# 跑步运动作文(八篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-07-30

*跑步运动跑步运动一星期五，我们要上体育课，不知怎么来了个突发奇想，让我们来个跑步比赛。由于我们班人数较多，于是老师把我们分成了五队，每队十几个人，这五队先一队一队地分别比，每队的第一名然后再比。开始比赛了，我刚跑就给刷下去了，真可惜。但我的...*

**跑步运动跑步运动一**

星期五，我们要上体育课，不知怎么来了个突发奇想，让我们来个跑步比赛。

由于我们班人数较多，于是老师把我们分成了五队，每队十几个人，这五队先一队一队地分别比，每队的第一名然后再比。

开始比赛了，我刚跑就给刷下去了，真可惜。但我的兄弟李凤庭得了第一。又过了很长时间，其余四队也比赛完了。

这五队中的第一名都很强，但最有可能赢的是飞毛腿李凤庭。你看他一脸杀气，好像要把其余四名同学都给吞了。

最精彩的比赛马上就要开始了，李凤庭习惯地压压腿，甩甩胳膊，然后一个弹跳，再一个弹跳，做着准备运动，然后像是一只蓄势待发的老虎一样，蹲在了起跑线上，看样子，只要听到命令声，他就会猛扑过去，第一名非他莫属。

“三、二、一，开始！”体育老师一声令下，五名同学迅速跑了起来，首当其冲的便是李凤庭，他的速度像闪电一样快，在同学们的加油声中，他扬起脸还我们一个微笑，然后扭头一看，后面四个人早就被他抛得老远了。

不料，李凤庭正跑地来劲的时候，“呱叽”一下摔倒了，我赶紧过去扶他。这时候，后面的四个人高兴地超了过去。李凤庭起来后，拍拍身上的土，又讯速地跑了起来，就在前面的人马上快到终点的时刻，李凤庭以迅速不及掩耳之势冲了过去，他满脸喜悦地冲过终点线，比第二名只提前了零点三秒钟，真悬啊！

李凤庭乐坏了，高兴的把那四个人一下各打了一拳，那四个人也笑着回敬了他一拳，接着把他抬了起来，围着操场转了半圈。

李凤庭呀，李凤庭！你可真厉害呀，真让我从心里佩服！

**跑步运动跑步运动二**

长跑八百米、一千五百米经常不合格这件事你一定感受过。是因为身材太肥胖导致跑不出成绩的吗？别担心，只要穿上这双运动跑步鞋，分分钟让你破校纪录。

鞋子底部有两排轮子，既可以像溜冰鞋一样滑来滑去，也可以隐藏式的当做普通鞋子一样使用。虽然它外表看起来和普通鞋子没什么区别，但是只要仔细观察就能看见一个隐形的小按钮，按下这个小按钮就可以开始使用啦。当然，再次按下这个小按纽，那就停止使用啦！

这款鞋子有急速和休闲两种模式，急速模式可以使用到体育运动上，只要穿上我设计的运动跑步鞋，鞋子便会自己飞奔起来，虽然你能感觉到你的双腿在奔跑，但是你不需要花费一丁点儿的力气，就能轻松地完成世界上最轻松的长跑运动。

第二，如果你课间休息时间跑得很远，来不及在打铃声结束之前赶回教室上课，这时候你就需要开启休闲模式了，它可以让你迅速地在老师抵达教室之前，完成你稳稳地坐在座位上的任务。这样，你就可以逃过一次被老师批评的机会。

跑步运动鞋虽然外观看起来是黑色的极其普通，但是它可以自行调节颜色、大小，耐磨度很强，它还采用了太阳能发电的原理，并且穿上它之后能感觉到它冬暖夏凉，让我们一直保持最舒适的状态，其次还具有自动清洁、自动升级等等人性化的功能呢！

怎么样，这款运动跑步鞋不错吧？

**跑步运动跑步运动三**

今年的\'运动会的跑步运动对于其他班级来说，跟往常的差不多，速度都没有提升多少，而对于我们班来说，却比以前落后了很多：我们班的跑步健将几乎都转校了，只有朱杰还在学校里。幸好，他参加了这次跑步运动。

激烈的比赛开始了。站在第二跑道的朱杰显得很放松，好像稳拿第一似的。

“各就各位，预备—跑”选手们向离弦的箭一样，向终点冲刺。

到最后50米的时候，朱杰都比对手落后了很多。可他不甘心就这么输了，便用全身的力气追赶对手。

到最后20米的时候，朱杰终于追上了一个人。这时，我们班响起了雷鸣般的掌声，并对朱杰说，只要追上前面那个人，你就是第一!朱杰听了我的话，再次猛冲。朱杰前面的那个人好像感觉有点不对劲，便往后看了一下。

终于，朱杰在最后的两秒钟，超过了他，赢得了最后的胜利。

这次跑步，我觉得不仅精彩、激烈，更重要的应该是让我明白了什么叫坚持。

**跑步运动跑步运动四**

每个人都有着不同的性格，不同的喜好，我也不例外，我喜欢有很多，比如“唱歌、画画……”，但我最喜欢的不是这些，而是跑步！

我从二年级开始，老师就开始对我进行田径训练，从那时起我就喜欢跑步了，一直到现在从未改变过。

我在练习跑步的时候，总是汗流浃背，有时候累的走路都不想抬腿，到现在我还记得小时候练田径的艰辛，可我依然喜欢跑步。

现在，我已经是6年级的小学生了，我的个子猛长，身轻如燕，跑起来就像插上了翅膀，这全是锻炼的结果，自从我迷上了跑步，疾病远离了我，学习成绩也可以，浑身有使不完的劲。

跑步，使我精神舒畅，信心倍增。跑步使我耐心倍增，学习上再有困难，我都会想办法去攻克它。跑步是我最大的喜好，可以说跑步已成了我生命中不可缺少的一部分。

可能在许多人眼里跑步很乏味，但跑步对于我来说。却很快乐，因为我跑步时不仅练习了速度，还练了我的好身体，跑步又能给于我物质上的需求，还能给于我精神上的需求，我不管在任何时间、任何地点、我都能拿出跑步的精神，我可以用双腿和朋友比赛跑步，我还可以用我的思想、我的精神来跑步。

我喜欢运动，但更喜欢跑步。

**跑步运动跑步运动五**

阳光明媚的早上，我来到学校，今天我开心死了，因为学校组织开运动会。我报名参加了跑步，这可是我的强项，今天我一定要拿第一名。

我心想：我在班上能拿第一，就能在学校运动会上拿第一，我这“小飞人”的名号可不是吹出来的！

运动会在兴奋的期待中开始了。我兴高采烈地上场了，在同学们的加油声中，我觉得我的心像长了两只小翅膀快激动得上了天。

正式比赛开始了，我像超人一样往前冲，冲到了第一，心里想着：亲爱的同学们，敬爱的老师，我不会辜负你们对我的希望的！冲啊！我感觉全身充满了力量！突然，我觉得我踩到了什么东东，原来是踩到了鞋带，一刹那，我失去了平衡，我摔倒了，其他同学都跑到前面了。糟糕，糟糕，我一定要反超！我咬咬牙想！

我摸了一下伤口，继续往前跑，跑呀，跑呀，我又跑到了第一名。就快到终点了，我越发加快了速度，我冲过了红线，终于松了口气，我赢了！！！回到教室，同学们都夸我很棒，耶！

今天我不仅拿了第一，还懂得了一个道理，就是做什么事一定要坚持不懈，遇到困难不能退缩，才能取得最终的胜利。

**跑步运动跑步运动六**

以前看别人锻炼，心里也痒痒。第一天，新鲜！第二天，闹铃一响，我揉揉惺忪的睡眼，伸伸懒腿，打个哈欠，翻个身子，酣然入睡。哎，锻炼只在美梦中。

今年暑假，一定要坚持锻炼。我暗下决心。第一天，随着一阵清脆的鸟鸣，我欣然起床，换上运动装，穿上跑鞋，来到操场。第一圈，凉风习习，步履矫健；第三圈，汗珠沁出，嗓子发痒；第五圈，大汗淋漓，步伐沉重。算了，今天就五圈，不然倒下了又得去医院旅游。

第二天，铃声响后。坐起，腰疼；站起，腿疼；走两步，蹒跚。跑还是躺下？牙一咬，心一横，继续向操场进军。抬腿，迈步，前进，难！双腿如绑着千斤重的石块，每迈一步如翻越一座小山。就这样，一步，两步……一圈，两圈……结束了。

第三圈，步子可以再抬高一点，速度可以再快一点，呼吸可以均匀一点。哈，舒服！第五圈，身上的毒素已经随着汗液从千万个毛孔里流了出来，呵，爽！加快速度！我突然感觉两腿像安装了弹簧，脚一落地，就自动弹了起来！身子亦如飞燕，在操场飞舞了起来，就连晨风也随我一起舞蹈。张大嘴巴，吸两口新鲜空气，哇，好甜，有凉凉的薄荷味道。此时，心就像泡开的茶叶，没有一点皱纹。啊，惬意！

从此以后，不用闹钟，不需催促！晨起，跑步！身心在操场上舞动！

郁闷时，绕着操场奔，一直奔，忘情奔，发狠奔，直到衣服湿透，汗水没有！此时，脚步随着汗水的流泻而逐渐轻松！

**跑步运动跑步运动七**

轻松松地完成了四公里的奔跑，冲掉一身的汗，心情十分明朗，从来没想过跑步会成为我那么热爱的运动！

初始关于跑步的记忆都是被要求的，大概初中住校生活开始，每天早上天没亮就会被一阵阵的惊魂电铃叫醒，被迫开始晨练，而所谓的晨练就是跑步了，记忆里的画面就是一群昏昏欲睡的毛孩子东倒西歪你拉我扯地在操场游魂似的蠕动，同时学校的大喇叭还在高昂地播放着运动员进行曲！

更有甚者，上课看小说被抓住，我的老师们就从来不体罚骂人什么的，他们都会默契地道：xxx，起来，操场跑十圈去，醒醒神！

综上所诉，我原是有理由极讨厌跑步这项运动！

现如今想来，那段时间简直是放出笼的猪一般养着！

回头一想，是因为什么开始运动的？最初的原因已经忘了，最开始选择了简单又方便的跑步，坚持了两三个月，放弃了，过了许久组织人员篮球打了一年多，球友流失，然后羽毛球，这个队友更不靠谱，坚持一个多月再度流失，哈，索性也不邀约了，简简单单一个人吧，于是再度回归跑步。

最后，文不达意，不过奔跑，确实能坚定一颗心，能改变一个人！

**跑步运动跑步运动八**

从星期一到星期五妈妈就为了这与我争论不休，我也为了这常常强词夺理地与妈妈争辩。过去我都是一会儿就把所有的作业做完了，但是自从买了跑步机后，我做作业就比往常要写的慢一些了。那是因为我逃避跑步，每天都要做到十点多钟，我想，如果我做完作业已到深夜的话，那我就可以不跑步了。前几次还骗过去了，但后来我的计谋终于被妈妈识破发现了。

有一天，我还想用这招骗过去，仍旧和往常一样写到了深夜。

“哎，今天的作业真多，不过我还是写完了。”我故意大声说给妈妈听，边说，我就边向卫生间跑去。

“回来，你没跑步，还想洗洗就睡。”妈妈好像已经识破了我的计谋，用一副严肃的面孔对我说。

我见情况不妙，便立马想了一个招：“好，我去跑步，但是我作业好像还没有写完呢，我去写作业了!”我认为只要在多拖一点时间就可以了。

“你不要认为我不知道，你其实这几天作业都不多，只是为了不跑步而已。”妈妈一说完，像早有准被似的拍了两下手 ，就有一个人把我推上了跑步机，“嚓、嚓、嚓……”跑步机起动了，我也不得不跟着跑起来。我一回头，原来那个人是我爸爸，我原来还想在父母看电视时逃去洗澡，等生米煮成熟饭了，我想跑步也不行了;但没想到爸爸竟然来看着我。哎!谁叫我长得这么胖。

我身不由己地跑完后，累得我像是一只狼狈的小狗躺在地上。

妈妈说了一大堆话，我也终于开窍了。自此以后，由跑步机引发的矛盾便解开了，我也不再逃避跑步了。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找