# 跳远加油稿150字(11篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-10-06

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。跳远加油稿150字篇一你想起了什么？...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**跳远加油稿150字篇一**

你想起了什么？

是昨日训练的艰苦，

还是，教练的嘱托？

落地的刹那，

你关注着什么？

是响起的掌声，

还是拼搏的快乐？

原来啊，

燃烧梦想，

激扬青春，

才是我们追求的生活。

你的助跑，激起风，

你的跳跃，惊起云，

追求的目光，

闪烁着青春的风采。

拼搏的汗水，

铸就青春的骄傲，

是我们追求的生活。

**跳远加油稿150字篇二**

离弦箭似的助跑，刹车似的踏条，旋风般的腾空，

飞机般的落地，一串连接性动作在瞬间结束。

那片沙坑上留下了你忽大忽小、忽远忽近的脚印，而你给观众留下了一个个惊叹号。

这一跳，其实不论深浅，不论远近，不论胜负，

都是动人的旋律，都是青春年华的风采；

都是你为目标而奋斗的成果；

都是你为理想而拼搏的荣耀；

都体现了你积极向上、勇于展现的勇气；

体现了你敢于奉献、为集体争光的团结精神。

这份荣誉永远属于你。

咱们需要这样的你，需要这样的激情，需要这样的踊跃，需要这样的青春年华，

需要创造不一样的奇迹。

**跳远加油稿150字篇三**

不长不短的距离，

需要的是全身心全程投入，

自始至终你们都在拼全力此时此刻。

你们处在最风光的一刻，

无论第几坚持胜利的信心。

只要跑下来，

你们就是英雄。

跳吧！

奔向新的目标，

跳吧！

飞向新的起点。

**跳远加油稿150字篇四**

第一步，

跃出你积蓄的力量；

第二步，

跨出你心中的梦想；

最后一步，展开你有力的翅膀。

跳吧，运动员，

跳出青春的活力与激情！

跳吧，运动员，

跳出梦想的旋律与华章！

我们相信，

你们一定能行！ ！加油！

**跳远加油稿150字篇五**

大地属于你，

蓝天属于你，

在你一跃的瞬间，

同时跃出了我们的希望。

草儿欣赏你，

白云欢迎你，

身轻如燕，

飞跃蓝天，

奥林匹克精神在你身上体现，

跳吧，跳出你的自信，

跳出你的顶尖，

跳出你的胜利山颠，

离弦箭似的助跑，刹车似的踏条，旋风般的腾空，

飞机般的落地，一串连接性动作在瞬间结束。

那片沙坑上留下了你忽大忽小、忽远忽近的脚印，而你给观众留下了一个个惊叹号。

这一跳，其实不论深浅，不论远近，不论胜负，

都是动人的旋律，都是青春的风采；

都是你为目标而奋斗的成果！

**跳远加油稿150字篇六**

致跳远运动员

离弦箭似的助跑， 蚂蚱似的起跳， 空中的走步表演， 引起阵阵惊叹， 落地的瞬间， 不管怎样， 荣誉永远属于你。

人文学院

1 你触到了沙的柔软，

致跳远运动员

在阳光的照耀下，

跳高的比赛场地格外辉煌，

运动健儿们，

用那矫键的身躯，

冲刺着一个又一个的高度。

没有尝试，

怎会知道自己是否为强者，

超越自己，

也许会创造一番新天地！ 运动健儿们加油吧， 去创造一份份惊喜！

人文学院

2

致跳远运动员

超越对手，

超越自我，

是我们的目标， 是我们的信念， 在温暖的，

在喧嚣的田径场上， 你们点燃了似火的热情，

无论成败，

我们都为你们感到自豪， 你们永远是我们的骄傲!

人文学院

3

致跳远运动员

泰戈尔在诗中说，天空没有翅膀的影子，

但我已飞过;

艾青对朋友说，也许有人到达不了彼岸，

但我们共同拥有大海。

也许你们没有显赫的成绩，

但运动场上留下了你们的足迹。

也许你们没有奖品，

但我们心中留下了你们拼搏的身影。 所有的努力都是为了迎接这一刹那， 所有的拼搏都是为了这一声令下。

人文学院

4

致跳远运动员

站在跳远板处，你突然发力 向前跳出，啊，那动作 教人快乐无比，无法自控 随着双脚着地，一道美丽的

“彩虹”产生了

这是成功后的嬉乐 这是爱的奉献

人文学院

5

致跳远运动员

脚下是坚实的跑道 眼中只有前方 像风一样奔跑 当你纵身一跃 青春的身影 便写下永恒的风景

人文学院

6

致跳远运动员

你腾空跃起 似乳燕穿云 似鹰击长空 鲜花为你绽放 彩旗为你飘扬

这一刻 所有的光荣 都镌刻着 挥洒汗水的青春

人文学院

7 画出一道经天长虹

致跳远运动员

青春的步伐，告别昨天的汗水 激情的跳跃，飞向明天的希冀 一次次坚持，执着着梦想 一次次腾空，超越的

不仅是距离

还有自己

人文学院

8

致跳远运动员

你的助跑，激起风 你的跳跃，惊起云

追求的目光 闪烁着青春的`风采

拼搏的汗水 铸就青春的骄傲

人文学院

9

致跳远运动员

沉思的瞬间， 你想起了什么？ 是昨日训练的艰苦， 还是，教练的嘱托？

落地的刹那， 你关注着什么？ 是响起的掌声， 还是拼搏的快乐？

原来啊，

燃烧梦想， 激扬青春

才是我们追求的生活

人文学院

10

致跳远运动员

助跑、踏条、腾空、落地

一条美丽的弧线 一个轻捷的身影 从眼前掠过

踏在沙坑

走向胜利！

人文学院

11

致跳远运动员

腾飞吧，运动健儿们，诚挚欢呼之声因你们

嘹亮；

腾飞吧，运动健儿们，宽阔天空之美将因你们而更加湛蓝；

腾飞吧，运动健儿们，你们的每一滴汗水将

会凝结成累累硕果；

腾飞吧，运动健儿们，把所有的希望都洒在

这几十米的跑道上 ，

把所有的汗水 都融在这十几米的坑道中

人文学院

12

致跳远运动员

满场的眼睛 是满场的渴望

跨出的脚踩在云层 飞跃的心在沸腾

轻捷如燕 威猛如虎

换了扬起了臂膀

沉浸在反复轮回的场面中 汗水淌过在太阳下发出光芒

人文学院

**跳远加油稿150字篇七**

短暂的一瞬间，

显示出你惊人的速度，

铿锵有力的一声吼叫，

把你全身的力量都凝聚在这一刻上。

努力吧！加油啊！

时间短暂并不代表你短暂的激情，

距离不长却表示你成功不远，

相信自我，冲啊！

胜利就在眼前，

失去不会再现！

运动会三级跳远加油稿（三）：

年轻的我们自信飞扬，

青春的气息如同出生的朝阳，

蓬勃的力量如同阳光的挥洒。

此时此刻，跑道便是我们精彩的舞台，

声声加油便是我们最高的奖项！

论何成功，谈何荣辱，

心中的信念只有一个：拼搏！

**跳远加油稿150字篇八**

一、指导思想：

本课以“健康第一”的指导思想，全面推进素质教育，培养学生终身体育的意识和科学健身的能力，充分发挥学生主体地位，提高学生的体育素养，使学生我运动，我健康，我成长，我快乐。

二、 教材分析：

本课的教学内容是立定跳远。立定跳远技术是初中《体育与健康》的主要教学内容，本节课主要是在学习双脚跳跃的基础上学习的，又是为以后学习急行跳远项目打下基础，学习立定跳远还能有效发展速度、协调、力量等身体素质，并具有健身性、竞争性、娱乐性的锻炼价值。

三、学情分析：

本次授课的对象是初二年级，总共有四十人，学生已经具有一定的体育活动能力和认知水平。但是这一阶段的学生，受生长发育的影响，在个体的体能和心理方面存在着显著的差异，因此，在立定跳远的的学练过程中，学生掌握动作的能力存在着明显的差别，这样，就要求我们对那部分体能基础差，自信心不足的同学，给予特别的关注。

四、教学目标

1、知识技能目标：通过教师的讲解示范，使学生领会技术动作。在思想上认识到自身不足，在练习时，加以注意改进。

2、能力培养目标：通过练习，更好的改进提高立定跳远的动作质量。

3、情感发展目标：通过讲练结合，让学生们即能用心去理解，又能通过锻炼去提高。从中培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。

五、教学重点、难点：

重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

难点：上肢的摆动配合空中展体。

六、主要的教学方法 ：

教法：讲解示范法、模仿法、鼓励法、反复练习法、合作法等。

七、教学过程：

一、导入新课（准备部分：10分钟）

1、课堂常规，包括整队、检查人数、师生问好等，使学生进入上课状态。

2、向学生宣布本课的教学内容、目标和要求。

组织： △

×××××××××××

×××××××××××

3、安排见习生。

4、绕田径场慢跑二圈。

5、游戏：“青蛙跳接力赛”。

组织: △

××××× ∣×××××

××××× ∣×××××

(1)游戏方法: 分为两组，两组人数相等，排成四路纵队前后间隔一臂，两路为

一组相向站立相距5米, 两排头经口令后向对面同伴用青蛙跳跳过去，然后与对面的同学击掌，然后对面的同学又跳过来，一直最后一名同学，谁最后一名同学先冲过终点为胜对。

（2）游戏规则：排头不能踏线击掌。

（3）目标：通过游戏增加趣味性，为学习立定跳远打下一个良好的基础。

二、接受知识阶段（基本部分：20分钟）

1、教师边示范边讲解动作方法。（动作方法：两脚自然平行分开，上体稍前倾，两脚屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚蹬地，迅速向前上跳起出，跳出后身体在空中保持展体动作尽量向前飘，落地时，小腿前伸，用两脚跟着地，屈膝缓冲，保持身体平衡。）让学生初步建立立定跳远的动作概念。

组织： ×××××××××××

△

×××××××××××

2、原地的摆臂练习：

（1）要求：摆臂快速、干脆

3、在立定跳远中增加一块或二块小垫子，在确保学生安全的基础上让学生快速跳跃有一定高度的小垫子，先做基本的体验，然后在学生体验的基础上教师再做适当的讲解和示范，让学生明白，只有快速有力的起跳才能保证起跳的高度，并提出问题：“有了高度，如何跳得更远呢？”，然后让学生根据自己的水平，选择难度，并让其带着问题进行一个游戏“看谁跳得远”，让学生根据自己的能力水平，分别跳跃有一定高度和远度的小垫子，最后，各小组在讨论的基础上，选派代表分别示范并讲明理由，得出结论：要想跳得远既要保证起跳快速有力，又要保证身体的充分伸展。

4、学生自由练习。（教师巡视指导及时纠正错误的动作）

组织：

x x x x x

x x x x x

x x x x x

x x x x x

5、在沙坑跳进行练习。（教师指导及时纠正错误的动作）

6、分组练习。（发挥学生自主学习的能力，小组长评出动作做的最好

的）

7、立地跳远易犯错误及纠正：

（1）屈膝，重心下降不准确，双臂后摆不到位

产生原因：动作概念不清，预备姿势不准确

纠正方法：讲清概念和要求，多练习预备姿势，注意屈膝程度，不能过高或过低，重心适度下降，拉开工作肌肉初长度，为蹬地做好充分准备。

（2）上体前扑易摔倒

产生原因：上体过于前倾，急于掌落地

纠正方法：进一步讲解示范，说明下落时须伸小腿，脚跟先着地的科学性，多做双腿并脚跳起越过橡皮筋练习，体会在收腹举腿的前摆下伸小腿动作。

8、综合比赛练习

（1）把学生分成（男女）两个人数相等的小组，然后进行小组比赛，根据每个人跳远的远度得出每个人的成绩,最后得出每个小组的最终成绩，成绩高的的小组获胜。

组织： △

×××××︱

×××××︱

三、整理放松（结束部分：5分钟）

1、做好放松练习，边总结本课的教学成果；指出优点和缺点。

2、安排归还器材。

八、场地器材：

沙坑一个、垫子4块、皮尺一副、锄头一把

九、预计教学效果：

练习密度预计：35%运动量预测：平均心率110次左右，最高140次左右。

**跳远加油稿150字篇九**

大地属于你，

蓝天属于你，

在你一跃的瞬间，

同时跃出了我们的希望。

草儿欣赏你，

白云欢迎你，

身轻如燕，飞跃蓝天，

在你身上体现，

跳吧，跳出你的自信，

跳出你的顶尖，

跳出你的胜利山颠。

1、致运动员：每一步腾跃，积攒的不只是力量，还有激情；每一步腾跃，迸发的不只是速度，还有斗志；每一步腾跃，挥扬的不只是汗水，还有青春！三级跳赛场上的每一小步，都是向最后梦想迈进的一大步，踏条腾空，跨步一跳，划出弧线，奔向阳光。此刻的你们，最美！加油，你们是我们的骄傲！

2、致运动员：第一步，跃出你积蓄的力量； 第二步，跨出你心中的梦想； 最后一步，展开你有力的翅膀。 跳吧，运动员， 跳出与激情！跳吧，运动员，跳出梦想的旋律与华章！我们相信，你们一定能行！！加油！！

3、致运动员：每一次腾空，都迸发出力量。每一次腾空,都孕育着成长。每一次腾空,都书写着激昂。让花季的心情挥洒一片绮丽的彩霞, 让青春的理想谱写出一段美妙的乐章。我们知道，你一直在拼搏，请你相信，撒一路汗水，将收获无尽希望。加油吧，运动员！！

**跳远加油稿150字篇十**

深深的呼吸，等待你的是艰难的跳远。

相信胜利会属于你们。

“加油啊!冲上去，你是最棒的!”今天，是我们学校一年一度的运动会，这可是一直深受同学们喜爱的一个活动。我还看见了好几个激动人心的镜头呢!一起来看看吧!

你听那激烈奔跑的脚步声，震撼大地。你听那欢呼加油的呐喊声，催人奋进。赛场上的旋律，如旋风般急速，如号角般激扬，如激流般奔腾不息。创新!突破!超越!永远是赛场上最激动人心的旋律。

不在乎汗水和泪水，因为你心里有一种坚定的信念，下面是由为您收集的关于运动会1000米加油稿范文，希望对大家有帮助!

但在这征途上，需要你用勇敢的心去面对。

我们在为你加油，你是否听到了我们发自心中的呐喊?

困难和胜利都在向你招手，去呀，快去呀，不要犹豫。

快去击败困难、快去夺取胜利!

相信你会送给我们一个汗水浸湿的微笑!

**跳远加油稿150字篇十一**

当沙坑就要等你去征服的那一瞬间；

时间停止，空气凝固，

每一个人的嘴里、心里，都在竭力呐喊。

这呐喊，成为这瞬间，最激动人心的呼声，

最振奋人心的感动，

相信自己，

星光照耀下的是成功的喜悦，

黯然退却的是失败的痛楚，

挥之不去的是自责的泪水，

垂首洒落的是一点一滴的心酸，

就让一切在风中熏干，

褪去的是灰暗的记忆，

回复的依然是——灿烂的理想。

相信自己，

天空中飞翔仍旧是无法挥去的期盼，

健步腾飞，冲向终点之路不再遥远；

英姿飒爽，诚挚欢呼之声因你嘹亮；

奋勇冲刺，宽阔天空之美更加湛蓝。

运动健儿们，

我们为你欢呼，

脚下红色的跑道是你驰骋的战场。

每一个健美操步都倾泻激情，

每一滴汗水都凝聚硕果，

每一个动作都孕育完美。

啊！激情澎湃，血液沸腾。

释放心中积蓄的豪情，

敞开钦慕的心扉，我们尽情欢呼。

运动健将们，终点就在眼前，加油，加油！成功就在脚下。

运动会加油的句子立定跳远教学反思运动会跳远广播稿

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