# 我的心儿砰砰跳一次比赛作文(优选5篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-06-11

*我的心儿砰砰跳一次比赛作文1在星期五的最后一节课，老师跟我们说，学校要组织一次跑步比赛，我乐的一下蹦了八尺高啊。比赛开始了，5年级的体育老师先教我们热身运动。做完后。比赛开始了。6年级1，2，3，4班开始了，“男生队先来，比赛开始”校长威严...*

**我的心儿砰砰跳一次比赛作文1**

在星期五的最后一节课，老师跟我们说，学校要组织一次跑步比赛，我乐的一下蹦了八尺高啊。

比赛开始了，5年级的体育老师先教我们热身运动。做完后。比赛开始了。

6年级1，2，3，4班开始了，“男生队先来，比赛开始”校长威严的说。

比赛开始了，我的嗓子都喊哑了，还是不能表现我的激情。6年级女生队上场了，里面还有我的姐姐。最后6年级3班男生队第一名，2班女生队赢。

该5年级上场了，比赛结果是5年级3班女生队赢，男生队4班赢。

眨眼就到我们4年级了。男生队先来，我们疯狂的叫着，虽然我们得了第2名，但我们还是没有不开心。到我们女生队上场了。因为我紧张，所以老师让我排在最后。一个接一个的开跑了，转眼就到我了。体育老师挥了挥旗子，我便开跑了，因为跑得太快，所以土撒在了我的脚和接力棒上，我急忙拿起棒，向终点奔去。我们班的人欢呼着，以为我们是第一名，可是却是第2名。

老师安慰我们不要伤心，因为还有下一届呢。

篇三：别开生面的跑步比赛

星期五，我们学校举行了一场别开生面的跑步比赛。那天风和日丽，万里无云，太阳公公用温柔的日光注视着我们。

运动会开始了，运动员们分别站在带有“银光”的起跑线上，用紧张而又异常的目光盯住终点，不由得握紧拳头。

只听裁判员一声令下，这一组的运动员就飞快地向前冲去。运动员像离弦之箭一般迈动着双腿，咬紧牙，挥动着手臂向前跑去。他们迈着矫健的步伐向终点跑去，旁边的拉拉队不停地给自己班运动员鼓掌、助威，一直激励着运动员前进。

突然，来了一阵凉风，吹在正在跑步的运动员脸上，肯定感到很凉爽啊！校园绿化带的柳树被吹得动摇西晃，枝叶随风飘动，好像在用紧张严肃的口气说：“加油！加油！使劲跑啊!不要停！”

运动员冲向终点后，都深深地吸了一口气。输的就说：“没关系，我已经尽力了！”赢的就会高兴地说：“我赢了！”

最后，我们班团体总分得了第二，这都是因为融入了我们班的努力啊。

**我的心儿砰砰跳一次比赛作文2**

秋风送爽，我校的秋季运动会拉开了序幕。

赛场上的小小运动健将们奋力拼搏，赛出了水平，赛出了风格!你听，“加油，加油!”一阵阵加油声此起彼伏，一浪高过一浪。经过一轮轮精彩而激烈又紧张的比赛过后，终于轮到了我们四年级组的跑步比赛了!

比赛开始了，只听“砰”的一声枪响，大家都像一支离弦的箭一样，“嗖”地冲出起跑线。我也不例外，迈开大步，双臂用力前后摆动，使劲地跑着，既像一匹飞奔的骏马，又好像脚下踩了“风火轮”一般。可是，我跑了半圈，突然感觉有点喘不过气来了，我的脚步有点慢了下来，以原本的第四名落到了第五名，好像有点坚持不住了。这时，我们班的啦啦队着急了，老师同学齐声给我呐喊助威：“加油，加油!”一阵阵呐喊声冲破了云霄。我在同学们的鼓励声中精神振奋起来，甩开大步，更加用力地摆动双臂，渐渐地，渐渐地，我又追了上去。

到冲刺阶段了!我好像要把身体内一切能量都发挥出来，咬紧牙关，奋力地跑着。操场上的加油声又响了起来，这加油声此起彼伏，别班的同学喊得那么起劲，我们班的同学也不甘示弱，操场上的加油声真是震耳欲聋啊!我使出了吃奶的劲儿，心里想着：就差一点儿，就差一点儿!最后，我又超过了一名同学，终于冲过了终点线。我气喘吁吁，气也喘不过来。

你瞧，这真是一场激动人心的跑步比赛啊!地跑着，既像一匹飞奔的骏马，又好像脚下踩了“风火轮”一般。可是，我跑了半圈，突然感觉有点喘不过气来了，我的脚步有点慢了下来，以原本的第四名落到了第五名，好像有点坚持不住了。这时，我们班的啦啦队着急了，老师同学齐声给我呐喊助威：“加油，加油!”一阵阵呐喊声冲破了云霄。我在同学们的鼓励声中精神振奋起来，甩开大步，更加用力地摆动双臂，渐渐地，渐渐地，我又追了上去。

到冲刺阶段了!我好像要把身体内一切能量都发挥出来，咬紧牙关，奋力地跑着。操场上的加油声又响了起来，这加油声此起彼伏，别班的同学喊得那么起劲，我们班的同学也不甘示弱，操场上的加油声真是震耳欲聋啊!我使出了吃奶的劲儿，心里想着：就差一点儿，就差一点儿!最后，我又超过了一名同学，终于冲过了终点线。我气喘吁吁，气也喘不过来。

你瞧，这真是一场激动人心的跑步比赛啊!

**我的心儿砰砰跳一次比赛作文3**

时间飞逝，小中考考已经过去，有人欢喜有人愁，多少人认为小中考已经结束，终于可以放松一下了。但现在才开始和时间赛跑。

记得鲁迅先生说过：“时间就好像是海绵里的水，只要用力挤，总还是有的。”是啊！只要愿意把时间挤出来，时间是有的，但是不是人人都能这样。有的人贪玩好耍，事做完了就无所事事，一点也不珍惜时间。但是珍惜时间的人即使事多，他也能挤出时间，这也许就是鲁迅先生告诉我们的道理吧！

时间对于学者来讲：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”学者只有珍惜时间才能创造自己的价值，为人类的文明发展，开拓新的知识天地。科技才能进一步发展，为祖国腾飞奉献自己的才华。反之，不珍惜时间，碌碌无为的过日子，明日复明日，不但毁了自己的前程，还给国家带来经济上的损失。

时间对于军事学家来讲，珍惜时间就是胜利。红军要飞渡金沙江，夜以继日地行军，其目的就是争取时间，夺取胜利。可见珍惜时间是多么重要，这关系着祖国的生死存亡。

时间对于我们学生来说，珍惜时间就是知识，每当节约节约几分钟时间来学习，可能就会多背几个单词，多写几道题。

珍惜时间就是珍惜生命，生命对于每个人都很重要，我们每个人都应好好地珍惜时间，创造自己的生命价值。

**我的心儿砰砰跳一次比赛作文4**

第一次考满分

人生中有许多第一次，第一次上讲台，第一次下围棋，第一次自己睡觉……但令我最难忘的是第一次考满分。

记得那次考试后，我胆战心惊，非常紧张。我心想：我考得怎么样，好吗？如果不好，会挨打吗？我的心好像蹦到天上了。

不幸的是，下一堂，还是语文课。上课铃响后，只见老师拿着一叠卷子走入教室，我眼紧紧地，盯着老师手中的考卷，不知如何是好，我心想：老师就在这短短的十分钟内，把全班的卷子都改好了。就在这时，老师大吼一声：“开始发卷。”我听完心急如焚，我要怎么办？我到底考得好不好？

就在老师叫道我名字时，我一下子怀里像揣了只兔子，回到位子后我“啪”反扣在桌上，提心吊胆打开一角，呀！是零分，立马扣回去。

我又打开另一个角，呀！是“1”，不是吧只有10分？我吓得汗毛都竖了起来了，又扣了回去，我慢慢平静下来，小心地打开卷子，是100分，我开心得不得了。

回到家，我望着桌子前的笔记，心里别提有多开心。就是这些努力的印记才让我考了满分。

**我的心儿砰砰跳一次比赛作文5**

我的心儿怦怦跳200米决赛

钱程昱

什么，我被选上了？老师在黑板上写下了四年级男子进200米决赛的名字——有我！

我走向比赛场地开始做准备，身旁都是膀大腰圆，身材魁梧的选手，看上去经验实足，我不由得身子一颤，手脚开始变得无处安放，怀里好像有只兔子不停地跳动着，身子不自觉地往后退。

“请33号选手到6号跑道”，裁判员说道。我怀着忐忑不安的心情来到6号跑道，死盯着裁判员手中的枪，心跳再一次加快了步伐，心想：过一会儿一听到枪声，就立马冲出去，不能迟疑，要快！

“砰！”枪里的子弹如同闪电一般，冲入云霄，霎时就飞得无影无踪了，我被这巨大的枪声吓得一愣，差点停止心跳。这时我发现选手们都跑了起来，我立马反应过来，也跟着他们跑起来了。前半段我还遥遥领先，但跑起了弯道，我慢慢地成了最后一名，我的心情也来个180度的大转弯。我捏紧拳头，咬紧牙关，但由于紧张，浑身抖个不停，使得脚步也乱了，又使我心急如焚。

风猛烈的吹着，吹得我的脸生疼。周围传来了为我加油的声音，我不能放弃，不远处就是终点，老师在那儿向我招手，我猛地咽了咽ロ水，再一次铆足了劲，拼命地向冲……

很遗憾，我没进前三。

直到现在回味起比赛紧张的场面，我的心还怦怦直跳，仿佛又回到了原来那个时候。如果下次还能再参赛，我一定会信心倍增的。

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