

# 我爱运动

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678147162169453.html>

范文网，为你加油喝彩！

dmp是什么文件-杭州古城



2023年3月7日发(作者：宝宝为什么吐奶)

爱运动的我作文

## 爱运动的我作文15篇

在学习、工作乃至生活中，许多人都写过作文吧，作文可分为小学作文、中学作文、大学作文（论文）。那么你知道一篇好的作文该怎么写吗？下面是小编精心整理的爱运动的我作文，欢迎大家分享。

### 爱运动的我作文1

我，今年9岁半，是一名四年级的小学生。

我的外貌有点奇怪：一张圆嘟嘟的脸，浓浓的眉毛，一张能说会道的大嘴巴，最显眼的就是两个红红的小酒窝了，好似两个大红圈似的。

我，中等身材，一米四三了，爸爸妈妈经常说：“悦，你都四年级了，才六十多斤，骨瘦如柴，都可以弹钢琴啦！快！多吃点肉！”“噢！我的天啊！又催啦！凭我自己的标准，六十多斤刚好合适。苗条的身材才适合跳舞嘛！”我回复说。

我非常热爱体育，特别是跑步。有一次，梁老师上体育课，要求我们跑三圈操场。“啊”一声大叫响了起来，我们也很无奈，只好按

梁老师的要求去做。于是，我们也就跑开了。我先绕着1道快跑了一圈，就已经累得满头大汗，汗流浹背了。我本想补充一下体力，停跑走一会儿的，我又想想，“不行！不行！坚持就是胜利！不能半途而废，多锻炼自己，明年一定要去参加学校田径运动会！”于是，我就继续咬紧牙关不断给自己打气，不断地坚持着。又过了一圈，我已经累得几乎快趴在地上了。“我一定要拿到全班第二十名”，我又想了想。经过五分钟的努力，我终于到达了终点！我居然跑得28个女生第一，全班第二十多名，我非常高兴，从此以后，这件事激励着我热爱运动的步伐。

坚持，不放弃！这就是我，一个热爱体育运动的我，大家愿意和我交朋友吗？

## 爱运动的我作文2

我以前从不运动。爸爸让我每天要运动，我很不情愿。但爸爸说运动可以使我变得强壮，冲这一点，我便妥协了。

清晨，我和爸爸出去晨跑，刚开始，我有点气喘吁吁。渐渐的，

我可以一边跑，一边和爸爸说话了。太阳光洒满了整个广场，鸟儿在

枝头吟诵。这个世界原来这么美好，以前的我怎么没发现呢？渐渐的，

我爱上了运动，觉得只跑步已经满足不了我了。于是，我便开始打羽

毛球。

我换上运动衣，和爸爸对决。羽毛球在天空中划出的每一道弧线，

都是运动场上的一道亮丽的风景，羽毛球原来这么有趣。汗水浸透了

衣服，这多么好玩啊！忽然，羽毛球朝我飞来，我立刻把羽毛球打了

回去。接着，爸爸也反应迅速地打了回来，这次羽毛球是朝下飞过来

的，我一个“猴子捞月”把羽毛球拍了回去，爸爸为我这个反应惊呆了，

球都落地了，爸爸还在原地一动不动呢！我第一次赢过了爸爸！

后来，我的行动不仅仅只是在户外运动了。在家里，我还喜欢看

一些体育频道。看到电视上运动员矫健的身影在奔跑，我心中充满了

羡慕。看这个，我能忘记了烦恼，忘记了吃饭。仿佛一切都是那么美

好！

我还参加了夏令营，站在长城脚下仰视长城，觉得我是那么小，

我便产生了一种想法，我要征服它！接着，我开始爬长城，我脚下的

台阶一个个消失，长城的顶端离我越来越近，终于，我爬上去了，我的双脚征服了长城，我成功了。站在顶端，俯视一切，觉得一切都是那么小。正应了杜甫的那句诗“会当凌绝顶，一览众山小。”

自从我喜欢上了运动，我感觉一切都变了，让我彻底认识了这个世界。运动让我变得强壮，这个世界是多么美好。

### 爱运动的我作文3

我身高一米四，体重不到六十斤，是大家公认的“瘦子”。别看

我长得瘦，但我可是个能跑会跳、酷爱运动的小男孩。

每天早晨，我睁开眼，充满运动的一天就开始了。每当我走进校门，就以闪电般的速度冲向教室，期待新一天的课程。除了这些，我的身影也是随处可见，不管是下课的追追打打，还是体育课的跑跑跳跳，都少不了我。

运动带给我强健的体魄，带给了我快乐，但有时，也会带给我悲伤。比如，在这次运动会的选拔过程中，运动带给我的就是一段悲喜交加的经历：前天的体育课上，何老师报出了运动员的名单，并让我们去练习自己的参加的项目，班里的体育健将都报到了名字，可就是

没有我。原来，选拔在我生病住院的那几天里已经结束了。那一瞬间，我的心里立刻像多出了一个沉甸甸的铅球一样。回到家，我一看见爸妈，心中的委屈和遗憾就马上化成泪水向外流淌，我无法控制自己的情绪，把所有的哀伤都发泄了出来，整整一个晚上，我都沉浸在悲伤之中。但是，事情没有我想的那么糟糕。第二天，还有一个重要的项目——60米迎面接力跑要进行选拔。在选拔中，我竭尽全力，终于成功地通过了选拔。

我爱运动，希望运动能给我健康的身体，我更希望能用运动为班级出力，给集体争光。

#### 爱运动的我作文4

以前只要别人找我出去运动时，我总是假装自己很忙的样子，别人都说我在逃避，可是我都不理他们，继续做自己的事。可是现在不一样了，只要一下课，不用别人催促，我就自己跑出去运动，不管是跑步、篮球、田径、跳高、……等，我都会，每样运动都难不倒我的。以前爸爸妈妈就一直鼓励我要多运动，可是我只要一听到“运动”

这两个字，我就会两腿无力，因为“运动”对我而言，就像是对身体的一种折磨，所以无论谁劝说，我对运动都无动于衷。而且我觉得运动时会满身大汗，身体会很臭，出去运动，不如在家玩电脑还比较好。在外面运动，根本就是浪费玩电脑的时间。所以我一直很不喜欢运动。现在不一样了，我像个运动疯子，每天一直运动，除了上课的时间，就是我运动的时间，现在我参加学校田径队，也学到很多跑步的诀窍喔！例如：脚步要很大、手要九十度、摆手时手一定要超过腰部，这样跑步就会很快。自从我加入田径队后，我就一直在长高，所以我要一直运动，将来或许可以长到两百公分。

现在“运动”成为我最好的朋友，谁都不可能取代“它”。以前可能是我不知道要怎样运动，所以不喜欢运动，可是现在我知道了，我一定要努力的运动，才可以朝着身高两百公分的方向前进。

#### 爱运动的我作文5

我瘦小的个子，大大的眼睛，梳着短短的马尾，一个秀气的小女孩。可是你猜不到，小个子的我很爱运动，跑步、游泳、跳绳样样喜欢，体育运动都是我的最爱。

我喜欢奔跑，我是飞奔的小鹿。春夏秋冬，清晨下午傍晚，操场

上、公园里、小河边都有我奔跑的身影。我喜欢奔跑，乘着风，摆动

双手、迈着飞快的步子，一圈一圈的飞奔，时常感觉我在飞，飞起来

的感觉。跑着跑着，写作业的疲倦没有了，脑子更清醒了，出了汗浑

身更有劲了。

我喜欢游泳，我是水里的小飞鱼。我十分喜欢在水里游的感觉，

像是一条小鱼，自由自在，无比惬意。特别是在夏天，浸在冰凉的水

里有说不出的畅快呢。游泳还十分有趣呢！蛙泳特别悠闲，蹬腿摆手

不紧不慢，缓慢的节奏，真感觉自己像一只小青蛙。自由泳就不同了，

飞快地节奏，双腿不停地蹬水，左右手不停轮换摆手，我化身了一条

小飞鱼。夏天每天游泳都成了我的必修课，那天不游了，都像少做了

什么事，浑身不舒服，妈妈说我是离不开水的“小鱼”。

我喜欢跳绳，我是灵巧的小燕子。平跳、花式、双飞，集体跳大

绳都是我的强项。看，轻盈的身影，飞快的节奏，跳绳在我手里已成

了晃动的光环。只要带着一根跳绳，我随时随地都可以玩得不亦乐乎。

体育老师经常要我们练习跳绳，对我来说，不是练习，是玩呢。

运动给我带来活力、能量和自信！这就是我，爱运动的陆佳琪！

爱运动的我作文6

稚嫩的幼苗需要阳光照射才能成长茁壮，美丽的花朵需要雨水的

滋润才能绽放，而我们的身体需要多运动才能永保健康，因为运动能

使人放松心情、纾解压力，让人活动筋骨、强健体魄，所以我喜欢

运动。

运动的项目琳琅满目，例如：篮球、排球、羽球，游泳……，其中

我最喜欢的是踢足球。足球是合群作战的运动，踢足球不但可以奔跑

追逐练习跑步，还可以让我们培养团队的默契。我第一次踢足球的时

候，我一心一意只想把球射进球门，但是都踢不进去，经过几次练习

以后就踢进去了，顿时觉得非常开心。

每当我心情不好的时候，我就会去踢足球，踢球时我会全神贯注，

在球场上追着足球尽情的奔跑：和同学互相切磋琢磨，使球技一天比

一天厉害。踢完球后，虽然汗流浹背、气喘如牛，但心里却充满成就

感，像小鸟在天空飞、鱼儿在水里游一样自由自在。足球是一种很有

意义的运动，不仅可以锻炼身体，还可以结交志同道合的好朋友，所

以我非常喜欢踢足球，它可以让我超越自己成为最强的人！

俗话说：“要活就要动。”可见运动对于身体健康是多么重要，

所以我们要养成运动的好习惯，不管是打球、爬山、骑自行车……，都

是有益健康的活动，而且从运动中可以学到许多人生的道理，像是：

“胜不骄，败不馁。”、“人外有人，天外有天。”……等，让我们心

灵更加充实，所以我们应该要常常运动，才能头好壮壮、神清气爽，

健康快乐每一天喔！

爱运动的我作文7

每当我运动时，就会想起运动不但可以帮助身体健康，而且还可

以把心中的烦恼抛在脑后，更可以增强体力，让我们变的有活力，又

聪明……，益处良多，所以我喜欢运动。

我喜欢的运动项目，有很多，例如：躲避球、直排轮、篮球……下

课时，我会在操场和同学一起打躲避球，有时我会在社区的庭院里打

躲避球，又跑又跳，真是充满乐趣！我喜欢溜直排轮，一开始，我和

姐姐常常跌跌撞撞的，后来在教练的指导下，终于可以轻松的在溜冰场上任意滑行，竞赛输赢，充满刺激感。

我最喜欢的运动即是篮球，爸爸常常利用假日的早晨带我们到学校打篮球，爸爸说每天早上维持打篮球的习惯，不但可以长高、增智慧，而且更能训练反应能力及解决问题的能力，以后碰到困难时，就难不倒我。所以每次打篮球时，我一定是全力以赴，并且满身大汗，真是畅快呀！

总而言之，运动在我们生活中非常重要，因为有了运动，才会有健康的身体，有了健康的身体，才是最大的财富，所以人人应该养成每天运动的好习惯。

#### 爱运动的我作文8

我最爱的运动是打羽毛球，我觉得打羽毛球非常好玩，跑来跑去，你打来我打去很有意思。即便是我这种不太爱跑步的人，也很喜欢这项运动，因为我很喜欢打到球时的那种感觉。刚开始和妈妈学打羽毛球，我不会发球，要不就是接不住妈妈打过来的球，真的很沮丧。弟弟在边边笑我笨，我绝对不要让他看扁，练了一个星期终于打得比较

顺利了。

另一个我爱的运动是滑滑板车，滑板车不像自行车是用脚踩的，但是速度也挺快，还可以训练平衡感，也蛮有趣的。有一天看唐姐玩，觉得速度好快，看起来比跑步还省力。可是当我玩的时候完全不是这么回事，我经常从上面摔下来，有次还擦破皮，流血，痛死了，但是我还是爬起来继续玩，慢慢掌握了技巧和会控制速度，就越滑越顺，越滑越快。

多运动对身体很好，这是每个人都知道的道理。妈妈说不要天天待在家里，就是在家的时候也要起来动一动，不可以一直坐在沙发上看电视。老师也说不可以做沙发马铃薯，在沙发上面等着发芽。我告诉自己一定要多运动，每天运动，不能偷懒，只有好的身体爸爸妈妈才不会担心，才有精神做好自己想做的事。

爱运动的我作文9

我喜欢运动，运动不但让我变瘦，也有益身体健康，还能促进新陈代谢，对人类真是好处多多啊！而运动的种类很多，像打垒球、跑

步、踢足球、跳绳等等。在众多运动项目之中，我最喜欢游泳，其次是打垒球和骑自行车。

我最喜欢游泳，既能在夏天时泡在冰冷的水里，也不会像其它的运动一样，满头大汗、全身黏搭搭的，倒有种清凉、舒服的感觉，可真是特别啊！而且游泳对我的魅力可大着呢！小朋友本来就比较喜欢玩水，我当然也不例外。以前，我看见父母在游泳，就激起了心中想要“学”的那一颗种子。起先只是学水母漂，后来在暑假上游泳课，学会自由、蛙、仰、蝶四式了，如今，那颗种子开花了，我已如水中蛟龙，能在水中来去自如。游泳真是既新奇又有趣！

打垒球也不错，打垒球不但让我爱不释手，还能发挥团队精神，真是一举两得。原本我很不会打，幸亏教练不厌其烦的教我，才能打出现在的成绩。想想当初，我经常三振出局或被接杀，很少跑到三垒。而现在，几乎能跑上二垒，也比较少出局，进步很大。因为这是团体性的运动，我在这当中，也认识了更多人，并且学到合作的重要性，也懂了互相帮忙的力量，打垒球好玩又新鲜！

我也喜欢骑自行车，不但能训练体力，还能看沿途的风景，也能

吹着很凉爽的风，真是一举数得！自行车有分独轮的、两轮的、三轮的。虽然我不会独轮，但我喜欢两轮的，因为一骑快，有个速度后，脚能暂时不踩，静静的享受微风吹过脸颊的滋味，好舒服！我热爱骑自行车的快感！

我喜欢运动，运动也在我的童年时光里留下了美好的纪念，也让我增添了一份难以言喻的缤纷记忆，我的人生不能缺少它。

#### 爱运动的我作文10

我是一个调皮、机灵的、中年级四（2）班学生。我有一头乌黑光亮的头发，有一双黑溜溜的眼睛好像会说话，两只会动的耳朵扑哧扑哧很神奇，还有一张爱说话的嘴巴，咕噜咕噜的倒出甜言蜜语。这就组成了一张帅气的脸蛋。告诉你一个小秘密，我有很多爱好，喜欢唱歌，喜欢画画……但是我更喜欢运动。酷爱跑步和打乒乓球。那我先说说我跑步的成绩吧！

我知道跑步有两种：长跑和短跑。其中我喜欢短跑，比赛要开始了，我的对手是两女一男都是菜鸟，我有信心百分之一百能赢了。预

备，开始裁判一声令下，我飞奔了出去，就想是脱缰了的野马，他们很快就被我拉开了距离，快到终点了，我并加快速度，只用九秒的优秀成绩，体育老师叫我运动小健将呢！跑步时很紧张也很刺激，有一阵阵风从我耳边掠过很舒服。

我再说说我打乒乓球吧！

我和一个高年级的学长打乒乓球，我称他为我的“师傅”。今天我和“师傅”一决高低。我们摆动着动作耀武扬威，开始时我发球，我轻轻地把球发了过去，对方也给挡了回来，就这样你搓我削来来回回几个回合，我抓住对手的一个挑高球一个扣杀，对方一不留神没接住输了球。我一蹦三尺高，高兴地心都快蹦出来了……第二轮比赛开始了，是对方发球，首先对手把球打得很慢，连续几个回合。当我想打快球时，被对手洞察先机先下手为快，打得我一个措手不及，到最后还是输了球。

虽然我们打输了比赛，但是我也赢了“师傅”一局呀！

你说我爱不爱运动呢！

爱运动的我作文11

你爱运动吗？我很喜欢！运动的种类有许多，但就像食物一样，每个人喜好多不同，有的人爱球类运动，像桌球、网球或足球，有的人偏好跑步，不论长跑、短跑、马拉松、、以及游泳甚至现在大家都风行的自行车运动，运动的种类实在太多了，一下子真的说不完。但适度的运动对我们是很有帮助的，可以增加我们的体力，可以促进新陈代谢，对身体健康相当有帮助，听说还能减肥呢！

我最喜欢的运动是跑步，因为跑步除了能让我身体健康外，每次跟爸爸在社区慢跑，凉凉的风吹在脸上，感觉真是舒服！而我也会跟爷爷去公园里小跑步，在公园里有许多爷爷、阿嬷，有人散步、有人做操、还有很利害的阿嬷在练功，还有小朋友在骑自行车，公园就像一个运动场，让大家都可以在安全的环境下做自己喜欢的运动。

其实除了这些个别的运动外，还有一些运动是要大家一起来，每次周末的时候经过学校旁的足球场都可以看到很多人在打棒球，我想那应该很需要团队精神，每次看到不同组的队员拼命为自己的队伍努力时我都很感动，忍不住要帮他们加油呢！

所以我觉得运动不但是大家的好朋友，也是有益健康的好朋友。

爱运动的我作文12

说到运动，我可是全班里排名数一数二的。足球加上垒球的一种

运动，就是我最喜欢的——“足球”。

上了三年级以后，接触了足球，就叫我爱不释“足”，每一节下

课都赶紧拉几个同学，大家一踢都踢到九霄云外去了，真是厉害！自

从我每天下课去踢足垒以后，短短十分钟，大家都踢得惊天动地、大

汗淋漓，踢得真爽快呀！在要回来得分时，无情的上课钟声响起，我

们一哄而散，这时只有宽广的操场，默默的等待再一次的下课钟声响，

就像我一样热切的期待。

自从爱上足球以后，我每天一定非踢不可，而且一定要赢。以前

无精打采的我，现在变得像一只别人追不到的老虎，活泼好动。踢久

了，我开始倒吃甘蔗，每次一踢都一定会二垒安打，也常常全垒打，

叫同伴瞠目结舌，更叫自己意外惊喜！

我还喜欢另一个运动就是打桌球，我每天放学马上跑去桌球室打

球，打到六点。虽然我还在起步阶段，但我也是不会放弃的，因为我

知道——“熟能生巧”。

三年级的暑假，我每天都去打球，我的足球已经比以前进步五  
格，跟以前弱小的我，已经差得天高地远，我现在可以找很多人来算  
帐了，现在开学上课别人才知道，我不是好欺负的，但是现在还是会  
输一些人。没关系，只要再练得更强一点，一定可以打倒他们的。教  
练也常常跟我说：“胜不骄，败不馁。”所以我常常对自己说：“输  
了没关系，再努力一定可以青出于蓝胜于蓝！”

爱运动的我作文13

我爱运动，运动完后，通体舒畅，精神饱满，让我充满干劲，又  
有充沛的活力可以读书了！

我爱运动，我喜欢登山，山上的空气很新鲜，每吸一口，仿佛身  
上的每一个细胞都得到了养分，苏醒了过来；风景也是美不胜收，鸟  
语花香，天是那么的蓝，树是那么的绿，和城市的生活不一样；如果  
我住在山上的话，每天都可以吸到清新的空气，那该有多好！可惜这  
个梦想很难实现，只能借着假日时，爬上山来过过瘾。

我爱运动，我喜欢骑自行车，骑自行车让我觉得自己像是一只自由自在的小鸟飞翔着，快乐无比；骑脚踏也能让我忘掉不开心的事，有时候我还边骑边和家人聊天呢！不仅可以享受追风的快感，还可以增加亲子关系，真是一举两得呀。

“ 哔！ ” 哨子的声音，划过天际，带来紧张的气氛，每一个参赛者都快速的向前冲，互相竞速，这就是我喜欢的运动——赛跑。我喜欢双脚抬起，跑步的感觉，就像一只小白兔在草原自由奔跑，无忧无虑，为奔跑而奔跑，享受单纯的快乐。

我爱运动，它让我忘掉烦恼，带来快乐，它是我的好朋友，陪我渡过每一天。

#### 爱运动的我作文14

我，总爱扎着短短的马尾辫。一张鹅蛋脸上，浅浅的柳眉，小小的眼睛和樱桃小嘴。虽然让我少了几分漂亮，却多了几分可爱。别看我表面很文静，说起运动来，我可样样不差：游泳、自行车、乒乓球，羽毛球&&记得爸爸刚给我买回自行车的时候，我兴奋不已。刚开始我一上去就想骑，结果差点摔倒。试了好几回上去，可刚歪歪

扭扭的骑出一米多，我就败在了自行车手下。但功夫不负有心人，我

反反复复了多次以后，就能绕院子骑几圈了。现在，我已经非常熟练，

可以单手骑，下台阶和站着骑了。

乒乓球现在我虽然打得很好，但学的日子却很苦。整节课基本上

都在做动作，垫球总之是一些无趣，乏味的事情。但我从来不叫苦，

因为我喜欢乒乓球，想学好乒乓球，要打得跟高年级的大哥哥大姐姐

一样好。换来现在的成绩，还是没有白辛苦。

回想起来，我明白了一个道理：原来是你把事情想的太难了，只

要你把事情想的很简单，学起来也会很简单。

我喜欢运动，也自然会喜欢户外活动。春天，我去放风筝，让希

望在天空翱翔。夏天，我去郊游，把快乐埋在土里，长出更多的快乐。

秋天我去爬山，让歌声在山上回荡。冬天，我去滑雪，把烦恼甩的远

远的。

这就是我快乐，开朗，爱运动的我。

爱运动的我作文15

乌黑的头发像刺猬似的尖尖的，前面还有一个貌似三角形的刘海，大大的头跟西瓜一样，别人都说我是大脑袋大智慧。浓浓的眉毛配上有神的小眼睛，是不是非常搭呢？我的鼻子上有一颗痣，我非常喜欢，因为它就是我的“身份证”，只要记住它，每个人都会认识我。

我是一个热情活泼的小男孩，无论谁不高兴，我都能把他逗笑，我觉得我自己就是一位名副其实的开心果，我喜欢运动，有篮球，足球，乒乓球等等，其中我最喜欢打乒乓球，只要有时间，我都会约同学来打几球，不仅在学校打，在家时也会自己练习，墙就是我永远打不败的对手。

有一次，我把我自己关在车库里打乒乓球，才一会儿，我就起劲了，无论外面多吵，我都听不到，因为乒乓球的声音一直在我耳边回荡，自己像发了狂似的，一直用力抽，等发现自己筋疲力竭的时候，球已经坏了。

我还喜欢打篮球，在学校我都是第一个冲向前打球，无论是拍球，带球，传球，投篮我都样样厉害。虽然我矮，但我只要用力一跃，还是能发挥出色。有一次，我和同学王锦抢球，他左转右转也不是我对

手，趁他没注意，我一拍，球抢到手了。

这就是我，一个爱运动的我。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发