# 关于坚持跳绳的作文高三(精选34篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-03-24

*关于坚持跳绳的作文高三1今天下午，天气异常晴朗。我们班迈着整齐的步伐来到操场，准备帮初三的孩子数跳绳。操场上那么多人！都是手握绳索，定下全局，等待比赛的时刻。就这样，他们也是今天世笑的一道亮丽的风景线。我们班两队在初三很快就穿插了相应的队伍...*

**关于坚持跳绳的作文高三1**

今天下午，天气异常晴朗。我们班迈着整齐的步伐来到操场，准备帮初三的孩子数跳绳。

操场上那么多人！都是手握绳索，定下全局，等待比赛的时刻。就这样，他们也是今天世笑的一道亮丽的风景线。我们班两队在初三很快就穿插了相应的队伍，一对不错。我对面的孩子已经开始尝试了，把绳子绕在手上几次，不时跳上几次，调整绳子的长度，直到他满意为止。

听了体育老师的哨声后，比赛才开始。对面的孩子，双手紧紧抓住绳子的两端，不停地摆动手腕，双脚随着手腕的节奏上下跳动。绳子像小精灵一样快乐地上下移动。“啪啪啪”，他们似乎在为这个小伙伴鼓掌欢呼！我的眼睛盯着上下飞舞的绳子。“一、二、三、四、五……”我跟着它的节奏快乐地数着。“一百四十九，一百五十一，一百五十二。”不容易啊！这时我偷偷瞟了一眼其他同学，有的已经累得透不过气来；有的还在咬紧牙关，不知疲倦地跳着；其他人跳三次就停了。只有我对面的孩子还像燕子一样轻松地跳着。“哔”的一声，比赛结束的哨声响起，亲爱的！小伙伴跳了182下。我忍不住向他竖起大拇指。毫无疑问，他也成为了今天这片风景上最美的一笔。

虽然游戏结束了，但是跳绳时操场上那美丽的风景线却深深的刻在了我的脑海里。

**关于坚持跳绳的作文高三2**

如今，我已经坚持跳绳打卡已经有148天了，有可能比其他同学少几天。每天跳绳几百个其实还是挺累的。

在这148天里发生了许多有趣的事情。

我跳绳一分钟的个数很善“变”。开始一段时间后，我从能跳一百来个提高到一百五六十个。可是没过多久，我跳绳数量居然开始减少，有时候又只能跳一百零几个了。这让我很奇怪。后来一想，可能是换了一条新计数跳绳的缘故吧。又跳了好多天，跳绳数量慢慢又多了起来，甚至打破了我之前的记录，达到了182个。

一段时间以来，我跳绳数量基本保持稳定了，但是跳绳姿势怎么变难看起来了，左手高，右手低，身子还是斜的。爸爸把我跳绳的样子拍了下来给我看。我也看出动作不对的地方，然后努力去改正。

前段时间，我每天放学后都要参加学校健美操训练。回家跳绳感觉有点累，就想偷懒。三组一分钟的跳绳，我竟然要磨半个小时，还要妈妈催。

不过现在，姿势好起来了，速度也变快了，跳得也越来越轻盈了。我正感受着跳绳给我带来的乐趣。

**关于坚持跳绳的作文高三3**

这个学期，我学会了跳绳。

开学后的第一节体育课上，张老师说：“这个学期我们开始学习跳绳，期末的时候还要检测。”顿时，教室里像炸开了锅。有的同学得意地说：“我早就会跳绳啦！”有的同学愁眉苦脸地说：“我可不会跳。”我也不会，但心里暗想，一定要学会跳绳。

那天放学后，我让爸爸带我去文体商店买了一根橘色的跳绳。一回到家，我就迫不及待地跳了起来。我双手拿起绳子，上臂夹紧，小臂甩动，可是总是跳不过去，总是在绳子落在地上的时候，双脚往前跨过绳子。跳绳为什么这么难呢？我沮丧极了。

站在一旁的爸爸，看着我滑稽的样子，都忍不住笑了。他安慰我说：“跳绳的时候，起跳的速度要和甩绳的速度一致，身体要保持平衡。”说着，他接过跳绳演示给我看。他跳得很慢，一边跳一边提醒我注意动作要领。学着爸爸的样子，我又开始练了起来。练了好一会儿，终于成功了，还能连续跳三个呢！我开心极了。

从那天起，我每天都在家里练习，有体育课时，就把跳绳带到学校里和同学们一起练。渐渐的，我跳得越来越多、越来越快、越来越好了。期末检测那天，我连续跳了100多个呢！老师都表扬了我，我的心里甜滋滋的。

跳绳既能增强体质，又能增添生活趣味。学会了跳绳真好！

**关于坚持跳绳的作文高三4**

今天晚上，我在奶奶家吃完晚饭后，就回家写作业，不一会儿，作业写完了，我就邀请妈妈一起到楼下跳绳。

下去后，我们选了一块宽阔的地方，练起跳绳来。我跳呀跳呀!终于能单个地跳了100个了，过了一会儿，来了三个大哥哥，他们观察了一会我的跳绳姿势，就对我妈妈说：“阿姨，我看出来了，小弟弟跳绳连不起来的原因那就是每跳一下总是停下来，再重新开始下一个。”我妈妈说是这样的，一直连不起来，很急人的，大哥哥很热心地说：“阿姨，让我教教小弟弟吧。”大哥哥一边示范一边讲解：“你这样，每次绳子摇到后面不要停顿，让绳子自然往前转。”我按照大哥哥说的，效果还是不好，大哥哥又想了一招，让我先练习摇绳，说绳摇得连贯了，再配合跳起来了就好了。我按照大哥哥说的练习，果然有效。

这时，其中两个哥哥去买东西了，那个哥哥就大声喊：“能连跳2个啦!3个啦!”我看到哥哥因为我跳绳的进步而兴奋，我就更加加倍的努力，忘记了累，大哥哥边看着我跳绳边喊：“四个啦!五个啦!……”我跳得越来越多，大哥哥就更高兴了!

我喜欢跳绳!我明天还要继续练习跳绳!

**关于坚持跳绳的作文高三5**

星期三早上，老师忽然宣布一周后要选三跳运动员。我激动极了，去年我和郭姝妤就一起合作一带一，打破了校记录，为班级争了光。今年，我也要像去年一样当上运动员，为班级争光。

第二天我一来到学校就开练习跳绳，今年的比赛项目增加了前挽花。我练习的就得更刻苦一些。一开始，进行计数跳的时候我跳的还行，可是，到了后面，一增加挽花我就不会跳了，感觉跳起来非常别扭。有一次，绳子把我的脚缠住了，差点摔一跤，真难啊！直到体育课上，老师讲了要领：挽花要挽的深一点，一个一个的挽，掌握好节奏。按照老师讲的要领，我开始慢慢地练习，刚开始还是不熟练，跳一下就拌一次绳，而且绳子还经常会把我的胳膊、后背抽得伤痕累累、钻心的疼。有好几次我都筋疲力尽，想放弃不跳了，但是看到同学们一个一个都在努力，我也鼓起勇气，坚持每天练习。在经过了半个月的练习以后，我终于能够比较连贯的跳前挽花了。

现在，我跳的速度还是比较慢，而且时不时的还会拌绳。我一定要咬紧牙关，进行持之以恒地练习，争取在不拌绳的基础上，加快速度。争取当上了三跳运动员，在运动会上取得好的成绩，为班级争光。

**关于坚持跳绳的作文高三6**

学校准备组织一次跳绳比赛，比赛前，我面临着一个重大的挑战。那时因为跳绳我连两连跳都不会，更别说一分钟能跳多少个。

为了不丢班级的面子，我决定开始练习跳绳。第一次，我自信满满，原以为自己可以跳得很好，谁知刚跳一下，就摔倒在地，膝盖都摔破皮了。我没有放弃，再来。这次我把跳绳甩得飞快，可脚又没反应过来，结果又被绊倒了。我依然没有放弃，继续。第三次的时候，这次脚又反映太快了，手上的跳绳都还没开始甩，脚已高高离地，又摔了个狗啃泥。

第四次，我放弃了，不想再练了，也不想再参加这次跳绳比赛。妈妈知道后，对我语重心长地说：做一件事情，总会有失败的时候。但是，只要不停地努力，坚持不懈地去练习，总会成功的。妈妈想了想，继续说道，俗话说，‘世上无难事，只怕有心人。’说的就是，世界上没有做不到的事情，就怕有不愿意去做的人。爸爸走过来，拍拍我的肩膀，也柔和地对我说：跳绳可以锻炼人的左右脑，还能增加人的智慧，继续努力，爸爸相信你，一定能行。

我被说服了，于是加倍努力去练习。尽管一分钟，只比上次多跳了一个，我都开心的不得了。但是，我的想法又来了，参加跳绳比赛的那些人，一分钟都可以跳一百多下，照我这样的技术，对手超过我不是小菜一碟吗？不行，我得多加练习，练成一次连跳十下，不对，至少得连跳三十下才好。

一天又一天，一周又一周在不断的练习过程中，我终于领悟到，跳绳该如何跳好。首先，手和脚要协调，视线要目视前方，在听到跳绳落地的一瞬间，双脚齐跳。耶，终于，我跳出了自己的目标，一分钟达到一百多下，一次性能连跳六十多下。

爸爸妈妈说的果真没错，坚持就是胜利。这次的跳绳比赛中，我取得了好成绩。

**关于坚持跳绳的作文高三7**

我非常喜欢跳绳。在一年级的时候，我还在运动会上获得跳绳比赛的年级第一名，为一（4）班争得了荣誉。

记得我刚刚开始练跳绳的时候，正在上幼儿园。每当我看到别人在跳，就很羡慕。于是，我就对爷爷说：“爷爷，我想学跳绳，你能教我吗？”“当然可以”爷爷抚摸着我的头说：“不过这可是很艰难的哦。”第二天，爷爷给我买了绳子。我刚一接过绳子，就拉上爷爷到广场上去练习。一开始，我不是绳子甩早了，就是脚跳早了。看着这样的“成绩”，我干脆一屁股坐石板凳上“嘀嘀咕咕”起来，爷爷见状，走了过来：“怎么，打退堂鼓啦？”我不好意思地站了起来。“你先把绳子甩到脚前，然后再跳过去。”就这样，爷爷每天让我跳100下。一条晚上，11点了。爷爷早已入睡，而我却还有10个没跳完。好婆心疼地说：“孩子，你就不要跳了，早点休息吧。”我倔强地说：“不，我就是要跳完嘛。”98，99，100！耶！我终于跳完了，之后，我又练了一遍又一遍。渐渐地，我熟练了。爷爷又让我练跑跳。“你边跑边甩绳边跳。”有一天，我终于在原地跳成功了一个！经过刻苦努力，我跳成了五个，十个，直到一百个，两百个！功夫不负有心人，我终于尝到了成功的喜悦。

跳绳是我的一项爱好和特长，也是一项乐趣。因为跳绳，使我跳高显得很轻松；因为跳绳，我的跑步也有了很大的进步。我为我能跳绳而感到自豪！

**关于坚持跳绳的作文高三8**

我是一个热爱运动的小女孩，说起跳绳，还有一段难忘的经历呢！

二年级时学校举行了一次跳绳比赛。当时我很想参加可是不会跳，看到班里的其他同学跳得很棒，又得到老师的表扬。别提我有多羡慕了。于是便下决心，要学跳绳。

开始学跳绳的时候，绳子老是甩不起来，我又急又燥。爸爸见我有点泄气于是对我说：“如果做什么事都半途而废，那是不可能成功的，只要你认真，仔细坚持学就一定能学会。”爸爸的话深深地打动了我，我惭愧地低下了头。心里暗暗坚定了一个信念：一定要学会跳绳，而且要超过别人！

我开始从头认真的学，从一分钟跳1到5个，到十几二十个。我不停地、刻苦地练习着。记得有一次上体育课时，我练得入了神，连脸上流的汗水都没有意识到。

大显身手的机会终于让我等来了，一年一次的全校的跳绳比赛又开始了。我如愿以偿的站在了比赛场地。“预备—开始！”

“啪，啪，啪……”绳子飞快地甩了起来，犹如条条彩龙在飞舞。随着绳子落地，数字不断地刷新！终于，艰苦的一分钟过去了，全校记录重新定格在205个，我成为了新的纪录的保持者，并且打破了我这几天练习的记录。在之后的全镇比赛中第一名的头衔也同样落在了我的头上。那刻，我为之付出的滴滴汗水在向我微笑。

这就是我，一个热爱运动，活泼可爱的小女孩。为了心中的目标我还会再接再厉的！加油吧！

**关于坚持跳绳的作文高三9**

生命在于运动，我非常喜欢运动，尤其喜欢游泳。

今天是星期天，妈妈说要带我去游泳，一听到游泳两个字，高兴得我一蹦三尺高，恨不得一下子飞到游泳馆。

吃过饭，我们准备好要用的必需品，就去游泳馆了。到达游泳馆，看到里面人不是太多，我兴奋不已，很快去更衣室换好衣服，来到泳池边，先跟着妈妈做了一会儿热身运动，就迫不及待地跳了下去，就像鱼儿回到了大海里。

我提议，要和妈妈来一场游泳比赛，妈妈也非常赞同。比赛开始了，我和妈妈一起向游泳池的另一边游去，我游啊游，终于到达了目的地，可谁知道妈妈比我先到了，第二局，第三局也都是妈妈胜了。可我并没有气馁，告诉自己我一定可以，我在心里默默地为自己加油。第四局开始了，我闭上眼睛，什么都不想，拼尽全力向对岸游去，用了九牛二虎之力，终于到了，我抬头一看，我竟然比妈妈早到了几秒，我赢了！我高兴地欢呼，妈妈也向我伸出了大拇指，向我祝贺。“失败乃成功之母”，无论我们干什么事情，只要用心，只要努力，就没有办不成的。

我们在游泳池里像鱼儿一样自由自在地游了一会儿，才依依不舍得离开了。

我喜欢运动，我喜欢游泳，运动让我快乐，运动让我健康。

**关于坚持跳绳的作文高三10**

星期二，体育老师叫大家每人买一条绳子，准备星期三举行跳绳比赛。我听到老师说的话，心想，这下糟了，我还不会跳绳子呢，该怎么办。

星期二下午放学的时候，我就买了一条绳子，回到家里，我就在天棚上学习跳绳，可是我一下都跳不了，在学跳绳的时候不但不会跳，反而被绳子绊倒了。

到了星期三，跳绳比赛就要开始了。老师把我们带到球场上，先分成六排，然后每排每排进行跳绳比赛，可是我根本就不会跳。心想，这跳绳活动是女孩子的项目，不是我们男孩子的活动内容，我已不会跳，也不想跳，所以拿着绳子站在旁边闲聊。回到家里，我把事情告诉了妈妈，妈妈说：“跳绳活动是不分男女的，只要你肯努力，一定能学会”。

听了妈妈说的话，我觉得有道理。所以我今天早晨早早起来，走上天棚学跳绳，妈妈知道后也跟上来看我跳绳，但我总是跳不好。然后妈妈说：“你先把跳绳放到腿的后面，两只手拿着跳绳的两边，接着把绳抡到身子的前面，等跳绳快要抡到脚尖的时候，你赶紧跳起来，然后继续把跳绳像我刚才说的那样继续跳，你就可以跳得很好了”，听了妈妈这番话，我立刻拿来跳绳开始跳。果然，我跳得越来越熟练，不到半小时，我就能一次连续跳三十多下。我终于学会了跳绳，这个功劳可都要归功于妈妈说的那番话呀！

**关于坚持跳绳的作文高三11**

在这阳光明媚的春天，楼下传来了一阵阵喊声。到底是什么声音呢，我们接着往下看。

原来是楼下正在举行跳绳比赛呀！大家在练习，有的在跳绳，有的累了再休息，有的已经开始热身了。比赛时分两组，红.蓝各一组。裁判一说预备，大家便把绳子甩在背后。哨声一响，运动员便开始猛跳。当绳子落在运动员前的时候，便起身一跳，刚好越过去。开始，红队还领先，后面蓝队又超过了，双方不相上下。后面，红队想出了一个办法，先让其他队员跳慢一点保持体力，再让一个有很多力的人跳快一点，在轮流换人。运动员的双手一上一下的摆动着，像一只翩翩起舞的蝴蝶；而他们的双脚也在有节奏地向上跳着，看起来像一只跳跃的袋鼠。

不久后，比赛结束了。红队以536比519大获全胜。崇拜红队的，有的人在欢呼，有的人在找他们签名。崇拜蓝队的，有的人情绪低落，有些在叹气。运动员有的在喘气，有的在休息，有的在哼歌。

今天的比赛不仅让我们认识了团结的重要性，还证明了红队的优秀。

**关于坚持跳绳的作文高三12**

生命在于运动，这是大家都知道的道理。我们的祖先为了生存下去，每天在不停地为生活打猎取食物，这些项目逐渐演变为今天我们的运动项目。

我最喜欢的运动是跳绳。因为跳绳可以使我们的身体保持健康，感到开心，惬意。冬季运动会进行跳绳比赛，老师让我们一分钟能跳多少就跳多少。我跳绳时非常快，身轻如燕般轻盈地上上下下，如同被包裹在色彩的光圈里一般。绳子美妙的在空中划出了个弧度，若隐若现。跳绳在我手上，一会儿变成单脚跳，一会儿变成单脚换跳，双脚并拢，双脚空中前后与摆布分跳等姿势。努力!我给自己设定了一个目标，150下。在我自己的呼喊下，我一次次的增高跳绳的次数，50下...80下...110下...当跳到110下时，我就觉得没有力气了，为了完成目标，我最后还是坚持着，目标让我有了坚持的勇气。眼前离我的目标越来越近。绳子突然不小心打到了我的脸上，我感到火辣辣的疼，我告诉自己一定要坚持，坚持就是胜利!绳子在空中上下翻飞，终于听到一声号角，比赛结束了，我以160的成绩成为了班级的第一名。

虽说这次赢得了比赛，但我不会骄傲，不会自豪。

跳绳，不仅可以锻炼身体，而且还可以使人心情舒畅，我一定会坚持每天都跳绳的，希望大家开始行动起来吧。

**关于坚持跳绳的作文高三13**

运动，说起来容易，做起来难！

妈妈每天吃的并不多，但因为不怎么运动，肚子上的赘肉就慢慢积了下来，连她最喜欢的连衣裙都穿不了了，这让妈妈很是痛苦。在刷了无数健身视频后，妈妈决定：减肥！

每天一大早，妈妈就开始运动。她看视频，两手举过头顶，合十字，双脚并拢，开始上下跳跃。“一二三四，一二三四……”妈妈嘴里还不停喊着口令。过了一分钟，她又换了个动作：两脚前后交替跳跃，两手拍打着肚子。然后又是将手掌朝下，保持与胯骨齐平，接着两脚抬高，碰到手掌，两腿循环交替……

总之，早上是跳跃运动，晚上就是伸展运动。晚饭过后，妈妈就马不停蹄地去锻炼了，一手插腰，另一臂抬起并自然弯曲，身子向插腰的那一边倾……每五分钟换一个方向。

经过半个月的努力，妈妈瘦了一圈，运动效果显著。连带着她的心情都变得极好，整天叫我们都是“宝贝”来“宝贝”去的，真肉麻，但我们挺享受。

运动虽不容易，但运动会使人改变生活状态，让生活更幸福，更美好！

**关于坚持跳绳的作文高三14**

那一年生日时妈妈送给我一副跳绳，它普普通通，平平凡凡，只是一家商店买的跳绳罢了，但因为是妈妈给我的，仿佛有一种神奇的力量。

别看它只是一根朴实无华，平平无奇的小跳绳。有一次，学校举行运动会，却给了我很大的帮助。那次运动会，我想为班级拿到一份荣誉。刚开始我认为跳绳比较简单，所以我毅然决然地报了跳绳，一开始我觉得，跳绳很容易，跳一跳就行。到了运动会前几天我才知道：“虽然是运动会，那肯定是高手如云啊！不拿个三四名是不是太没面子了！”

这下我可急了，看到妈妈给我的跳绳，我一把抓住，冲到楼下，立马跳起来。一开始很不顺手，要么打头，要么打脚，跳得一点也不好，哎，难道我的跳绳真的那么差吗？早知道当初就不报跳绳了。是因为我太笨了吗？一直跳不好。妈妈看出了我的心思，“别急，认真练，你可以做到。”听了妈妈的话，我试着练习，早上跳，放学回家继续跳，果然不那么差了，一分钟至少能跳150次以上了。

运动会那一天，我还拿了个第三名，这荣誉的获得离不开妈妈给我的鼓励。

每次看到跳绳，我就想起了妈妈。妈妈，你在远方还好吗？我想你。虽然这跳绳已坏了，无法继续再跳，但它是我心爱之物，就像妈妈陪着我。

**关于坚持跳绳的作文高三15**

1、只见那绿色的跳绳被奶奶甩得上下翻飞，她的脚底就像按了两个弹簧，快速地跳起、落下、又跳起、又落下??轻盈得就像一只机灵的小鹿。奶奶越跳越快，还不是地变换着花样，忽而双腿跳，忽而往前跳，忽而向后跳??

2、这时候，绳子似乎也更听我的话，手和脚也成了好朋友。绳子在我的`头上脚下一闪而过，像彩环似的上下翻飞起来，我越跳越快，向前甩动的绳子，发出呼呼的响声，脚尖踩着地面发出哒哒哒的响声，就像乐队在演奏乐曲呢。我就像一只小蜜蜂在跳八字舞，又像一只敏捷的小燕子在疾飞。

3、我拿起跳绳，学着奶奶的样子跳了起来。可这根绳子好像专门和我作对似的，不是绊住我的脚，就是缠住我的腿，我急得汗都出来了，开始在心里埋怨着不听话的跳绳。我真的着急了，生气地把跳绳往地上一扔，嘴巴撅得老高，一屁股坐到了地上。

4、我双手拿着绳子的两端，然后把跳绳放在小腿的后面，再往上一甩，双腿使劲向上一蹦，跳绳就像乖巧的孩子一样听话，我顺利地跳了过去。我心里美滋滋的，比吃了蜜还甜。

5、我一上场，先用基本姿势跳了几下，接着双手交叉来了几个编花，就发生了很多次失误；而爸爸一上场，不但没有失误，还跳了几个“双环”的。“双环”就是一跳起来使劲抡两圈，我也想学，可是总也学不会，还没跳过绳子就掉了下来。

**关于坚持跳绳的作文高三16**

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。

**关于坚持跳绳的作文高三17**

在一个风和日丽的下午，我们学校举行了一次有趣的活动——跳绳比赛。

“快，快点，加油啊!”一阵阵加油声传来，这助威声一阵胜过一阵，令人奋进。

低年级的小朋友虽然跳的不快，但是他们却十分努力，因为抱着一颗渴望胜利的心。他们跳的时候，虽然没有掌声，却有一阵阵有如波涛一样的加油声;虽然没有鲜花，却有许多鼓励的目光望着他们。他们跳的更加卖力了。小手不停舞动着，似乎不能放过一分一秒的时间。绳子在手上不停晃动，发出呼呼的声音，那样子可爱极了。

终于到了六年级大绳比赛了。大绳队员们一个个胸有成竹。他们要用最优秀的表现来为这次比赛画上一个圆满的句号。比赛马上开始了。摇大绳的同学把手上的绳子不停地抡着，绳子落到地上，发出“劈啪”的声音。而跳的同学呢，当绳子抡起来时，他们马上一跃而起跳进去，跑出来，一个接一个，好像一个接一个的饺子下入锅中。看，他们的动作是那么轻松而敏捷，他们的神情是那么紧张而又自信。加油声，呐喊声，如波涛一般传来。他们顾不得这些，继续飞快地专心跳。大绳炫舞着，在蓝天的衬托下，成为一幅美丽的图画。

一阵哨声传来，结束了这次比赛，他们也用最优异的表现结束了这次比赛。

这次比赛不但是一个趣味性的活动，而且是一个团结协作的活动，我们只要付出了，努力了，参与了，我们就是最棒的。

**关于坚持跳绳的作文高三18**

从小学一年级开始，老妈就让我每天晚上都要坚持跳绳。我不同意，玩的时间都快不够了，哪有时间跳绳呢？但老妈则抛出跳了非常有道理的理由：

1、我平时太懒，在学校肯定都不怎么运动，跳强可以保证每天的运动量。

2、学校里有测试，在家里每天练习，到时候也有准备。

3、现在是长身体的时候，跳强可以长得更高。好吧，综合以上几点，我不跳绳有点说过不去呢！

连续跳几天可能可以坚持下去，可每天都坚持，可是一件相当不容易的事了，每天写完作业后就要跳绳，以前小一点还好，作业少，有大把时间，从三年级始，主科增加成了四门，那么多作业，写完都不早了，还要看一小时的课外书，哪有时间看课外书呢？更何况，老妈的要求都提升到每天跳整整1000个了！尽管作业变多，但老妈的要求始终不变，在她的强硬要求下，我能仍坚持着跳绳……坚持就有收获，在学校测试中当别人为跳60个一分钟而烦恼时，我已经能跳每分钟160个了。甚至有一年，我两次成绩都在200个以上。跟他们“疯狂”练习对比，现在的我到轻松许多，这就是所谓的“先苦后甜”吧。

虽然我事到如今对跳绳这事仍没有充满“热爱”，但至少我已终对它习惯了……

**关于坚持跳绳的作文高三19**

劈啪劈啪劈啪听，是谁在跳绳呀？

原来是我们班的跳绳达人鲍俊宇！

他长得高高瘦瘦的，戴了一副蓝边的眼镜，看上去可斯文了，但是当他跳起绳来，马上就变得活泼敏捷，如武林高手一般。

鲍俊宇是我们学校跳绳队的队员，他每天都会抽出一点时间来跳绳。他跳绳的时候真是潇洒，只见那黄色的绳子被他甩得上下翻飞，他的脚底就像安了两个弹簧，还不断地变换着花样，忽而两\_叉跳、向后跳，忽而两臂交叉环绕跳、双飞跳。他快速地跳起，落下，又跳起，又落下轻盈得就像一只小燕子。

有一次，老师让我和他一起参加跳绳比赛。

在比赛之前，我的心扑通扑通直跳，感觉都快从嘴巴里蹦出来了。他看出了我紧张的样子，安慰我：别怕，只要全力以赴就可以！

随着裁判一声哨响，比赛正式开始了。我们的绳子就飞快地甩了起来，犹如一条条小白龙在飞舞。耳边只听见绳子甩动的声音，大家都拼尽全力比赛着。

过了一会儿，我和其他同学都上气不接下气，跳不动了，只有鲍俊宇依然气定神闲，飞快地舞动着绳子比赛结束了，鲍俊宇最终获得了冠军。

我输得心服口服，他的冠军可是平时坚持不懈的练习换来的。我下定决心要向鲍俊宇学习，努力练习跳绳，并坚持下去。

劈啪劈啪劈啪听，又是谁在跳绳啊？

哈哈，还是这个跳绳小达人呀！

**关于坚持跳绳的作文高三20**

· 每当课间活动，看到别的小朋友挥动着绳子，轻快地像个燕子一样蹦来蹦去的时候，我心里甭提有多羡慕了。我多次向妈妈担出请求，要她教我跳绳，妈妈总是以有事为由。今天，妈妈终于有空，要教我跳绳，我高兴得一蹦三尺高。

· 我和妈妈来到了操场上。妈妈打开绳子，把绳的丙头分别缠在丙只手上，绳子紧贴小腿，只见妈妈把绳子往前一挥，强子抡了个圈，落在妈妈的脚下，那一瞬间，妈妈的脚轻快地往上一抬，绳子就过去了。妈妈边跳边给我讲解跳绳的动作要领。我想：不就是这几个动作吗，我保准委快学会。我从妈妈手中夺过强子跳了起来，谁知，绳子刚到脚下，我就被绊了一跤。妈妈连忙把我扶起来，笑着说：“心急吃不了热豆腐！”妈妈要我先把绳子绕在手上，甩到身后，说：“从下往上挥动着绳子，等绳子快到脚下时，猛地向上一跳，绳子不就过来了吗？”说完，她又为我做了示范。我照着妈妈说的试了试，绳子果然过来了，可是我只会单个单位个地跳，妈妈又说：“不停地挥动绳子，双肢不停地往上蹦，就可以连起来跳了。”我打断妈妈的话，说：“别说了，让我自己琢磨吧！”我拿着绳子边跳边揣摩，竟一连跳了8个，我高兴地对妈妈说：“噢！我学会跳绳了！”妈妈说：“这还不够，你还得继续练，一分钟至少要连跳60个才行。”我点了点头，又继续练了起来。

今天早晨虽然跳绳非常辛苦，可是我心里美滋滋的，因为我终于学会了跳绳。

**关于坚持跳绳的作文高三21**

跳绳比赛快到了，一天，平平接到老师的通知，说下个星期3举行跳绳比赛，而且平平是运动员。平平非常高兴，因为他可以为班级争光。

在这几天，平平只要做完作业，就刻苦练习，心想：“我必须拿到前3名。”。终于到了比赛的那一天，在跳绳比赛的早晨，平平起得很早，穿戴整齐，就奔跑着来到了学校，他怀着必胜的信心走到了比赛场。

比赛开始了，在欢快的音乐中和同学的欢呼生中，平平用自己真正的本领轻松的完成了比赛。比赛成绩宣布了平平竟然得了第一名，有好多没有赢得比赛的同学正在争先恐后的问着平平，他们说：“平平你是怎样赢得比赛的？”平平回答到：“我每天都再练习，没有依赖父母也没有偷懒，才能得到这样的好成绩。”

又有一个同学们问他：“你跳绳的时候摔过跤吗？”平平回答到：“我跳绳的时候当然摔过跤了，还被绳子打到手臂和身上好多次呢！但是我还是勇敢的坚持下来，继续练习。”

所以同学们有付出，就有收获，你们一定要学平平哦！

**关于坚持跳绳的作文高三22**

每当我看到别人像小兔子一样在操场上跳着各式各样的花式跳绳时，我就羡慕不已。于是，我暗暗下定决心：一定要学会跳绳!

为了学习跳绳，我准备了最好的跳绳装备，我在商店里买了带计数器的跳绳，跳绳长度刚刚好，做工精细，绳子不粗也不细，非常好看，而且还是商店里最贵的跳绳。我带着心爱的跳绳，兴高采烈的来到操场上学跳绳，我激动不已，我感觉学跳绳没那么难吧，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我抡起绳就跳了起来，没想到起跳早了，脚落地时刚好踩到绳上，差一点把我绊倒，吓得我出了一身冷汗。接受教训，第二次起跳时我很用心，没想到用心过度，跳晚了，跳绳狠狠地打住了我的腿，疼得我眼泪都流下来了。后来，我又跳了好多次，不是绳子打到腿了，就是差点被绳子绊倒，我灰心丧气地自言自语道：“还是不学吧，太难了。”可是，回头看着同学们高高兴兴的在跳着各种各样的花式，我心里很不舒服。心想：这么简单的东西，我竟然学不会，看来学什么都得用心，才能学会。正在我闷闷不乐的时候，我的同学向我走来，他说：“做什么事都要坚持不懈，永不放弃，才能成功!”听了他这一句话，我又鼓起了勇气，开始跳了起来，一次、两次、三次……我终于能连着跳五个了，经过刻苦练习，现在我的跳绳技术已经很熟练了。

这件事告诉我们：功夫不负有心人，只要你用心，就一定可以成功!

**关于坚持跳绳的作文高三23**

跳绳已经成为很多人最喜欢的运动，那么你知道坚持跳绳有哪些好处吗，下面我们一起来看看吧。

1、增强灵活\*和协调能力。

跳绳能够锻炼人的\*跳、速度、平衡、耐力和爆发力，同时可以培养准确\*、灵活\*、协调\*，以及顽强的意志和奋发向上的精神。

2、缓解颈椎腰椎\*痛。

上班族每天都要坐在电脑前，并且还很少运动，一整天下来，很多白领都觉得腰\*背痛。而如果每天下班后跳一跳绳，对于缓解腰\*背痛很有帮助哦。

3、强健肌肉。

跳绳的减肥作用也是十分显着的，它可以锻炼全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使你的形体不断健美，并能使动作敏捷、稳定身体的重心。

4、预防生病。

跳绳可以预防诸如关节炎、肥胖症、骨质疏松、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、等多种症病哦，所以啊，常跳绳身体更健康。

**关于坚持跳绳的作文高三24**

迎着初升的晨曦，在公园里晨跑的我，听着小鸟的鸣啭，微风轻轻拂过我的脸庞，闻着树木和鲜花的奇特清香，仿佛置身大自然中。

因为喜欢运动，不久我就养成每天去公园晨跑的习惯。我很享受运动带给我的快感，使我沉浸在运动之中，无法自拔。

听说在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，生气时绕自己家的房子和土地跑三圈，这就是他不生气的秘诀。今天，我像爱地巴一样，遇上烦心事和伤心的事时，我就会到公园里跑上几圈，直到忘掉烦恼，风在我耳边呼啸，让烦恼追不上我。我享受跑步带给我的快感，冲过终点线时，发现自己是第一，那种感觉无以言表。我欢呼雀跃，享受着队友的祝福，对手的赞许，使我爱上了跑步。

跳高，飞一般的感受，我跃在半空中，在半空中我闻到蔬菜水果的香气在空中飘荡着，我享受着跳高带来的快乐。

我很享受运动给我带来的快乐。跑步，给我带来一种回归大自然的感受。跳高，给我带来了天空中各种不同的清香和新鲜的空气，阵阵微风轻轻地吹过来。运动不光让我们强身健体，还给人清爽的感受。

运动带给我们欢乐，运动更让我们的生活更加美好。

**关于坚持跳绳的作文高三25**

我每次看到姐姐跳绳的时候，我就觉得姐姐的手里拿着一只小精灵在跳舞，我觉得非常的美丽，我就让妈妈们帮我买了一根跳绳。

有一天，我去请姐姐来教我跳绳，我姐姐拿起她的跳绳跳给我看了一下，我姐姐说：“你一定要把节奏掌握好，因为这样子你会非常轻松的学会跳绳。”我听完姐姐的话之后，就立刻拿起了我自己的跳绳，开始跳了，我跳几个就停一下，挑了几个又停一下，就在这个时候我不想再跳了，我就把跳绳往地上一扔，心里想：太难跳了，我以后都不跳绳了，姐姐把头转过来的时候，看到我垂头丧气的样子，就鼓励我说：“如果你一直练习的话，就一定能够成功的，你成功之后，在练习的话，就一定会比我还要棒的。”我听了姐姐的话之后，我的全省就又充满了力量，我又马上把跳绳拿了起来，我一直慢慢的挑，后来我果然成功了，又过了几天，我也比姐姐棒了。我终于学会了跳绳。

我终于明白了一个道理，如果你坚持的话，就一定会成功，也让我联想到了一句话，就是：只要功夫深，铁棒磨成针。

**关于坚持跳绳的作文高三26**

大千世界，无奇不有。有的人喜欢艺术，有的人喜欢美食，有的人喜欢时尚，我却对运动情有独钟。因为运动使我的生活更加充实，更加美好。

运动听起来离我们生活很远，其实就在我们身边。学校中的体育课我们在运动，运动会上我们在运动，上下学走路回家的时候我们也在运动。只要你想运动，总有适合你的。

运动有很多好处。每天早上起来绕着河边跑一跑，呼吸着新鲜空气，听着动感的音乐，整个人都朝气蓬勃，迸发出青春的活力！大汗淋漓之后，是说不出的舒畅，浑身轻松。迎着清晨的第一缕阳光，沐浴着朝霞，心情舒畅，让新的一天生活更加美好。

运动可以使你心情放松。在学校，当你与同学发生矛盾的时候，不妨去操场慢跑几圈，跑着跑着，你会忘掉烦恼，满头的汗水就会将愁绪冲刷得无影无踪，霎时，生活又美好起来。

运动还可以让身体更加健康。很多患者恢复时医生就建议每天锻炼，适当的运动对身体器官都有好处。

肥胖者可以通过运动的方式，减掉体内过多的脂肪，从而使身体更加健康。运动使生活更加美好。

我运动，我快乐。运动让生活更加美好。

**关于坚持跳绳的作文高三27**

今天体育课上，陆老师让我们跳长绳。

那时，我和裘涛在跳绳。突然，一个同学跑过来，气喘吁吁地对我说：“不……不好了，张晁瑞，徐步商的跳绳挂在树上了，快去帮忙出出主意吧!”

我立刻放下手中的长绳，随手拿起了自已的短绳，跑到“事发地点”。那里有许多同学已经开始想办法了!有的说：“可以拿树枝什么的试试。”话音刚落，就有同学提出反对意见了：“看看这儿的树枝，长的太细，一踫就断，粗的太短，根本就够不着。”同学们七嘴八舌地争论着。不过——看看谁来了?陆老师来了!“陆老师!”大家惊讶地叫了起来，“您怎么会未卜先知的?”原来，在同学们争论的时候，有的同学实在看不下去了，就去报告了陆老师。

陆老师先仔细地观察了这根跳绳，低头想了一会儿，他用洪亮的嗓音对我们说道：“谁能借我一根跳绳?”“我!”“不，应该是我!”大家都纷纷举起手来。陆老师随手拿了我的绳子，开始像水车一样(当然比水车要快)一圈一圈地转着去够挂在树上的那条绳子。最终，那根绳子终于在空中划出一道漂亮的弧线，回到了地面。我们立刻欢呼起来，徐步商高兴得都说不出话了。

没一会儿，就下课了。我想：以后我们甩长绳的时候一定要小心，不要再挂到树上了。

**关于坚持跳绳的作文高三28**

“小邝，我说了几遍了，要直着跑到大绳里，一跳，再往外跑，要朝对面的同学跑。”哎哎哎！老师又来了，我跳绳跟不上，总是被老师教训。因为跳绳不好，我在体育课上，总是被训的伤痕累累；因为跳绳被训，我讨厌体育课。跳绳有什么了不起，一点儿也不酷！

今天又有体育课，上学路上，我的心情很沉重，感觉书包有千斤之重，压的我喘不过气来。到了学校，我念叨着：“不要跳绳，不要跳绳……”但我知道一定会发生的，因为墨菲定律告诉我：越不想发生的事越会发生。突然，我好恨墨菲，要不是他发现了这个破定律，也许就不会这样。

上课铃响了，今天的噩梦开始了，轮到我跳了，我不停的往后退，同学们不停的把我往前推，算了，豁出去吧！我看准时机，一头扎了进去，一跳又冲了出来。哈哈，我成功了，我跳过了大绳，太好了，激动之情溢于言表啊。

看来跳绳也没有那么可怕呀！

**关于坚持跳绳的作文高三29**

在幼儿园大班的时候，因为我在那个时候没有学过跳绳，所以我只好在别人跳绳的时候，自己看着别人跳。

有一天，我终于忍不住了，于是回家对妈妈说：“妈妈，您能不能给我买根跳绳？”，妈妈爽快地答应了。

第二天，我带着崭新的跳绳来到幼儿园，我自信地想；“我虽然没有跳绳，可我相信，我肯定第一次跳绳就能超过所有同学”。我越想越感觉美梦成真了，突然，我听到了一阵叫声，一下子，就像闪电一样惊醒了我的大脑，原来老师一声令下，同学像飞一样地跳了起来，我也便手忙脚乱地跳了起来。可是，我一跳起来，就摔了一个嘴啃泥。我想：“那肯定是我自己太心急了，没跳好。”，我调整了一下情绪，但我费了九牛二虎之力，还是没有跳起来。过了一会儿，幼儿园放学了，我就不声不想地回了家。

一回家，我就对妈妈说：“妈妈，全幼儿园大班就我一个人不会跳绳了。”，说完，我又哭了起来。妈妈对我说：“别哭了，我来教你！”，话音刚落，妈妈就一边说一边示范着，教我在绳子甩过来的时候，就要往上跳。

后来，我照着妈妈的话去练，虽然比以前好了许多，可还是跳起来容易被绳子绊倒，我都有点泄气了。后来，妈妈又鼓励我说：“要学会跳绳，还必须要有；恒心和毅力。妈妈相信你通过努力一定会成功的。”。

**关于坚持跳绳的作文高三30**

生活丰富多彩，有趣的事情无处不在。我最难忘的一件趣事，就是学跳绳。这还要从我刚上一年级时说起。

那时，每一节体育课，老师都要求我们必须带跳绳，否则就会受处罚。但我宁愿被罚也不带跳绳因为我分明就不会跳呀，带了也白带。

一天，我看到几个同学又在教室旁边的院子里跳绳。只见他们身轻如燕，双手紧握着跳绳，轻轻一甩，双脚一跳，绳子便从脚下越了过去。真是太棒了！他们怎么这么厉害！我一个人站在旁边，心里可羡慕了。要是我也会跳，那该多好啊！于是我下定决心，一定要学会跳绳。

回到家，我拿出一直在柜子里睡觉的跳绳，学着跳了起来。但跳绳好像一个不听话的小孩，总是拦在我的脚下，让我一个也跳不过去。是它不喜欢我吗？我就不信，我偏要让你喜欢上我！

我把跳绳带到了学校，每次下课了，别人叫我去玩，我都不去，满脑子都装的是跳绳。我什么也顾不上，直接奔出教室来到操场上，兴致勃勃地跳了起来。哎哟！一不小心，绳子又缠在了脚上，我一下子摔在了地上，好疼！我哇啦哇啦地大哭起来。哭了一会儿我又想：哭也不是办法，要想学会，还是继续练吧。于是我擦干眼泪，爬起来接着跳

一遍遍跌倒，又一遍遍爬起；一次次跳死，又一次次重跳。终于，我有点会了，从最初的一个、两个，到后来的八个、十个，最后，我终于可以连续跳上三十个了！哇！太开心啦！我越跳越多，越跳越欢，再看那跳绳，已经从一个胡搅蛮缠的小淘气，变成一个听话、可爱的小公主了。

有趣的跳绳经历让我明白了一个道理：成功都是汗水换来的，不管干什么，只要我们有毅力、有恒心，坚持不懈，就一定能取得胜利。

**关于坚持跳绳的作文高三31**

暑假，我曾躺在沙发上思索着：暑假是上兴趣班的最好时机，不能让这个大好时机白白从眼皮底下溜走了！学点什么呢？妈妈不停地给我出主意，最后还是我想到了我的弱项——跳绳。

妈妈一听，觉得不错，就给我报了跳绳班。第一次上课，非常简单，完成作业也没问题。可到了第10节课，老师教了很有难度的双飞课程。回家后我迫不及待地开始跳，才跳了几下，绳子就打到了我的胳膊，那可不是一般的跳绳啊，打一下可不好玩！我痛得大叫：“啊！呀！”妈妈一听，以为出了什么事，像受惊的鸟儿一般以百米冲刺的速度跑了过来。结果一看，我好好地站在那里，就一脸迷茫地问：“你怎么大喊大叫的？”此时的我已经没有心思回答她了，拼命地揉胳膊。妈妈拉起我的胳膊一看，有两条血红的痕迹。我简直要痛晕了，不想再跳了。妈妈说：“你难道以为名人的人生之路都是一帆风顺的吗？不，正相反，他们哪一个不是从荆棘之路中走出来的呢？这一点小困难，你都打了退堂鼓，以后人生之路上的挫折可怎么跨越呢？”

妈妈的话开导了我，给了我向上的信心和动力。我咬着牙，克服恐惧，练呀练，终于越来越熟练，再也没有被绳子打到。这之后，学再难的动作，我也不退缩了，而是鼓起勇气面对它。通过坚持不懈的学习，跳绳成了我的强项。体育节的跳绳比赛上，我还为班级争了光呢！

那年暑假，我学会了跳绳，同时我也明白了一个道理：人不可能轻而易举地成功，成功必须付出艰辛的努力。

**关于坚持跳绳的作文高三32**

今天，我们全校3到6年级在星期四的下午举行了跳绳比赛，为在这一次的跳绳比赛中赢得第一名，我们班花了很长的时间进行训练，希望在5年级的时候要更上一层楼。

到了下午的第二节课了，我们班就下楼比赛了，我们先训练了一会儿，六年级长绳比赛就开始了，拉拉队在助威，我是和刘瀚文一对，于是比赛开始了，我们配合的很默契，我们从5年级就开始合作了，开始了，一位体育老师，把哨子给吹响了，就在吹响的那一刻，所有的班互不相让，抓紧每一秒，我们班也是，我们的人一个接着一个，于是到我和刘翰文，我们纵身一跳，在同一时间我们两个双脚一跳，跳过了，在跳的过程，我们两个一次也没有断过，但是有两次是韩元浩他们那一对断，在最后我们跳了262个。

在这次跳绳比赛当中，我们得了第一，但是在这期间如果我们在大课间和体育课的时候不好好训练，哪来这次的第一名哪？，还有，像韩元浩那样，我们不应该责怪他们，而且他们也不是有意想断的，只要在跳绳的过程中，只要不断绳，成绩就一定会高，没有艰苦卓绝的努力，哪来的第一。

**关于坚持跳绳的作文高三33**

同学们，相信你一定会跳绳吧！但是你知道我是怎么学会的吗？哈哈，猜不到吧！还是让我来告诉你。

记得五六岁时，我跳绳还是先把绳甩到面前，再跳过绳子。这是我跳绳的第一形态。现在，你肯定急着想知道第二形态吧！别急，听我慢慢道来。

所谓的第二形态，便是上一年级时，老师叫我们要学会跳绳，因为以后肯定有用，我不以为然，心想：哼，跳绳有什么用？奥运会上又没有跳绳项目。可老师把跳绳作为家庭作业。我没办法，一回家就在院子里练跳绳。原以为跳绳挺简单，不就是绳子甩过来就跳嘛。可开始跳了就老是绊倒，身上、脸上被划痛了好几处，我火了，把绳子一摔，走人。不料，没过几天，老师居然说，一分钟跳绳要考试、比赛。这可把我急坏了，一到家就练一分钟跳绳。一次次自信的开始却换来了一次次绊倒，一次次重来。绊倒、重来，我一直重复着这几个动作。我曾想放弃，可我到底坚持下来了。终于，战果出来了，我一分钟能跳100多下了。

现在，我不仅会双脚跳绳，还会单脚、反跳等花样跳绳。

**关于坚持跳绳的作文高三34**

我的课余爱好可多了，跑步、看书、唱歌、画画……不过我最喜欢的还是跳绳。

说到跳绳不得不说那一次。妈妈让我出去玩，可是，没有小伙伴自个儿玩什么好呢？于是，一个人闲逛起来，就在这时，我看见前面围了许多人，怎么这么多人？他们在看什么呀？好奇心的驱使让我迫不及待地钻进人群，哦，只见几位叔叔、阿姨正在进行精彩的跳绳表演呢。你瞧，他们身轻如燕，脚底生风，跳绳在他们手中不时地挥舞，就犹如变魔术一般，真是花样百出……一时间，我的眼睛都忙不过来了，真是让我着谜，表演结束了许久我都不愿意走开。我再也按捺不住自己了，跑上前去，恳切地说：“叔叔、阿姨，您教我跳绳吧！”他们睁大眼睛，亲切地问道：“小朋友，你为什么要学跳绳啊？”“我……我一直都想学跳绳，可是我不会跳。刚才看叔叔、阿姨的表演就更想学跳绳了，您可一定要教我啊！”也许，是我的真诚打动了他们，叔叔、阿姨们答应了我的请求。

我终于可以我学跳绳了，我每次都是最早到，认认真真地跟着叔叔、阿姨们学习，刚开始学习的跳绳动作比较简单，自然我的学习的劲头也就特别足，但是，渐渐的我有些打退堂鼓了，其实，跳绳并没有我想象的那么简单，老师教我的难度越来越大，要求也越来越高，现在，可不是好玩了，又累又苦，甚至，有时还有点枯燥，学习的热情远没有开始那么高了。我有一点儿不想学了。妈妈仿佛知晓了我的心思，细心地安慰着我：“孩子，别着急，有的时候一定要耐得住，想做成一件事，不能只是图好玩就行的，还要有恒心和毅力！你既然喜欢跳绳，就要坚持下去，不能半途而废啊！”妈妈的一番话，让我又恢复了信心。我加倍用功地练习……功夫不负有心人，慢慢的我跳得越来越好了。

学跳绳的经历，让我懂得了：做什么事都不能只是一时的热情，必须要付出辛劳和努力。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！