# 坚持就是胜利跳绳作文(必备28篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-02-29

*坚持就是胜利跳绳作文1运动，可以让我们的身体更加健康；运动，可以让我们的反应能力更快；运动，可以让我们和小伙伴更团结。我上小学的时候，一个星期两节体育课。一上体育课，老师就让我们跑步，还要跑两圈，虽然累，但我们的体质却越来越好了。以前体质多...*

**坚持就是胜利跳绳作文1**

运动，可以让我们的身体更加健康；运动，可以让我们的反应能力更快；运动，可以让我们和小伙伴更团结。

我上小学的时候，一个星期两节体育课。一上体育课，老师就让我们跑步，还要跑两圈，虽然累，但我们的体质却越来越好了。以前体质多病的我现在变得更强壮，不容易生病了。

还有一次，上四年级时，我们班一个反应有点慢，但四肢发达的男生却被选去踢球足球了。渐渐的，他的反应居然比我们都快，我们问他反应怎么这么快，他说可能因为踢足球，后来我们想了想，可能是他当守门员要接球，练久了，他的反应也就快了。

运动还能让我们和小伙伴更团结，比如：打篮球可以团结，他扔球的时候，给小伙伴一个眼神，小伙伴知道后就跑去接球。久而久之，小伙伴和你就越来越亲密，这不也是一件很好的事吗？

我知道运动的好处之后，每天都坚持锻炼，还有什么关于运动的活动我也积极参加，我还把这些好处告诉我的朋友，他们也跟我学了起来，后来我们班三分之二的人体质都有所改善。

后来，学校有一次拔河比赛，对手费了九牛二虎之力还没赢过我们班儿，而我们班只用了九牛一毛之力。

因为运动的好处很多：有身体健康、反应更快等，所以运动让生活更美好！

**坚持就是胜利跳绳作文2**

以前，我跳绳水平极差，现在，经过体育课上的不停地锻炼，我一下子能跳125个了。

今天同样有体育课，我带着绳子，做完准备活动，我们就开始跳了，岳思恺下午没有来，我就和阿潘（我的同学）一组，我先跳，他就帮我计时。只听绳子“嗖……嗖……”的声音在我的耳边呼啸而过，打在地上，“啪啪”直响。这一跳就是一百三十五下，比上节课还多跳了十下呢。

现在该阿潘了他边给自己计着时，还边跳着绳。我也听见绳子在呼呼地作响，但是，这声音断断续续。他的动作总是不协调，时不时因为绳子绊到脚而停下来，一分钟过去了，才跳了将近100个。

于是，我就告诉他：“跳绳，手脚的速度、动作要一致，要快就快，要慢就慢。如果你手脚不一致的话，那么，肯定跳的不多。

阿潘听了我和他讲的话后，按照我说的，手脚一致，果真，他跳了很多，而且中间也没有断过，他这次听我的，在短短的一分钟里他一共跳了一百多个呢！

今天我帮阿潘提高了跳跳绳的效率，我不仅帮助了他，而且在共同的活动中，把我们的跳绳成绩提高了。此时，我想起一句话：帮助别人，快乐自己。

**坚持就是胜利跳绳作文3**

体育课是我们最喜欢的课，更何况这次是自由活动！我与伙伴选了排球，在一旁准备对练。

打着打着，调皮的球不听使唤地蹦向跳绳的场地，它似乎也想大展身手，在绳子上跃起，完美落地，滚向更远的地方。我的视线早已离开了球，落在了跳长绳的同学上，她们一个个眉开眼笑，手握拳头，激动地数着个数，声音一浪高过一浪。

我也加入了她们，同学告诉我，她们在玩“挑战擂主”游戏，现在李阳是擂主，同学们正要挑战她。我脑袋瓜一转，李阳一直不停地跳，等她力气小了些，再挑战不是更会赢？这样一试，果真如此，李阳已经气喘吁吁，脸红扑扑的。我上去一跳，就攻擂成功！同学们一连跳了几个，都没把我比下来。正当我沾沾自喜又气喘吁吁时，郁高迪来挑战了。

绳子快速地甩动起来，此时，她可是精神饱满，而我已满头大汗。身体像背了铁块似地，越来越沉，越来越沉，脚已经擦到了绳子，人一下子往左倒。我咬着牙，坚持着，努力多跳几个。时间在流失，我的体力正在一点一点地被吸干，好累啊，这次要想坐稳宝座是不可能了，我的一只脚终于沉重地抬不起来，最终甩到了绳子。同学们一阵欢呼，郁高迪一擦脸上的汗珠，开心一笑，在欢呼声中坐上了擂主的宝座。我也擦了擦汗珠，要坐稳这个宝座不容易啊！

一个个同学反反复复地跳着，擂主反反复复地换着，又有更多同学加入进来，呐喊助威声越来越激昂。

一根绳子带来了一串银铃般的笑声，一根绳子换来了一节课的欢乐，这“挑擂”游戏真是有意思！

**坚持就是胜利跳绳作文4**

一条条五颜六色的彩绳，一阵阵井然有序的口号声，一个个活泼好动的身影——哦，原来是我们双峰中心小学二年级的小朋友正在学花样跳绳呢！

俗话说的好：“生命在于运动，没有运动就没有生命。”瞧，我们学校的运动正在一个一个的开展。二年级的学生正在激烈的进行花样跳绳。个个学生甩动跳跃着的绳子，像一个个光环环绕在他们身旁，这流利的身姿，像活泼可爱的小鸟在飞翔跳动。过了一会儿，就由方阵变成了三角阵，但仍然整齐一致，个个精神抖擞的跳起了花样绳子，口中还念念有词：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”然后又变化了阵形。他们用一根很长的绳子不停的甩动，然后一个接一个的跳过去，跳过来。绳子如机器上的轮子绕轴转动，发出“哗啦啦、哗啦啦”的声响，让我们周围的人听了都惊喜万分，刮目相看。而跳这种阵法的人都必须懂得节奏，跟着节奏，才能跳出宛如燕子一般优美的花样绳子，落地时又像梅花鹿一样矫健柔美的花样。紧接着，一个接着一个的小同学才能跳进“绳阵”，才能跳出精彩的花样绳子，才能跳出花样众多的色彩舞蹈。这精彩的表演，赢得观众们一阵阵的掌声，赢得观众们一阵阵的喝彩。

啊！本次的跳绳表演是多么的有意思啊！这也是我们学校体艺2+1活动中的又一亮丽的一页，这是生动的音符，是成功的乐曲。此时，春风习习，碧空如洗，可校园上空还久久的荡漾着成功者的欢笑声……

**坚持就是胜利跳绳作文5**

大课间做完操，我们班的同学一起到操场上跳绳，我们开心极了！

蔡馨乐同学站在操场的正中央，把绳子轻轻甩到前面，双脚踮起，手又开始匀速甩着，而且是往后甩的，然后开始，越来越快，越来越快，脚还抬得很高很高，辫子也甩了起来，像只小蝴蝶，裙子也甩了起来，像只大蝴蝶在云彩间飞舞，目不转睛地盯着前方。我在心里默默地说着：“一定不要断！一定不要断！”我还在心里说：“蔡馨乐加油！蔡馨乐加油！”突然，绳子不听使唤，绊到脚了，绳子就到了脚的后面，也又深深地叹了口气说：“怎么说断就断啊！还不到一分钟呢！”说着，她又开始跳了来。

轮到我跳了，我拿起绳子的两旁，甩到后面，我像火箭一样飞速地跳起来，手臂快速地甩着……一分钟到了，我一共跳了289个，我刷新了我们班的大记录，我擦擦汗，露出了满意的笑容，我不仅刷新了全班的记录，还刷新了跳绳大王徐靖恺的记录呢！我的跳绳技术还是没有退步呢！哈哈！你敢跟我比吗？

操场上真热闹，那么多小朋友在开心地跳绳，我们班的同学都喜欢跳绳，你呢？

**坚持就是胜利跳绳作文6**

在一年级的时候，也就是我刚要学跳绳的那会儿，我让妈妈帮我买绳子，但不知道应该买软绳还是硬绳。这时爸爸走了过来，对我说：“初学跳绳的通常是用硬绳，熟练后可改为软绳。”

“谢谢爸爸！”我兴奋地说。

“妈妈，我要买硬绳！”我对妈妈说。

过了几个小时，妈妈帮我买回来了。我穿着很重的鞋子在硬性水泥地上跳绳。

我们班的体育老师走了过来，他家就住在我家前面。他对我说：“跳绳的人应该穿质地软、重量轻的高帮鞋跳，避免脚受伤，而且选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地等场地较好，最好不要在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头晕。”我瞪大眼睛，原来跳绳有这许多学问的，我可从来也不知道啊！我委屈地说：“谢谢老师，我知道了。”

在跳绳前，我的数学成绩很不好，但是现在我的数学成绩一点一点上去了。因为跳绳时必须自己数数，每天跟数字打交道，让我越来越熟悉它了。

我现在知道了：跳绳从运动量来说，持续跳绳十分钟，与慢跑三十分钟或跳健身舞二十分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

我上百度还查到了：跳绳能锻炼多种器官，而且可以预防糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、忧郁症、更年期综合征等多种疾病。跳绳还能促进儿童的发育、能确立儿童的数字概念、能提高儿童的记忆能力、能培养儿童的平衡杆和节奏感、令腰部挺直、增加自信心等好处。

我个人觉得，学习固然好，但身体更重要，而且锻炼跟学习是相辅相成成的。精力充沛、思维敏捷对学习肯定大有帮助。跳绳简便易行、成本极低，到公园玩可以跳一会、下课也可以跳几分钟，甚至在家做作业累了也可以跳一下，有人陪跳得开心，没人陪锻炼身体，舒展筋骨。

跳绳的好处真多啊，希望你也可以常常跳绳！

**坚持就是胜利跳绳作文7**

今天大课间的时候，同学们有的在操场上跳短绳，有的在跳长绳，可热闹了！

瞧，吴悠在练双脚跳。她先找来一块宽阔的空地，接着双脚并拢，踮起脚尖，膝盖微微弯曲，一看就像一个跳绳高手。然后，她开始跳了，只见她双手握紧绳子，手腕快速转动，一甩、一跳，绳子就从她脚下溜了过去，还发出“嗒嗒嗒”的声音。吴悠目视前方，眼睛一眨也不眨，辫子上下舞动，像一个风车在快速地旋转。旁边的同学都大喊：“加油！加油！”为吴悠鼓劲。

吴悠的双脚跳是往前跳的，而蔡馨乐却是往后甩的。只见她慢悠悠地走了上来，拿起绳子放在脚尖前面。她开始跳了，绳子一甩到脚后面就轻轻地跳了过去。她越跳越快，一副严肃的样子，“嗒嗒嗒”的甩绳声搭配“哗哗哗”的裙摆声，宛如一首运动交响曲，振奋人心！

时间不知不觉地过去，叮铃铃，上课了，我们只好拿起绳快速地走回教室，期待下一个课间的来临。

我们喜欢跳绳，你呢？

**坚持就是胜利跳绳作文8**

暑假里，学校作业安排中有一项是让我们回家每天要跳200个绳，这可难倒了我，因为我一个都不会跳。回到家，妈妈看我愁眉苦脸的，就问我是什么原因。我一五一十地把情况说给妈妈听。听完我的话，妈妈笑着答应教我学跳绳，我兴奋极了。

说干就干，第二天我的学跳绳就开课啦，妈妈教我特别耐心。

妈妈说话总是慢条斯理，还一遍又一遍的给我做示范。妈妈的两手拿着绳子利用双臂的力量不停地挥动绳子，同时双脚有节奏地跳起来，便于绳子顺利通过。该我了，我学着妈妈的样子跳了几次，总是不得要领，不是绳子绊住了脚，就是脚跳得太快了，脚已落地，绳子却在半空中，再想抬脚却已经来不及了，绳子落在了地上。妈妈见我垂头丧气的，一边鼓励我，一边不厌其烦地给我重新示范，头几遍边示范边讲解，后面两遍还有意把速度放得特别慢。我记不住要领时，她不仅没有大发雷霆，而且还拿来纸和笔，把所有我需要记住的内容全都写到了纸上。

妈妈这样耐心，我也没有辜负她。每天早早起来苦练习，我的进步特别明显。开始还不能连续跳，慢慢地我能连着跳几个啦，而且还记住了所有的要领。现在我再不会害怕跳绳了。

**坚持就是胜利跳绳作文9**

跳绳是一项有益的健身活动，我很喜欢。

一个风和日丽的下午，我和妈妈在花园里比赛跳绳。花园里阳光明媚，小花、小草和小树好像是一群热情的观众，列着队和颜悦色地看着我们。

比赛开始了，我的心忐忑不安:妈妈小时候可是个跳绳的高手，我不知能不能比过妈妈?只见妈妈沉着地拿起绳子，接着稳健地跳起来。“1、2、3”妈妈很快跳过了50个。我一边为妈妈数数打气，一边又觉得有些胆怯。“......60......80......90”妈妈真行啊!不知不觉竟快跳到100了。我数着数着，急得涨红了脸。

这时，妈妈不经意地看了我一下，还朝我眨了眨眼。就因为这个动作她分散了注意力，脚步没跟上，于是，妈妈的分数就定格在98上了——

好!这下该轮我大显身手了。我镇定了一下紧张的心情，摇起绳不紧不慢地跳起来。

“1,2,3,4,5···”妈妈有点气喘吁地为我数数。我专心致志地跳，一会儿双脚跳，一会儿单脚跳，一会儿交叉跳;有时像zuan进城门，有时像kud过小桥，有时又像骑在了马上。“......99；100；101......”当我听妈妈喊出101后就更来劲了，跳得飞快。

终于，在跳到150时，我感到体力不支，只好停了下来。虽然妈妈输给了我，但却很开心，鼓励我以后要跳出更好的成绩。

**坚持就是胜利跳绳作文10**

星期五试验试验小学一、二、三年级举行了跳绳比赛，我被选上了代表202班参加这次比赛。

下午上了两节课后，同学们就拿着自己的绳子到操场上去集合，我来到操场上一看已经是人山人海，大家都已经迫不及待地在练习着，好像都要拿第一名。体育老师一声哨响，201班就开始比赛，同学们都沸腾起来“加油！加油！”拉拉队员使劲的喊着。一分钟很快过去了，该轮到我们班了，我鼓足勇气一口气跳了一百下，中间没有断一下，耳边只听到同学们为我加油的欢呼声，我自己心里默默的念着“坚持！坚持！坚持就是胜利！”紧紧张张的时间一分一秒的很快就过去了。老师吹响了停哨声，对面为我数分的大哥哥对我说“你跳的真快跳了163个”。过了一会我们学校的副校长看到我问“婷婷，你跳了几个呀？”我得意的笑着说“163个！”她夸道“你比你哥哥跳的还多呀！真棒！”

晚上回到家，我把比赛的事情告诉了妈妈，妈妈拥抱着我亲了一下，惊讶地说“哇噻！你一分钟比妈妈跳的还多，我才跳150下，不行，下回我们俩还要比赛。”我真应该谢谢我的妈妈，要不是她我还不怎么会跳绳呢，我原来只能一下一下象小兔子那样蹦着跳，这样一分钟下来最多跳65下，而且很累。妈妈教我了诀窍，平时不管天气多冷，我们俩都要到楼下练习，这样我就越跳越多。

**坚持就是胜利跳绳作文11**

星期三早上，老师忽然宣布一周后要选三跳运动员。我激动极了，去年我和郭姝妤就一起合作一带一，打破了校记录，为班级争了光。今年，我也要像去年一样当上运动员，为班级争光。

第二天我一来到学校就开练习跳绳，今年的比赛项目增加了前挽花。我练习的就得更刻苦一些。一开始，进行计数跳的时候我跳的还行，可是，到了后面，一增加挽花我就不会跳了，感觉跳起来非常别扭。有一次，绳子把我的脚缠住了，差点摔一跤，真难啊！直到体育课上，老师讲了要领：挽花要挽的深一点，一个一个的挽，掌握好节奏。按照老师讲的要领，我开始慢慢地练习，刚开始还是不熟练，跳一下就拌一次绳，而且绳子还经常会把我的胳膊、后背抽得伤痕累累、钻心的疼。有好几次我都筋疲力尽，想放弃不跳了，但是看到同学们一个一个都在努力，我也鼓起勇气，坚持每天练习。在经过了半个月的练习以后，我终于能够比较连贯的跳前挽花了。

现在，我跳的速度还是比较慢，而且时不时的还会拌绳。我一定要咬紧牙关，进行持之以恒地练习，争取在不拌绳的基础上，加快速度。争取当上了三跳运动员，在运动会上取得好的成绩，为班级争光。

**坚持就是胜利跳绳作文12**

在一个阳光明媚的星期天，呐喊声、欢笑声穿透了冷凝的空气，打破了深秋以来郡王府广场一直保持的宁静，一串串欢乐的音符飘散在这广阔的天地间，嗨的不亦乐乎！他们是在干什么呢？

原来有一个班在举行跳绳比赛呢！比赛马上开始了，只见双方各派出俩名队员，他们握紧绳子的两端，放在脚后，把绳子绷得直直的，屏住呼吸，全神贯注，像战士在等待冲锋的号令。数数的同学也不闲着，他们立正站好，眼睛直勾勾地盯着跳绳队员的脚。大家屏息凝神，等待着两位老师的号令。

突然，老师一声令下，双方队员开始跳了，他们的脚好像蜻蜓点水一般的跳动着。此时全场鸦雀无声，只见绳子在飞快地摇动着，只留下“刷刷”的绳子抽打空气的声响。

女生队明显地感觉有些力不从心了，跳绳的速度已经有了明显的下降。男生队的也慢慢开始变得有些吃力了，看上去腿像灌了铅似的沉重，速度明显在下降。比赛已经发展到了僵持阶段。只有我队的倪子扬同学气息不乱，双脚富有节奏的一上一下，如一只灵巧的燕子踩在琴键上奏出和谐的旋律。双脚与跳绳犹如一体，合二为一，自然运动，豪不冲突，令人赞叹不已！

最终比赛由我队的倪子扬同学以优异的成绩成为擂主，让我队赢得了胜利。

这次比赛让我真正领悟到了：只有坚持才能战胜自我！

**坚持就是胜利跳绳作文13**

刚开学，体育老师就给我们布置了一个任务，让我们每天回家至少要跳绳200下。而不久之后，我们的班主任，也让大家回家后要跳绳五分钟，来加强这样作业。每天一回到家，写完作业，我就拿起了那一根陪我久经沙场的紫色短绳，叫上妈妈计时，在门前的空地上跳起了短绳。

星期二那天，我和往常一样，在平地上拿着短绳，对着妈妈点了点头。几秒过后，随着妈妈一声令下，我飞快地甩起绳子，“啪！啪！”绳子有节奏的拍打着地面，我如蜻蜓点水似的上上下下，像被包裹在紫色的光圈里一般。绳子在空中划出了一条优美的弧线，绳舞蹁跹，若隐若现。

许久之后，我的力气渐渐用完了，速度也慢了下来，猛然间，伴随着“啪”的一声，我撕心裂肺地大叫了一声。然后，就感到胳膊上面火辣辣的疼。忍着眼泪，我拿着跳绳接着跳着，心里埋怨道：好疼啊，这绳子怎么回事？短绳似乎听到了我的心声，再一次狠狠的抽了我一下，那真是钻心的痛啊。五分钟过后，我的胳膊就已经遍体凌伤了，这哪里是我在跳绳，分明就是绳子在跳我啊。

为了不让绳子继续“虐待”我，妈妈给我买了一条新绳子，可我还是心有余悸，想跳绳也不敢跳绳了。

**坚持就是胜利跳绳作文14**

“1、2、3……173、174、175，时间到！”随着计数员的喊声，我快速跳动的双腿停了下来，1分钟跳绳175下，在班里女生中名列前茅。汗水从我的额头大滴大滴地顺着脸颊流淌，我顾不上擦汗，大口大口喘着粗气，默念着跳绳成绩，心里不禁想起学跳绳的点点滴滴。

我是个爱运动的女孩子，运动能锻炼身体，促进发育，增强体质，提高协调性。运动项目中，我最喜欢的就是跳绳。从幼儿园大班起，看着大哥哥大姐姐们像小燕子一样在舞动的跳绳中飞上飞下的，羡慕极了！妈妈买来跳绳后，我迫不及待的甩绳学跳。一开始，没经验，手脚配合不到一起，常常是跳一下，绳子绊一下，像只笨拙的小企鹅。学了一段时间，最多只能连续跳两三下，气得我眼睛都发洪水了。

“别泄气，加油练，贵在坚持，熟能生巧，你一定行的！”老爸老妈鼓励我。从此后，我经常在弹完钢琴后坚持练跳绳。一下、两下、十下、二十下……功夫不负有心人，慢慢地，我逐渐在学跳中摸索出甩绳和跳脚的配合技巧，跳过的次数也在增加。到了小学一年级时，我已经能跳100多下了。

学跳绳中，我又学会了很多花式跳法，如正跳、反跳、单脚跳、双脚跳、交叉跳、编花跳，跑跳……跳绳变得更加有趣了。

你瞧，课间休息时，一个个学生舞动着不同颜色的跳绳，轻盈的脚步像蜻蜓点水一样，校园中充满着生机和活力。真是：墙靠基础坚，身强靠运动。天天练跳绳，健康又快乐！

**坚持就是胜利跳绳作文15**

这个礼拜是我们学校传统的体育周，每个年级都要进行一个体育项目的比赛，而我们一年级的比赛项目就是一分钟跳短绳，每个班选男女各5名参加比赛。今天下午就是我们一年级的跳绳比赛。

下午2：40，比赛正式开始，我带着兴奋的学生去操场观看比赛，为选手加油。幸好在课间时我带他们熟悉了一下比赛的流程，所以在比赛时每个人都能够发挥出自己的水平，没有丝毫的紧张。尤其是男生，整体表现都比女生好，张祥竟跳了149个，真让人刮目相看。

当然，还是有意外的，其实也是惊喜，也是感动。当许菲燃上去比赛时，她那如风的跳动频率让很多人惊喜，然而没一会儿发现她外面的棉裤有点松，好像要掉下来了。此时，我就祈祷能坚持到比赛结束，可不停的蹦跳反而加快了它下滑的速度，不一会儿，裤子就完全掉下来了。我当时就呆了，不知如何是好，想叫停比赛却又怕影响别人。其实我开始以为许菲燃会自己停下来，最起码也是把裤子穿好再比赛。可她没有，她没有停一秒钟，而是坚持着跳到最后，即使是这样，她也跳到了146个，是我们班女生中跳的最多的一个。我想，她能跳的更多，但她的坚持与纯真感动了在场所有的人。

快放学时，我从体育老师吴焱口中听说，我们班的整体成绩排在第二。这样优异的成绩属于所有学生，是他们努力的结果。

**坚持就是胜利跳绳作文16**

跳绳好处多多，快来看看我们一（1）班绳采飞扬的靓丽风景线吧！

从开学不会跳绳，到现在我们一（1）班几乎所有小朋友一分钟跳绳的成绩都达到100个了。看到自己的付出换来了这么好的结果，我们真高兴！

最近一个月，我们在不断地学习跳长绳。体育课王老师指导我们，大课间班主任指导我们，周末爸爸妈妈还会甩着一条短绳让我们练习长绳。我们终于在一次次地练习中，越跳越棒了！从一开始的不敢冲进绳去，有些女孩子还吓哭了，到老师数：“1、2、3”轻轻推我们一把进去，到现在自己勇敢地跑跳着进去，然后迅速逃离。快来看看，我们的进步有多大！

这周我们还让老师解放了一下，我们下朋友自己甩长绳了，看我们多能干！

**坚持就是胜利跳绳作文17**

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。

**坚持就是胜利跳绳作文18**

说起这拿手好戏是怎么炼成的，这源于三年级时，我生了一场大病，爸妈决定让我运动，增强体质，提高身体免疫力。

打球需要场地，游泳仅限夏天……一番犹豫后，我决定练跳绳。

我在上一年级前就学会了跳绳，但总是手脚不协调，几乎是跳几下，绊一跤，一分钟只能跳几十个，跳的个数少还吃力。怎么办？那就一个字——练！先是练“持续性”，争取少间断，不间断；再是练速度，一分钟计时。我努力在日复一日的练习中找到属于自己的节奏。一年过去了，功夫不有心人，当我练到一分钟能跳的180多个的时候，我是何等的欣喜啊！

爸妈提高了对我的要求，一天我得跳一千下。夏夜，我满头大汗；冬夜，握绳子的手被冻得通红僵硬。就这样，每天一千个，我坚持了下来，没有间断。

跳绳虽然辛苦，但从中我也收获了许多。它确实使我拥有了更健康的身体，我在这几年里都很少生病。它还给我带来了荣誉。

那是一次达标运动会，一分钟跳绳测试的时候，同学们都很是紧张，我内心却十分平静。哨声一响，我微微转动手腕，绳子飞快掠过我的头顶，划过一条条优美的圆弧，而我在绳影之中，脚尖微踮，身姿轻盈，耳边清脆的嗒嗒声不曾中断。

210，211，212……我在心里默数着，“时间到！”我瞬间停住脚步。我跳了214个，这大概是我经历过最从容的一次测试了。朋友们都用惊讶或赞叹的眼神看着我，我释怀地笑了。笑着笑着眼眶却模糊了。记忆深处的一幅幅画面浮现在我眼前：笨拙的甩着绳子的稚气身影，感冒时还在坚持练习的坚定身影，她有时在炎炎的酷暑，有时在瑟缩的寒冬……

时间一转眼就过去了三年，跳绳，好像成了我一种与生俱来的本领，现在，即使几日不跳，重新拿起绳子依然身手不凡。

是过去一次次的努力与坚持，成就了我的拿手好戏。

**坚持就是胜利跳绳作文19**

古希腊有一句著名的格言：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”这句话向我们阐明了运动的重要意义。

运动对我们每个人都是不可或缺的。“黑云压城城欲摧，甲光向日金鳞开”，这句诗大家都听说过，他是唐朝诗人李贺的名句。李贺一生写了很多脍炙人口的诗篇，但就是因为身体多病，二十七岁就去世了。而法国大文学家雨果，小时候身体也很差，年轻时有段时间心脏非常不好，但他在医生的指导下，每天坚持锻炼，经常从事跑步、游泳、爬山等活动，身体慢慢强壮起来，活到了84岁，给我们留下了《悲惨世界》等很多的文学巨著。

名人的故事告诉我们，经常的运动和锻炼能够让我们拥有健康的身体，健康的我们才能胜任日常的学习任务，也才能精神百倍的迎接每一天的幸福生活。作为祖国的花朵，我们肩负着明天为祖国奋斗的重任，更应该重视体育锻炼，确保有一个健康的体魄。以前我体质比较弱，今后我要在老师和家长的监督下做好运动，走向体育场，走进大自然，走到阳光下，在运动中找寻快乐，在运动中增强体质，在运动中磨练意志，真正做到“运动让生活更美好”。

**坚持就是胜利跳绳作文20**

一个阳光明媚、万里无云的一天，小猴和小猪约好了在那棵最大的树下会合，小猴和小猪到齐后，小猪拿出了绳子说：我们来跳绳吧！小猴说：好呀！好呀！可是我们只有两个人，该怎么跳绳呀！小猪说：对！也是呀！小猴抓耳挠腮地想办法。突然小猴灵机一动说：小猪你来栓绳子，因为你比我大。我们把绳子拴在那棵苍天大树上。我这办法好吗？小猪说：好呀！好呀！小猪把绳子拴好后，拿着绳子摇啊摇。小猴开心地跳起了绳子。还做起了花样，还喊着口号：一二一、一二一、一二一小兔子站在一条清澈见底的小河的对岸说：我想和你们一起玩可以吗？小猴和小猪都听见了！小猴说：好呀！好呀！

小兔说：可是这条河太深了我过不来！。小猪说：也对哦！大家左思右想。但是都不知道该怎么办！小猴抓耳挠腮还是想不出什么好点子来。还拔了好几根毛。小猪突然灵机一动大声说：我知道办法是什么了！

小猴说：小猪你就别卖关子了！快说呀！小兔子说：对呀！你就别卖关子了！快说呀！小猪清了清嗓子说道：就是呢！我和小猴子去找一个木板。而你就在原地不要动知道了吗！小兔说：知道了。

小猴和小猪找了老半天才在一棵大树后面找到了一个又长又结实的木板。他们嗨哟！嗨哟！的扛着木板到了河边。小兔从独木桥上下来，过了岸说：现在我们可以玩了吧！小猴说：好呀！好呀！大家一起开开心心地玩了起来。

时间过得飞快，不知不觉中要回家了，大家依依不舍地回家了。

**坚持就是胜利跳绳作文21**

上周末，我看见姐姐做体育作业时有跳绳这个项目，我觉得跳绳既简单又好玩，于是也想学跳绳。

我对妈妈说：“妈妈，我想学跳绳，您给我买一根跳绳吧！”，“真的吗？跳绳可不是那么容易学的，你真要学吗？儿子”妈妈问道。我听了心想跳绳有什么难的，不就是边跳边舞绳子吗？我扯着妈妈的衣角说：“妈妈，您给我买一根嘛，求求您啦！”，妈妈在我的恳求下，只好答应给我买一根跳绳。

拿到跳绳我就开始学了，我双手挥动绳子才跳第一个，跳绳就“啪”的一声打到了我的头，可疼了，我又跳了几下，可绳子不是打到腿，就是缠到衣服。我一生气，就把跳绳扔到一边，大声说：“不跳了，不跳了”。

妈妈听见了，走过来语重心长的对我说：“儿子，做什么事要有恒心，不要半途而废，一定要坚持到底”。我觉得妈妈说的有道理，于是，就对妈妈说：“妈妈，那您教教我怎样跳绳好吧？”妈妈说：“可以呀！你跳绳时一定要手脚协调好，绳子也要甩正”，边说边捡起地上的跳绳给我做起示范。我又拿起了跳绳，但是还是手脚协调不好，一直跳不好，还经常引起旁边的小朋友笑话，但是我好不气馁。

从那以后，每天放学后，只要有空我就练习跳绳，从1个、3个、到5个……一直到100个。通过我的不懈努力，我终于学会了跳绳。

这次跳绳，让我明白了做什么事一定要有恒心，坚持到底，不能半途而废，才能成功。

**坚持就是胜利跳绳作文22**

大课间的时候，我们做好了早操，便都在操场上开始活动了，有的跳动长绳；有的跳短绳。

我和小徐找了一块空地，我们石头、剪刀、布，赢的那个人甩，结果我出了石头，小徐出了布，我输了。我想：真可惜，我输了！算了，就让小徐来甩吧！我踮起脚尖伸长脖子把背挺的像苍天大树一样直，小徐把绳子一拉，绳子便迅速长长了一些，预备开始！小徐说：“一、二、三跳！”我就飞快地跳了起来，我们连着跳了70个！我想：还是放气吧！我又想只跳了70个的话我就不能破全班记录了！就这样我和小徐跳到了上课为止竟然跳了157个！

我和小徐真是绝配呀！

**坚持就是胜利跳绳作文23**

篮球场上一片欢乐景象，“啪啪”的声音此起彼伏。原来是我们在参加跳绳比赛。

那天，阳光明媚，太阳公公也来做客这次的跳绳比赛。该我们了，我心里揣着一只乱撞的小兔子上场了。同学们都拿着绳试着，我也拿起脚边的计数绳，挥动了两下，见计数器上显示了数字，我便吐了口气：绳是好的。我突然想到：跳绳时，如果鞋带掉了怎么办？我重新系了下鞋带，我又闭着眼睛，做了两次深呼吸。这下万事俱备，只欠东风了。“嘭”随着一声枪响，我们就像准备起飞的小鸟，立刻就“飞”了起来，“啪啪”声也萦绕在校园。我快速的摇动着绳，脚下像装了弹簧似的，有用不完的劲儿。

突然，我身子一歪，被绳绊到了，不过我又快速的调整好了绳，我这时暗自窃喜：一分钟快完了，我坚持了这么久，跳绳成绩肯定很好。我又用同样的速度跳着，又过了一会儿，我渐渐慢了下来，心在怦怦直跳，仿佛要跨出胸膛，嗓子也仿佛有一团火在燃烧，脚也像装了石头一样，不听使唤了。我心里想着：时间啊！你快点，我快坚持不住了，不！时间，你慢一点，在让我跳几下，至少增加一点分数。可是时间依然不紧不慢的走着，我咬紧牙关，努力的跳着，这时的我已经气喘吁吁，像患了重病一样。“停！”随着令下，我放下计数绳，看着跳绳的成绩大失所望，一下子瘫坐在地上，心里埋怨着自己：唉，我当时怎么不多跳一点呢？我也在心里感叹：一分钟原来这么长！

这场一分钟的跳绳比赛就在我的坚持不懈结束了。

**坚持就是胜利跳绳作文24**

我上二年级时，我有幸参加校级跳绳队。在一次宝安区比赛前，老师给我们每人发了一根跳绳，老师希望我们用这跟跳绳，能在比赛中获得好成绩。果然，在那次比赛中，我们学校获得宝安区第二名的好成绩，从那以后，我就非常珍惜这跟跳绳。

它是一根竹节绳子，紫绿相间，手柄很轻，握起来很舒服，不管是体育课还是各种比赛，它都陪伴着我，我给它取名为“冠军之绳。”

记得三年级运动会中，我参加了跳绳比赛项目，也是它陪我上的战场。比赛后我欣喜若狂，十分激动，因为我在那次比赛中一分钟我跳出了160多个的好成绩，得了第二名，我觉得取得这个好成绩，不光是我的努力，还有这“冠军之绳”给了我力量和鼓励，他每天陪我一起训练一起流汗。从那以后，它成了我形影不离的好伙伴，我特别珍惜爱护它。用的时间久了，“冠军之绳”也开始慢慢老化破损了，我不舍的用它了，就把它擦干净收藏在我的床头抽屉里，每当有重要的比赛，才会把它请出来。

现在每当我打开抽屉看见它时，它陪伴我参加的每一场比赛，都清晰的浮现在我眼前，提醒我需要更加努力，坚强面对生活和学习，不要怕输。

之后我也买过很多根跳绳，但它们都比不过我的心中的“冠军之绳。”因为它记录了我的跳绳之路，它陪伴着我一起流汗，一起成长，我会一直珍藏它。

**坚持就是胜利跳绳作文25**

那一年生日时妈妈送给我一副跳绳，它普普通通，平平凡凡，只是一家商店买的跳绳罢了，但因为是妈妈给我的，仿佛有一种神奇的力量。

别看它只是一根朴实无华，平平无奇的小跳绳。有一次，学校举行运动会，却给了我很大的帮助。那次运动会，我想为班级拿到一份荣誉。刚开始我认为跳绳比较简单，所以我毅然决然地报了跳绳，一开始我觉得，跳绳很容易，跳一跳就行。到了运动会前几天我才知道：“虽然是运动会，那肯定是高手如云啊！不拿个三四名是不是太没面子了！”

这下我可急了，看到妈妈给我的跳绳，我一把抓住，冲到楼下，立马跳起来。一开始很不顺手，要么打头，要么打脚，跳得一点也不好，哎，难道我的跳绳真的那么差吗？早知道当初就不报跳绳了。是因为我太笨了吗？一直跳不好。妈妈看出了我的心思，“别急，认真练，你可以做到。”听了妈妈的话，我试着练习，早上跳，放学回家继续跳，果然不那么差了，一分钟至少能跳150次以上了。

运动会那一天，我还拿了个第三名，这荣誉的获得离不开妈妈给我的鼓励。

每次看到跳绳，我就想起了妈妈。妈妈，你在远方还好吗？我想你。虽然这跳绳已坏了，无法继续再跳，但它是我心爱之物，就像妈妈陪着我。

**坚持就是胜利跳绳作文26**

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！

**坚持就是胜利跳绳作文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。

**坚持就是胜利跳绳作文28**

跳绳比赛快到了，一天，平平接到老师的通知，说下个星期3举行跳绳比赛，而且平平是运动员。平平非常高兴，因为他可以为班级争光。

在这几天，平平只要做完作业，就刻苦练习，心想：“我必须拿到前3名。”。终于到了比赛的那一天，在跳绳比赛的早晨，平平起得很早，穿戴整齐，就奔跑着来到了学校，他怀着必胜的信心走到了比赛场。

比赛开始了，在欢快的音乐中和同学的欢呼生中，平平用自己真正的本领轻松的完成了比赛。比赛成绩宣布了平平竟然得了第一名，有好多没有赢得比赛的同学正在争先恐后的问着平平，他们说：“平平你是怎样赢得比赛的？”平平回答到：“我每天都再练习，没有依赖父母也没有偷懒，才能得到这样的好成绩。”

又有一个同学们问他：“你跳绳的时候摔过跤吗？”平平回答到：“我跳绳的时候当然摔过跤了，还被绳子打到手臂和身上好多次呢！但是我还是勇敢的坚持下来，继续练习。”

所以同学们有付出，就有收获，你们一定要学平平哦！！！

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