

我的课余生活打篮球作文400字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/274944.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

我的课余生活打篮球作文400字

昨晚，我和爸爸妈妈一起去新城明珠小学篮球场打篮球。我刚刚走到篮球场，一个低矮的篮球架映入我的眼帘。咣当——啪！篮球就飞上了天空。在重力的影响下，篮球与篮筐发生了猛烈地撞击，又重重地摔在了地上。可惜，没有投进去。

我的课余生活打篮球作文400字篇1

昨晚，我和爸爸妈妈一起去新城明珠小学篮球场打篮球。

我刚刚走到篮球场，一个低矮的篮球架映入我的眼帘。“咣当——啪！”篮球就“飞上”了天空。在重力的影响下，篮球与篮筐发生了猛烈地撞击，又重重地摔在了地上。

可惜，没有投进去。

接着，我又投了一球，还是没投进。就这样一球没进、两球没投进、三球、四球……当我灰心丧气时，一个球进了。“Yes！球进了！”我兴奋地叫起来。

“好戏还在后头！”这句我听不懂的话让我投的力度大大降低。“唉，什么时候才能投进第二个球啊！”我暗暗思忖着。后来，我又把球往上抛。眨眼间，球已经空切入篮，落到地上。我又把球往上抛，结果，球又进了。就这样反反复复，我已经“投”进了4个球。这时，我就开始小声嘀咕：“再进一个就是王瑞麟所说的超载了。”可是，老天开始难为我：让篮球在筐上转一转，然后从外面滚下来。

就这样打着打着，时间慢慢地溜走了，我们该回家了。

我的课余生活打篮球作文400字篇2

打篮球是我非常喜欢的一个体育项目，电视上在演球赛的时候，我总是和爸爸一起看，因为我爸爸是个篮球迷。通过看篮球比赛，我认识了好多NBA篮球明星，我们最喜欢的是美国的詹姆斯、科比、奥尼尔、中国的姚明、易建联，因为他们打球特别棒，爸爸说：“看NBA篮球赛简直就是一种享受！给人赏心悦目的感觉！”

这个寒假我觉得特别开心的事有很多，但其中一件事就是爸爸每天都会抽出时间跟我一起打篮球，我刚开始只会拍球，可我能拍1000多下，爸爸说这是要打好篮球的基本功。现在我已经学会了跑步运球、转身投篮、单手投球，还学会了一点防守的基本方法，如果别人要抢我的篮球，我就会转身运球躲开他再投篮。

今天下午打篮球我一连投进去六个，我真是太高兴了。我跟爸爸约好以后只有他有时间我们都会去练习篮球，虽然打篮球很累，每次都是满身大汗，但是锻炼了我的身体，妈妈说打篮球还能帮助长个子，我希望练好篮球加入学校的篮球队。

我的课余生活打篮球作文400字篇3

我喜欢各式各样的运动，有羽毛球、躲避球、排球...等有趣又好玩的运动，其中，我最喜欢的运动就是篮球。

我开始喜欢篮球是在一次体育课，老师要教我们打篮球。一开始我总是投不到篮框，球还常被抢走，所以我很不喜欢打篮球，可是我见到同学们在操场上玩得不亦乐乎时，才下定决心要练习打篮球，因为我的身高在班上算很高，所以抢球很容易，我几乎每天都有三节下课后和同学打球，所以打球的技巧进步的很快，现在也没有那么怕球了。

我现在能够开心的在球场上打球，都是那些爱玩球的同学们的功劳喔！从羽毛球、躲避球到篮球，灯是他们主动来找我玩的，还真的要感谢他们呢！要不是他们，我到现在可能每节下课都只是坐在教室里看书，根本不知道打球是多么好玩的一件事。

篮球是一种很好的运动，不但可以帮助长高，也可以培养和队友之间的默契，增进同学和同学之间的感情，是个很好玩的运动。

我的课余生活打篮球作文400字篇4

我课余生活中最喜欢的部分是打篮球。

有一天，我们上体育课的时候，老师让我们打篮球。

超脱之初，我的心因紧张而怦怦直跳。很快老师分了队，我被选为队员。

正式开始了！老师先发球，球一发出，一队疯狂抢球。大家都在互相争夺，场上的热情很高。

过了一会儿，我们队终于拿到了球。我们一传球，就迅速向前传球。但是他一到达对方的边界，就被对方抢走了。我们目瞪口呆，以为要赶紧把球抢回来，可是对方球员跑得太快，追不上。我们决定组成一个小组进行拦截。我在他面前拦住他，逼他把球扔出去。其他球员去捡球，很快就拿到了。我们太兴奋了，很快就把球传到了对方的领地。所有人都冲向我，球进了！

场上响起了一阵掌声，我们赢了！

我的感觉是，最后是他们队赢还是我们队赢都无所谓。最重要的是我们得到了快乐，友谊和经验。

我的课余生活打篮球作文400字篇5

我喜欢的运动有很多，有脚踏车、打篮球、跑步和打棒球等。其中：我最喜欢的运动是打篮球，因为打篮球可以放松身心，也可以忘了自己的烦恼。

是在什么情况下让我喜欢打篮球呢？有一次我就在公园看别人打篮球，就在刹那间，我看到别人把球从很远的地方投球，而且投进，我就开始喜欢打篮球，刚开始打篮球的时候，我还不会打，可是直到我同学教我，我就变成一个很会打篮球的人，每次我跟别人打的时候，我都可以轻松的打赢别人。

打篮球有很多好处，除了可以放松心情和身心之外，也可以达到减肥的效果，还可以增加自己的体能，假日的时候妈妈总是会带我去打篮球，所以多么强的高手我都可以打赢。

我喜欢打篮球的感觉，而且现在我也一直打篮球一直减肥，还可以促进身体健康，但是也要注意自生的安全，像骑脚踏车的时候不要骑太快，就不会受伤，才能永保安康，所以打篮球是我最喜欢的运动。

我的课余生活打篮球作文400字篇6

离开学校十天后，我爱上了篮球。

我记得那时，如果孙昊天不想打篮球，我会忘记家里有篮球。不，下午，我在北山的操场上打篮球。我一进去，就看见了他，跑了过去。

我和孙昊天每人扔了五次球。他投四个，我投零个。我不服气，让每人投八票。我输入一个，他输入六个。没想到，跳起来比我高一毫米的孙昊天扔的比我还多。问他，我练过！另外，我是新篮球运动员，打不过他。但是为了面子，我拼命的扔啊扔啊扔啊.....最后掉了一颗——的空投，什么都没碰。我们直到天黑才回家。

第二天，情况有所好转。我打了七枪，包括两次空投。他丢了20枪，还有一枪。我一上去就进了一个，但是第二次孙昊天在我旁边捣乱，所以我没有开枪。他开枪的"时候，我也闹事了，但是一点都没影响到他。然后，他连续开了九枪！唉，真比不上他！

希望大家多运动，一切都好！

我的课余生活打篮球作文400字篇7

今天，我和爸爸到体育场打篮球。

我和爸爸比赛谁投得准，比赛开始了，首先我开始投。我来到罚球线，用力一投，球空心入框，耶!0：1。

轮到爸爸了，爸爸好玩，都不懂怎么投篮，他用力一掷，球都不知飞向何处，我费了好大劲才把球捡回来。

又轮到我了，我不知是刚才笑痛肚子了还是咋，这次竟然投丢了，轮到爸爸了，爸爸总结出我的秘诀，果然，爸爸连投两个都中了，2：1！

第四轮太关键了，我凝神定志，用力地一扔，球转了2、3圈才进去。2：2，得看爸爸的了，爸爸注视着球框，轻轻地一投，一道完美的抛物线，球空心入框，3：2，我又落后了

最后一轮开始了。只要爸爸一投中，我就输了，我暗暗的给自己鼓劲，我使劲一投，球打板入框。耶！3：3，看爸爸这球了，爸爸使劲一投，球转了6、7圈掉了出来，耶！爸爸没投中，我们打成了平手！

不知不觉的就8：25分了，我和爸爸依依不舍地离开了体育场。

我的课余生活打篮球作文400字篇8

不知不觉，我已经学了半年篮球了。每次去实习，我都很开心，很兴奋。我学习打球的技巧，无论是运球、步法还是投篮，都是为了尽快掌握。如果学不好，心里会很失望，但我从不放弃。

有一天，我看到一些大一点的孩子在游戏里打篮球。看到他们打得多好，竞争非常激烈，我不能一直盯着，我想：他们打得真好，我必须像他们一样练球。

我妈妈在学校的时候是学校篮球队的。她告诉我，“如果你想打好篮球，不要错过任何学习的机会。玩不好就不要灰心。有志者事竟成。”妈妈还说：“世上无所不能学。只要你有毅力，努力，你就会成功。不要半途而废。”听了我妈的话，我觉得很有道理，练起球的时候更认真了。

在周六、周日或公共假期，我会遇到一些好朋友在附近的体育场练习，互相学习。现在，我终于能够代表学校，得到老师的认可，我感到非常高兴。

我的课余生活打篮球作文400字篇9

今天，烈日当头，火辣辣的太阳照耀着我们。我们学校举行了篮球比赛。我是其中的选手之一。

比赛准备开始，裁判站在球场中央，两手拿着球，准备把球扔上空中。陈老师举起枪“砰”的一声，比赛开始，只见裁判把球扔向空中。我腾空而起，跳得高高的，想首先夺球。另一个同学也跳得高高的。我不甘心，先用手去抢球。啊！我抢到球了，我高兴地笑了起来。另一个队的同学想来抢我的球，幸亏我发现了，我连忙把球丢给林扬彬，林扬彬拿着球，往球篮冲去。他准备想投篮的时候，另一个队的同学拦住了林扬彬，他不知该怎么办。我急忙冲过去，叫林扬彬把球丢给我，林扬彬看到我跑来，马上把球丢给我。我接到了球，及时向球篮中投去。啊！好一个漂亮的球呀！全体的师生立刻欢呼起来。

上半场比赛结束了，我们队先赢了，我们班的同学个个都很高兴，要我们再努力、加油。

下半场又开始，我们大模大样的走向球场，眼睛凝视着另一个队……

我的课余生活打篮球作文400字篇10

一年之计在于春，一天之计在于晨。暑假的早晨可不能浪费。我报了篮球班，决定锻炼身体。

第一天，我认识了教我们的老师，她和蔼可亲，让我们之间的距离拉近了很多。“嘟嘟……”上课了，我匆匆地跑过来，开始了各种训练，我才知道老师上课和下课简直判若两人。下课后，我就回家了。

就这样，日复一日，转眼间就过去了4天。第5天，老师露出了笑容，说：“我们今天去碧洲公园活动。”许多同学欢呼着，走出了校门。我总觉得老师有诡计，但我也跟了上去。果然，老师让我们进行越野跑，还玩了贴膏药，可是，跑着跑着就累了，最后就可以用惨不忍睹来形容了。

到学校后，我们获得了一枚勋章，作为这个星期的奖励。我开心地戴着勋章回家了。

我的课余生活打篮球作文400字篇11

我喜欢的东西是一件运动器材，它圆圆的，深色，而且要充气才能玩，你知道是什么吗？它就是篮球。

我六岁生日那天，爸爸送我一个篮球，看起来很好玩，我迫不及待的想知道怎么玩。马上爸爸就开始教我拍球，果然很有意思。我觉得篮球就一种玩法，爸爸告诉我还多着呢：投球、抛球、灌篮……好玩极了！

爸爸还告诉我，打篮球的好处可多啦！第一：大家都知道可以锻炼身体，变得更强壮；第二：练习自己的力量，抛球力气会更精准；第三：加强跑步速度、移动速度，你的体育成绩会变好的。打篮球的要求也很多：需要个子高，不能太胖，还要力气大，身体好。

知道了这么多，我觉得打篮球好难啊，但是我符合这个条件，哈哈！

总之，我觉得打篮球是一项很好的运动，所以我喜欢打篮球。

我的课余生活打篮球作文400字篇12

今天早晨，我和姨夫，两个哥哥，和一个姐姐去打篮球。呵呵，我上体育可是不经常打篮球的哦！反正当锻炼身体得了呗！

我在这里面打篮球打的最差，姨夫便忍不住教了我几招，哎！真不好意思！

首先我练护球。护球也就是不让球溜到别人手里。就这一招，我反复练习了好多次才有了感觉。

然后我再练运球。运球是打球必需掌握的耍酷。在球场上，不能捧着球跑动，必需边拍球边移动脚步，这才不犯规。我练习的时候，球老跑离我。不过后来，它好像听话一些了，这也是我厉害！

还有三大步。手捧着篮球，跨第一步时球在胸前，跨第二步时球齐头顶，第三步时跳起并将球投向球筐。刚开始时，我的动作笨拙得让哥哥姐姐们笑弯了腰，哎！看来以后要多多练习了！

我的课余生活打篮球作文400字篇13

我的课余生活丰富多彩，有游泳、看书、打羽毛球、踢足球、打篮球，其中我最喜欢的就是打篮球。

一天，我和爸爸还有哥哥去打篮球，我和哥哥是一队，爸爸一个人一队，开始打篮球了，爸爸先发球，我和哥哥一跳，我把球抢到手了，我把球往右篮投去，结果爸爸一跳，接住了球，把球投进了左篮里，爸爸就得到了一分。这次轮到我发球了，我要求暂停一下。休息的时候，我和哥哥想出了一个鬼主意，等抢球的时候，我假装摔倒，等爸爸来扶我的时候，哥哥趁机把球投进篮里。正式打球了，按照计划，我假装摔倒，坐在地上，哇哇地哭起来，爸爸连忙跑过来，问我怎么样？趁着空当，哥哥已经把球投进篮里，我望着爸爸哈哈大笑起来。这时，爸爸才知道上当了，爸爸笑着对我说：你真是个小鬼头！

同学们，打篮球既可以锻炼身体，又能锻炼脑力的活动，我们大家都一起来参与吧！

我的课余生活打篮球作文400字篇14

有一次下课看到同学在打球，让我感觉到打球可以帮助我们长高、也能促进跟同学相处的时间，而我也慢慢的喜欢上打球。

一开始本来不喜欢的篮球，而因为受到同学的影响，渐渐的我就喜欢上篮球，虽然有时候因为党求，而打到了头部受伤，但是因为喜爱了球，不管受伤或没受伤，都依然坚强的继续玩下去。

每当下课一有时间时，我都会拿着一颗篮球，或是去加入别人的篮球队，一开始本来都是投篮下的我，现在却一次又一次的投进篮框哩，每当我们队获胜的时候，都会高兴的活蹦乱跳似的，但是输了，我们队就会失望的走进教室，但是我们队还是永不放弃的跟别人比赛，赢的冠军。

篮球不但对长高有帮助，而且对身体也很健康，所以我们要多运动，也要有永不放弃的精神，才会有赢来的努力。

我的课余生活打篮球作文400字篇15

叮铃铃，上课铃响了，这节是我最喜欢的体育课，大家排着队来到了操场上看到了王老师手里拿着一个篮球，还不停的在地上拍打了几下，篮球撞击着地面发出有规律的声音，就像人的“心跳声”。

这时的我就有点等不急了，老师喊了声解散，我立刻去把篮球拿了过来，此时的吴涛、陈明、李伟、韩冰反应也很快来到了我身边，和我一起打篮球，这时的我用力把球扣向篮筐“蹦”的一声，球在篮筐周围转了几圈球没进去，掉了下来。

这时我的同学在欢呼大笑，球被他们抢了过去，我灵机一动向前面一脚把球踢给了老师，老师用强进的爆发力把球一扣扣进了篮筐，我和同学们在草场上不停地追赶着篮球，不知不觉的下课铃响了，大家不情愿的把球给了老师，站好了队望教师走去。今天的体育课到现在我的“失败乃是成功之母”。我会继续努力，我为未来的篮球加油.....

我的课余生活打篮球作文400字篇16

今天，我们第一次打比赛。每个人都兴奋地像打了鸡血似的。

在这次比赛中，我的老天呀！我们打得非常好。教练教的各种招式层出不穷：假动作、变向、胯下传球、背后传球、空中传球……可以这么说，人人都把自己当成了球星，人人都想玩花样！

这次比赛我们队一共进了七个球。光我自己就进了四个球。而且我还有一个球进得特别酷！我先是断了对方的球，然后运球跑，从后场跑到前场，一个标准的三步上篮，篮球打了板，球进了！我一边得意自己的进球，一边纳闷：怎么我跑得这么快，对方怎么没有人能追上我呢？回头一看，嚯——我的队友把对方队员一个个死死地抱住了！

啊！团队的力量呀！

比赛结束了。但是，我的心却久久不能平静，一直沉浸在胜利的喜悦中。

我的课余生活打篮球作文400字篇17

今天，表姑出嫁了，我们一家去表姑家喝喜酒。来到表姑家，只见表姑家里张灯结彩，热闹非凡。二姑婆拿出很多好吃的东西招呼我们。

我们坐了一会儿，爸爸说：不如我们去打篮球吧，反正还没吃饭。于是，爸爸、两位表姐和我分成两组，爸爸自己一组，我和两位表姐一组。爸爸不但身手非凡，而且还教会我们怎么去运球。我经常抱着篮球跑来跑去，爸爸指出，这是走步违规。当我把球运了一会儿，把球抱在胸前，又立刻运球，爸爸指出了我的错误，说反复运球是不对的。就这样，在爸爸的教导下，我和表姐三个人终于学会了一些打篮球的方法。玩了一会儿，妈妈过来叫我们吃饭了，我们才依依不舍地离开了。

原来，打篮球真不容易！但我坚信，只要付出努力，总会成功的。

我的课余生活打篮球作文400字篇18

在一个星期六的上午，我写完作业，见爸爸正在看一场nba篮球赛。我正好没事，就凑上去和爸爸一起看起来。一向不看球赛的我，今天不知为什么像着了魔似的竟然安静地坐下来看比赛。那场比赛实在太精彩了，我被球员们高超的球技给深深地吸引住了，同时我还不时向爸爸提问。一场比赛下来，我对篮球有了初步的了解。

以后每次到周末我都要和爸爸一起看篮球赛，渐渐地我对篮球有了很大的兴趣。

我不想只是看比赛，还叫爸爸给我买了一个篮球。只要有时间，我就会到院子里或篮球场打上一会儿。

今年暑假里，我尽情地享受着篮球给我带来的乐趣，篮球成了我生活中必不可少的一部分。每天傍晚时分你总能看到我大汗淋漓地抱着篮球回家。

我爱上了打篮球，从此我的生活变得有滋有味。我爱上打篮球，它让我浑身充满活力。

我的课余生活打篮球作文400字篇19

我的课余生活很丰富，有书法、画画、打篮球……我最喜欢的是打篮球。

因为我常常听大人们说打篮球会长得很高，我还听哥哥们说篮球场很好玩又非常引人注目。我还听说路过的人都要去看一看。

我第一次来到了篮球场：“哇真的真的很霸气啊！”我忍不住惊讶了。我立刻穿上了我的篮球服我是篮球队里的“2号。我非常喜欢我的号码，因为它会伴随我的篮球生涯。我非常着迷于篮球，有一次我和我的同学约在一个地方打篮球。我和同学早上打了许多场比赛都是我赢了，中午的时候我和同学还是迟迟不肯回家。我们又打超了“定点投篮”。我和同学一起投篮哎呀，不好了我和同学的篮球都卡在上面了，怎么办呢？我和同学想啊想，叮咚我的脑袋里想出了一个主意。我们找来了一根长竹竿，一顶两个篮球正好砸在了我和同学的头上面。

结果我们互相看着一起哈哈大笑了起来。

我觉得篮球既可以让我们身体健康又可以带来很多的快乐，我喜欢打篮球！

我的课余生活打篮球作文400字篇20

第一次看到同学在操场上打球运球；那很帅。渐渐的，我发现打球不是为了打帅，而是一种锻炼身体的一种方式，我渐渐的喜欢上了篮球。

每次打球都会因为不会而受伤。然而我渐渐习惯了，运球是篮球的第一步。比如《斗罗大陆》里每个人都有灵魂印象，但不是每个人都有和小舞的天赋。要得到第一枚“灵魂戒指”，你得杀死一只魂兽。

一步一步学篮球，首先学规则，不懂规则就像“上战场不带枪”。一开始是朋友教我运球的公式，我慢慢学会了。过了一两天，我想我可能永远学不会了。然后放弃了。

老师对我说：“想学好一门东西，一定要坚持下去，不能半途而废。”老师的话我记在心里。我更努力的学习篮球，不到一个星期，我就学会了。终于学会了。

现在，我是我们班最好的学生之一。

我的课余生活打篮球作文400字篇21

今天是五一假期的第一天，我本来打算睡个懒觉。可在六点多就被我姐姐的闹钟声音给吵醒了，我把头放在枕头底下，可还是被她的闹钟给吵醒了。姐姐说醒都醒了，就起来去打篮球吧！我为了清醒，把花露水抹到手上闻了一分钟，然后才穿好衣服，跟着姐姐来到了篮球场上。

比赛开始了，妈妈在一旁当裁判。我本来以为姐姐的篮球技术一定没我好，可是我在抢球的时候，她一个背后运球给我气的鼻子都歪了。不甘心使劲抢这个球，不料我犯规‘二夹’了。妈妈想

把球发给我，可比赛的"规矩不能破坏，无奈传给了那个自认为自己篮球很厉害的姐姐。可这次我没有失误。我一个滑步，在她想八字运球时成功抢断，转身投了个空心双分球。紧接着妈妈按照比赛规则顺势一纵，姐姐成功接球，不过，她在变向的时候失误了，我抓住这次机会又投了一球，可惜没进，还差点犯规出界。

运动的感觉真的比睡懒觉好多了。

我的课余生活打篮球作文400字篇22

每一个人都有自己的兴趣爱好，我也不例外，我的爱好是打篮球，因为我每天上学的时候，总能看见一群姐姐哥哥弟弟妹妹们在操场上打篮球，每次路过心里都是很羡慕，我时常在想我什么时候也可以这样把篮球握在手里运用自如呢？机缘巧合之下我被体育老师挑进了女子篮球队，妈妈给我买了一个新篮球，当我拿到后已经爱不释手了，在楼下的空房里勤加练习，加上老师的指导我的球技也是突飞猛进。

这期间也吃了很多苦头，篮球总是打我好像故意挑衅我，也时常鼻青脸肿的"，衣服也脏兮兮的了，但是我爱好篮球从不放弃，一日日的坚持下来，同学们会在课余时间让我给他们表演球技，什么指点拨球什么单手转球以及单指转球全都轻而易举的，赢得了同学的阵阵喝彩的，篮球课时我更加努力练了，因为我不想让同学和老师我觉得篮球是一项非常好的体育项目，我非常喜欢我要更加努力把篮球打好，小朋友们你们喜欢什么？可以告诉我吗？

我的课余生活打篮球作文400字篇23

今天下午四点半，我迫不及待地来到了百荷小学篮球场，和同学们一起参加篮球训练。

首先，我们要进行热身。徐老师口哨一吹，我们就匆匆忙忙地去集合了。集合完毕，我们就开始跑步热身。跑步的时候，我没有喘气，感觉很轻松。只见林朗还气喘吁吁呢！看着他边跑边喘，我偷偷乐了。

接着，我们开始练习运球和传球。运球的内容是——左手运球、右手运球和交替运球。传球包括击地传球和空中传球。我每次拍球都不掉，得到了同学和老师的赞扬。

最后，我们开始打比赛了，这是我最喜欢的环节。这次我的对手是张俊哲。一开始我就投了个超远三分球，直接把他给KO了。我开心得手舞足蹈，而他却伤心得捶胸顿足……

快乐的时光总是那么短暂，不一会儿，就下课了，我还玩得意犹未尽呢！我好期待下一次的篮球课呀！

我的课余生活打篮球作文400字篇24

今天我要和我的几个朋友去打篮球，四点多钟吧。

昨天和篮球大师学了几招简单的，看能不能用上，那位篮球大师就是我的好朋友，我还要和我那个笨蛋表弟一起去，看我不去把他打的"落花流水，别看我学会了这几招，绝对能把打败

于是，我在家苦苦练习，练得满头大汗，但我还是不见肯休息，练得熟练为止，一次一次的练习，使我对这个招数熟悉了很多。

于是我又练另一个招数，练了百遍，但还是也练习不会，于是去请教我的好朋友，问他这个招数的技巧，我练了一遍给他看，他说这个动作做错，哦，我才知道，原来如此。

我又跑回家接着练习，没想到一小会他来找我，他又教了我一个有难度极的招数，没想到把我难住了。

我多加练习后，终于学会了。

准备去比赛吧！

我的课余生活打篮球作文400字篇25

星期天的下午，我和爸爸一起来到了篮球场。因为我们早就约定好了来一场投篮比赛。

比赛还没有开始，我们就争着谁先投篮。最后我想了一个办法，用石头、剪刀、布的方法来确定，因为这是我的拿手好戏，结果在我的预料之中。

比赛开始了，我站在我的线上做准备工作。我很紧张，要是我赢了，爸爸会有奖品给我的。可是第一球就没有靠到篮框，投第二球的时候，我调整好的姿势，瞄准篮框，用力一投，进了。我有了信心，在后面的8个球中，我又投进了3个。我以4个球的成绩站在边上看爸爸投球。我在想，要是爸爸投进3个就好了。

爸爸开始了，他前3个球竟然全进了。我站在边上想，我输定了。我又想，不能让爸爸再进球了，我得想办法，于是，我开始大喊：“不进不进……”还到爸爸的面前干扰他，最后爸爸就进了3个球，我大喊：“我赢了，我赢了。”

最后，爸爸奖励了我一本科普读物。今天，我和爸爸都很开心！

我的课余生活打篮球作文400字篇26

放暑假了，我和老哥心血来潮，想起要打篮球，从家里翻出一个篮球，看起来扁扁的，于是我拿出气筒和充气塞，打好了气，我和老哥向化纤厂宿舍的"球场出发了。

到了那里，我看到有三五成群的小朋友在那里打球，于是我很兴奋，跃跃欲试，我走到他们旁边，问：“我可以参加吗？”其中一个人说：“快来吧！”我加入进去了，我开始学习他们投篮，我看了好多遍，轮到我了，我站在三分线后，向前投去，结果球在篮筐上转了好几圈，马上就要进入篮筐了，就在这千钧一发之时，我的球被一个突如其来的球给打了下来，我飞快跑了过去，拾起那个球一看，上面写着王大伟这个名字，于是我将球还给了王大伟，接着我又进入另一场投篮比赛，我投进了了好几个球，我开心极了！

打完球，我和新认识的小伙伴约定，下次再一起来玩。打篮球是一项团体运动，大家一起玩才更开心！

我的课余生活打篮球作文400字篇27

今天，我和妈妈去打篮球。

到了篮球场，哪里的保安对我们说：“这里要九点时才开放，否则会吵到小区居民们休息的。”没办法，我和妈妈只能先去买菜，在买瓶水，回来在小区里休息一下时间就到了。

开始打篮球了，最初，我的手感很差，但后面越投越顺，几乎每个球都进了。这时，妈妈对我说：“你投篮的姿势是错误的”，球是用手拨出去的，而不是推出去的，而且投出去的球没有弧度，还有起跳时是向上跳而不是向前扑。”我说：“其他的两样我可以改，但用手指拨球不行，因为我的力量太小，用手指拨球的话连篮框都碰不到。”妈妈又说：“力量小就要多练习。”于是我不停的练习投篮动作，最后终于成功了。

之后妈妈又教了我一个上篮动作，以及中锋的基本动作和怎样与队友配合的知识。

过了一会儿我们就回家了，在路上我很兴奋，因为我已经很久没打篮球了。

我的课余生活打篮球作文400字篇28

当我看到同学们英姿飒爽地狂奔在操场上打篮球时，我心里好生羡慕，于是，我想加入篮球队成了一种不可抑制的欲望和冲动，就这样，我鼓起勇气，对体育教练徐老师说：“徐老师，能让我加入篮球队吗？”没想到徐老师竟然答应了！

于是，我兴高采烈地从体育室拿了一个气很足的篮球，然后，走到外面乱拍。徐老师说：“不能用手掌拍，不然一会儿就累了，要用手腕拍。”于是，我记住了徐老师的话。开始运球。

我正在运球的时候，有一个同学在叫我，“徐老师叫你去投篮。”我听了，跑到篮板下用力一投，球在篮筐上转了一圈，又掉了。只差一点，于是，我重振旗鼓，调整好角度，奋力一投，进了！我欢呼起来。于是，我又拿着那颗“黄色流星”在篮球场上飞奔……

不知过了多久，我大汗淋漓，汗流浹背，却有一股独特的畅快感，那种感受，只有我才知道……

我的课余生活打篮球作文400字篇29

“哇，火箭打败了快船！”随着父亲的欢呼，我冲出了书房。

我的篮球技术不是很好，但是自从我在电视节目上看到姚明英俊的外表，我就喜欢疯狂地打篮球。

我经常去社区的篮球场打篮球。记得那次我才八岁，爸妈带我去打篮球。我看着大哥的挥洒自如，想超越他们。于是，我开始练习。我有时候丢两球，有时候盖帽，有时候罚球。这些对我来说只是小菜一碟，但投三分球是我的软肋。我下定决心投三分球，但还是投不进去。因为我离目标太远了。

我伤心地又投了一次，没想到反而进了！我得到了一个“满座”。我太高兴了，于是我继续练习

。

打篮球让我明白，只要有耐心，没有什么是不可能的。这也证明了“世上无难事，只怕有心人。”这句谚语。

我的课余生活打篮球作文400字篇30

今天早上，我起了个大早，吃完了早饭，就背着篮球去上篮球课了。

到了篮球场，老师就开始上课了。

首先是运球。老师要求我们先右手运球1000个；之后，再左右手一起运球500个。我运着，运着，球在我手上撒欢，眼睛盯着球，忘记计数了。

接着，我们开始打比赛了。我们队的队员是：我，我表哥，还有小宝和阿蛋。比赛开始了，第一场，我们队发球，看！我的四分远投超级棒！，小宝大喊一声，球进了，我们大喊一声“万岁！”第二场，对手发球，王念边跑边运球。嘿，我表哥的速度那叫一个闪电般，不到一分钟球就被我表哥抢走了，王念气得哇哇大叫。我表哥把球传给我，我来了个三步上篮，球进啦！我队大声地欢呼，别提有多高兴了。

最后，我们以2比0战胜了对手。啊！太开心了。

上篮球课真是太爽了啊！我还要多参加这样的活动课。

我的课余生活打篮球作文400字篇31

我非常喜欢打篮球，因为打篮球不但好玩，而且还可以长高。下课时，我常常跟同学们在操场上打篮球。那一天，阳光明媚、万里无云。下课了，我冲出教室，跑到操场上。其他几个同学，也跟着我跑了过去。

我正在找篮球架，可是所有篮球架都被人占了。我本来想回去，忽然，听见其他几个人叫我，他们说老师的停车场有篮球架，我就跟他们一起到老师的停车场打篮球。我跑到了停车场，果然发现了两个篮球架。开始打篮球了，我们比赛投篮，一人投五球，我们一共四个人，我头进了两球，另一个人只投进来一个，还有一个人，他投的跟我一样，都是两个球。最后一个人，一球都没投进，我们哈哈大笑，那个人有点不好意思，我们约好中午吃完饭再一起打篮球。这就是我的爱好——打篮球。

我的课余生活打篮球作文400字篇32

我今天在学校的篮球场上打篮球。

我与我的黄金搭档沈昱辉在一队。其于三人是：吴沈杰、徐宇环、陈晨。比赛开始了，我先把球传给沈昱辉，沈昱辉他连忙跑到篮球架下，我紧跟其后，突然他把球传给我，我连忙一投，投中了！之后，对手一开球就跑到了篮球架下，一投，这时，我连忙跑过去，一跳，终于碰到了一点儿球，但我却摔倒了，同时球被对手给拿走了，可是我仍然坐在地上，我想：在真正的篮球场

上受伤的事有许许多多，我这点痛算什么？就是这股意志使我站了起来，继续打。也不知是因为什么？在我摔倒之后，我们队打得非常好，使对手毫无还手之力。比赛结束了，我们队以28比13取得了胜利。

我觉得我们只要从小开始练习打篮球，说不定，在几十年后的篮球场，会有我们在为祖国争金夺银呢！

我的课余生活打篮球作文400字篇33

今天早上，我和爸爸一起去打篮球，我拿起篮球兴高采烈的来到了球场。

爸爸拿起球投篮筐，只见爸爸将球放在自己胸前，再向篮筐一投，进球了，我心里觉得我也能进，就拾起篮球，往篮筐一投，“砰”的一声，球被篮筐弹了出来，还砸到我头，我摸摸头，哎呀一个“大包”，我心想“篮球肯定在笑我：终于砸到你了，哈哈！”

我没有放弃，极不情不愿的拿起球，脸上渐渐浮躁起来。

我把球给了爸爸，看爸爸个个都进，心里是那么开心，为什么爸爸个个都进，而我却不进，唉...我叹了一口气。

爸爸走过来说：“失败了我们可以重来，第一次没进，第二次，第三次.....总能成功！”

我拿到爸爸给我的“加油”球，集中注意力，终于，我奋力一投，球从我手中“飞”了出去，只听“唰”的一声，球掉进了框里，落到了地上，我一蹦三尺高，心里美滋滋的。

我真是太喜欢打篮球了，你们喜欢吗？

我的课余生活打篮球作文400字篇34

星期六，我和爸爸到学校去打篮球。爸爸开着车来到二小，我一路上兴奋地想：快点到学校，我要玩，我要玩！

来到学校，那里有很多人在打篮球了。我一看，又有点害怕了，怕球打到我。我拿了一个球，用力地投了上去。没想到，球掉下来了，打到了我的头，我哭了起来。我边哭边想：我一定要投进去。于是，我又拿了两个篮球。我拿起其中的一个球，投了上去，这个球掉下来时打中了我的脚。我摸了摸脚，生气地说：“我再也不学了。”爸爸看出了我的心思，走过来，拍了拍我肩膀，亲切地说：“不要放弃，只要认真练，就能学会的。”在爸爸的鼓励下，我终于有了信心。我终于投进了，而且没有打到身体的任何一个地方！我高兴地笑了。爸爸后来告诉我：只要想学，没有什么事情学不会的。我点了点头。

现在我多了一个梦想：成为篮球运动员，参加奥运会，为爸爸妈妈争光。

我的课余生活打篮球作文400字篇35

今天，空气清新甜润，天空万里无云、湛蓝深远，我来到了科苑花园的篮球场学打篮球。

教练首先教我们了许多的篮球基本动作，比如带球、传球、抢球、三步跨蓝，等等。

教练还用标志桶摆了许多的图形让我们来练习，每个标志桶都假装是一个人，如果你想要成功到达终点，就必须绕过这些标志桶，一开始我对这里还是很陌生，但是上过了几节课就好多了。

终于到了打比赛的时候了，球传到了我们队的一个人手里，只见他像捧水盆一样，使足了劲把球向上扔去，结果，用力过头了，球越过了球篮，“铛、铛、铛”在球篮铁架上跳了三下，落到了小操场上。突然，球向我飞来，我赶紧抢到球，直接作了一个三步跨蓝，球在篮筐上转了好几个圈，马上就要倒入篮筐了，球进了！我高兴的叫着，我为我们队加了两分！

时间过得真快，不一会就下课了，我恋恋不舍的回家了。

我的课余生活打篮球作文400字篇36

今天，我约了几个小朋友去打篮球，下午2点，大家应时而来。

我们先分好班，就双方跳球，之后就正式开赛。

一开赛，对方仗着个高率先拿到了球，带球人运到中场传球，我瞅准机会出手抢球，我伸手一拍，上前一步，球即掌控在我的手里，我忙冲到前场急性跳球，可惜不进，这时我的队友一个箭步冲上去抢到了球，然后传给我，我又是一个急性跳球，终于进了，我和队友相互交换了一下眼神并大叫一声“yeh”以示鼓励。

由于我们队一连进球，我们心里高兴的忍不住就欢呼，却没有考虑输球方的感受，不经意间我看到了对班愤怒的眼神，当时并没在意，可火山终于在临近终场时爆发了，当时我们队的队员上蓝时撞到了他们队的一个队员，就这样双方发生了争执，吵着吵着就打了起来，幸好有几位好心的大人来劝架，要不然当时的场面可真控制不了了，还不知要发生什么事呢？

唉！篮球是打不成了，大家只好不欢而散。

我的课余生活打篮球作文400字篇37

从训练营回来，妈妈给我报了一个篮球训练班，说来真巧，教练给我分发的球衣和我的“学号”一样，也是19号，所以我更爱练球了。每天天不亮，我就穿着心爱的球衣，拿着篮球和好朋友李泽熙一起去西湖球场训练。教练很耐心也很细心地教我们每一个动作和要领。首先是体能训练，折返跑、蛙跳……一系列动作下来总是让我们满头大汗，气喘吁吁。一节课结束后，教练会带着我们拉伸放松一下，因为之前有过学篮球的基础，所以教练让我直接练习投篮，教练先给我们示范投篮的基本要领，先半蹲着手拿球，手腕突然发力向上一跳，直接把篮球投出去。我看的很认真，轮到我做的时候，我按照老师教的要领连续投进了好几个球，我十分激动。

通过学打篮球这项运动，让我明白一个道理，不管做什么，都要付出汗水和努力。

我的课余生活打篮球作文400字篇38

我是初级篮球小达人！

我原来打篮球也和你们一样菜，但是现在我有老师指导了。我已学会：左右手交叉运球，跨下运球，转身运球，三步上篮……对了，我现在定向投篮命中率也很高哦，估计有70%吧！嘿嘿~是不是很厉害？

给你们分享些篮球知识：投篮前要先持球，再微微下蹲，然后球举起来投篮，左手一松右手丢的同时，一跳！如果你瞄得准了，球就会进，当然还要用力；运球呢，要重心放低，人挺直，一手注意护球，另一手自然下垂，来回一左一右地拨，低运切高运时，最后一下要特别用力，让球自己弹上来。注意事项：体前运球跑时，球会很容易丢，一定要注意精神集中、集中再集中（重要的事情说三遍）！

好了，告诉了你们窍门，可不能说：“我都会了哦。”还要多加练习，才能成功，加油！

我的课余生活打篮球作文400字篇39

星期天，我在我的好同学白楼宇家玩，他是我从幼儿园到小学三年级的同学，也算是多年的好朋友了。我们俩闲得无聊，于是我提议：要不一起去打篮球吧。

说走就走，我们拿着篮球就出发了。篮球场就在离白楼宇家不远处，我们很快就到了。我原以为篮球场一定很大的，可结果只有一个客厅那么大，而且那里只有二个三年级的小朋友和一个篮框。

我们俩一起走进篮球场，先热身了一下，你来我往，篮球就在我们手中传来传去。这时，我看到其中一个小朋友，他投篮百发百中，我和白白(白楼宇的小名)都目瞪口呆。白白也毫不示弱，拿起篮球就投，可是球没有进。我笑得肚子都疼了。白白生气地说：“我就不信投不进！”白白鼓起勇气，奋力一投，终于投进了。我也投了一次，用力一投，结果也进了，我自己都不敢相信。我们俩好开心，有了信心，我和白白玩得更起劲了。

玩着玩着，我们一直玩到下午四点半，白白的爸爸说时间差不多了，我们就带着球回家了。

我的课余生活打篮球作文400字篇40

我最喜欢的运动是打篮球。这学期我的第二课堂活动是篮球班。

打篮球可以强壮身体，可以锻炼身体的灵活性。我认为最有趣的事情是，把篮球投到篮框的那一瞬间。我参加了学校里的篮球班，校篮球班有40个同学，每次锻炼的时间是一小时。每周有5堂课，中间淘汰了10个人，现在有30个人，老师还教会我许多动作有扩胸、正压腿、测压腿、滑步、单脚跳、跨步跑、交叉腿……

参加篮球班，我觉得身体变强壮了。我喜欢上篮球班。

前几周，我一直坚持去打篮球。

我早上8点50起来，去打篮球，一直打到12点半，我还没开始打篮球，我就得热身，不然会伤到手脚的！热身之后，我要去投篮，我投篮后，还得运球，我们还要做各种各样的动作。比赛时，大一点的哥哥一组，我们小一点的打一组，我使劲的抢球、投球，终于，我队赢了，我和组员

们都很高兴。最后一项是体能训练。包括单腿跳、鸭子步、狗爬、推车等等。

打篮球累，但是我也很高兴。

我的课余生活打篮球作文400字篇41

暑假都开始这么多天了，我才想起自己还不会打篮球。于是，我决定学会打篮球。

我一直缠着妈妈说“我要学篮球!我要学篮球!”最终，妈妈同意了，给我报了一个篮球学习班。我和其他在篮球学习班里的小朋友一起练习，十分高兴。

老师让我们进行体能训练，让我们跑13圈。我们围着篮球场跑了好几圈，我们已经跑的上气不接下气了，可还得继续跑。

老师让我们练习投篮，他说：“每人都有5次机会，投中最多的可以拿到一根棒棒糖。”最后，我中了3个，而投中最多的中了4个，只差那么1个我就可以赢了。哎，真倒霉呀。

老师让我们练习抢球，可别人刚把球传给我，就又被其他人抢走了。

老师给我们排了7个不同的级别，分别是：最差，差，良，好，优，佳，非常好。我现在是好。但是我觉得这还不够，所以我又努力练习，几天后，我已经比原来更厉害了，已经达到了“佳”。

我决定要在暑假结束之前达到“非常好”。

我的课余生活打篮球作文400字篇42

今天我去打篮球，天气很热，我在篮球场上累得满头大汗，但是我坚持到最后。放学的时候，老师给每个人发了一块西瓜，我咬了一口，觉得真甜呀！我和妈妈一起吃完了西瓜，我很开心！我喜欢打篮球！打篮球2今天早上，我被我爸爸叫醒，去上篮球课。

我们到达集合地点后，发现我是最先到的。过了一会儿，学生都陆陆续续地来了，教练也来了，我爸爸把我交给教练后就跑去跑步了，而教练也把我们带进了场地，那时天上下着毛毛细雨，但并不影响训练。我们到达篮球场后，先跑了五圈，然后因为下雨，我们到对面树底下进行球性练习。渐渐地，雨停了，我们转到球场上进行行进间的练习。我们休息喝了点水后就开始练习我们今天要练的主要内容：投篮。我们跟着老师的手势一步一步的掌握了投篮的标准动作，之后我们开始进行真正的投篮，我进了六个球，这已经非常好了。

今天早上，我又学了一个新动作，那就是标准的投篮姿势。

我的课余生活打篮球作文400字篇43

我的课余生活丰富多彩，尤其是学打篮球，让我的生活充满快乐！

每到周末，我就会和爸爸学打篮球。刚开始学的时候，老是投不进球，急得我像热锅上的蚂蚁，

真有点想放弃。爸爸仿佛看出了我的心思，便鼓励我说：“不要急，慢慢来，肯定可以学会。”

听了爸爸的话，我很快恢复了信心，更加努力练习。在爸爸的耐心指导下，我学会了很多打篮球的技巧，如三步上篮、投篮……

三步上篮就是：先跑三步，然后把球投进篮里。刚开始我每次跑的不是三步，而是六七步，练了差不多一个小时，我终于练会了三步上篮。

投球就是把球投进篮里，它有二种：二点球、三分球。我现在学的是二点球，要站在三分线内把球投进篮里，我练了近一小时，才投进九个球。

学打篮球虽然很辛苦，但看到自己取得了一个个小小的进步，就会觉得是一件很快乐的事情。同时学打篮球还让我拥有了战胜困难的勇气！

我的课余生活打篮球作文400字篇44

二零零八年十月一日，爸爸说：“走，我教你打球去！”我兴奋地跟着爸爸到了篮球场。

我先投了一个，打中了牌，球在框上绕了一会儿，眼看就要进了，却掉了下来。爸爸说：“不错！不错！就是劲有点小了。”

爸爸又说：“看我的！”爸爸抢过了球，转了一圈又一圈，最后终于投了出去，哇噻，进了！爸爸说：“你再进十个，就基本上学会了。”

然后，我投了十六个才进十个球，心想，终于可以回家歇着了。可是，好的"心情没持续多久，爸爸又说：“我们趁热打铁，我现在就教你三步上篮吧。”

我走了三步投了上去，爸爸说要跑，不要走。我跑上去投了，耶，进了！爸爸说：“你这就差不多学会了，有时间，我再来陪你玩。”

这次我虽然很累，但我学会了打篮球，所以，我还是快乐的。

我的课余生活打篮球作文400字篇45

小朋友你知道打篮球有什么好处吗?打篮球的好处可多了。有加强体质，提高视力，长个子……

我家有一个黄色的篮球，只要爸爸一有空就会陪我打篮球，还教我投篮的基本姿势，先一只手放在球的"前面，一只放在后面，球过头顶，眼睛看着球筐，身体轻轻一跳，在跳的同时。后面的手轻轻往前往上推就行了。当我投进第一个球时，我的心就象开了花，我连续好长时间，一天爸爸说：“我们一起去打球，我答应了。”打球时爸爸投进了十几个球，我就进了三个，爸爸真厉害，我还要再多练习啊!

夏天的时候只打一会儿功夫，我的衣服就象水里捞出来似的，都湿透了。汗是好东西，汗出来就是把身体的毛孔打开里面的毒气都排出来了。

每天作业做好后，打会儿球，既锻炼身体还可以放松放松。

打球时身体往上跳，经常这样做对我们长个子很有帮助。

我们平时其他的运动也要多做，都说：“生命在于运动。”

我的课余生活打篮球作文400字篇46

晚上吃完饭，我和父母去篮球场打篮球。那里有很多小哥哥在打篮球，所以我学会了像他们一样投篮。我的兄弟们打得很好。我在他们眼前看起来那么矮，却不以为然。我捡起球，扔进了篮球筐。一、二、三……我扔了又扔，就是拿不到球。父亲来帮我纠正姿势，教了我一个方法。我只要打到篮板上的黑框，球就能擦到篮球筐。这个招数真的很厉害。我立刻扔了一个。我心里真的很开心！

但是，我的动作不是很标准。我父亲告诉我打篮球的规则。我不能带球跑，我只能带球跑。所以，我明白了。没多久我终于学会运球了。无论我向前还是向后移动，球都可以在我的手掌下上下下“跳动”。原来打篮球的要领这么多。我必须认真练习。等我长大了，我可以像姚明大哥一样为国争光！

我的拿手好戏是打篮球作文

自从爸爸给我买了一个篮球后，每到周末我都要和爸爸一起到社区的篮球场打一会儿篮球。

记得第一次站在篮球架下，看见篮球筐那么高，我一下子呆住了。“管他的，就往上抛吧。”我拿着球，用力向上一抛，什么？球连篮边都没碰到。爸爸笑着说：“你这是抛球，应该学习投球。”爸爸一边做示范，一边让我仔细观察。只见他对准球筐，两手托球，然后用力一投，球划出一道优美弧形，落入篮筐里。我迫不及待地拿过球，模仿爸爸的样子“投球”。可是，连投几次球，不是没碰到边，就是刚来到筐边，又溜了下来，爸爸让我不要着急，慢慢去体会投篮的要领。

我爱上了打篮球，从此我的生活变得有滋有味，它让我浑身充满活力。更让我明白一个道理：要掌握一项技能，就必须付出艰苦的努力。

小学作文我的拿手好戏打篮球

人人有自己的拿手好戏，有的是跳舞，有的是跳，有的是踢足球……而我的拿手好戏则是打篮球。

如果你在我们训练时来我们当校，你一定可以看见一个人在球场上常常打得对分一个措手不及。防守时，他经常逼得对手手足无措，不知道怎么办。这个人就是我。

三年级时，学校选了一批新的队员，这其中就包括我。我还清楚的记得我第一次去训练时，看着其他人从我身边跑过，而我自己边走路边拍球还老是拍到脚上。如今，整个篮球队只有我一个人是从三年级开始练的，也就是说，我是全部队员中球龄最“年长”的一位。

现在，我渐渐知道了篮球比赛中的各种规则，也认识了许多篮球巨星，例如姚明，勒布朗·詹姆斯、斯蒂芬·库里，以及一些老一代的巨星，例如迈克尔·乔丹，沙奎尔·奥尼尔。卡尔·马龙……

上上个星期，我们去了东台打八强的比赛。我们在身高上比较吃亏，我是全队最高的人，有一米七几，但三仓有个一米八三，一个一米八六的。尽管如此，我们打得还是很顽强，在上半场曾经领先8分(全场只打了13比14),但因为后劲不足，被三仓在最后时刻投中一个关键球以一分之差输掉了比赛。

虽然这一场输了，但我们并不灰心，尽全力去打接下来的比赛，拿到了第五名的成绩。

这次虽然没有拿到第一，但我下次一定更加努力，取得更好的成绩。

打篮球的作文

今天下午，我和老哥早早吃了晚饭，准备来到球场上大干一场。

走进球场一看，哇，人真多，每个场地都占满了，幸亏老哥的同学先来占了场子，不然就只得空手而归。于是我们四人一组，共分成了三组，来进行轮流淘汰赛。哪一队先进五球，哪一队就获胜〔三分球算两球〕。

比赛开始，我与老哥是一组的，先由我们这组迎战B组，我们首先抢到了球，来了个快攻，老哥一个180度转身后仰跳投，轻松得到了2分，接着我又蓝下强攻得手，其他两名队员也各进一球。这样我们就以4：0领先。对方这组太弱了，根本就不堪一击，最后由我的一个三分球直接5：0秒杀了他们。

接着，C组上场，他们这队一个个人高马大，四肢发达，于是我们稍缓心情，又重装上阵。我首先断球得手，传给老哥，老哥迅速窜到蓝下，使出一招回头望月，球入蓝筐，真是精妙绝伦，也引起旁观者一阵叫好，我们这队也十分欣喜。但后来，我们疏忽了防守，使得对方一球员连攻入两球，看来对方实力不弱，不得大意啊。接着，我们便改变战术，对对方关键人物实施联防。逼得他无法单打，我方也搬回一球，现在比分为2：2了，场上气氛渐渐紧张起来，谁也不敢轻易投篮，这时我方一员传球给了处在三分线外的我，我突然起手，跃起，防我的球员还没意识过来，我便将球射向了蓝筐，这时所有人的目光都集中在了球上，只见它打在了蓝筐的脖子上，又弹到了筐上，最后居然弹进了筐内，我顿时舒了一口气，我方队员也气势大增。最后，我们也以5：2淘汰了他们……

天边的夕阳渐渐没入了城市之中，夜色也渐渐拉开了帷幕，激烈的球场也变得寂静了，最终我方以8胜1负的战绩勇夺第一，我与老哥沉沁在胜利的欣慰中。

我的课余生活打篮球作文

今天，我约了几个小朋友去打篮球，下午2点，大家应时而来。

我们先分好班，就双方跳球，之后就正式开赛。

一开赛，对方仗着个高率先拿到了球，带球人运到中场传球，我瞅准机会出手抢球，我伸手一拍，上前一步，球即掌控在我的手里，我忙冲到前场急性跳球，可惜不进，这时我的队友一个箭步冲上去抢到了球，然后传给我，我又是一个急性跳球，终于进了，我和队友相互交换了一下眼神并大叫一声“yeh”以示鼓励。

由于我们队一连进球，我们心里高兴的忍不住就欢呼，却没有考虑输球方的感受，不经意间我看到了对班愤怒的眼神，当时并没在意，可火山终于在临近终场时爆发了，当时我们队的队员上篮时撞到了他们队的一个队员，就这样双方发生了争执，吵着吵着就打了起来，幸好有几位好心的大人来劝架，要不然当时的场面可真控制不了了，还不知要发生什么事呢？

唉！蓝球是打不成了，大家只好不欢而散。

打篮球作文

不管做什么事情，第一次总是让人很难忘记，就像我第一次打篮球，每次回想起来，还是觉得很有意思。

在我家附近有个篮球场，只要天晴，下午都会有人在那里打篮球。看别人打篮球时一个个兴奋、投入的样子，引发了我对打篮球的兴趣。

我缠着爸爸给我买了个篮球。篮球买回来后，下午一放学，我就急匆匆地抱着篮球向篮球场跑去。

篮球场有两个篮球架，一个是完好的，还有一个没有篮球板。在好的篮球架下，早已经有几个小哥哥在那玩得热火朝天。我就只好一个人到那个坏篮球架下玩。可我从来没打过篮球，根本不知道怎么打，只有拿着篮球乱拍乱投，结果是一个球也没投进篮球框里，越打越没劲。

过了一会儿，过来一个大概比我大两三岁的小哥哥，他热情地对我说：“看你样子，好像不怎么会打篮球，我教你怎么样？”

我正玩的索然无味，一看有人陪我玩，而且还教我打篮球，我一下子兴奋起来，连忙回答道：“好的。”

小哥哥教得有板有眼，非常认真。在小哥哥的教练下，我学会了正确地投篮姿势，而且还投进了几个球，我的情绪一下子高涨起来，越投越有劲。

又过了一会儿，对面篮球架下的几个小哥哥准备打比赛。可他们是五个人，不好分队，就由刚才教我打篮球的小哥哥邀请我参加。因为不会打，我有点犹豫。

四年级习作生活万花筒

一件烦心事

我有一件印象深刻的事，那就是胖，这个字总是绕在我的身旁，赶也赶不走，这成了我的烦恼。

“体育课!体育课!”同学们在教室里大声地欢呼。只有我一个人愁眉苦脸，要知道，今天体育要考的是我的“致命要害”——长跑。我闷闷不乐的来到了操场。

长跑考试开始了。体育老师一声喊：“跑!”其他同学犹如离弦之箭飞出，我奋勇冲上去，可不一会儿脚步向七旬的老人，浑身的重量使我分不开腿，腿上仿佛有千斤重，速度可以和蜗牛比拼了。不一会儿，其他同学拉了我一大截。我大口喘着粗气，汗水像瀑布一样满脸流着，这哪里是跑步，分明是二万五千里长征。气喘吁吁，半圈儿被我征服了，可此时，像是有一双大手死死拖住我，脚下像灌了铅一样，全身上下酸得快要散了架似的。于是，跑步便变成了散步，十秒一闪而过，而我移动的距离只有几米，我感觉躺上哪怕坐下就不会动弹了。我使出吃奶的劲儿，可脸上抖一抖的肉却是那么漫不经心，“加油!加油!”传来同学们的鼓励声，我又甩开胳膊，使劲抬腿感觉脸上的肉抖得更厉害了……终于完成了四百米，我欢呼着，同学们拥抱着我……

我相信坚持锻炼，勇于克服困难，胖这个烦恼不会困扰我多久了!

生活的启示初一作文

上个星期天的早晨，我和妈妈一起去野外的草地上歇凉。

早晨的天空很蓝，蓝蓝的天空中飘着几朵浅蓝色的云;草地绿油油的，很美。美丽的景色和清新的空气扑向我的脸颊，我顿时陶醉在这景色中我在无意中发现了那绿油油的小草，使人心旷神怡，那绿的令人眼花缭乱，我突然觉得小草有一种很无私的美小草没有牡丹、玫瑰那样美丽，连最普通的小花都比不上，怎能另人羡慕呢但是，小草虽没有美丽的外套，但是却有着一种默默奉献的美。在那贫瘠干裂的黄土地上，是一颗颗草籽落下来，艰难、顽强的生长着，由那幼小的小苗，长成了高高的小草。连成一片，绿绿的，一望无际。绿色中冒出的粉嫩的小花，是谁让它茁壮成长是那绿色的小草。小草的土地是贫瘠干裂的，而在小草长大后，它们却用自己肥沃的身躯滋润着那美丽的、娇艳的小花，让小花探出头去，展示自己的美丽笑脸从来都没有人注意到，小花的母亲是谁是谁一直在默默奉献着自己。

生活中，有很多使人受启发的事，但是，有很多人却没有发现而已。小草这种默默奉献的品格，我一辈子也忘记不了。

生活因友谊而精彩作文素材

生活，就像一杯水，清新而又纯净，友谊就像是调味剂，当你闷时，你就会感受到幸福的甜……

还记得有一回，我的钥匙在和朋友在草坪上搞闹的时候弄丢了，那可是我唯一的钥匙!我心里急得发慌，根本就不知道该怎么办。朋友叫我先别急，仔细想想。可我但是根本什么都听不进去，对他大吼：“那是唯一的!你叫我怎么不急?我知道!那对你来说根本就不算什么!可是对我来说很重要!”我涨红了脸，怒气冲冲的有俯身找钥匙。

她见我慌成这样子，于是硬生生的抓住我的手，大声喊：“冷静!”我呼吸急促的看着他，心里有受不出的愤恨：凭什么叫我停下!那可是我唯一的一把钥匙!唯一的呀!对呀!那又不是你的钥匙，你当然不急，可是为什么还要妨碍我去寻找?太过分了吧!我努力忍住心里熊熊燃烧的烈火，听她说：“我们刚刚在草坪上玩的，很有可能就落在那了。”

说完自己就去找了，留下我一个人，我转身看她，只见他在草坪上弓着腰，守在曹丽摸索，还时不时的抹抹汗。一时间，我的累积满了眼眶，我垂下头，轻轻叹了口气……皇天不负有心人，还真被他找到了，她乐得跟什么似的，会这要是朝我傻笑，我也笑了，走过去接过钥匙，说：“我……”我开始语无伦次，他反而乐呵呵的说：哎！谁叫你是我的朋友呢？”

友谊就像是调味剂，你会品道幸福的味道，就像是在心里拂过的一缕春风，轻轻柔柔，温温切切……

大学在校学习生活体会作文

我时常在感叹人生短暂，岁月如梭。弹指一挥间，留下不尽思念。

回想起中学是多么的完美，充实和欢乐。忘不了那为了心中的梦而奋斗的振奋活力，忘不了那早起晚睡的昂扬斗志，忘不了那算出了一道数学题而感到的欣慰。忘不了，有太多的忘不了。而如今的我只能从回忆里寻求一点心灵的慰藉了。变了，一切都变了，变得那么的不如人愿。

我感到心寒了。难道这就是我当初梦想中的大学生活吗？藏克家说，有些人活着，他已经死了。我就是这样的人吧？我再也找不到中学时的那种活力，那种斗志，那种欣慰。我后悔来读大学了。

大学里，我迷失了方向，没有了目标，找不到自我。每一天都是碌碌无为的混着过——睡觉，上网，谈恋爱——既单调又无聊。其实这并非我所想，然而活在屋檐下，却不得不低头！我也是个平常人，制度如此，大势所趋，我又能奈何？曾几度想辍学，与其在这虚度光阴，浪费青春，浪费金钱，倒不如趁年少出去闯荡。与其过着这般行尸走肉的堕落的生活，还不如做乞丐沿街乞讨。

然而，这“梦想”很快就破碎了。因某些原因，我如梦初醒，原先一向以来我都在颓废。然而大学并不是一个让人颓废的地方，却是一片让人思索未来的净土。

我恢复了自由身，试图让自我忙碌起来，以更多的时间与精力去应对我所要应对的事。虽不在乎什么证书，但我仍以获得证书为目标而努力，我想在这过程中会让我懂得更多，变得更坚强。尚且不明白以后能做些什么，唯一晓得的是我必需趁在校期间尽可能的丰厚自我的底蕴。

我告别了网游，图书馆成了我心的归宿，自习室成了我心的故乡。放弃了做兼职的机会，同样也放弃了去玩的机会。正如朱自清所说的那样，热闹是属于他们的，我什么也没有。我只想一个人静静的做我想做的事，为自我的梦想奋斗。我在想，与其做兼职挣钱去玩，倒不如做点实事为将来奠基。

不可否认，时下，做兼职，谈恋爱，疯狂的玩耍已成为了大学生活的三大潮流。然而，不管这潮多么的汹涌澎湃，不管这潮卷起了多少沙子，这都与我无关。

因为，我的心不再属于我，它已飞向了远方。

高一作文健康生活

学习很重要，但健康才能使学习效率提高。没有病魔和疼痛的干扰，才能更专心的学习，比起学习，健康更重要。而生活习惯不好，很容易生病，要有一个健康的生活方式。

首先，一日三餐是必备的，早饭是一定要吃的，不能只吃零食或者为了减肥而不吃东西，这样对胃不好，是很不健康的。也不要暴饮暴食，胃消化不了，容易积食，特别是晚餐，人要休息，胃也要休息啊!

第二，吃什么东西也要注意，只吃肉没营养，但也不代表不要吃肉，肉嘛，还是少吃为好，多吃些蔬菜，水果，而且水果最好在上午吃。还要注意吃的食物的多样性，不能只吃一种菜，就算难吃也要吃一点，补充营养，每种食物的营养是不同的。每天至少喝8杯水，不能用饮料代替，更不能一点都不喝，也不要等到渴了再喝，或者猛喝水，都是不健康的。

其次呢，晚上尽量不要熬夜，对眼睛不好，也影响自己和他人的休息，还会降低抵抗力，等到早上就会没精神，导致起床晚，然后早餐、中餐并一餐，这是最不健康的生活方式了，要知道，早睡早起身体好。

最后，每天都要坚持锻炼，增强体质，放松心情，培养我们积极向上的态度，使我们反应更敏捷。如果不锻炼，会导致我们越来越懒，体质越来越差，一个小感冒可能就导致发高烧，这也是非常不健康的行为。

做到以上4点，健康就离我们不远了，保持积极向上的心态，乐观的对待一切消极，生活才会健康、美好。这些好的习惯没有养成，容易长胖，太胖了容易得糖尿病，选择节食减肥倒不如选择运动减肥，既能增强体质，又能瘦身，两全其美，还能锻炼意志力，使我们更加坚强。而太瘦了也不好，体质差，容易生病，还有可能得厌食症，保持中等的身材最好。

有了健康的生活方式，还要坚持去做才行哦!有了健康的身体，才有力量去拼搏;有了健康的身体，才能创造美好未来!

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