

运动健康作文300字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/224164.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

运动健康作文300字

运动健康作文300字篇1

我运动，我健康，我快乐

今天你运动了吗？运动是什么？运动就是物体位置的变化。在我们的生活中，我们每天多在运动：上学在运动；拿东西在运动；甚至连睡觉都在运动。可是，我们的身体健康吗？心里快乐吗？

我们是青年，在学校里的风采是最有活力的：在运动场上跑步的我们；在教室中朗朗读书的我们；在参加某活动焕发光彩的我们，我们都很健康，我们都很快乐。在青春时期的我们最健康、最快乐。

听过陈玉成的青春吗？

太平天国时期的优秀将领英王陈玉成：14岁时，他两度随军攻破武昌，斩清西安将军扎拉芳；19岁时，他援镇江、首破江北大营汉溃江南大营，解除天国困境；21岁时，他再破浦口江北大营；在三河歼素称骁勇的粗军李续宾部，使曾国潘束手无策；22岁时，他封为英王；23岁时，他再度破江南大营；25岁时，1862年他在河南就义。

陈玉成在运动中度过了壮丽的青春，他很年轻，很健康；并且在为报效国家的同时很快乐。

运动不只是物体位置的变化，更是精神上的运动，前几个星期，学校组织的扫雪运动，不仅让我们锻炼了身心健康，还让我们认识劳动的艰辛，虽然很苦，但同学们都乐在其中。

同学们，让我们一起运动、健康、快乐吧！

运动健康作文300字篇2

一年一度的运动会来始啦！全校师生都积极参加各类体育项目。

昨天，你是我的同学，今天变成了站在跑道旁为我们呐喊加油的拉拉队员。你们为我们喊破喉咙

，也没有埋怨过一声，你们为我们运动员所取得的好成绩而开心，其实你们才是我们班的骄傲，强烈的集体荣誉感激励着我们奋勇向前！

昨天，你还是带领我们运动的老师，今天却是拿着秒表的裁判，为运动会的开展和我们的健康成长流下了辛苦的汗水。老师，您辛苦了！

昨天，您还是在家关心着我们衣食住行的父母，今天，却是场上的服务人员、裁判，对我们仍然是万分亲切和体贴！

我崇拜篮球巨星科比，他的球技精湛；我崇拜跨栏王子刘翔；跳水公主郭晶晶，他们是如此的出色，能令全球瞩目。他们经过了无数个春、夏、秋、冬的苦练，才取得了今天的成绩，他们的坚毅，令我佩服，我们要向他们学习。

还记得龟兔赛跑的故事吗？兔子之所以会输给乌龟，是因为骄兵必败，所以我们一定要戒骄戒躁、谦虚谨慎。运动能令我们身心健康；运动能令我们延年益寿。运动是健康的根本，我们一定要从小养成热爱运动的好习惯！

最后，让我们大声喊出自己的口号：热爱运动，强健体魄，出类拔萃，大鹏展翅！

运动健康作文300字篇3

11月14日上午，虽然天气有些寒冷，但迎着阳光，大家个个兴奋不已，因为这是我们一年级新生的第一次运动会。

我们带着小红帽在老师和家长志愿者的带领下来到了卢湾体育场，在一段热身音乐的暖场后，滕校长宣布运动会开幕。大家齐声喊出了“我锻炼、我健康、我运动、我快乐”的口号，好兴奋，好鼓舞啊！

运动会一开始是广播操展示，我们一（6）班的小运动员们排着整整齐齐的“队伍，个个动作标准、精神充沛，赢得了全场哥哥姐姐们的掌声呢！接下来是自由单项竞赛，我们在老师和家长志愿者们的配合下分别参加了立定跳远、坐位体前屈、25米折返跑、沙包投准等十二个小项目，很多同学连水都顾不得喝，抓紧时间排着队，就为了能多参加一些项目，多集几个加油章。此时的运动会就像个欢乐的游乐场，到处是大家欢快奔跑的身影。

最后是精彩的集体拔河比赛，我们踮着脚尖、喊着加油第一次观看了家长代表、老师代表和高年级大哥哥大姐姐们的较量，最后四年级的哥哥姐姐在大家的呐喊助威下赢得了胜利，好棒啊！

这次运动会锻炼了我们的身体，也让我们每个人获得了快乐，好期待下一次运动会的到来啊！

运动健康作文300字篇4

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

运动，会赋予我们勇敢的精神；

运动，会赋予我们更强的力量；

运动，会令我们拥有健康与快乐。

运动不但给我们带来了快乐。运动还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远。

运动还给植物们带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水份和养份，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

让我们参与运动吧！享受运动，在运动中，变得更快乐，更健康，更自信！

同学们，阳光在召唤你！校园在召唤你！放飞你的心灵，让我们迈开大步，登上运动的舞台！我们的演讲完了，谢谢大家。

运动健康作文300字篇5

打花鼓是一个很有趣的活动，以前我不了解花鼓，也从来不会想去尝试，但是因为看到学长、学姐们在学习花鼓很快乐，所以就下定决心要认真学习打花鼓，也因此对花鼓产生了很大的兴趣。

一开始，学打花鼓都不知道应该怎么打，但是我想只要我天天练习，努力学习、认真听讲，我一定会进步，所以我就照着这样的想法天天练习再练习。不会的时候，我会请教练再教我一次，让自己再上一层楼，我常想如果我能像教练一样厉害，然后可以到处教别人那该有多好。

有外宾来访时，一听到老师说请花鼓社的同学表演，我都会想请老师不要这样决定，因为我会很紧张，但是我们花鼓社的同学还是跟原来的计划一样在来宾造访时表演。

我希望我可以像教练一样，带动大家学习打花鼓，让客家花鼓更出名，让大家都知道客家花鼓的`意义及打法，如果我当上教练的话我会在世界各地教导大家打花鼓。

最后，我要好好谢谢教我打花鼓的教练，因为有教练的讲解让我了解花鼓。因为有教练不畏辛苦的精神让我学到现在；因为有教练的指导，让我学会花鼓，谢谢教练把时间花在我们花鼓社身上，使我们更厉害。我非常谢谢教练。

运动健康作文300字篇6

一年两次的健康素质达标运动会又来了。

星期三下午，都对我没说上面这个消息让我们明天穿着运动服，运动鞋，还要带跳绳。让父母10。20分来接我们，跳绳裁判明天要带勺子。

到了明天早上，就是健康素质达标运动会的早上。我很早就来到了学校。结果一到四楼我就看见我们班两侧的门都是关着的，我还以为我第一个来呢？没有想到我们女几个同学把金属豪关在外面。

快到8点中了，我们班的人都已经到了，语文老师也到了，老师帮我们把号码贴上，就让我们依着顺序排好队。

到了操场，我们第一个项目是跳绳，语文老师带我们到一旁做运动。然后我们就进行跳绳比赛。虽然我才跳了47下不过比去年进步了，我感到有一点小骄傲。

我们第2个项目是50米跑。我们组有6人，我跑了第四名。

跑完了步就是立定跳了，我才跳了1。26米被语文老师骂了一下。

第四个项目是仰卧起坐，我才做了26个，我去年做了24个。这个项目我有进步。

时间过得很快一下子就10点了，语文老师发完了面包和水，既让我们看猫和老鼠。

过了一会儿就放学了，我就走了。

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发