

# 初中运动会日记(大全8篇)

通过制定提纲，我们可以更好地控制文章的进度和方向，避免偏离主题。在总结中，要尽量用简明扼要的语言表达，避免冗长复杂的句子和术语的过度使用。下面列举了一些优秀总结的范文，希望能够给大家带来一些启发。

## 初中运动会日记篇一

一天即将完结，相信你会领悟到不少东西，我们收获的更多，记录日记很有意义，立即行动起来写一篇日记吧。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编为大家分享的中学生运动会日记，希望对大家能有所帮助。

这是我第一次参加运动会，我特别激动，早早的来到了教师，没想到别的同学们被我还得更早，都排着队伍在等我了。我们每个人都带着红帽子，手里都拿着花环。我们排着整齐的队伍从主席台前经过，我和\_\_磊，\_\_\_\_高木，\_\_远晨举着大牌子，上面写着我们的口号——我们运动！我们健康！我们快乐！我们向上！

开幕式真热闹，有的班级拿着彩色的板子，有的拿着彩色的五角星，还有的拿着彩带……当学校领导宣布运动会正式开始的时候，鼓声响起来了，气球飞起来了，彩带摇起来了，整个大操场一片欢声笑语，成了快乐的海洋。

开幕式结束后，紧张激烈的比赛开始了，我参加了100米。我和我的好朋友\_\_嘉昱在一起跑（事实上是想看看儿子的实力，找老师开的后门，找了一个没人的赛道，把儿子塞了进去，真正的赛册上根本没儿子的名字呢。）我很紧张，枪声一响，我奋力向终点跑去，终于跑赢了比我大一岁的卢嘉昱，获得了小组第四。（呵呵，事实上就是小组倒数第二，不够和够行的，因为笑笑的年龄在班上是最小的啊）

金秋十月，丹桂飘香，我们学校又迎来了一年一度的秋季运动会。同学们穿着整洁的校服，神采奕奕地来到操场，等待运动会开幕式的开始。

我们听到主席台上的王校长大声宣布：“济师附小20\_\_年秋季田径运动会开幕式现在开始！”王校长的话音刚落，操场上就响起了《运动员进行曲》。首先是入场仪式，庄严的国旗队后面紧跟着由亭亭玉立的女生们组成的花束队，接着是英姿飒爽的男生们组成的彩旗队，这些方队依次进入同学们的视线，观众席上不时爆发出一阵阵热烈的掌声与喝彩声。

最引人注目的要数我们五年级和六年级的同学们组成的方队了。六年级同学身着正装校服，手拿红手绢扭着秧歌步走到主席台前，开始进行亮相表演。只见六年级年轻的年级主任，身穿红色外套，站在方队中间和同学们一起扭起了欢快大秧歌。他们获得了老师与同学们的热烈鼓掌。接着，我们五年级方队的同学们身穿雪白的武术服闪亮登场。我们迈着轻盈的步子来到主席台前，我也是其中光荣的一员。我们随着队长的一声口令，便一边口中喊着节拍“哈！哈！哈！”，一边打起了五步拳来。主席台上的老师们同样为我们的精彩表演鼓掌叫好。还有其他年级的同学们组成的方队，都穿着漂亮的服装，做着老师精心编排的动作从主席台前走过。这场面真是热闹非凡。

欢快的入场式结束后是庄严的升旗仪式。三位护旗手，迈着整齐的方步走到旗杆下，把国旗拴好。随着雄壮的国歌声“起来，不愿做奴隶的人们。。。 ”鲜艳的五星红旗冉冉升起。同学们举起右手向五星红旗敬少先队队礼。

800米赛跑和接力赛跑各项比赛项目，另外还有不同的集体比赛项目。令我印象最深的还是我们与五班同学进行的拔河比赛。裁判老师一声哨响，宣布了比赛开始。我们就奋力地往自己班这边使劲拉。虽然有贾老师为我们加油打气，可是最后，我们还是没有胜过五班。我们班的同学都为这次拔河比

赛的失利感到遗憾。但是，我们并不气馁，相信在下次比赛中我们可以夺回胜利！

两天的时间过得飞快，这场隆重的秋季运动会结束了，全校各班参赛同学都获得了优异的成绩。

等一等，让我数一数，一、二、三……！今天是星期五！

不要以为这是……零零……！哎呀，音乐响了，先不说了。我先去操场上看比赛和参加比赛了，拜拜。

操场上面没有一点可以遮掩的地方，太阳光直接照到了那里。我们做在石头台阶上，哇~！好烫呀！但这也没有有什么关系，它没有影响我们比赛的情绪，我们照样比我们的赛，只要比好就ok了，重在参与嘛！

我从老师那里得到了比赛的进程，第一项是移动投篮，那个项目是有一点难，但是我觉得还挺好玩的。三年级的我没有看，我看了四（4）班的，何林他们投的都很棒，一个接着一个的，我因为投的很多，我心里乐了，开始我想我们得第一是可以的。但是，到了五年级的移动投篮，我惊呆了。他们比我们班还有快，他们很聪明，把人分成俩批，一批捡球，一批投篮。捡球的一看到有球来，马上就会递给投篮的人，这样子就会很协调，速度也会很快。我们也像别人学习，取长补短呀！

来了，第二项跳绳来了，李老师召集跳绳的运动员（我也在），开了一个短会，主要都是说一些主要的事项。在比赛开始前的前几分钟，我们还练了一下。铛铛……，上呀~！这次真的来了，和别的班比跳绳，我还是第一次，呵呵呵，我也很紧张。“开始！”裁判说道，大家都像一只只充满力气的老虎，为了“食物”（成绩）拼了，大家都不知道天高地阔这个词，都试试，说不定我们可以拿到年级第一呢！到我了，不要紧张。“跳”自己的心里大喊一声，跑呀！我跳过

去了，成功了，“跳、跳、跳”我自己不禁给自己加油。“时间到”时间到了。“144个”裁判呼喊着我们的分数，我们实在是太兴奋了，我和张翰生抱在了一起。我们打破了我们自己的记录。接力赛我们跑到了最后，不过也没有关系，下一次再继续努力就ok了。

快乐的运动会就要结束了，那换号，那精彩的比赛，真是让人无比难忘。下一次开运动会就是在五年级了，那时候，我们会更棒的。

我们那了第几名不要紧，运动会就是要每个人参与，这只是一场游戏，大家都很棒。

今天，是难以忘怀的运动会，也是一个激烈的运动会。只要大家认真锻炼身体，今后就能成为一名优秀的运动员。

星期五，我校举办了秋季阳光运动会，我一大早，穿着整洁的校服，佩带着鲜艳的红领巾，背着书包高高兴兴地来到学校。

一走进校门，我看见操场当中挂着醒目的横幅，上面写着“成华娃娃，快乐体育节。”在学校里我看见每一位同学脸上挂着灿烂的笑容，我心想：她们一定和我一样兴奋，期盼运动会早点开始。

比赛开始了，同学们一个个摩拳擦掌，跃跃欲试，最激烈的比赛项目要数五十米跑步了。

在进行五十米跑步的时候，我们班与四（2）班和四（3）班展开了激烈的比赛。随着裁判员老师一声令下，同学们像箭一样冲向终点。他们争先恐后，互不相让，各班的啦啦队加油声响成一片，在第七轮比赛中，由于，四（2）班的同学出现了抢道行为，我们班的张意佳被其他班的同学挤到一边去了，顿时，同学们被刚才的那一幕惊呆了，心想：这轮比

赛我们班肯定输了。但是，出乎意料的事情发生了，张意佳并没有因为被挤而放弃，却是努力的用尽全身力气向终点冲去。最终，取得了第三名的成绩，虽然只得了第3名，但他是同学们心中的英雄。今天，是难以忘怀的运动会，也是一个激烈的运动会。只要大家认真锻炼身体，今后就能成为一名优秀的运动员。

“艺体周在今天正式开始”广播里传来了令人振奋的消息。再看看同学们，脸上一个个都像开了花似的。这时，老师一句话打破了班上的气氛：“同学们，今天，大家都盼望了很久，我也不想多说，只是告诉你们，我们的这次活动，要拿第一。”全班顿时鸦雀无声。

进入操场后，我们首先进行的是拔河，我们的对手是11班，我们的体育委员去抽签，抽到了右边，这边很滑，但我们班的同学都是生龙活虎的。

红旗一挥，比赛开始了。一声声的加油声在校园里回荡。我方实力不大，加上地势不好，我们班输了，同学们垂头丧气的，有几个女生哭了的。老师来后，大家都不做声了，只是在说下次一定要赢。拔河比赛我们输了，我们还有机会。

我们回了教室，一个个都不说话了。但是我们并没有因为成绩差而悲观消沉，因为竞争的结果并不是最重要的，真正的快乐在于为之所付出的努力中，在于为之努力的过程中。

接下来举行的是初中男子一百米速跑。我们跟着去观赛。来到运动场地，只见第一组运动员在起跑线上跃跃欲试，正进行着热身运动呢，有的在原地上蹦下跳，有的压压腿伸伸腰。裁判员大喊：“各就各位——预备——”“砰！”的一声，几员大将像脱缰的野马冲了出去。一位选手，也许是身体太臃肿的缘故吧，跑得很慢，才跑完六十米，就躺在地上直喘粗气，我们瞧着他那窘样都哈哈大笑。接下来的几组，发挥得都很正常。但唯独我们班的运动员落后。

铅球比赛开始了，班上的周鼎力出场后，大家都充满了信心。他是我们班最强壮的。他第一次抛了6米多，后来被一个称为全能冠军的超了二米。周鼎力最远的才抛出了7米74。但还是获得了第二名，班上总算有了7分。

运动场上是那么得激烈，看到运动员们用尽力气，但冠军还是只能遥遥相望。

运动会结束后，我们班成了倒数第一名。一些别的班的同学走过时，都向里面看了一眼，有人投进了同情的眼光，也有人投进了嘲笑和讽刺的眼光，同学们个个都心痛如刀绞。

结束了，初中阶段的第一次运动会我们心中有着太多的迷惑，太多的伤感，在下一次的话，我们是否也应该通过不光明的手段获胜呢。

## 初中运动会日记篇二

“加油，加油！”“相信自己！”“不要放弃！”运动会便在这声声的“呐喊”中，拉开了帷幕。

### 相信自己

蓝天，卧在白云里，投入缕缕阴凉。沙坑却有了色泽。一个个运动员冲刺，起跳，向前一扑，跃进沙坑里，创下一个个佳绩。我们班的运动员上场，只见他眼神坚定，目视前方，摆动着手臂，向前冲去，一跳——三米多，虽然还不错，但相对于其他班的四米来讲，差远了，“相信自己！”这句话传入运动员耳朵里，似乎给了他信心，再次跳跃，如踩空气般向前跃进，双腿一落——四米零七。彼时，眼里多了一份光彩，心中更多了一份信心。最终，六次下来，以4.45米的成绩摘得桂冠。

“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”我想，是的，相信自己，你我心中才能升腾起无尽希望。

## 突破自己

“加油，加油”一股强烈的加油声在实心球场响起。运动员个个壮硕，扔出的球也不在话下，八米，九米，甚至还有十米多的，但对于我班的运动员，就是一连的八米多，眼看九米多的运动员多了起来，同学们也是没耽搁，愣是场外“指导”起来：你那身体要往后仰一些，要再多用点力。再次上场，眼里多了一份突破自己的决心，心中也多了一份力，上仰，向前一掷——过了九米线！成功实现九米的突破。又是奋力一掷——九米八五。完完全全成就了自我突破，拿下第三。那一瞬，他笑了，笑得灿烂。

虽未拔得头筹，但同伴的鼓励使他不断实现自我突破，看到成功的希望。

## 战胜自己

1500米是耐力赛，一没耐力跑下去，你就输了。这不，我们班的两个女运动员就参与了比赛。开始了，跑前几圈，大家速度都是非常匀称，以免耗费过多的体力，跑第四圈时，大家开始加速，再看我们班的两个运动员，她们的脸上已沁满了汗珠，脸色也变得通红，有了明显的吃力，速度也降了下来，渐渐了就被甩到后面。可她们却没停下来，依旧艰难地向前跑去，最终冲过了终点。

即使没有获得好的名次，但却跃过心中的障碍，坚持下去战胜自己，就是胜利。

诸如此的镜头不计其数，但都释放出了属于自己的青春、热血，释放出属于自己的光彩……

## 初中运动会日记篇三

这是我第一次参加运动会，我特别激动，早早的来到了教师，没想到别的同学们被我还得更早，都排着队伍在等我了。我们每个人都带着红帽子，手里都拿着花环。我们排着整齐的队伍从主席台前经过，我和\_\_磊，\_\_\_\_高木，\_\_远晨举着大牌子，上面写着我们的口号\_我们运动！我们健康！我们快乐！我们向上！

开幕式真热闹，有的班级拿着彩色的板子，有的拿着彩色的五角星，还有的拿着彩带……当学校领导宣布运动会正式开始的时候，鼓声响起来了，气球飞起来了，彩带摇起来了，整个大操场一片欢声笑语，成了快乐的海洋。

开幕式结束后，紧张激烈的比赛开始了，我参加了一百米。我和我的好朋友\_\_嘉昱在一起跑（事实上是想看看儿子的实力，找老师开的后门，找了一个没人的赛道，把儿子塞了进去，真正的赛册上根本就没儿子的名字呢。）我很紧张，枪声一响，我奋力向终点跑去，终于跑赢了比我大一岁的卢嘉昱，获得了小组第四。（呵呵，事实上就是小组倒数第二，不够和够行的，因为笑笑的年龄在班上是最小的啊）

我们学校的春季运动会开始了，开幕式中，我手持呼啦圈，整齐地喊着我们的口号“从小锻炼，立志成才；放飞梦想，超越刘翔。从小锻炼，立志成才；放飞梦想，超越刘翔。一二一，一二一，一，二，三，四，一二一，一二一。”我们大声喊。

广播操比赛时，我以我最好的状态做操，可还是有没做好的人，又是第四，好想大哭一场，呜呜~开始正式比赛了，跳绳，我们班成绩不太好。100米接力开始了，我们班4个同学，听到枪声，就像离弦的箭，嗖的一声冲了出去，“加油！加油！四五必胜，四五四五，速度如虎，风追不上，熊都能吓跳舞！”可我们还是没得第一，同学们一个个哭丧着脸，



把“重在参与”这句话早抛到九霄云外去了，我恨不得冲上去帮他跑，可又能把他们怎么样呢？明年再争取吧！这次运动会，我们没有发挥得很好，得了第四，下次，我们一起加油，争取第一名！

今天，校园里彩旗飘扬、欢声笑语。同学们个个精神抖擞。我们正在热火朝天地举行一年一度的春季田径运动会呢！

我们班的重头好戏是男子200米比赛。“飞毛腿”史伟淞信心十足地站在起跑线上，凝神屏气，等待着裁判发令。看那样子，绝对是胜券在握！“砰！”发令枪声响彻天空，只见他好像离弦的箭一般飞速向终点冲去。啦啦队员们也不甘示弱，站在跑道一侧，举着一块写着“hold住全场”的大牌子为他加油鼓劲：“四（5）加油！四（5）加油！”史伟淞更加来劲了，宛如羚羊一般，第一个冲过了终点线，把后面的同学甩开了足足有十米。“耶！”史伟淞为我们班争夺了7分，大家的斗志空前高涨了。

接下来该轮到女子垒球了！唐嘉韵、张依琳与黄诗萌摩拳擦掌，蓄势待发。唐嘉韵胸有成竹地拿起一个垒球，使劲往前一扔，那球便好像长了翅膀一样，划出了一个完美的弧线，飞出了25.60米！真不简单！张依琳与黄诗萌也不甘示弱，先后投出了至少20米远的距离。她们得到了第二、第三、第四的好成绩，一下子就为我们班加了12分！

最后，我们班得了全年级总分第四名，与第一名差了至少20分，真是太悲催了！看样子我们真的要加强锻炼啦！

今日，又是一年一度的运动会，但对我们六年级来说，却是有着不凡的意义，是小学阶段最后一次啦。同学们这几天来都十分努力，争分夺秒，想为这最后一次的运动生涯画上一个圆满的句号。

7：40分，我踏进了校门，映入眼帘的是一行醒目的大

字：“实验小学第十四届田径运动会。”今日的学校，是一个充满欢声笑语的美丽大花园。一个个气球随风飘舞，运动员们整装待发。我心里又是激动，又是紧张，更有一种默默的祝愿：“但愿六（5）班这次能‘百万雄师过长江’一举拿下第一名！”身为啦啦队的我，只能为他们加油鼓劲，更希望能为班级再创辉煌佳绩。赛前，黄老师又将运动员好好勉励一番，经黄老师这么一动员，大家像吃了药一样，士气高昂，个个摩拳擦掌。8：00整，大战开始了，随着体育老师的一声声枪响，运动员只顾奋力向前冲，取得了一个个骄人的成绩。在操场的一角，跳远比赛正进行的激烈。我们班的叶倩茹和钱湖湖都在努力争取好名次。第一次起跳时，湖湖没怎么在意，像以前那样冲过去取得了2、7米不错的成绩。看了其他运动员跳后；第二次，湖湖明显多了几分专注，老师示意她可以跳了，只见她先跑了几个小碎步，到第四棵树那里，湖湖便下意识地做了三个大的跑跳步离“白线”只有几步之遥，湖湖的身体好似一团跳动的火焰，她眼睛睁得滴流圆，两步……一步……，她的左脚准确无误地踩在白线的指定位置上，然后使出全身的力气，向沙地跳去，一道半圆形的弧线，安全着地。“哇！”有的同学失声叫起来，“3米21、”“哇！”又是一阵惊叹。湖湖靠她那双修长的腿，取得了跳远比赛的桂冠。倩茹也不负众望，取得了优异的成绩。

她们两个一炮打响，队员们士气高涨，热火朝天的比起来，黄老师更是笑逐颜开。时间过得很快，这个运动会在4：10分就结束了。同学们带着金牌，证书满载而归。而我们也为它画上了一个圆满的句号。我相信到了初中，细细回味，它一定是每个人心中最美好的回忆！

为运动员加油，她，便是沈老师。想起运动会前沈老师辛苦地布置，策划，又看到现在的一幕，我的心被震撼了！感谢沈老师，感谢沈老师为初二（7）所做的一切！

四个人都无比紧张。不断练习接棒，不断指导金石轩，我们

都踌躇满志，誓要夺取奖牌！

我将全部的信心交付给了他，然后，不断呐喊加油，我们一定要胜利！

最后，或许是我的起跑慢了一点，或许是某个环节出现了瑕疵，我们以0.2秒的劣势与奖牌擦肩而过。懊悔，不甘心，是我们此时的心情。

在这秋高气爽、硕果累累，充满着收获喜悦的季节里，我校开展了秋季运动会。

首先是开幕式。浩浩荡荡的队伍如同游龙一般，循序渐进，我们班也迈着矫健的步伐，喊着响亮的口号走过主会场。之后几位校领导为本次运动会发表了几篇精彩的演讲后，运动会便渐渐拉开帷幕。

一个个运动健儿都摩拳擦掌，准备在这丰收的季节里为班级多收获几份荣耀。给我印象最深的，就是吴斯琦的那场令人即气愤又可惜的800米赛跑比赛。

随着裁判员的一声枪响，运动健儿们都争先恐后地向前冲，可不知是哪位不小心犯规的运动健儿踩到了吴斯琦的鞋，只见吴斯琦一个趔趄摔倒在地，这一跤，就注定了他的冠军梦已被敲碎。

但吴斯琦并没有灰心丧气，他重新爬了起来，奋起直追。此时此刻，观众席上的我们，被他那种永不言败的品质所打动，鼓足了劲为他加油，可他毕竟与别人落后了一大节，最终虽败犹荣。

经历了吴斯琦摔倒这件事后令我们不免有些扫兴，可之后的年级组老师接力赛却又让我们班士气大增。说起这项比赛，我们班主任可算是立下了汗马功劳。

比赛前夕，我们班主任穿上赛服，同学们都跑去为老师助威加油。老师握紧拳头，挥了一挥，显现出信心百倍的样子。

四名冲到了第二，就这样，一棒接一棒，虽说最后班主任那一队没有获胜，可是班主任还是赢得了我们班同学的热烈欢呼。班主任风趣地说，因为有了我们的鼓励，才使他有了力量。

终于，轮到我参加的项目“60米接力赛了”我怀着激动与紧张的心情与同学们上场了，我看了看其他班的选手们，个个都显得实力雄厚。“各就各位——预备——”“啪”比赛开始了，我们的第一棒就出师不利，差点摔倒，紧接着第二棒、第三棒……终于轮到第六棒的我了，刚一拿到接力棒，我就拼命向前冲，可谁知身体平衡没掌握好，差点把脚崴了。就这样，我方与对方实力悬殊，拿了个倒数第一。

事后的我非常后悔自己当时为什么不把心态调整好，为什么那么急于求成。

## 初中运动会日记篇四

一年一度秋风劲，一年一度送爽来。11月24日的天空旭日映照，上梅中学运动场上人声鼎沸，大喇叭里播出的《运动员进行曲》响彻校园内外。上梅中学第四届田径运动会在校运动场隆重开幕。

上午7：30，各班级代表队在进行曲中举行了入场式，随后举行奏国歌、升国旗仪式。运动会由校长刘为林建宣布开幕，并致开幕词，最后运动员代表—毛曼琪、裁判员代表—黄世龙分别宣誓，各项比赛按预定程序全面展开。

根据运动会组委会安排，运动会进行了一天半，比赛项目有□50m□100m□1000m□铅球、实心球、跳远、立定跳远、

跳绳□4×100m接力赛、乒乓球。运动会于11月25日上午在4×100米接力赛后闭幕。下午随即开展教职工篮球赛和女职工绑腿接力赛。

本次运动会是在课程改革的大潮下进行的，不仅培养了学生重在参与的奥林匹克精神，弘扬了团结友爱、吃苦耐劳的精神，还增强了同学们集体主义观念，为积极推进素质教育的开展，为我校体育运动的发展奠定坚实的基础。

## 初中运动会日记篇五

今天是我校举行的第三十三届运动会的第二天，也是最后一天，下午我们就要进行50×30的接力赛了，这是一项体现班级整体能力和合作精神的比赛，我十分期待。

可惜在中途，我们班的同学掉了一次棒，一下子落下了好几名。

很快就轮到我了，我往隔壁班看了一眼，跟我同一棒的的是邱雨田，听我们班同学说她跑得很快呢！我心想：一定要超过她，当时我们班和他们班正打成了平手，我接过棒子用尽全身力气向对面跑去，当我把棒子递给对面的同学时，发现邱雨田是跟我同时传棒的’，我大大地松了一口气。

可惜之后我们班同学又掉了一次棒，我们班只拿了倒数第四名。

## 初中运动会日记篇六

这是运动会的第二天，晴空万里。男生的400米决赛开始了！

运动员们早已做好了热身运动，摆好了跑步姿势。有的选手弓着后腿做好了跑步的准备；还有的运动员正在做热身运动。他们个个像搭在弦上的`利箭，随时都可能射出去。我们班的

运动员是邵文翔，他早已在起跑线上跃跃欲试。发令枪“砰”的一声响起，邵文翔飞似的向前冲去，像一只离弦之箭飞了出去。他瘦瘦高高的个子，脸上配戴着一副眼镜，看上去像个书生模样，文质彬彬的。其实他是我们班的一位跑步健将。其他运动员也不甘示弱，像一阵狂风似的从我耳边刮过。我是台下的拉拉队，我们一边高举双手，一边为邵文翔大喊加油。我们喊道：“邵文翔加油！邵文翔加油！”声音如雷贯耳，此起彼伏。最后一百米冲刺了！邵文翔使出了浑身解数，超过了前面两名运动员，得到了四等奖的好成绩。

最牛的要数我们班的女同学——严欣悦了。跳远时他轻轻一跳就飞出去两三百米远，远远的超过了很多同学。回到班上，她向我们展示她在这次运动会上得到的八张启航和很多奖状。这八张启航卡，即使学习好的同学半个学期也只能得到这么多启航卡，她竟然两天的时间就得到了！真让我们敬佩。

下午，我们还进行了四人接力跑，得到了很不错的成绩。

但是我们的三十人接力跑，没有拿到名次，我相信只要我们共同努力相信下一次一定会拿到名次。