

体育课上跳绳的日记(汇总8篇)

拼搏奋斗，实现梦想如何激发团队成员的热情和动力？下文列举了一些团队标语，希望能给大家带来启示。

体育课上跳绳的日记篇一

运动会在星期四、五举行，我高兴极了，盼星星、盼月亮，终于盼来了一年一度的运动会。

这天，我早早地起了床，吃完早餐，跑到学校，我多希望今天是晴天啊！可是天公不作美啊，竟然下起了大雨，我望着窗外的倾盆大雨，叹了口气，说：“哎！运动会就要泡汤了。”天公好像知道我难过，在下午有时候天晴了。我高兴极了，做好了跳绳准备。

终于轮到我们了，我们拿好绳子，来到操场，准备跳绳。我握紧绳子，等待着开始。只听一声哨响，我便飞快地跳了起来。一开始，我劲头十足，使劲挥舞着绳子，频率非常快，渐渐地，我的手酸了，腿累了，气也有点喘不过来了，跳的速度开始慢了下来，身子还感到有点晃晃的，节奏感没了，心想：惨了，快跳不动了。可是一想到班级的`荣誉，不能拖累大家的后腿，拼了！我顿时像充了电似的飞快地跳了起来，过了一会儿，实在跳不动了，有点心有余而力不足的感觉，好想让时间停下来。老师好像知道我的心思，大喊：“停！”我立刻停了下来，紧张地听老师报数：“177！”我高兴得像吃了蜜一样甜。

跳绳在我们的欢呼声中结束了，操场上久久回荡着我们的欢笑声。

体育课上跳绳的日记篇二

我从小就对跳绳没兴趣，认为那是小儿科。每当有人问我，我最多跳多少个，我就会没事似的扔出一句：“不会。”

天不凑巧，今天体育课测跳绳，下课时我就练习，可绳子不听话，到我脚下就停。怎么办？测验要不及格了！我急得像热锅上的蚂蚁。

就在这时，程一凡来了，他主动来教我，陪我一遍一遍地练。终于，“老天不负有心人”，我跳出了两三个，我差不多会了。

体育课开始了，同学们一个一个地跳，一个、两个、三个、四个……快轮到我了，我非常地紧张。

“下一个！”轮到我了。我开始摇绳子，一、二、三、四、五……二十！我会跳绳了！下一轮中，我又跳出了三十个。这是我前所未有的成绩！我会跳绳了！会了！我超越了自己！真的！

这时，我想起了程一凡，是他的友情让我学会了跳绳的。我找到了他，不停地说：“谢谢，谢谢了！”而他只是淡淡一笑：“这是我应该做的，不用谢。”

体育课上跳绳的日记篇三

星期一下午，我和妈妈到楼下去学跳绳，刚开始我不会跳，一跳就要绊住，就想放弃了，这时妈妈对我说不要放弃，如果放弃了你永远也学不会跳绳，听了妈妈的话我就开始继续练习。虽然还是老绊住，可是我心里说不要放弃。虽然我累的满头大汗可是跳的越来越好。后来我可以一连跳8个了，天渐渐地黑了，妈妈和我一起回家，走在楼梯里妈妈笑着对我说，以后每天你都坚持练习肯定会跳的更好的，经过几天的

努力和坚持我终于学会了跳绳。

学习跳绳的收获和感受：无论做什么事情都要坚持和努力，一定会更好的。

体育课上跳绳的日记篇四

我家有一根跳绳。这根跳绳长度是2米左右。材料是用线子一根一根像麻花辫似的编起来的，很牢固，在中间还加了两根粗粗的线子，一根是蓝色的，一根是红色的。这样，使跳绳更牢固。绳子是乳白色的，中间是蓝红相间的格子。这样，能使绳子更美观。绳子的两端各有两个塑胶套，它能使绳子不松开。绳子的中间也有一个塑胶套，这个塑胶套可以起到保护的作用。在跳绳的过程中，绳子和地面磨擦，有了塑胶套，绳子就不会磨坏了。

有了绳子，接下来就该跳绳啦！老师让我们跳之前先切脉，我的脉搏跳到了75个。跳绳前，我的心情忐忑不安，心想：在学校里，我的跳绳成绩不好，只不过四、五十个而已。这次，我一定要好好表现。我便上了台，我双手紧握，开始跳了。十五秒过去了，二十五秒过去了。我心想：快了，快了，再加把劲努力一下吧！当老师喊停时，我已经满头大汗了。帮我数的那个同学告诉我，我跳了61个，我高兴极了，但我已经面红耳赤，上气不接下气了，我连忙坐到椅子上。老师又让我们切一次脉，这次，我比上次快57下，是132个。哦！我明白了，只要人一累，心跳和脉搏就会加快。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

体育课上跳绳的日记篇五

今天，我们上作文课，老师一进门，就大声地说：“今天，我们要来跳绳。”老师刚说完，我心里暗暗地想：体育课学跳绳，没听说作文课也跳绳的，真有意思。

跳绳开始了，同学们有的跳单摇，有的跳双摇，还有的跳双换跳。轮到我了，我拿起跳绳，先在左手上绕了两圈，再右手上绕了一圈，然后向前走一步，把跳绳放在脚后跟上，两只手把绳子往上一拉，手臂往前伸，这时绳子和我的手臂大约成一个45°左右的角，最后往前一摇，脚一抬，就跳了过去，跳着跳着，跳坏了。老师面带微笑地问：“你为什么跳坏了？”我认真地想了想，说：“我的脚落地太早了。”老师又笑眯眯地说：“你再跳一次吧”我又跳了一次，一下跳了50下，老师说：“停。”跳完了，同学们都说我跳得好。

这虽然不是体育课，但是它在我的记忆中非常深刻。

跳绳日记优质范文合集

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

体育课上跳绳的日记篇六

四月二号的晚上，钢琴练好回到家八点多一点，白天妈妈看到老师给你的评语是跳绳一项不好，妈妈就让你学跳跳绳，真没想到你一个也不会，连绳怎么舞动也不知道，而且很害怕弄到自己的眼睛。你舅舅看你自己的跳绳太软，又找到一根电线，慢慢的教你前后怎么舞动。半小时后总算有点像了。可还是一个也不会跳，慢慢的学吧，多学几天总归会学会的。

体育课上跳绳的日记篇七

今天是个艳阳天。妈妈一大早就带我到楼下的院子里，准备教我学跳绳。妈妈首先教我怎么舞绳子。我用手握住绳子的手柄，手腕用力一甩，绳子就快乐的舞动起来。然后，妈妈教我怎么跳跃。当我看到绳子在我面前触地的一瞬间，我就立刻双脚一跃而起，让绳子从脚下穿过。最后，我用妈妈教的方法连续跳绳，一个、两个……最多时一口气跳了20个，我很开心。妈妈对我说：“只要用心，就没有学不会的东西。”我也在心底给自己打气：我要刻苦练习，争取把绳跳得更好！

体育课上跳绳的日记篇八

今天，是个阳光灿烂，风和日丽的一天，微风吹在脸上像妈妈的手抚摸文文的脸一样，舒服极了，我跟妈妈、姐姐、爸爸一早就起床，吃了早餐，一起到公园跳大绳。

一开始，我还不会。妈妈说：“宝贝，你看我跳吧。”我认

认真真地看着妈妈的动作。妈妈跳完了，到我跳了。

第一次，我很紧张，妈妈说“不用紧张，就像是一回生，二回熟。”然后，我跳了起来。这一次我才跳了两次。

第二次，我像妈妈的动作一样。看到绳子打到地的时候，我马上跑过去，跳起来，我跳了十八个。妈妈说：“没关系，失败乃成功之母。”

第三次，我跟着妈妈的样子去做。看到绳子打到地的时候，我就起跳，我连续跳了五十一个，终于用尽了力气，我败下阵来。

这一次学跳大绳我懂了失败乃成功之母，还有一回生，二回熟的道理。