

# 跳绳的日记(优质13篇)

奋斗是通过积极行动实现个人价值和社会进步的方式。另外，要有持之以恒的毅力和耐力，奋斗是一个长期的过程，需要坚持不懈地努力下去。通过这些范文，我们可以看到奋斗不分年龄、职业和背景，每个人都可以成为奋斗者。

## 跳绳的日记篇一

在下午的第二节课间，同学们都在开开心心的玩，只有六一班前没有了往日的热闹，这是为什么呢?这是因为等一会就是我们的体育课(因为要考试)。

在上周的最后一节体育课，体育老师告诉我们：“下周要进行跳绳考试。”可同学们不信，还在那边开开心心的`叫来叫去，跑来跑去，没把他当回事。

到了下课，同学们都急来抱佛脚——一下课猛练几下，我假装手里有跳绳，然后使劲摇晃“它”，这样可以使我的手更加灵活，其他人更为了成绩而奋斗努力，所以自然没人在大声喧哗。上课了更没有什么叫声，八成心里都在想要怎么应对考试。体育老师来了，就让我要做两遍，为了不要有太差的成绩。

很快考试来了，大家都绷极了神经，气氛变得急促起来。我们一组到了，我用红红的手捏紧了跳绳，神色不经严肃起来。老师喊：“预备!开始!”我立刻转动起手来，红领巾也跟着摆动起来，我已经不记得我跳了多少个，只记得风在耳边“呼呼”的吹着，手中的绳子在摇动着。

正当我跳了正起劲的时候，突然因为太着急了，所以我被绳子给绊倒了，我又重新来，可是越跳越连不起来，后来我呼了几口气，将急躁给降了下来，终于给连贯起来。

最终我跳了114个，虽然没满优秀，但我还是很高兴，因为中间有我的努力在里面。

## 跳绳的日记篇二

今天，我们体育考试，考试内容，跳绳。体育课之前的一个课间，我几乎没怎么跳，因为要保持体力。上体育课了，老师让练习跳绳的时候，我也没怎么跳，因为要——保持体力。老师让我们准备跳的时候，我胆战心惊，可是，给我数跳多少的人让我高兴，因为他是王伟杰，我的朋友。嘿嘿嘿嘿。

第一次跳绳的口哨响起了，我跳的时候是加速，加速，再加速。调到好像是快百多的时候，我累死了。所以就断了一次，再跳几个，又断了一次。再跳十来个，又断了。老师不让跳的时候，我迫不及待地问王伟杰我跳多少个，王伟杰说：“跳135个。”“哇，破纪录了。”我的记录是一分钟跳128个，这会是一分钟跳135个，哦嘢哦嘢。

该我给王伟杰数了，他一开始跳得还不错，到最后他体力绝对不行，有一次他断的时候，啪，原来是绳子没拿住。还有一次，绳子直接飞出去了，害的张泉州也断了。他刚把绳子拾回来，时间到了，131个，比我还差那么一点点嘛。

老师让跳第二次，我心里想的是，加速，加速，加速，一定要超过上次。果然，我一口气跳到了一百多个，然后断了。我再跳，又跳到了一百五十多个，又断了。然后，我再跳，跳啊，跳啊，我听王伟杰数到了一百九十多，我就想：赶紧跳，赶紧跳，超过二百吧。就在这时，时间到了，我问王伟杰是不是一百八十多个？他说：“179个。”郁闷。

该他跳了，他后面绝对是筋疲力尽了，最后成绩是131个，但是前面我输错一点，所以应该是135个。

我想，我应该是我们班跳绳跳得最多的话，我问张玉亮跳多

少个，他说：“186个。”我想：不可能吧。张玉亮说：“臧恒硕不好好数数，一开始他跳一百六十八个，臧恒硕只给他数68个，我想：怪不得他数张玉亮跳这么多。一想，总体来说跳得还不错吗，已经超过了我的吉尼斯世界纪录了。”

## 跳绳的日记篇三

在下午第三节课，我们班引发了一次“跳绳风波”。

第三节体育课上，我们首先做好了准备活动，于是开始练习双摇。可大家都有莫名的不安，我们都知道，再过一会儿，老师就会来一次小测试。于是，我们正在争分夺秒，加紧练习，免得待会儿出现个“不合格”的等第。老师从不远处慢慢走来，我们纷纷发现了他。天啊！怎么来的这么快啊，是飞过来的吗？没办法，只好听从老师那威严的命令：“今天，我来一次双摇小测试！”庆幸的是，女生先来测试。

第一排来了，首先第一个是华文卓。只见她慢吞吞地展开了绳子，手一晃一晃地摇了起来，眼睛还透露出一种紧张感。突然，绳子开始摇动起来，脚不由自主地开始跳，先跳单摇，一个，两个，三个，就在她正要跳双摇时，手立马紧张起来，以致她跳了半个双摇后，绳子突然甩到了自己的腿，似乎一点也不疼，可见他的手因紧张感而没有使出力气啊！

到男生了，不知不觉，我前面的男生都考过了，不过成绩也不理想。这让我觉得我更不可能考好了。老师盯着我，让我有点紧张了。我的手紧紧地握住绳子，尽量把绳子多卷点，这样更加好跳，而腿则紧紧抱在中间。“准备，走！”我心中默念，为自己壮胆。先跳三个单摇，接着正式开始跳。我把注意力集中在两只手上，如果把注意力放在脚上，重力就会加大，甩时很容易断掉。就这样，一帆风顺，不知在跳了几个以后，绳子不知怎么的，一不小心就甩到裤子上，幸亏我急中生智，随机应变，在甩的时候让绳子回到“正轨”。一个，两个，三个……这仿佛是我现在经历过最长的时候，

每一秒都过得很慢，时间仿佛小蜗牛一般，慢吞吞地走着。跳完了，仿佛过了一天的时间。不过，下一秒惊喜就出现了，我跳了25个！“耶！”“我在心中欢呼。”

一分耕耘，一分收获，我有了收获，你们呢？

## 跳绳的日记篇四

国庆节期间，妈妈给我制定了每天跳一百下的计划。

第一天晚饭后，我和妈妈拿着跳绳到小区里跳。第一次我才跳了二三十个，第二次我就跳了88个，累得我气喘吁吁了。经过我不懈的努力，最后我终于能跳到101个，第一天的记录就诞生了。

第二天，在101个的基础上，我又跳到了110个了。我打破了我自己第一天的记录。

第三天，虽然外面下了一整天的雨，但我还坚持在走廊里跳绳。经过前两天的锻炼，我一下就跳到了124个，我真高兴！

跳绳真好！既锻炼了身体，又锻炼了意志。

## 跳绳的日记篇五

今天x老师说要在体活课上要举行一次跳绳决赛。同学们高兴得一蹦三尺高。到了体活课，同学们排着整齐的队伍来到操场。

比赛开始了，小观众们时而啧啧称赞，时而指手画脚地讲着自己的看法。现在选拔结束了，已经进入了女生决赛。

比赛的小选手们个个精神振奋，跃跃欲试，真是英姿飒爽。只听x老师一声令下，同学们又快又稳地跳了起来。只见他们

手里的绳子像彩环似的飞舞起来。

绳子打在地上不时发出“啪，啪”的声音，地上卷起阵阵尘土。绳影闪闪，让人看得眼花缭乱。你瞧！那是我们班的“老将”xx□绳子不停地从她的脚底一闪而过，她跳得轻如燕飞。她的脚几乎像是悬浮在空中一样，我只能看到一道弧形的白线□“……20……30……40……”xx不愧是我们班的“老将”，显得斗志昂扬，体力丝毫不减。大家振臂高呼，为她喊□“xx□加油□xx□加油……”果然，她不负众望，获得了女子单跳第一名。同学们都惊叹不已。

接下去是男子决赛，男同学们全力以赴，不甘示弱。同学们有的忍不住啧啧赞叹，有的在议论谁会赢，还有的在帮参赛者喊加油。

同学们懂得欢呼声组成了一首欢快的交响乐，飘荡在校园上方。

## 跳绳的日记篇六

国庆节期间，妈妈给我制定了每天跳一百下的计划。

第一天晚饭后，我和妈妈拿着跳绳到小区里跳。第一次我才跳了二三十个，第二次我就跳了88个，累得我气喘吁吁了。经过我不懈的努力，最后我终于能跳到101个，第一天的记录就诞生了。

第二天，在101个的基础上，我又跳到了110个了。我打破了我自己第一天的记录。

第三天，虽然外面下了一整天的雨，但我还坚持在走廊里跳绳。经过前两天的锻炼，我一下就跳到了124个，我真高兴！

跳绳真好！既锻炼了身体，又锻炼了意志。

## 跳绳的日记篇七

今天，我们体育考试，考试内容，跳绳。体育课之前的一个课间，我几乎没怎么跳，因为要保持体力。上体育课了，老师让练习跳绳的时候，我也没怎么跳，因为要——保持体力！老师让我们准备跳的时候，我胆战心惊，可是，给我数跳多少的人让我高兴，因为他是王伟杰，我的朋友！嘿嘿嘿嘿！

第一次跳绳的口哨响起了，我跳的时候是加速，加速，再加速！调到好像是快百多的时候，我累死了！所以就断了一次，再跳几个，又断了一次。再跳十来个，又断了！老师不让跳的时候，我迫不及待地问王伟杰我跳多少个，王伟杰说：“跳135个。”“哇，破纪录了！”我的记录是一分钟跳128个，这会是一分钟跳135个，哦嘢哦嘢！

该我给王伟杰数了，他一开始跳得还不错，到最后他体力绝对不行，有一次他断的时候，啪，原来是绳子没拿住。还有一次，绳子直接飞出去了，害的张泉州也断了。他刚把绳子捡回来，时间到了，131个，比我还差那么一点点嘛！

老师让跳第二次，我心里想的是，加速，加速，加速，一定要超过上次！果然，我一口气跳到了一百多个，然后断了。我再跳，又跳到了一百五十多个，又断了。然后，我再跳，跳啊，跳啊，我听王伟杰数到了一百九十多，我就想：赶紧跳，赶紧跳，超过二百吧！就在这时，时间到了，我问王伟杰是不是一百八十多个？他说：“179个！”郁闷！

该他跳了，他后面绝对是筋疲力尽了，最后成绩是131个，但是前面我输错一点，所以应该是135个。

我想，我应该是我们班跳绳跳得最多的话，我问张玉亮跳多少个，他说：“186个。”我想：不可能吧！张玉亮说：“臧恒硕不好好数数，一开始他跳一百六十八个，臧恒硕只给他数68个，我想：怪不得他数张玉亮跳这么多。一想，总体来

说跳得还不错吗，已经超了我的吉尼斯世界纪录了。

## 跳绳的日记篇八

今天，王老师给我们测了一次1分钟跳绳。

下午，我们像平常一样在操场上跑了几圈，唯一不平常的是，今天我们将要测跳绳。我的心里像十五个吊桶打水——七上八下，万一考了个不及格怎么办？要知道，王老师的要求可是很严格的，160个以上才算优秀呢。我忍不住一阵担忧。

老师来了，他二话不说先让我们活动活动脚腕，做好准备来测试。我先跳了几下，恩，体力有的是，只要看看时间够不够了。开始测试，先是第一排，我主要数的是崔康妮跳的个数，一共跳了595个，还差五个就达到优秀了，看来我达到优秀的可能性更加渺小了。我不禁倒吸一口凉气。

轮到我了，我做好预备工作只等那一声哨声响起了。我屏住呼吸，只听“嘟”得一声哨响，我条件反射的跳了起来，一个、两个、三个……。我突然意识到我的速度太慢了，照这样的速度计算，连得个良好都困难！我立刻加快了甩的速度，可又一个困难冒了出来：随着甩的速度变快，我间隔的机会变少了，体力夜渐渐不支了，万一没力气了不就变得更慢了吗？我便以较快的速度跳着，也随着速度飞快的思考着。我可以用一半的力气来跳，一半休息，储存体力，一半来跳绳。半分钟到了，我的抓紧利用这三分钟了。我以所思考出来的结果跳着，快结束的时候把身上所有的力气都释放出来了，191、192、193……195！时间到了，我的了良好，虽然没有得到优秀，但我努力了。

这次跳绳令我难忘。

## 跳绳的日记篇九

我和妈妈报名双人跳绳。

晚上，姐姐，我和妈妈一起练习。妈妈很久没跳过绳了，刚自己跳了几次，就喊累死了，跳不动了。妈妈歇了会儿又开始了。我们俩面对面地跳，妈妈甩绳子。刚开始慢慢地跳，后来跳得多起来。姐姐说虽然我跳得很快，但落地太重了，会很累。她给我做了示范。我还不能马上纠正过来。我和姐姐还一起跳各种花样跳绳。我想着明天比赛拿到奖牌的样子，非常兴奋。

## 跳绳的日记篇十

“加油，加油……”咦，这是什么声音？哦，原来是六二班和四二班在举行跳绳比赛呢！

当体育课铃响过，我们便排着整齐的队伍，个个精神抖擞地来到操场。操场上人声鼎沸，同学们个个都摩拳擦掌，跃跃欲试，充满信心地等待着比赛的开始。

比赛开始了。首先由两个班轮流跳绳，每个人都跳，一人跳一个绳；哪个班通关人数多，哪班就赢了。首先是四二班跳。只见他们像一个个轻盈的小燕子，在长绳间穿梭自如，不一会儿，他们就跳完了，三轮居然只有十个人没通关，这是多好的一个成绩啊！我不禁悄悄为我们班捏了一把汗。轮到我们的了，一开始站在前面的几个运动健将都轻松的一跃而过。可是好戏不长，几个不会跳的还是把成绩拉了下来，两轮还没跳完呢，没通关的就已经多达八个。可想而知，第一场比赛我们以十三比十惨败。

“别灰心，还有一场比赛呢！”正当我们互相安慰时，心里



也暗暗高兴：接下来的比赛可是考验团队默契，这不正是我们的强项吗？还是由四二班先来，这一次我们可不像先前那么紧张了，而是悠闲的在坐在旁边静静的看着他们。果然不出我们所料，他们不是站得不整齐就是跳得不协调，最终以五个人为最佳成绩。又轮到我们的了，大家一个个信心满满，一个接一个冲进长绳，不一会儿就超过了他们的最好成绩。轮到我了，看着长绳在空中划过一道道优美的弧线，我找准时机，一个猛头扎进去呀。我慢慢向绳头靠拢，为别人挪出空位。一个人，两个人……最终，我们以七比五获胜了。

虽然这只是一场友谊赛，没有评出最终的胜负，却让我们明白了一个道理：团结力量大！

## 跳绳的日记篇十一

今天下午第三节课，我们小学六个年级在操场举行跳绳比赛。

我们来到操场，操场上早已人山人海、人声鼎沸，个个热情高涨。比赛参与者每人都有一条跳绳，比赛规则是：每班10个人参加，一年级对一年级，二年级对二年级……

首先上场的是一年级，他们个个屏住呼吸，只见体育老师一声令下：“一年级准备开始。”哨子一吹，它们就立刻跳了起来，有的脚比较笨重，有的跳得身轻如燕，有的刚跳了几下，就被绳绊住了脚。那此看比赛的人双手挥舞，嘴里还高喊着：“加油！加油！”

比赛在激烈地进行着，终于轮到我们班了，只见老师一声令下：“准备”。哨声一吹响，他们就跳了起来，我们用力喊着：“加油！加油！”

我看了一眼，发现彭悦茹跳得很轻松，易文熙跳得很有力，跳得地上发出“啪、啪”的响声，而我们班观看比赛的同学，则在一旁激动地大喊着：“加油！加油！”

比赛结束了，我们四（1）班得了第一名。这真是一次激动人心的比赛，我们成功了。我们以后也要把这种精神用在学习上，争取取得好成绩。

## 跳绳的日记篇十二

跳绳是一项运动，我也很爱跳绳，我每天早晨都在小广场跳绳。

这天，我在窗前，看着外面有许多小孩儿在跳绳，我也回忆起前些日子举行的跳绳比赛。

“报名了！报名了！跳绳比赛报名了！”班长喊道。“我要参加，我要参加！”同学们喊，当然我也不例外了，也随着“潮流”，大声的喊。

我们报上名后，就拿着跳绳到外面练习都希望能代表班级上场比赛。我每天的课余时间都在练习。有时候，天气不好时，我就会利用之一段时间练习。总之有时间，我就不会浪费，抓紧练习。

早上起床后先到小广场上跳半个小时在回家吃饭、上学；在校时，和同学们一起练习跳绳，让同学帮忙记一下时间。一定要把握好这个时间，因为这是显的时期；晚上，我和爸爸去小广场练习跳绳，让爸爸传授一些技巧、方法等。

练习了好久，终于等到跳绳比赛的那一天。我好兴奋心里像揣了一只兔子。同学们都发挥的很好，我也不例外。轮到这时，我激动不已，可还是被我克服了。我集中注意力，“开始”裁判员一声令下。比赛开始操场上一片安静，只有跳绳与地面发出的声响。“停”比赛结束了，我听同学说我跳的很好，是超长发挥，我一听，乐了，我前一阵子的努力没有白费。

生命在于运动，下一次比赛是毽子比赛，我也会尽力发挥的。

## 跳绳的日记篇十三

在上个星期六，白老师在班级趣味运动会上表演了精彩的花样跳绳。

“哇，太厉害啦”在白老师跳绳时，会连绵不断的传来这样的欢呼、尖叫声。

最精彩的那要数三百六十度交叉跳了。白老师先用脚尖轻快的跳着，像走路似的，突然，白老师把绳子甩的很快，在跳起来的那一瞬间，他先像平时那样跳了一个然后在双脚碰地之前又来了个交叉跳，一边跳，身体还一边旋转，就在这时，所有的万物都停止了，时间也停止了，感觉就连地球都无法转动了，只有我还能活动，我看了看周围，“哇”同学们的表情那么丰富啊，有的正张大嘴喊加油，有的正高高的举着手为白老师喝彩，还有的拿着手机拍照哩。。。 .....

音，突然，万物好像又重新充满了生命力，又苏醒了过来，我也回到了我原来的位子上，白老师跳绳的速度也渐渐的慢了下来。

这次精彩的花样跳绳将永远烙在我的心中。