# 第一次跳绳作文四百字(热门15篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-06-02

*第一次跳绳作文四百字1今天早上大课间，我们三（5）班的同学做完操在操场上跳短绳。吴悠找了一个空地准备跳绳，我说：“开始！”吴悠就拼命地跳了起来，双脚并拢，踮起脚尖，膝盖微微弯曲，跳着跳着，我听到了“嗒嗒嗒”的声音。双手握紧绳子的柄，手腕飞快...*

**第一次跳绳作文四百字1**

今天早上大课间，我们三（5）班的同学做完操在操场上跳短绳。

吴悠找了一个空地准备跳绳，我说：“开始！”吴悠就拼命地跳了起来，双脚并拢，踮起脚尖，膝盖微微弯曲，跳着跳着，我听到了“嗒嗒嗒”的声音。双手握紧绳子的柄，手腕飞快地转动着，手一次又一次地甩动着绳子。也一次又一次地跳动着。她的眼睛没有东张西望，而是盯着一个地方看着，一眨也不眨的，她的小辫子上下飞舞着，就像觅食的小鸭子，同学们都大声叫起来：“吴悠加油！你是我们班的骄傲！”

现在沈佳羽要开始跳了，我们异口同声地叫道：“一二三，开始！”她就飞快地跳了起来，本来一年级的时候，她连双脚跳也不会跳，更别说单脚跳啦！跳绳也是要靠练出来的，她的一只脚卷缩起来，另一只脚轻轻地踩在地了，过了一会儿，我听到了“嗒嗒嗒”的声音，后来，我又听到了“吱吱吱”的声音。双手紧紧地握着绳柄，手腕转动着，她的眼睛和吴悠一样，一眨也不眨地盯着前方，辫子一上一下的，像一只飞舞着的小蝴蝶，我对她说：“加油！加油！再多跳几下！”她一次次地被绳子绊着。

只有十秒钟的时候，我们全班同学一起喊：“十、九、八、七、六、五、四、三、二、一、停！”

这次的比赛真有趣啊！下一次，我还要参加这样的比赛！

**第一次跳绳作文四百字2**

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。

**第一次跳绳作文四百字3**

前一段时间，老师说学校要举行跳绳比赛。下周一将从班里选几个跳得好的同学去参加。爸爸知道后，特意给我新买了一根跳绳，我便开始学了。

来到一块空地上，摆正姿势，开始练习。本来以为是小菜一碟，没想到这碟小吃还真“难吃”。我刚一跳，绳子就打开我头上了，疼得我眼泪都掉出来了。又一跳，绳子还是打到我头了……一连十次，我都失败了，弄得我灰心丧气，几乎失去了信心。

到了星期一，我果然名落孙山。这时，刚好我们语文课最近学了一篇课文。讲述了古时候苏格兰的王子布鲁斯，带领军队抗击外国侵略军。一连打了七次仗，屡屡失败。后来，他从蜘蛛结网中受到了启发，召集军队打了第八次，这次终于成功了。读了这篇文章，我深受启发，在心里默默地对自己说“坚持下去！我一定可以！”

每天放学回到家，我把作业写完后就接着练习。一次，两次，三次……我都失败了，可我并不灰心，第二天接着再学，没学会，继续努力。第三天，第四天，第五天……不知经历了多少次失败，我终于成功了，可以身轻如燕的一口气跳几十个了！

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。凡事只要我们肯努力，找到正确的方法，就一定能成功！

**第一次跳绳作文四百字4**

秋天的一个下午，碧空如洗，凉风习习，我们全体同学身穿崭新的\'衣服，脚穿雪白的运动鞋，手拿五颜六色的塑料跳绳，兴高采烈地到操场上参加跳绳比赛，兄弟班级的同学也兴致勃勃的前来观看比赛，为我们助威。

这是一分钟计时跳绳比赛，老师按比赛顺序把我们分成两组，一组同学跳另一组同学数，大家各自走入各自的位置，活动筋骨做好准备，我们这一组的同学个个精神抖擞，兴致勃勃，那想夺冠军的神态令人兴奋，我勒紧裤带，绷紧脸蛋，咬紧牙关，屏住呼吸。双手紧紧握住绳子，两头的圆柄，绳子中间落在地面上，严阵以待，心里既紧张又充满自信。

老师聚精会神地看着胸前的一块大表，随着一声‘预备——跳’的口令，大家像这道命令的军人一样，双脚一起跳了起来，绳子如同机器上的轮子绕轴转动，发出哗啦啦的响声，我跳的越快，数的同学越快，当听到一声‘停’的口令，我们不约而同的停了下来，当同学告诉我我跳了210下时，我心里有说不出来，的高兴。

比赛结束，操场上传来我是全年级冠军的消息。

**第一次跳绳作文四百字5**

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。

**第一次跳绳作文四百字6**

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。

**第一次跳绳作文四百字7**

班上每个人都会跳绳了。而我却怎么也学不会，妈妈告诉我，认真点，过一段时间就会了。

星期三，老师让我们回家每人买一根跳绳，必须跳100下，每天练习。回到家我买了一根跳绳就在外面学跳了。我只跳了几个，就已经跳不动了，妈妈说：“这样可不行，跳时不要跳太高，绳子落地时脚跳起来就行了，要不然脚会没力气的`。”我照妈妈说的去做，果然跳得比以前多了。

到了第二天下午，我们要去比赛，我非常紧张，但我又想起妈妈说的话，开始第一项比赛了，我很担心自己在大家面前出丑。很快就到了跳长绳，我更加紧张，这样快的速度我跟不上。到我了，我等绳落地时，就一下子冲了进去，等绳落地时，我又一下子冲了出去，真痛快。

比赛进行了很久，但我们还想跳。回教室去了，老师说：“同学们，你们真棒。不过还有几个同学还不会跳长绳。”我得意洋洋地看着那些不会跳长绳的同学，心理想着，我真棒。

回到家，我把今天比赛时我的情况说给了妈妈听，妈妈对我的表现赞口不绝，我高兴地笑了。

**第一次跳绳作文四百字8**

星期五下午第二节课，学校举行了跳绳踢毽比赛。

我和同学们来到操场，只见运动员们有的跳绳，有的踢毽，看他们紧张的样子，我不禁想到：“加油啊，同学们！”他们把现在就当成了比赛，我真被他们的集体荣誉感感动了。

我们进入了比赛场地，过了一会儿，终于到我们班了，我可激动了。只见有些人抬头，吸气又吐气，好像想让自己放松下来；有些人试试绳子长短，为比赛作准备；有些人咬着嘴唇，暗暗为自己鼓劲。看到了这样的场景，我真为我们班同学捏了一把汗。哨声一响，他们双臂靠着身子，用力地轮着绳子，脚“嗵嗵”地跳着，绳子也“啪啪”地拍打着地面。双跳很累，但他们不能浪费一分一秒，头上豆大的汗珠“滴滴答答”地落到了地面上，可是他们仍然坚持着。

“啪”绳子拌到了脚，绳子也掉地上了，我急了，心想：“快！快！快！把绳子拾起来，继续跳，抓紧一分一秒。”他们又累又渴，我看他们这个样子，恨不得找一杯水给他们。他们脸上红得像个苹果，但还是猛力地甩着绳子。我想“大家加油！一定要度过这个漫长的两分钟。”我看得连眼睛都不眨了。

我们班双跳最厉害的就是濮大可了，我想：他一定能给我们班争得荣誉。

**第一次跳绳作文四百字9**

童年，是一朵芳香四溢的鲜花；童年，是一条清澈见底的小河；童年，是一个色彩斑斓的宝盒。童年的故事总是让我心驰神往，念念不忘，其中，让我最难忘的是第一次参加跳绳比赛。

这是一场家庭成员之间的比赛。那时我6岁，妈妈正在跳绳，我灵机一动，说：“妈妈，我们来跳绳比赛吧！”妈妈笑着说：“好啊！谁怕谁啊！”一旁的爸爸也要来参加。我和妈妈异口同声的说：“就你那笨样，带个啤酒肚子，能跳的动？”爸爸假装生气的说：“你们别小瞧了我，比比就知道我的厉害了！”

比赛开始了，妈妈先跳，一开始她原地跳着，不到一分钟速度越来越慢，一会儿往前跳，一会儿往后跳。最后单脚跳。我知道妈妈体力不支了，还没到时间，妈妈主动放弃了。轮到我了，我轻轻地跃起，又轻轻地落下，妈妈说我像一只小燕子。才一半左右的时间我便越跳越慢，不过坚持到了最后。爸爸开始跳了，只见他不慌不忙笨拙地跳着，爸爸匀速跳到了最后。统计结果出来了，爸爸得了冠军。

就是这次跳绳比赛让我明白了，做任何事情都不要小巧别人，轻言放弃，半途而废。

**第一次跳绳作文四百字10**

记得一年级的时候，体育课学习跳绳，许多同学已经会跳了，有的还会跳许多花样，但是我还不会跳。我心里很着急，暗暗下决心一定要学会跳绳。

回到家，我央求爸爸教我跳绳，爸爸答应了。吃过晚饭，我和爸爸来到楼下练习跳绳。爸爸先给我做了示范，只见跳绳在爸爸手中上下翻飞，爸爸的双脚快速跳起、落下，再跳起、再落下……熟练极了。我按照爸爸的样子，也试着跳了起来，可是跳绳在我手中却不听话了，一会儿绊着我的脚，一会儿缠着我的腿。有时脚跳起了绳还没有到，有时绳到了脚还站着。我烦恼极了，将跳绳摔到地上，说：“不跳了”。这时，爸爸把跳绳拣起来，塞到我手里说：“别急，慢慢来，手眼脚三者一定要协调，只要勤加练习，总能学会的”。听了爸爸的话，我慢慢静下心来，按照爸爸教我的动作要领，一个一个跳起来，刚开始一次能跳二个、三个，后来能跳七个、八个……爸爸夸我大有进步，我很受鼓舞，又继续练起来。经过一天又一天的练习，我跳绳跳得越来越熟练，终于我学会了跳绳。

通过这次学跳绳，我懂得了：不管做什么事都要付出努力和汗水，世上无难事，只要肯登攀。

**第一次跳绳作文四百字11**

我完了，我完了！现在吃得好，吃得多，睡得香，我渐渐长胖了。胳膊越来越粗，甚至超过了妈妈，大腿上的肉拼命往外长，身上全是大肥肉，原来的小脚也长肥许多，现在的我简直就是一只小肥猪。

妈妈立即采取行动，叫我跳绳。开始我跳起来有十厘米高，落地时的声音就像地震了一样。跳不到几个，我已经大汗淋漓了、气喘吁吁了，头像被水冲过似的，胳膊上冒出数不清的小汗珠。妈妈听到声音就知道我跳的方法不对，妈妈让我跳绳时手脚放松一点，手要用力甩绳子，脚不要跳太高。我按妈妈说的，一个劲地向前甩绳子，同时轻轻地跳一下，绳子甩得越来越快，脚跳得越来越低，这样一口气跳了七八十个也没有感觉很费力。我喝了杯水，休息了几分钟，又对着镜子看着自己跳，如果发现姿势不对，马上改过来，就这样，我一次比一次多跳几十个，进步非常快。

我要坚持跳下去，我可不想成为又肥又矮的人，那样多丑啊！今天我跳了三百个，明天我跳五百个，这样一天天地加上去。只要坚持下去，我一定会变成一个又高又壮的小伙子。

**第一次跳绳作文四百字12**

小朋友们，我请大家猜个谜语，谜面是“手摇脚跳，钻过城门，跨过小桥”。打一种体育活动。你猜到了吗？让我告诉你吧，谜底是“跳绳”。

我非常喜欢跳绳。因为，现在是冬天，小朋友们都很冷，只要拿起绳子跳几下，就会慢慢热起来。跳绳的时候，手啊、脚啊都在运动，既可以锻炼人的灵活性，又对身体的长高有促进作用。跳绳能把小朋友的身体练得棒棒的。

但是，跳绳也不是随便什么时候都可以跳的，饭后就不能马上跳绳，因为这样肚子会难受的。

冬天天气寒冷，刺骨的寒风经常把握笔的手冻得通红麻木。一到下课，同学们便争先恐后地活动起来，有的踢毽子，有的跳绳，有的踢足球，还有的拍皮球。我最喜欢跳绳。

跳绳的花样可多啦！有单腿跳、双腿并跳、走步跳、反手跳、双人跳、三人跳、集体跳……跳绳可以提高腿部、手臂和整个身体的协调性。不管室内室外、刮风下雨，只要有一块小的场地，一根绳子，一个人或更多人就可以玩起来。

冬天跳绳既可锻炼身体，又能使身体暖和起来，所以我最喜欢跳绳。

**第一次跳绳作文四百字13**

还记得一篇300字的跳绳比赛作文吗

今天，我们在三年级进行了一次一分钟平跳投。

来到篮球馆，大家都很开心，因为这关系到示范课的评价，也是我们展示的机会。大家都在摩拳擦掌，努力为班级争光。

比赛开始前，老师告诉我们：“谁没跳到150就要天天练。”我们都异口同声地回答：“好！”比赛前气氛紧张，同学们相互拥抱鼓励。

全班站成四排，每排12人。随着老师的哨声，几十根绳子同时舞动，绳子在空中飘动，让人眼花缭乱。他们只听到绳索撞击地面的嘎吱嘎吱的声音。我们都咬紧牙关，尽力完成比赛。大家都想发挥自己最好的水平，让我们班拿第一。

激烈的竞争很快结束了。虽然只跳了一分钟，但我们都气喘吁吁、汗流浃背地回到了教室。有的同学玩的很好，看起来很开心；有的人觉得本来可以跳200，有机会进年级前15，提高我们班总分。结果他们没有达到目标，感到有些失望；有的同学没跳到150就低头不语。我只跳了152次。感觉没有发挥出自己的最佳水平，很难过！

几天后，老师宣布了比赛结果。虽然我们班得了第二名，但是没有人欢呼，因为我们班的平均分比第一名差了三分，我们要的是第一名。我会不断练习，争取在接下来的比赛中取得更好的成绩。

（小学三年级，）

**第一次跳绳作文四百字14**

近来，我们学校要举行运动会，我想参加跳绳比赛。

首先，我原来不会跳，主要是手脚配合不准确，能跳起的机率很小。于是爸爸告诉我：1 手不要抬得太高，跳起来累的你骨头都要散架。2 手和脚要配合一致，这样才能协调配合。我按照爸爸说的去做，天天发疯似地跳，管他楼下地人吵不吵，闹不闹。可是，好像我一天跳得太猛烈了，得罪了它，现在可能在反击吧!“哎哟!你这个死短绳，想整死我呀!把我得脚圈弄得像木乃伊。”就是因为短绳的反击，我还是跳得不好，气得我怒发冲冠。当时是星期天，我整整跳了一天，回头看看自己的成果，还满不错，第一次跳了三个，第二次跳了8个，的三次跳了11个，第四次跳得更多………真是功夫不负有心人，我终于可以跳20个了。我就是说我在体育方面很有天赋嘛!我越跳越有兴趣，连吃饭后的休息时间也要跳两下，你还别说，我可以反方向跳，交叉跳，单腿跳。你说我是不是神仙下凡呢?。于是，我去找我的小伙伴跳绳，我使出看家本领-反方向跳，交叉跳，单腿跳。再给他们来点雕虫小技-1分钟跳绳。小伙伴惊地目瞪口呆，还说我跳得好，我假惺惺地说：“小意思，小意思。”

希望这次我参加运动会的短绳比赛。

**第一次跳绳作文四百字15**

我们一直期待着一年一度的长绳比赛。终于在12月26日下午举行了。

那天非常冷。梨树、桃树、桂花树和柚树再也看不见树叶，只能看到光秃秃的树枝。只有学校操场上的塑料草是绿色的，充满活力。

我们的长绳比赛在领奖台的东侧举行。我们的啦啦队员和运动员很早就下去了。运动员先开始接触，啦啦队在草坪上为他们加油。钱坤是最大声的啦啦队员。虽然还没玩过，但是很大声。谢强被他的声音吓了一跳，跳得更好了。

“给大家，准备好，开始！”王老师下了命令，运动员们开始跳跃。拉拉队喊：“加油！努力！留着绳子！”运动员听到这个声音，都很谨慎，一点也不马虎。其中，谢强跳得最好。别看他大大咧咧的行为，但他一旦跳起来，就一点都不马虎。虽然看的观众没有加油，安静的坐在那里，心里却沸腾了。

突然，绳子停住了。我以为这次结束了。谁知道呢？这两个学生太聪明了，他们把绳子扔了。学生们欢呼，我们一起喊。毛若冲个子小，但他大喊大叫，就像为奥运会加油一样。

听“全——”，游戏结束。全班松了一口气，沈老师得意洋洋地笑了。我们希望这次比赛的结果会更好。

（五年级作文，）

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