# 最新我的课余生活作文500字运动(12篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-06-20

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧我的课余生活作文500字运动篇一每个...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**我的课余生活作文500字运动篇一**

每个星期六/星期天，我都会去上跆拳道课。我练了有四年了，现在是红带。离黑带越近，我们练习的内容就越难，尤其是空翻，磕到头可是很疼的。但我们多次被磕到，所以已经习惯，都快练成铁头功了。近段我们练得都是实战，每次打实战，我都有点想哭，因为光受教练批评，教练说我们都没长脑子，其实就是说我们实战的意识太差了：不会运用战术。

暑假里，我们一直在努力刻苦的彩排节目，尤其是我们“四小金刚”练得最多。每天我们一遍又一遍得练，练得满头大汗，衣服和头发就像刚洗过澡一样，胳膊和腿都累的想散架。可是我们还是坚持练，因为这次表演太重要了，代表着我们道馆的水平，大家都要给道馆争气。

时间一天天过去，终于等到表演。我们迫不及待地登上舞台，表演了空翻杂技，太极四章，跆拳舞，组合踢木板......最让我难忘的就是组合踢木板。那些木板非常硬，我先用手刀砍断一块木板，再用拳头打断两块木板，还要助跑三步，运用腾空前踢踢破一块木板。那些木板被我踢得四处乱飞，还有一块掉下舞台，观众们都惊呆了，还给我鼓掌和欢呼，有些人还在说：“这些小孩这么小都能把木板踢破，真牛b!”

虽然每次训练完回到家我非常疲惫，但是每天都会有一小点收获。我觉得我的`课余生活有趣极了，你们的课余生活是不是也像我一样？

**我的课余生活作文500字运动篇二**

萝卜青菜，各有所爱。大家的课余生活丰富多彩。有的喜爱唱歌跳舞，有的喜欢开发智力的小制作，有的喜欢陶冶情操的集邮，还有的`喜欢……至于我，却喜欢配置各种“毒药”。

记得那天，我放学回家。到了后门，这一幕使我大吃一惊：后院的小房子被拆了！一问爸爸，说中间要做一条路，这间房子挡了路，才拆了。我一听，气红了眼。这所小房子是我最喜欢去的地方，偶尔和姐姐在那里玩游戏、有时会一个人静静地在那里看书……但听说这帮人已经溜走了。我心想：既然不能在现实生活中反击，那我就要在背地里反击！忽然，一个邪恶的念头从我的脑中涌现——“毒药”。

那天，我等爸爸妈妈出去工作了，就拿了一瓶矿泉水，把水倒掉，剪去瓶口，拿着瓶身，跑到楼上，再开始寻找毒药成分。我跑到厨房，寻找了一会。果然，战果斐然。各种药品颗粒、胶囊收入囊中。我把它们依次倒入瓶子中。一下子，感冒灵颗粒、午时茶颗粒、洗洁精，洗手液、酱油、面粉、王老吉……这些各种各样的味道，组成了一种既好闻又奇怪的味道。

这还不够，我又小心翼翼地倒入了黄酒，可这种味道却变臭了。为了让“毒药”的味道香一些，我又加入了很多很多的洗手液和洗洁精，没想到，毒药的味道没有变香反而更臭了。我觉得这毒药的“毒性”还不够，于是，我又加入了两袋真空包装的茶叶。看着这颜色和分量，我想应该差不多了，就用一根没有用的木筷子搅拌。最后，我拿着这瓶“毒药”，让它流进了下水道。

生活中，我的恶作剧就像沙滩上的贝壳一样，数也数不清，有它的点缀，我的课余生活才会有更多的乐趣。

**我的课余生活作文500字运动篇三**

今天我爸爸买了一缸鱼，我就把那缸鱼都抱到我的房间里来做实验了。

我先拿了一瓶食用色素，然后找到了一支玻璃滴管，然后弄来一个小小的烧杯，准备好器材，就开始做实验了。我先用玻璃滴管吸了一大堆食用色素，然后把水装到小烧杯里，再把那几条中等大小的花鱼一骨碌全都倒进烧杯里，实验前的准备就做完了。

实验开始了，我把滴管轻轻地放进水里，然后把滴管头伸到鱼嘴上面一点，然后用力一摁，滴管上面的那个吹气囊，粉色的.食用色素就喷到了我选定的目标上。可是，在这关键的时候，花鱼又游到别的地方去了……一直这样反复了十几次，还没成功！气得我一蹦十丈高！可是房子没有这么高啊！所以，一蹦十丈高只能改成一蹦三尺高。我找来妈妈帮忙，我把滴管给了妈妈。正当我要叫妈妈来试一试的时候，我发现烧杯里的有水的地方已经变成粉红色的水晶宫了。我只能把原来的水倒了，然后换成自来水。可是，妈妈把食用色素，滴到花鱼前面时，花鱼又游走了。这样反复几次后，又要换水了。

我叹了一口气，垂头丧气地说：“这鱼太爱动了，而且身材太短小了。”妈妈一听这话，便对我咬起耳朵来：“我们可以换条鱼试试啊！”我一听，觉得也对，不如换一条鱼吧！

我换了一条鱼，这条鱼好多了！实验进行的很顺利，结果终于出来了。让鱼呼吸混入食用色素的水证明了，鱼是通过鱼鳃呼吸的，不然，染上食用色素的水就不会从鱼的鳃里漂出来。

**我的课余生活作文500字运动篇四**

我家里停放着一辆天蓝色的自行车。它的车把很高，坐垫却很低。这辆自行车可是我的心爱之物。课余，我常常骑着它在附近的小路上溜达。

记得妈妈刚买回自行车的那天下午，我央求妈妈带我去学骑自行车。妈妈把自行车推到我面前，对我说：“骑自行车很危险，自己要小心点。”

妈妈带我来到一块开阔的空地上，耐心地给我讲解上车、控制车把……而后，我稳稳地坐在坐垫上，双手紧紧地握住车把，两只脚踩着踏板。你可别以为，我已经会骑了，那是妈妈的双手紧紧地扶住自行车后座的结果。尽管这样，我的心还是“扑通扑通”跳个不停，自行车几乎没有移动半寸。

“加油呀！用力踩下去就行！”妈妈的鼓励声就像拨开云雾的阳光，一下子照亮我的`心扉。我觉得全身上下都充满了力气。我使劲地踩着脚踏板，飞快地骑起了自行车。这时候，自行车由我操控着，就像一匹自由自在的马儿奔驰在辽阔的草原上。妈妈在后面奔跑着……

不知什么时候，妈妈已经放开了手。我发觉时，心里一慌，自行车一弯，我就摔倒在地上。“只要坚持，就一定行！”妈妈的声音从不远处传来。我扶起自行车，小心翼翼地爬到自行车上，继续学骑车。

我不知不觉就来到了马路上，迎面一辆电瓶车飞驰而来，我吓得不知如何是好。“按住刹车！”妈妈在身后大喊。我连忙把刹车捏得紧紧的，轮胎立刻不滚动了。电瓶车从我身边飞驰而过，有惊无险。

从那天起，我每天放学后，做完作业就和妈妈一起学骑自行车。我摔了一跤又一跤，终于掌握了骑车的技巧。

**我的课余生活作文500字运动篇五**

我的爱好有很多，比如打羽毛球、看书、举重、写作文……但是我最喜欢的还是打羽毛球，因为打羽毛球这项运动可以强身健体，也可以锻炼我的眼睛。

我经常和我的一些朋友去东山公园打羽毛球，实力可谓不分上下。我的同学很想跟我一绝高下，有一次我们约好了一起去东山公园打羽毛球。我们来到一块大平地，这俨然是一个叱咤风云的古战场。羽毛球拍就像是我们的.武器。走上战场，我的心“扑通扑通”地跳着。我太紧张了呀！心里想：万一没有接到球，就可能落下差距。

比赛开始了，其他同学都在议论纷纷，好像在讨论这场谁会赢。

我心里默念着，一定要赢。我先来发球，只听到“咻”的一声，羽毛球像流星一样在空中快速划过，一个拍子把羽毛球打得远远的，同学也像我一样。二平、三平、四平……我们以十三比七拉开了差距。中场休息的时候，只见我的背上和我的手心里全是汗，一瓶矿泉水，一口气就被我喝完了。

第二回合开始，对面的同学更猛了。但我也不甘示弱。二十比十九了，久经沙场的我已经筋疲力尽。对面的同学想追上我，打一个快速球，还好我反应快，直接一个扣杀，赢得了这场比赛。

打羽毛球是我的爱好。因为我可以和同学们一起玩耍，结交到更多志同道合的朋友，也可以强身健体。

**我的课余生活作文500字运动篇六**

叮铃铃下课了，我的课余生活开始了。

课余时间是我最快乐的时候，因为我又可以读书了。我特别喜欢

读曹文轩的书。曹文轩的每一部作品都深深地吸引了我，从《草房子》到《狗牙雨》我都读了又读，看了又看，从不厌烦。看了一篇，还想再看一篇，每当这个时候，我就会变成一个小书虫，在书的海洋里畅游。

读曹文轩的.作品使我非常感动。最令我感动一篇就数《哑牛》了。每当读起哑牛这篇文章，我的内心就久久不能平静，豆大的泪珠就会情不自禁地流下来。哑牛是一个穷孩子，他天生哑巴不会说话，因为家里经济条件不好再加上父亲身体不好，所以只有十几岁的哑牛就被带到了一个老婆婆面前，老婆婆对她很不好，整天叫他干活，累的满头大汗也不让休息，但哑牛始终笑呵呵地面对着，终于他用自己的善良感动了众人。

我不仅读曹文轩的书，还读其他方面的书，书是我生活中必不可少的朋友，我在书中结识了很多朋友。我认识了勇敢的鲁滨逊，我认识了调皮的小豆豆，我认识了坚强、不向命运低头的海伦凯勒，我还认识了机智灵敏的斑比……他们成了我最好的朋友。读着读着我仿佛就成了书中的人物，他们哭的时候我也会哭，他们笑的时候我也会笑，他们成了我课余最好的玩伴。

读书成了我课余生活的主旋律，读书使我快乐，读书使我充实，读书使我的生活更加精彩。

这就是我一个课余爱读书的小女孩。

**我的课余生活作文500字运动篇七**

我的课余生活丰富多采：下象棋、跳皮筋、打乒乓球……都是我喜欢的活动。但说最喜欢的，就要数和小伙伴们一起走向大自然，去体验它那神秘无穷的乐趣了。

盛夏的一天，骄阳似火，树林中的\'知了不停地叫着，像在开什么聚会似的，热闹极了。我和伙伴们各自拿着用竹竿和网袋做成的工具，穿过一座山，走过一条河，来到一片树林里。一走进树林，我们一下子就觉得凉快起来了，因为夏的烈日此时都被树叶遮住了。

开始捉“知了”了，我和伙伴们分散开来，各自捕捉去了。刚开始，可能是由于我的走路声音太响，还没等我走到树下，知了老早就飞走了。最惹人生气的是知了飞走时还会不停地叫，好像在嘲笑我：“快来呀！快来呀！你这个笨小子，你能抓到我吗？”我把刚才的经验总结起来，又重新定下心去捉知了。我轻轻地走到另一棵树下，看准知了的位置，然后把竹竿伸去，等快碰到知了时，猛地一扑，知了被捉住了，我高兴地把知了装到另一个网袋中。抓住了一只知了后，我有了信心，于是继续不停地捉着。

捉了一段时间后，装知了的网袋越来越重了，声音也越来越大了。同样，伙伴们也是这样的。我们看着自己的胜利果实，心里都有说不出的高兴。不知谁问了句：“捉够了吗？可以回去了吗？”于是，我们享受着胜利的喜悦踏上回家的路，欢笑声在树林中久久飘荡着……

简评：小作者生动形象地描绘了自己的课余生活，把快乐写出来与大家共享，同时也突出了乡村孩子的活泼与可爱。

**我的课余生活作文500字运动篇八**

我的课余生活

我的课余生活真可谓是丰富多彩，唱歌、画画、打羽毛球、跳绳、踢足球，我都喜欢。可我最喜欢的还是打羽毛球。

二年级的`时候，我参加了学校的羽毛球兴趣班。刚开始打羽毛球时，教练告诉我们，要先学最基本的动作——就是挥拍。然，后教练就开始耐心地教我们怎么挥拍。教完后，教练就要求我们自己练习挥拍动作，而且要连续做四百下的挥拍动作。练完后，所有人都已满头大汗，大家都累极了。当时我心里想：“好累呀！不过，我不能就这样放弃，要继续坚持下去，把动作练好，这样才可以打好羽毛球的。”当我们练好挥拍动作后，教练就开始教我们怎么接球，并把羽毛球打回对面。刚学接球的时候，我不是很会接，经常接不住球；有时接了球打到对面，也打得不是很远。后来，我认真地按教练的方法去打，很快就能接打球了。就这样，我坚持一年时间去学习打羽毛球，现在的我已经打得很好了。

除了上羽毛球兴趣班以外，平时一有空，我就会缠着爸爸到小区楼下或者到爸爸工作的学校里去切磋球技。一个周末的下午，我和爸爸又在楼下打羽毛球了。比赛开始了，我先发第一球。没想到我一打过去，爸爸就轻易地接住了。接着，爸爸突然狠狠一抽。虽然有点难，我也轻松地接住了。我再一打，爸爸又接住了，看来我不得不使出绝招了。于是我用尽全身力量，使劲一打，打得远远的。这次爸爸果然怎么接也接不住球了，还差点摔倒呢！哈哈哈！我高兴得跳起来了……

虽然，在同龄人中，我已小有名气了。但我一想起了羽毛球世界冠军林丹，我便知道我还得付出无数的汗水。我多么想像林丹一样，长大后也能当上世界冠军。为了实现我的梦想，我会努力加油的！

**我的课余生活作文500字运动篇九**

我的爱好很广泛，因此课余生活也很丰富、有趣，现在我们就来聊一聊我的课余生活是怎样的。

我在课余时间会干些什么事呢？告诉你吧，我会玩、会做作业、会去兴趣班上课、会去练乐器、练书法……真是五花八门，各种各样。

有一次，书法老师让我去参加“写春联”活动。那天，一到采荷文化广场，只见整整齐齐摆放着一排桌子，我知道这就是我们今天“表演”的舞台。时间一到，大家就低着头认真写了起来，不一会儿，一幅幅春联被挂了出来。社区里的爷爷奶奶们也纷纷寻找自己中意的春联。我也一口气写了两个多小时，完成了好几对春联，看着好多人争相“抢联”，自己写的也被取走了，心里真是乐滋滋的.。有一个老大爷竟拿了我写的一张春联就走了，我只好“送联上门”，跑着追上去把另外一张交给他。我很高兴能参加这样的活动，毕竟在家里一个人练字从没有这样的成就感。在课余生活中能参加一些社会实践活动不是很好吗？这样的体验不是人人都会有机会的吧？

在双休日，我还会做一些运动，经常和妈妈去打乒乓。我妈妈原来可是区女子比赛的第七名，也是我们家里打乒乓的“权威”，她发球快、准，抽球狠、猛，所以每次我和妈妈比赛，我都是她的手下败将。我虽然输得惨，但是我并不气馁，因为我知道打乒乓和学其他东西一样，只有和“高手”过招才会进步！

怎么样？我的课余生活不枯燥吧？我在课余时间学到的知识也并不比在课堂上少呢！

**我的课余生活作文500字运动篇十**

要说我的课余生活，那是丰富多彩的，但对与我的学习，影响最大的还是折纸。

那还得感谢中央电视台《儿童趣味折纸》这个栏目呢！字从这个节目开播后，我就一次不落地收看，天天着迷似的学着折，日长夜久，我就喜欢上折纸了。每天晚上，折纸节目还没开播，我就忙活开了，一一准备好纸、剪刀、胶水、笔等工具，节目开始了，我就聚精会神地做在电视机前，目不转睛地看着，专心致志地听着，一丝不苟地折着，记得有一天，电视里教折小斑马，特别难折。我认真的折，仔细地听，定睛地看，只见电视里的阿姨一会儿往后折，一会儿往前翻。十分麻烦，我反复折了好几遍，终于折出来了，之后，我又为它添点了色彩，我欣赏着这只活灵活现的小斑马：只见它精神抖擞地站在桌上，昂首挺胸前肢提起显得十分威武，似乎在显示着自己的强壮和勇猛呢！我兴奋得手舞足蹈，欢呼雀跃。现在，这个节目已经没有播放了，我失望极了。

一次，我听说姐姐在手工比赛中荣获第一，我十分激动，边问姐姐：你在比赛中做什么？”“小飞船”“小飞船？教我做嘛！”“不行，我没空！”“哎呀，好不好吗……”在我的\'死缠烂打之下，她终于同意了。手把手地教了我。可是，这太难了。即使做出来，也没有美的感觉。于是，我又做了好几遍，终于成功了。此时我和我的“小飞船”共享丰收的喜悦，手拉手地舞蹈……

渐渐地，我又开始创作，什么么漂亮的“日本公主”柔软舒适的“席梦丝”等等都是那么别致、美观、大方。

折纸——不仅使我的手越来越灵巧，还让我的脑中萌发出更多的创意了。朋友，看了我的折纸小记，是不是觉得我的课余生活很充实呢？

**我的课余生活作文500字运动篇十一**

在我的课余生活中，我最喜欢的就是读书，因为读书能让我们的心灵和精神得以成长，所以我非常喜欢读书。

周末，妈妈给我买了一本《生命流泪的样子》这本书，我特别喜欢这本书，并把这本书包了书皮，我把它当做我现在最喜欢的宝贝。我一天不读这本书心里就觉得少了些什么。

一个阳光明媚的早晨，妈妈把我一个人丢在了图书馆，对我说：“杨潇，妈妈有事先离开一会儿，你就在这儿等我。”说完，转身就急匆匆地走了。我没有带我最喜欢的书，还觉得遗憾呢，突然想到这里是图书馆，应该有许多有趣的书让我看，我边翻边看，有的书画面特别的\'漂亮，有的内容特别的有意思，我不知不觉的便进入了故事情节中。像经典的《安徒生童话》、《格林童话》我原来就读过好多次，可每次读都觉得领会的意思加深了些。后来我又读了些关于爱的故事，这些故事中让我更珍惜生命和健康，更爱我的家人和朋友，让我更觉得生命的可贵。

妈妈回来了，她看见我读了好几本书，特别的高兴。妈妈对我说只要你好好读书，你想要几本书我都给你买。我问为什么你光让我多读书，妈妈说你只要把书读好了，就会掌握更多的知识，长大后就会做对社会有用的人。我记住了妈妈鼓励我的话，我非常谢谢妈妈。

我一生的梦想就是拥有全世界的书。我希望以后有机会能读更多有意义的书，我希望大家像我这样喜欢读书。

**我的课余生活作文500字运动篇十二**

我的课余生活丰富多彩。画画、下象棋、溜冰、看书等，都是我的课余爱好。这些爱好不仅让我开阔了眼界，增长了知识，还锻炼了身体。这些爱好中，我最喜欢的是下象棋。

暑假里的一天，我看见爸爸在电脑上下象棋，我也想下。我就央求爸爸叫我下象棋，爸爸答应了。首先，爸爸教了我“兵”的.走法。“兵”只能一步一步地前进，过河后才能横向移动。然后，爸爸教了我“炮”的走法。“炮”可以横着走，也可以竖着走，吃子时必须隔一个子飞过去吃。接着，爸爸又教了我“车”的走法。“车”可以横冲直撞，消灭任何挡住它去路的棋子。最后，爸爸教了我“马走日，象走田，仕走斜线”。

学完了棋子的走法，我开始和爸爸正式下象棋。可没下一会儿，我的子就死的死，伤的伤。有好几次，我都不想下了。爸爸对我说：“下期需要耐心，需要认真思考。”听了爸爸的话，我按下性子，想一步走一步。终于，趁爸爸不注意，我偷袭得手，取得了胜利。

下象棋不仅给了我快乐，更让我养成了动脑筋的好习惯。

瞧，我的课余生活多么丰富多彩！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找