

2023年活动的好句摘抄(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

活动的好句摘抄篇一

远足活动是一种卓越的运动方式，它让人体验到了自然的美妙和健康的愉悦。对我来说，每一次远足活动都是一次心灵和身体的磨练，也是一次放松和冥想的良机。在这篇文章中，我将分享我对远足活动的心得体会。

第二段：身体与健康

在远足活动中，身体改变的第一步就是体能训练。这种活动可以增强我们的体力、耐力和爆发力。通过长时间的行走和跑步，我们的心肺功能也会得到提升。除此之外，远足活动还可以强化我们的骨骼和关节，防止身体肌肉的萎缩，缓解腰椎疼痛等问题。总之，这是一个很好的运动方式，使我们的身体更健康。

第三段：心理与情感

远足活动不仅对我的身体有益，还能有不同程度的心理和情感影响。每一次的远足之旅都会带给我心灵上的喜悦和平静。在大自然中，我能够感受到大地之上的力量和温暖。而当我在行进的过程中，也能从中感受到勇气、耐心和自信等美好品质的存在。此外，远足活动还能帮助我面对和克服内心的恐惧和挑战，让我更加勇敢面对未来。

第四段：团队与人际

远足活动除了对个人有所帮助外，还有团队和人际方面的好处。在一个队伍中，我们能够培养团结合作的精神，并克服不同人群之间的差异。毕竟，只有通过彼此信任、支持和尊重，我们才能取得更多的成功。这种精神也可以延伸到现实生活中，有效地提高我们的沟通能力和人际关系的处理能力，增强了我们的社交能力。这样才能更好地融入社会。

第五段：总结

总的来说，我认为远足活动是一项很棒的户外活动，对身心健康、贡献团队精神和提升人际交往等各个方面都有很多好处。随着人们生活质量的提高，这种活动方式也将得到越来越多的关注和青睐。从个人和群体的层面，远足活动都是非常值得尝试的一项活动。这也是我此文的核心观点。

活动的好句摘抄篇二

生龙活虎，朝气蓬勃，欢呼雀跃，热火朝天

神采奕奕：形容精神饱满，容光焕发。

喜上眉梢：喜悦的心情从眉眼上表现出来。

谈笑风生：有说有笑，兴致高。形容谈话谈得高兴而有风趣。

喋喋不休：唠唠叨叨，说个没完没了。

手舞足蹈：形容高兴到了极点。也手乱舞、脚乱跳的狂态。

欢声笑语：形容欢快的样子。

前呼后拥：前面有人吆喝开路，后面有人围着保护。形容热闹的样子。

争先恐后：抢着向前，唯恐落后。

无忧无虑：没有一点忧愁和顾虑。

车水马龙：形容拥挤的样子。

1、最有趣的是低年级小朋友玩的“老鹰抓小鸡”的游戏。他们找了一个小弟弟当“老鹰”，又找了一个小妹妹当“鸡妈妈”。游戏开始了，“老鹰”向“小鸡”的方向扑去，“鸡妈妈”很机灵，让“小鸡”蹲下来，“老鹰”只好无可奈何地摇了摇头。

2、我最喜欢玩乒乓球，看我和小明打得多激烈啊！我蹦过来蹦过去地接球。我头上的汗珠都要比过下雨了。围观的同学越来越多，他们都选自己喜欢的同学，为自己喜欢的同学喊加油。但我们打得互不相让。忽然，小明的一个扣球，把我打下去了。为小明喊加油的同学高声欢呼，可为我喊加油的同学却埋怨我不争气。哎！我下决心下次一定要打倒他。不久，又轮到我了。我左一个右一个，终于把他给打了下来。在场的人一起为我欢呼。

3、叮铃铃，下课了。同学们有说有笑地来到操场，玩着自己喜欢的活动。有的摇呼啦圈、有的踢毽子、有的跳大绳、还有的打沙包……摇呼啦圈的同学可带劲了，一、二、三……呼啦圈快速地转着，看得我眼花缭乱，就像智勇大冲关的疯狂转盘似的。

4、顿时操场上热闹起来了，有的开开心心玩老鹰抓小鸡的游戏，“小鸡”牵着“鸡妈妈”左躲右闪，可是还是被眼疾手快的老鹰抓到了，大家玩得可带劲了！还有的在玩跳绳，同学们有节奏地挥动着臂膀，长长的大绳像彩带一样飞舞着，同学们一个个轻巧得像燕子似的在绳中翩翩起舞，穿来穿去。

5、不一会儿，很安静的校园像菜市场一样热闹非凡，有的小

朋友们一边唱歌一边跳起欢快的舞步，像天上飞下来的百灵鸟，有的小朋友在操场上你追我赶，有的小朋友在学跳高，还有的小朋友在捉迷藏，小朋友们三个一群，五个一伙，一下子，整个操场人山人海，成了一片欢乐的海洋。

6、男生、女生都走玩了，刘老师又让我闭着眼睛走过去。这次，是我们女生先走。又轮到我了，我闭上眼睛，小心翼翼的一小步、一小步地走了过去。而有的男生走到半道就掉了下来，乐得大家哈哈大笑。

7、我和小朋友们像猴子一样飞快地爬上双杠，两只手抓住双杠像小猴子一样甩来甩去，忽然又来个“金鸡倒立”玩的多么开心呀。还有的小朋友坐在秋千上荡来荡去，像蝴蝶一样在天空中自由自在的飞来飞去。

8、刘老师把我们领到了“体育小天地”。让我们睁着眼睛从“太空漫步”上走过去，先是男生走，后是女生过。我们走的时候，男生都说我们不敢走。我想：我一定要让他们看看谁厉害！轮到我走了，开始还真有点害怕，但又鼓起勇气，一步一摇地走了过去。

9、篮球场上正在进行精彩的篮球赛。小明真厉害，接连绕过两个同学的防守，眼看篮球就要进网了，不料被对手抢了过去。一旁的啦啦队员急得发出一阵阵尖叫声。再看那边内操场有几个女同学正在踢毽子，她们手脚轻快，那毽子就像牵在她们脚上的一只小燕子，飞去又飞回。

10、四年级教室门口的小操场上正在玩老鹰捉小鸡的游戏。你瞧：扮演老鹰的那位男生还装得挺像模像样的，他张开“翅膀”，瞪着眼睛说：“我要扒了你们的皮，抽了你们的筋。”“小鸡们”调皮地说：“来吧，来吧！”……“哈哈……”校园中不时地传来孩子们的笑声。

11、教室外的走廊上，几位女同学正在跳皮筋，仔细一瞧，

嘿，我们的数学朱老师也在其中，她的动作是那么熟练，如同一只燕子上下翻飞，引的我们一边鼓掌，一边大声叫好！

12、丢沙包是同学们十分喜欢的活动。操场上每组同学都玩得很带劲！两头丢沙包的同学发动猛攻，中间躲包的同学非常沉着，眼睛盯着沙包飞来的方向，左躲右闪，蹦来跳去。沙包又从背后飞来，他猛一转身来了个海底捞月，抓住沙包。他们蹦啊跳啊，玩得可高兴了！

13、丢手绢的游戏开始了，大家手拉着手围成一个大圆圈，然后把手放下，像青蛙一样蹲在地上。首先由我丢手绢，我拿着手绢在大圆圈外面一边跑一边唱歌：“丢，丢，丢手绢，轻轻地放在小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点抓住他，快点快点抓住他。”唱完歌，我就轻轻地把手绢放在小明的后面，飞快地跑起来。同学们见我跑得那么快，手上的手绢也没有了，连忙回过头来看，小明立刻拿起手绢，飞快地追我，我也飞快地跑，没想到，最后还是被他抓住了。大家都为小明喝彩，还罚我学狗叫，我不好意思走到圆圈里，双手趴在地上，学了三声狗叫，“汪、汪、汪。”逗得大家哈哈大笑。

活动的好句摘抄篇三

(1) 飞奔、健美、稳健、矫健、敏捷、灵巧、灵敏

(2) 顽强、轻盈、沉着、沉稳、助威、呐喊、喝彩

(3) 争夺、激烈、激昂、沸腾、角逐、领先、督战

(4) 助阵、拼抢、拼搏、鏖战、迎战、轻视、夺魁

(5) 夺冠、失利、悬殊、气势、绝招、振奋、驰骋

(6) 踊跃、洋溢、英姿飒爽、初生牛犊、沙场老将、一马当先

精神萎靡

(7)长驱直入、出师不利、变幻无常、稳如泰山、稳操胜券、反败为胜、大显身手

(8)楚河汉界、举棋不定、所向披靡、眼疾手快、凌空射门、出奇制胜、身手不凡

(9)气势逼人、全力以赴、身轻如燕、凌空跃起、左右开弓、信心百倍、劈波斩浪

(10)灵活多变、英勇无畏、并驾齐驱、龙腾虎跃、奋力拼搏、遥遥领先、左冲右突

(11)扣人心弦、毫无惧色、毫不气馁、脚下生风、不负众望、不甘示弱、健步如飞

(12)风驰电掣、一败涂地、后生可畏、意气风发、离弦之箭

一、稳住中场之后，8号队员以一记漂亮的高吊球，使伏兵城下的队友迎个正着，一射破网，扳平比分。

二、“砰”，球如流星向球门右侧飞来，守门员一个奋力鱼跃顺势倒在地上，竟把球牢牢抱在怀里。

三、他真是个好中锋，灵活得像条龙，带球快如风，一闪间就冲到了对方球门前。

四、他不愧是沙场老将，横拍削球，那球像着魔一般飘忽旋转着，旋转着，一碰他的拍子就不知飞向哪里了。

五、她打出的球，有的几乎擦网而过，不等对方接住，已经轻轻滚在网下；有的像直线射击，落台弹起后却拐了个急弯，飞跑了。

六、只见她左手将球一抛，右手握着球板一搓，不知怎么，球像耍魔术似的落在对方台板上。

七、银球儿如箭一般射向我左下角，我急忙一个反板削球，球儿总算挡住了。

八、他越打越灵活，时而轻轻吊个“矮子球”，时而来个“长吊”，时而猛扣一板，我被他弄得手忙脚乱，大汗淋漓。

九、他打的球忽长忽短，忽高忽低，一会儿提拉，一会儿抽杀，令人眼花缭乱，难以招架。

十、球在拍上打，球往桌上跳，乒乒乓乓非常好听，尤其是几个台子上同时开战，打出去的球有疏有密，有急有缓，那声音有鲜明的节奏，听上去像是演奏乐曲。

十一、那球有时看似轻如一片羽毛，落台后却像铁石一样下沉；有时又看似一记猛击，球落台后却又轻轻飘落，要是去接它，它又会突然弹射开去。

十二、第一次试跳失败了，第二次试跳又失败了，密密麻麻的人群中投来了焦急的目光、希望的目光。

十四、他向前猛跑几步，到了踏板跟前，脚使劲一蹬，身子用力一弓，同时，胳膊向后一摆，身子向前一跃，像猛虎扑食一样腾空而起，然后轻轻地落到松软的沙坑里。

十五、助跑——像刮起一阵旋风；起跳——似腾起一只雄鹰；“刷”的一声，他又跃过了那高高的横竿！

十六、他越跑越快，快要接近跳高架时，突然左脚猛地一蹬，右腿同时又向上一抬，身子腾空而起，像一只矫健的飞燕轻捷地掠过了横竿。

十七、小辰穿着钉子鞋在沙坑十几步远的地方停了下来，他注视着前面高高的横竿，深深地吸了一口气，然后迈出坚定有力的步子飞快地向前跑去。

十八、只见他往上一跃，迅速转体……“好！”“又过去了！”观众的喝彩声像潮水一般涌起。

十九、跳高运动员们个个精神抖擞，腾空跃起，像展翅飞翔的海燕，又像凌空直上的雄鹰。

二十、他们俩今天都是第一次碰到敌手，真是棋逢对手，将遇良才，杀得难解难分。

二十一、他的“车”、“马”、“炮”一齐出动，前轰后打，左冲右突，在30厘米见方的棋盘上，纵横驰骋，所向披靡，杀得对方步步退守。

二十二、他架起“当头炮”，暗伏“连环马”，用其余的子儿把住各个关口，然后出动大“车”，到对方阵地里横冲直撞。

二十三、“叭——”一声枪响，声裂长空，犹如江堤决口，群马狂奔，长跑健儿像冲出闸口水流涌入渠道，渐次列为一队。

二十四、“砰”地一声，一颗红色信号弹腾空而起场上身穿各色衣衫的运动员，“刷”地从起跑线飞出去，像一片彩云。

二十五、她就像一道闪电朝百米终点跑去。

二十六、操场上静极了，那密密的人群仿佛是一个整体，屏住了呼吸，只有长跑运动员脚下发出“刷刷”的声音。

二十七、嗨！好家伙，他这一跑起来，你就看不见他的腿怎

样抬、怎样落，一点响声都听不见，真比鹰追兔子还快。

二十八、6位运动员足下生风，你追我赶，尽管一个个都是汗流浹背，可谁也不甘示弱。

二十九、“加油！”“快跑！坚持住！”喝彩声、叫喊声连成一片，大家仿佛要通过这大声的喊叫，把自己的全部力气都传给正向着终点冲刺的运动员。

三十、说时迟，那时快，只见女同学的队伍中闪出短跑“健将”——王秀平，她像一只敏捷的小兔子一样赶了上来。

三十一、第3圈了，我呼吸困难，张大了嘴，鼻翼撑得难受，两眼发黑，胸口奇闷，两条腿沉得再也抬不起来了。

三十二、一个个都死死地攥紧绳子。脚下恨不得深深地钉进地里，眼睛瞪得滚圆，脸儿憋得通红。

三十三、那条大绳被拉得紧绷绷的，可中间的小红旗却始终稳稳地停在中线上不肯移动一丝一毫。

三十四、他迅速运球，左冲右突，攻到篮下，跃起，抬臂，压腕，“刷——”好一个干净利落的“空中开花”！

三十五、他那翻飞疾进、令人眼花缭乱的运球，出其不意、恰到好处的传球，立即组成了好几次漂亮的进攻。

三十六、她像闪电一样绕过一名防守队员，双手把球高高举起，向上一跃，把球准确无误地投进了篮筐。

三十七、一位姑娘在表演花样滑冰，只见她身穿粉红色的毛衣。

三十八、小裙，滑起来，好像鲜花绽放，旋转起来，又如蝴蝶翩舞。

三十九、她在高低杠上飞旋腾跃，像一只高原上的百灵鸟，时而冲天飞起，在高空看够了莽原的碧色，时而又收翅跌落，翻着跟头扑向大地。

四十、她转过脸，定神看着平衡木，踮了一下脚跟，突然一个急速动作，只见她一纵身，双手便在木端翻起了一个倒立，两条腿并得笔直，挺拔得像是一座陡然竖起来的石碑。

活动的好句摘抄篇四

远足，是一种与自然和身体贴近的活动，深受大众的喜爱。在这个快节奏的现代社会中，远足活动不仅让我们享受自然之美，振奋精神，还能锻炼身体，增强体质。最近我参加了一次远足活动，深深感受到了它的独特魅力，下面让我们一起来分享我的心得体会。

第二段：心情体验

在走过葱郁的森林，攀爬崎岖的山路后，我不仅感受到了大自然的神秘而美妙，还清晰地感受到心情的波动。在与自然相处的过程中，我的心情逐渐沉淀下来，思维一下子变的清晰。舒缓的环境、绿色的大自然，让我找到了内心的平静和宁静，也能更好地面对周围的事物。

第三段：身体锻炼

越来越多的人能够参加远足活动，同时也是源于远足带来的身体益处。在远足过程中，虽然会有些累，但随着一个个步伐的走过，我们会有一种充实感，更重要的是我们的身体也得到了锻炼。长时间的远足不仅能够让我们的身体得到锻炼，而且还能调节我们的心理状态，放松身心。不仅如此，远足还是一种欣赏风景的方式，从而让身体便于享受自然之美。

第四段：人际交流

远足活动同样是人际交流的好机会，在这里，你可以结交到各种不同的人。当然，当你跟随着大家一起远足时，你可能会感到紧张和害怕，但是当你真正走到了一起，一切都变得容易了。在远足过程中，我们会互相激励，互相帮助，更能增加好感度和信任感，这为我们的人际交往带来了积极的影响。

第五段：结论

总之，参加远足活动不仅让我们感受到大自然的美丽，还能够锻炼身体，沉淀心情，丰富人际关系。在这个快节奏的社会生活中，一些简单的活动能让我们得到宁静和快乐，同时也更懂得了珍惜生命中那些美好与重要的事情。孰不知，远足活动，只是人生长途旅行中的一个诗歌与故事，它引导我们在身体与心灵的旅程中，不断获得成长和思维的启示。

活动的好句摘抄篇五

近年来，随着生活水平的提高，人们的休闲方式也不断变化。远足活动作为一种健康、自然、简单的休闲方式，越来越受到人们的关注和青睐。本文将分享我在远足活动中的心得体会，希望能够给大家带来一些启发和帮助。

第二段：认识了自然

远足活动可以使人更加亲近自然。在远足的过程中，我们可以欣赏到自然风光、听到自然的声音、感受到自然的气息。这些都让我们更加深入地认识了自然，也更加珍惜自然。在我第一次远足的时候，我曾经感受到了自然中的美丽和神秘。从此，我开始更加热爱自然，也更加珍惜和保护自然。

第三段：锻炼了体魄

远足活动也可以锻炼身体，提高身体素质。在远足的过程中，

我们需要不断地攀爬、穿行、跋涉，这需要我们的身体有足够的耐力和力量。通过不断的锻炼，我们可以提高身体素质，让自己更加强健和有活力。在我多次远足后，我可以感觉到自己的身体变得更加强壮和健康，也更有活力和精神。

第四段：提升了团队协作精神

远足活动也可以提升团队协作精神。在远足的过程中，我们需要相互支持、相互鼓励，才能完成整个远足的过程。通过团队协作，我们可以更好地完成任务，也可以更好地培养出企业、组织和团队的协作精神。在我参加团队远足活动的过程中，我感觉到大家更加团结和合作，也更加信任和尊重彼此。

第五段：总结

远足活动可以让我们更加亲近自然、锻炼身体、提升团队协作精神。在这些方面，远足活动都是值得我们去尝试和体验的。通过充分利用远足活动的优势和特点，我们也可以不断提高自己的能力和素质。希望大家能够抽出时间去尝试一下这种健康和自然的休闲方式，感受到其中的乐趣和意义。