# 运动作文四百五十字(热门13篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-01-18

*运动作文四百五十字1“加油，加油，”明亮小学的操场上传来一声巨响。你一定要问“他们在干什么？”哦，原来4 (1)班在开班级运动会！你看，被称为“假小子”的王华正准备和班上的“小猴子”小林竞争。同学们纷纷议论，有的说？quot。“小猴子”是全...*

**运动作文四百五十字1**

“加油，加油，”明亮小学的操场上传来一声巨响。你一定要问“他们在干什么？”哦，原来4 (1)班在开班级运动会！

你看，被称为“假小子”的王华正准备和班上的“小猴子”小林竞争。同学们纷纷议论，有的说？quot。“小猴子”是全校有名的爬杆大王，他一定会赢。小林听着，骄傲地看着王华。但也有同学说：“不一定。我听说王华最近在练习。”

这时，一声口哨打断了学生们的讨论。比赛开始的时候，我看到小猴子小林抱着竹竿，飞快地爬了起来。“假小子”王华没有示弱，试图爬上去。一开始小猴子在前面，后来因为想到轻敌，两个人的距离越来越短。当他们离终点线还有三米时，他们几乎是一样的。有同学喊：“加油，加油”，也有同学为小林着急。王华听到同学们的鼓励，鼓起勇气，脸红了，使劲爬，终于第一个到达终点，但是“小猴子”因为轻敌而落后了。学生们很高兴王华赢得了冠军，但王华笑着说：“这是给我力量的集体。”

游戏一个接一个地进行着。“下一场比赛——跳绳”。收音机上，话音刚落，几个穿着运动服、短绳子、扎着辫子的小女孩来到操场中央。裁判吹哨，他们像飞燕一样跳了起来。比分不分上下，绳子被他们的脚扫过，辫子在他们的肩膀上摇摆。他们跳舞跳得很轻，似乎没有做出任何努力.

然后，他们参加了拔河、接力等五个项目的比赛，气氛热烈而紧张。运动会结束了，但掌声和笑声久久回荡在操场上。

**运动作文四百五十字2**

盼望已久的运动会马上到了，当老师宣布这个消息的时候，全班一阵欢呼。

这次运动会我参加的是跳绳，同学们都争分夺秒练习自己的项目，可能是受到同学们的感染，连老师也开始练习。校园内顿时热闹起来。

运动会开始了，首先是长跑比赛，运动场上，全是喊加油的声音‘‘加油，加油’’‘‘某某班加油’’老师的哨声一响，长跑的队员像离玄的箭一样飞奔了出去。各班的同学们都为自己班级参加的运动员加油鼓劲，最后我们班和四（3）班并列第一。

轮到跳绳项目了，估计是我太紧张的原固，只跳了67个，我不好意思的把这个成绩告诉了老师，心想老师会批评我，没想到老师亲切的对我说：“没事，有挑战才能有进步，这次别灰心，下次老师相信你能比出优异的成绩”。听到老师的话，顿时有一种春天般的阳光照到我的全身，温暖极了，我高兴的跑开了，这时才发现原来的眼睛湿润了......

最难忘的还是拔河比赛，我们是四年级四个班中第一名，同学们拧成一股劲，听着老师喊的口号，都使出全身的力量。最要感谢的还是我们班的无敌“胖头鱼”——关元，在绳子的最后使出了全身的力气，就象一个耸立的小山，，让别班的人累得呲牙咧嘴，可关元还是一动不动，洋洋得意。

运动会结束了，虽然我感觉很累，但通过这次运动会让我明白了一个道理：一切比赛贵在参与，团结就是力量啊。

**运动作文四百五十字3**

“一班加油！加油！”班里没有参加接力赛的同学们在板凳前奋力的喊着，如果没有值周生，他们巴不站在赛道上加油，因为他们大概比我们还紧张。

这是下午一场最激烈的项目，而我幸运地参加了。到四一班了，我们想一定要赢！……在我心里一直重复这话。

要开始了，四一班PK四二班的.比赛终于开始了！第一棒李颖旋跑的还算顺利，都怪那个不争气的任晴岚，不仅接棒接得那么慢，传棒传的也是那么的慢。那是我真讨厌她，知道刘梦莹把接力棒传给我时，我拿住接力棒使出想把全部力量都发出来，可能他们也是跟我一样，跑到我们班前时，听到同学为我加油，我心里想起了电视上我记得歌词：我要比刘翔跑得更快，我要在领奖台上站得帅。所以我又加了把劲儿，我跑完回到班里，看到任晴岚在哭，我对她的心情一下就变成了同情，虽然我什么也没说。直到最后一个同学跑完，我们知道了成绩，我们班是第一，倒数的。

回到班里，我失望极了，老师说：“没事，重在参与嘛。”我才有一些开心，和他们高兴地合了照。

**运动作文四百五十字4**

这个星期五，是学校运动会，我在心里想，学校的活动真是一波接一波呢，刚刚开完学校校庆，现在又开运动会，让尽管到了六年级，有很多的学习任务，但是我们完全处于的兴奋之中。

风在呼呼的吹着，但我们好像没有发觉，我们提这各自的小板凳，拿着水、纸和、笔，还有拿着故事会的。我被郝老师叫去帮忙，所以我可以得到第一信息，谁得第一名，第二名。。。还有比赛项目。当轮到我们六年级竞赛的时候，我和曾涤，郭开元在那里加油，我们看到郑耀禧努力拼搏，宋先君急速奔跑，这都让我们心奋不已，代老师也在那里加油，曾涤的嗓子都喊哑了，这都体现出了我们班同学十分团结。下午是接力跑，我们班有30名同学去参加，剩下来的同学马上到跑道后为他们加油，有些同学差点掉球，有些同学拼命奔跑，最后我们得到了第二名，因为8班的同学的实力比我们好，但比赛友谊第一比赛第二，我们并没有像二三年级的时候与八班争吵，因为我们都六年级了。

这是最后一次的运动会了，我们都非常珍惜这美好的回忆。

**运动作文四百五十字5**

我有一个热爱运动的哥哥，我们关系非常亲密，形影相随。

哥哥长得很帅气。头发平平的，像一个锅盖，一双眼睛水灵灵的，看起来特别机灵，因为他爱运动，所以全身上下八块腹肌非常明显，让人觉得特别结实。

一个烈日炎炎的下午，我们全家都在客厅里享受着空调，吃着冰棍，悠闲地看着电视。唯独哥哥在楼上不知道搞什么名堂，等他下来到客厅的时候，已经换上了运动服，对老妈说：“妈，我去和同学打篮球啦！”哥哥刚说完这句话，就关上了门，像小猴子一样一溜烟跑出了大门，骑上电动车，前往篮球场和同学打球。而我们还躲在客厅里享受清凉。

哥哥打球就打了一个下午，黑暗盖住了天空。这时候，哥哥才骑着电瓶车回家了。他一进客厅，我就看见他全身湿淋淋的，像刚爬上岸的游泳运动员，汗水顺着他的`脸，流到了地上。哥哥飞奔到卫生间，开始洗澡。洗完以后，哥哥的精力好像还非常旺盛，果然不出我所料，他又拿起背包，连饭都没吃，又骑着电瓶车去了健身房，到晚上十点，才回到我们这个温暖的家，真是废寝忘食啊！

我的哥哥就是这么的热爱运动，只要一天不运动，他就像疯了一样，在家特别不安分。

**运动作文四百五十字6**

操场上欢声笑语，一个人一个人的从我眼中穿过，这里人山人海是在干什么呢？对！就是运动会。

今天是我们四年级开运动会，有非常多的项目，虽然我没有参加，但是我会为我们班的同学加油！

运动会第一个项目就是60m跑。就在开始前，每个同学都做好了热身。突然！在远方传来一个哨子的声音，原来是预备铃，大家飞快的向前跑，跑到终点时已经气喘吁吁，到了公布成绩的时刻，我们班竟然得第一名，再看看老师笑的像朵花一样，让人心里暖洋洋的……

过了许多比赛，让人期待的.就是60m接力赛了，同样都是60m能否得第一名呢？

我们前几帮机子都非常的好，可是就是后面几棒，我们班有个高个子的女生，被别的班撞了一下，棒子不小心掉了，然后我们班这拖延了几秒，就因为这几秒我们班变成了第三名。不过我们班的人都非常的努力，这个第三名可都是我们班接力赛的同学的辛苦和汗水换来的，不管怎样，这个运动会非常的有趣。

通过了这个运动会让我知道了：努力第一，名次第二。

**运动作文四百五十字7**

星期五下午学校举行了一场运动会，真期待今年的运动会会发生什么事情。

我们等广播播完，就排好队，到了操场。我们在操场等了一会儿，我看见已经有人在完了，我也去玩。我看见一大群人围着一个地方，就走过去看。一看是跳远项目的。我们班的一个男生也在跳远。只见他半蹲下身子，手刹一闪，脸上露出自信的表情。一跳又回头看老师，老师叫他重新跳。又重复了好几遍，我看得没意思了，就走了。

我要去看跑步比赛，又看见我们班足球队的.男生在跑。只听裁判说了一句。“预备”，跑！那些人就跑出去了，最后得了第一名的就是我们班的男生。我又看了接力比赛，还看到了我们班的一位风一样的女生，好像很多项都有我们班的人。还见到了很多我们班在这个项目的人。我很担心我们班得不到名次。到了这个女生的手里。她就开始跑了，眼看就要得第一了，可她的棒子掉了，我们班就只拿到了第三名。

这次运动会我好后悔没有参加，为我们班出一份力。但我还是很开心，下次运动会我一定要为班级出力。

**运动作文四百五十字8**

今年，是我们第一次开运动会，之前因为学校跑道修建和疫情耽搁了两年，因此，第一次参加运动会还是很激动。虽然，我没有被选为运动员，但是，我也和其他同学一样在看台上给运动员们加油打气。

随着“砰”的一声，裁判员打出了响亮的枪声，跑步比赛开始了。只见运动员们一个个跑得跟兔子一样快，不一会儿就跑完了全程。可惜的是，男子200米并没有拿到第一名。第二次，轮到女生了。同样，结局还是一样没拿到。第三次，我们等了好久，比赛终于开始了。运动员们热血沸腾，结果还是一样的，但是我们尽力了，也没有任何遗憾了。下午，八百米赛跑开始了。运动员们一个个跑得满脸通红，比赛结束了，我们取得了第二名的好成绩。

第二天，接力赛开始了。四位运动员每隔一百米站一位运动员，女生也一样。第一次是男生开始，运动员们使出了吃奶的力气，不一会儿就跑过了其他班级的同学，虽然后面又被赶超了。女生也不慢，最终男女生获得了第二和第四的好成绩。

运动员们都手拿着奖牌开兴地回到教室了。这次运动会，通过大家的努力，我们班级获得了很多奖牌。不过，我们也时刻谨记单老师的话：享受比赛过程，那是你以后人生的一大笔财富。至于结果如何，我们努力了就是最好的。

**运动作文四百五十字9**

今天我好激动啊！因为，我们要参加定向运动跑步和捡垃圾活动。

第一个项目是捡垃圾，我拿上夹子这袋子，穿上服装在路上跑来跑去的真的很累啊！但是我心里想，虽然有点累，但是，能让世界共干净，这就是我的荣耀，虽然袋子很小，但是里面的垃圾并不少呢！

第二个项目是越野，叔叔阿姨给我们讲了很多关于地图上的知识，刚开始我觉得很简单，可突然看到这么复杂的地图，我突然没有了心信，而且，我的`队友黄奕明也有点不懂，我在心里想，完了完了，这下完了，我们两个都不会。

我正在慌张的时候，突然，叔叔说：“家长可以跟在后面，但是不能帮忙”我立刻又充满了心信。但是，我必须通过王老师手里的一句诗，才可以比赛，我急急忙忙的背出了诗。我们找到了背靠背，吹气球的点，跑完那个点，现在，我们又找到了产针引线的点，什么尝试都有比如......

我们跑来跑去，还剩四个点，所以我们分工了，我去找那两个，黄奕明去找另外两个点。最后还是准时回去了我们的成绩还不错，得了第1名我很高兴。

我们回来有吃有喝的，真爽快啊！我的收获是又复习了一下东、南、西、北还有惊天的诗一定要牢记心里，不能忘了。

**运动作文四百五十字10**

“加油！”——“加油！”——你们知道我们学校在干嘛吗？对在开运动会啦！

我是四年级，四年级要等到11月27日开运动会，前一天是运动会开幕式，我们学校有很多间教室所以是分开来做运动会的，是下午午休后开始四年级运动会。

运动会之前，老师让黄煜晨同学选趣味足球比赛的人，黄煜晨选择女生的时候幸亏没选到我，不然的话我聚会把全班的第一名弄到最后一名，黄老师又让舒苒同学选12名同学去参加接力比赛，我当时没有举起手也没干嘛，我只是对着墙壁说：“不要选我，千万别选我。”舒苒选完以后，我问大家有没有选我？大家异口同声的说选啦了。

我们来到了操场上了，我的心脏一直在砰砰跳，三十分钟过去了我看了很多的比赛，我们班上的同学一直很努力的向第一名冲刺，我的心一直在告诉我，加油刘羽馨你可以的。我的心一直在墨墨地告诉我，到了接力赛，我排着队伍到了的比赛地点，过了一会儿，到了我，我用体育课上的跑步比赛来比，用的是一样的力量。

跑步比赛前一刻，我看见黄老师在旁边大喊“加油”“加油”到了我跑的时候，我一开始听见了，黄老师在后面说：“刘羽馨加油！”

我跑完以后我什么都不知道当时发生了什么，郑老师笑着说当我跑的时候全场人都惊讶！了，我们满脸都是疑惑什么都不知道比赛的时候都发生了什么，同学们都围过来说不错呀！刘毛馨我更奇怪了，都到底都发生了什么。

我很高兴参加了比赛。

**运动作文四百五十字11**

达标运动会就是每人都要过关的运动会。

在一个阳光明媚的上午，我们学校就举行了一次达标运动会。

我们先比的是50米跑，赛跑的时候，我的心就像受到惊吓一样，扑通扑通地跳得飞快。“砰”一声枪响，我顿了一下，立刻开始跑步，耳边呼呼作响的风吹着我，我大步迈向胜利（评委老师）。

再比立定跳远，我的心跳声连站在我旁边的同学都能听见，轮到我了，我用力甩胳膊，没想到胳膊把我一带，就把我带到前面了，我还差一点就100分，不用担心不达标。

然后比仰卧起坐，我心想：完了，我就仰卧起坐不行！耀眼的太阳眨着眼睛，谁喜欢被晒！所以，我们就奋力起身，太阳热的真是时候！可是，我还差几个就满分，我悬着的心掉下来了。

最后，挑战极限的50米跑八趟开始了，我跑着跑着。听见同 学的呐喊声，一声一声的“加油！”从耳边响起，我奋力超过一名一名同学，冲过了评委老师，我停的时候，突然感到呼吸不过来，肚子疼，我大口大口地吸着氧气，回了教室。

我每一项都达标了。就是没得满分，我以后会继续努力！

**运动作文四百五十字12**

周三上午，朝阳小学充满了喜悦和紧张。原定为期三天的运动会将于今天上午开幕。所有的学生都渴望尝试，希望在这场比赛中展示自己的才华，取得好成绩。

在雄壮激昂的音乐中，面对初升的太阳，校旗队缓缓入场。他们自信的微笑显示了国家的繁荣，随后是五颜六色的国旗队。运动员们迈着矫健的步伐走进体育场，以坚定的步伐和自尊展示了新一代的活力。进入体育场后，校长开始讲话。当校长说“运动会现在开始”时，全校沸腾了。运动员们在操场上摩拳擦掌，准备尽一切努力为班级争光。

激烈的400米跑开始了。我们班的选手是薛。她伸腿，在起点弯来弯去，做热身运动。她有信心赢得这场比赛。随着发令枪的砰的一声，脱缰之马如离弦之箭，向前飞去。薛不愧是飞毛腿，一直遥遥领先。然而在第二圈，薛的体力却不如的第一圈。这时，走到了半路，正和薛僵持着。学生们拼命地喊：“薛，薛，加油！”他们中的一些人和她一起跑在一边，薛似乎产生了无限的动力，奋力向前跑，把选手远远甩在后面，赢得了团体冠军。在决赛中，薛虽然没有获得的桂冠，但他仍然获得了第三名，为班级增添了一份荣誉。

运动会上还有100米、800米、跳远等。运动员用自己的努力和汗水赢得了老师和学生的钦佩。学生们不时从校园广播中发出鼓励的话语。运动会以笑声结束。我们班虽然没有进前三，但是友情第一，比赛第二。

平时要加强锻炼，争取下次取得好成绩。

**运动作文四百五十字13**

哈喽，大家好!欢迎收看《麦田体育新闻》节目，我是主持人余俊毅，秋高气爽，万里无云，麦田格学校开展了一场秋季运动会，我们随着镜头一起去看看到底有多精彩吧!

哇!现在正在举行的是五十米短跑，运动员们已经热身完毕，站在了跑道上。伴随着“啪”的`一声枪响，六名选手像箭一样冲了出去，不出十秒钟，冠军便产生了。恭喜二号拿到了第一名，我们也去凑凑热闹，看看冠军的样子吧!“请问你拿到了冠军，激不激动?有什么感受呢?”二号选手气喘吁吁，擦了擦额头上的汗，笑着答道：“非常开心、兴奋，自己的努力没白费!”朋友们，这就是努力的成果，要努力才有收获。

镜头一转，只见第二名的选手撑着膝盖，正呼哧呼哧地喘着粗气。“同学，你没事吧?”“我没事，谢谢。”我们来采访采访这位小可爱吧!“请问赛前有没有很紧张?”男孩不好意思地挠了挠头，答道：“紧张，但是我克服了，已经发挥了我的最好水平。”朋友们，遇到困难千万不要退缩，不要慌张，冷静面对，一样也会取得好成绩!

好了，同学们，本期节目到这里就结束啦!我们下期再见!

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！