轻松？告诉你们一个好办法，每次到我跳的时候我都会在心里默念：“挺胸抬头向前看，目不斜视别打颤。”知道了吗？千万不要告诉别人哦！

**跳长绳作文5个月自然段12**

星期四下午，我们全校同学在操场上举行了一次跳长绳比赛，比一比哪个班小朋友们在三分钟之内累计跳的次数最多。我们班在这次比赛中成绩不是很理想，在一年级六个班中排名第五，小朋友们心里都觉得非常难过。为什么会跳不好呢？我觉得最主要的原因是：有的小朋友们平时练得不够多；有的小朋友在比赛过程中排队伍的时候不守纪律，挤来挤去，不听老师的指挥；有的小朋友跳绳的时候注意力不集中；还有的小朋友在跳的时候有点着急，被绳子钩住脚，影响了整个速度。因为这样影响了全班的成绩，也影响了集体荣誉。这些不好的习惯都会给其他班的老师和同学们留下不好的印象。

我们以后无论参加学校的任何一项比赛，都应该听从老师的指挥，遵守规矩，注意力集中，要有集体荣誉感，时刻要求自己，这样我们的班级才会变得越来越优秀。

**跳长绳作文5个月自然段13**

我们每天中午都会玩一个游戏，今天我们商量出了一个传统游戏，那就是它。

这个游戏只需要一根\_绳和两个摇绳的同学就可以了，那就是跳大绳。

我们先站成两路，男女各一路。摇绳的两个同学，要把胳膊摇成360度，而且还要向同一方向摇。游戏开始了，我前面的同学跳得都特别好，一个接一个就像“下饺子”一样，我想到我这里一定不可以“断饺子”。轮到我跳了，我闭上眼睛往前使劲向上一跳，原本以为我跳得高就肯定能过去，可是我却被绳挡了一下，重重的摔在地上。只觉得双手好像被钉子狠狠地扎了一下，生疼生疼的，一看双手已经破了皮，上面还有一些血。当我站起来的时候，听见全班同学都在哈哈大笑：“哈哈哈，荣向谦摔倒了，哈哈哈。”。这些嘲笑像一大群苍蝇似的，嗡嗡乱叫，我脸红得简直像转世的关公一样，我又羞又恼地跑到了队伍最后，看着前面的同学身轻如燕。又到了我，我只好猛的往前一跳，竟然跳了过去，同学们都为我拍手叫好。随后的几次我一点都不紧张啦，也是身轻如燕。

这一跳是那么痛快，使我明白了跳大绳就像一门功课，它需要你坚持到底和足够的勇气。

**跳长绳作文5个月自然段14**

我们学校的课间活动丰富多彩，有男女混合接力赛、拔河和跳长绳……

星期五上午做完操后，又到了我们喜欢的大课间活动时间。这次的活动是跳长绳比赛，也是我最爱参加的活动之一。下面请大家随我一起来感受一下我们大课间活动的热闹场面吧！

只见两位男同学正有力的挥舞胳膊甩着长长的跳绳，参加集体跳绳的同学自觉地排成一条长龙，一个个鱼贯而入地冲进舞动的长绳。有的同学腾空一跃轻快地跑向另一头；个别同学一看到绳子就害怕，只往底下钻；还有的跳到空中，来个360°凌空转体动作，才肯出来；有的女同学还两人一组反向交叉跳，真可谓花样繁多，层出不穷。有时断断续续，有时流畅无比，朱老师有时还在一旁大声地纠正着同学们的跳绳姿式，甚至干脆冲进跳绳为大家做起了示范，场面是那么热烈而又温馨，师生之情显得是多么融洽啊！

不知不觉中，上课铃响了，各班同学又说又笑地奔回教室，开始下一节课的学习。

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