# 早上5点晨跑初三作文600字

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-07-13

*关于早上5点晨跑作文初三600字9篇晨跑的路上，充满着生机与活力;晨跑的路上，带给了我们健康的体魄，积极的心态。热爱晨跑吧，让它伴着我们走向未来的路。以下是小编整理的早上5点晨跑初三作文600字，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。早上...*

关于早上5点晨跑作文初三600字9篇

晨跑的路上，充满着生机与活力;晨跑的路上，带给了我们健康的体魄，积极的心态。热爱晨跑吧，让它伴着我们走向未来的路。以下是小编整理的早上5点晨跑初三作文600字，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇1）**

我爱跑步，是因为爸爸曾经告诉我：“人的一生从爬到走，一直到跑，你面对的只是自己，人生就是和自己赛跑。”

小时侯，我不喜欢跑步，跑步很枯燥，不如其它运动那么有趣。不知什么时候，爸爸看出了我的厌跑心理。有一天，他半开玩笑地问我“要不要早上起来和我一起跑步”。我说“要”!还很认真地让妈妈第二天早上五点半叫我起床。

第二天早上我异常激动，五点半准时起床跟着爸爸去跑步。可是，跑着跑着爸爸越跑越快，逐渐地把我甩得越来越远，我心里多少还有些害怕，但只能硬撑着，只是看到小区那片小树林的时候，我却再也不敢往前跑了，于是，待在路边歇脚等爸爸回来。就这样，跟着爸爸“三天打鱼，两天晒网”地开始了我的跑步生涯。爸爸一直在旁边鼓励我说：“刚开始跑不在乎快慢，只要能坚持下来就是胜利。”我就这么咬着牙，一次次超过我自己所定的目标，我觉得我再也跑不下去了，每次跑步结束就像脱了一层皮，累得要命，简直就要崩溃了。我想放弃，停下脚步来，但每次停下来就会想到爸爸的话：“人的一生从爬到走，一直到跑，你面对的只是自己，人生就是和自己赛跑。”自己也不甘人后，而我怎么甘心败在自己的手下?因为败在自己的手下，不是一个能力的问题，而是一个意志力的问题。我已经不记得我的脸上流着泪水还是汗水，但我最终还是战胜了自己。

我爱跑步的习惯一直坚持着，虽然不天天跑，碰到天气不好的时候，也不可能天天去跑，可只要有一段时间没跑，心里便总会惦记着，有时候趁着课外活动，我也会在学校的塑胶跑道上跑。红色的塑胶跑道，像长长的红地毯，踏上去舒适而轻柔，不用担心脚裸会轻易受伤，而跑完以后，那全身舒心透了。跑步也为我带来了荣誉，每次学校运动会女生长短跑我都会轻松拿到冠军，老师还说我是我们班的骄傲呢!

我爱跑步，跑步总能让我悟到些做人的道理：人的一生从爬到走，一直到跑，你面对的只是自己，人生就是和自己赛跑，关键就是你要坚持。你就是自己人生最大的赢家!

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇2）**

“\_\_，3分25秒;\_\_\_，3分32秒……”体育老师在终点线掐着秒表扯着嗓子一个接一个地报着800米的测试成绩。“石易乐……”我只隐约听到老师叫到我的名字，可我的成绩是多少，浑身无力直喘粗气的我一点也听不清。能跑到终点，我已下了最大的决心尽了生平最大的力了，因为这是我进初中后第一次跑到终点。此时我仿佛已坠落到了地狱的深渊。

成绩会是多少呢?上天保佑，希望能有个及格。回到教室，好友小静告诉我说：“易乐，你4分25秒。”“班倒数第三。”多嘴的小杰嘲讽了一句。周围的同学一阵嘻嘻哈哈声，异样的眼光让我感到浑身不自在。

“唉——”我一下子趴在课桌上，像个布偶，丢了魂，泄了气。

又不及格!真丢脸。长跑不过关，这学期的评三好生又要“黄了”。不行!从明天起我得进行晨跑!虽然此时我还是有气无力，但大脑仍高速转动着。

第二天，我早早地起了床，胡乱抹了把脸就匆匆下楼。背后传来妈妈的唠叨声：“这丫头今天怎么啦?”“她说今天开始要晨跑了，心血来潮吧!我陪她跑。”爸爸跟在我后面回应着妈妈的话。“哼，才不是呢!你们看着吧，我会坚持的。”我心里嘀咕着。

第一次晨跑，我鼓足了劲!半圈，一圈，看来晨跑也不是很累嘛，挺好玩的。一圈半，哎呦，腿不听使唤了，气喘不过来了，终于撑到跑完800米，感觉还真累。

接下来几天，真是种煎熬。小腿肚好酸呀，走起来都有点痛，脚像踩在棉花上一样。跑时速度也慢了许多。每天跑完后的一句话就是：“累死我了。”总会一屁股坐在石椅上，汗流浃背，口喘粗气。爸爸就会不疼不痒地说一句：“坚持啊，同学的嘲讽可不好受的呀!”我无奈只好坚持着。

有一天早上天空飘起了雨丝，我躺在床上一阵窃喜，今天可以不跑了。这时爸爸的问候语传了进来：“长廊里不是也可以跑的吗?该起床了。”妈妈的话更激人：“飘几点小雨怎会挡住我们易乐的跑步呢?”没办法我只好沿着长廊跑了十个来回，又跳了200下绳，应该不比晴天的运动量少。

几个星期下来，我忽然觉得晨跑腿不酸了，跑完全程也不觉得累了，速度也快了许多，于是又给自己加了量——每天多跑一圈。

期末，又到800米测试了。我奋力地追赶着前面的同学，跑完时竟不感到很累。成绩出来了，哇，3分35秒，整整提高了50秒呢!虽然在班里这个成绩不是很好，但对于我来说，已是个巨大的飞跃。这进步还得感谢揶揄我嘲笑我的人，正是他们激发了我的潜能，让我完成了一次蜕变。

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇3）**

在步调紧张的生活中，休闲活动可以放松身心。心情烦躁之际，透过休闲活动可以纾解烦闷。我最喜欢的休闲活动是--跑步。

为了训练跑步速度，加上我天生就是热爱运动的体育健将，所以跑步便成了我生活中不可缺少的活动。短跑，可以训练速度，秒数可以在更快;长跑，可以训练心肺耐力，学会如何调整自己的呼吸。跑步，可以放松心情，心里有任何的不愉快，感觉一股脑儿的抛到九霄云外。在场上奔跑时，即使汗流浃背、汗如雨下，却觉得是很轻松自在。有时还可以与家人一同沉浸在跑步的乐趣中，虽然看似贫乏无趣，但跟家人在一起却是另一番风味。大自然的风，轻拂过我们的脸颊，热情的太阳，将他的光芒照耀在我们的身上，感受到特别的温暖、舒适。有时，我们全家还会一起嬉戏、互相追逐，徜徉在愉悦的操场上，彷佛全世界的人都与我们一同庆祝，就算不是特别的节日，但能一起跑步、一起运动，即是一件快乐的事情。

跑步的.时候，我就像飞快的羚羊，奔驰在大草原中，尽情的飞奔着不受拘束，自由自在。跑步，既能促进身体健康，又能达到我需要的目标;跑步，既能享受亲子之游趣，又能得到自由奔放的心灵。这一举两得的休闲运动，当然是我最喜欢的休闲活动怎们能不爱它呢!

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇4）**

下午，久违的阳光舒心的挥洒着，慵懒的人群躺在汉江边的草地上享受着三月桃花盛开的香味。阳光，多少言情小说的开头就是在盛夏午后校园林荫道上开始上演了。而慵懒则是一名女作家用来形容性感和可爱的最佳表达。

今天是开学来第十四天跑步，整整两个小时都被阳光溺爱着，太爽了，全身的每个细胞都在阳光里高声歌唱，就像手机充满了电，我体内的太阳指数满格。可惜，晚上一个人睡，没人能享受到我如太阳能板的身体，哈哈！高中的时候总喜欢写一些小诗，总是认为自己能吸收阳光月色，能在夜里静静释放自己的阳光和浪漫，哈哈！现在是胖了，有太多的脂肪了，也不需要太多浪漫了。

左手。右手。

这是个梦，右手的坚毅，勇敢，固执，紧紧牵着左手的诗意，唯美，精致。

这就是我的右手和左手，我的第一层梦境，有两个夏雨晨，不同的个性和志向，简单可以分为明显的男性特征和隐约的女性特征，从而决定了我生活的丰富性。

思维发散以下，仅以地理位置变化，在第二层梦境中，应该有英国人固执保守却有极强绅士风度，法国人优雅高贵独特的浪漫气质，德国工程师认真到偏执的工作状态，哈哈，最想要的还是美国式的思维模式，就现在能代表人类未来的还是美国人，思维开放，科学理性，同时具有极强的历史感和文化自觉性。中国，现在的中国，虽乱却有希望成为最光明的国度。士，为知己者而死的士，清澈如水，佩玉带剑，白衣飘飘。

看来下一阶段的目标还蛮多，哈哈。

我们都在梦里，无数个人的世界就像无数个梦重合而成。

诸位，努力吧。

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇5）**

“嘉丽，快起床！”我从朦朦胧胧中睁开了惺忪的睡眼，“快点起床！”我们不是说要去晨跑吗？“想到这儿，我一个激灵从床上坐起来，昨天晚上，我和妈妈约好了今天要去晨跑的。我赶紧跑去洗脸、刷牙、梳头……

洗漱完毕，我们出发了。走出院门口，我发现街上的店铺几乎全开门了。一路上，我小跑着，观察着早起忙碌的人们，杂货店老板将货物整齐地摆放在地上，包子铺正在忙着剁肉馅、做包子、蒸包子，各家各户都提篮子直奔菜市场去买新鲜的菜……好一派热闹的景象啊！

慢慢地，我和妈妈跑到了一条僻静的小道上，这里安静极了！好像一切都还沉睡在美梦中，不过，村落间，偶尔可以听到鸡鸣犬吠的声音。眼前是一片菜地，放眼望去，绿油油的一片，左边，有一栋\_房，绿绿的葫芦藤蔓爬上了篱笆，一朵朵白色的小花在绿毯中绽放，一切都是那么充满生机和活力，一切都是那么纯净和清新！

不一会儿，我们便跑到了家场，这里绿树成荫，仿佛是新鲜空气的“出产地”，俗话说：“早起的鸟儿有虫吃！”这会儿，鸟儿们应该都“起床”了吧！只听见那葱葱茏茏的绿叶间，似乎有成千上万的鸟儿在唱歌，这里真是“鸟的天堂”啊！我们呼吸着清新纯净的空气，小跑在平坦洁净的马路上，这真是一种享受啊！跑着跑着，我们来到了美丽的广场上，静谧的广场内，有几位爷爷老奶奶正在锻炼身体，各种美丽的花草树木正在无声无息地生长着，我和妈妈绕着广场悠闲地跑着，进行着“清新空气浴”惬意极了！

跑完一圈，我们早已热得汗流浃背，于是，我们只好恋恋不舍地回家了。今天的晨跑真享受，既锻炼了身体，又放松心情，我以后一定要多多晨跑！

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇6）**

当你经过我们教室门前，一定会惊叹于我们班的自觉性，在没有老师管理的情况下，我们也能静心聆听讲台上同学的话语，并会积极举手提出意见。其实，今天的自主都源于唐老师对我们的教诲。

唐老师一直都鼓励我们要有自信，不要担心自己说的不好，做的不好，要看到我们班每个同学都有自己的长处，要懂得学习别人的优点，取长补短，多加锻炼，每个人都会是最棒的！所以在任命了各个条线负责的同学外，又实行了值日班长这个新政策，让每天的小班长来代替老师，处理一些力所能及的事，目的就是为了锻炼大家的管理能力和培养同学们的自信心，督促同学们养成自觉、自立、自强的好习惯，以便于我们升入中学后能很快地适应初中生活。对于表现好，有进步的同学，唐老师还会买许多奖品奖励我们，我们开心得不得了。

大部分的值日班长都十分尽职，对表现好的同学通过表扬鼓励他们继续努力，对于不良行为也会给予小小的提醒。苏人和聂嘉辉这对搭档配合得简直是天衣无缝：聂嘉辉负责将一天发生的事大概的记录下来，到了放晚学的时候，与苏人一起整理出一段通顺幽默的值日班长日志。他们这种有条理的分工值得我们学习。

在值日班长的口中，提到最多的要数礼仪了，大部分的同学都非常懂礼貌，但也有那么几个同学总是喜欢说不文明的话，不过在老师的教育和值日班长的提醒下，他们已经改正了。

唐老师一直教育我们要做一个品德好、行为好、习惯好、学习好、能力强的好学生。我相信，有了唐老师的熏陶，我们一定会不负众望的！

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇7）**

同学们都说我是个矮个子，不是吗?我念五年级了，才一米四。因为我长不高，所以同学们给我起了一个个绰号，如矮冬瓜、小矮人、矮个子……真烦呢!我试过打篮球，试过吃补药……但还是原地不动。前段日子，听说跑步可以长身子，我决定再试一试。

第一天，我穿着运动服和运动鞋，满怀兴奋地来到湖边，开始了我第一天的晨跑。我摆起姿势，两手握起拳头，举到腰间，随着脚步的节奏摆动起来，沿着湖岸慢慢的跑着。跑在路上，行人把目光集中到我的身上，纷纷议论起来，有的说：“这小孩多乖啊!这么早就起床，出来强身健体。”有的说：“大热天的，不在家睡觉，出来跑什么跑。”有的说：“跑步可以使人身强体壮……”……我不顾众人的目光，一连跑了几百米，累得气喘吁吁，汗流浃背，口干舌燥。一进家门，浑身无力，腰酸背痛，一屁股坐在地上，喘着粗气，口里还不时念叨着：跑步这么累，早知道就不跑了……

累是累了点，但为了长高，我还得坚持。于是，第二天，我来到湖边继续我的晨跑。今天我照样沿着湖岸向前跑，跑累了，在湖边休息一下，啊!夏天的清晨凉爽啊!湖边的风轻轻地吹拂着我的脸庞。湖里的鱼儿在快乐地游来游去，好像一觉醒来，显得特别舒畅。啊!远处的山水多绿啊!像披上一条绿色的地毯，我的心情格外舒服。湖面上，一只只小鸟正在空中自由自在地翱翔，好像在说：“朋友，站起来吧!我们比一比，看谁跑得快。”对，我得站起来，继续跑，跑了好几百米。跑累了，我坐在湖边的草地上想着：人要有意志，要坚持不懈，方可战胜困难。我还想到了：人要健康长寿，应多多锻炼，古人云：‘要想身强疾病少，天天跑步做早操’、‘若要健，日日练’讲的就是这个意思。这一天，我惊奇地发现：跑步既可以强身健体，还可以，放松心情，欣赏大自然那诗情画意般的风景，甚至可以思考问题。

我喜欢打篮球，喜欢打乒乓球，但我更喜欢跑步，因为跑步不但可以强身健体，可以放松心情，欣赏大自然的.风景，还可以感悟人生。

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇8）**

hollo！你们知道我为什么要晨跑吗？因为妈妈说我太胖了，体育成绩老是得不到优秀，要让我锻炼锻炼。

今天，我如往常般在床上睡懒觉，妈妈搂了搂我，然后又推了推我。我以为是老虎，吓得我缩成一团，连忙钻进被子里，说：“你……你……是谁？你……你……想……你想干嘛？别吃我。”妈妈听了哈哈大笑，不得不承认我的想象太丰富了。这时，我才知道是妈妈，挥了挥手，说：“去去去，别打扰我的美梦，再说今天是假日，我想睡多久就多久！”妈妈一把把被子掀开，起床，起床，快去晨跑！最后还是斗不过她，只好心不甘，情不愿地答应了。

出发了，我在前面快跑着，妈妈在后边，一边慢跑一边说：“慢点，慢点，跑快了体力很容易耗尽的。”我把妈妈的话当耳边风，不但不当回事，反而越跑越快，最后果然不出妈妈所料，才跑了一会儿，我就累得脸色发白，汗水“滴答滴答”地往我脸上流，心想：什么破晨跑嘛，分明就是累人的活儿吧。我立刻停下来，准备慢慢地走，妈妈瞧见我在走路，大吼一声：“慢跑！”这一吼可吓死我了，像一根鞭子用力抽在我身上一样，我又慢跑起来，跑得我头晕眼花，上气不接下气，妈妈却脸不红，气不喘，汗不流。跑着跑着，我实在是跑不动了，就一屁股坐在旁边的一张石凳上，累得差一点就要哭了，妈妈走过来，语重心长地说：“承承，不是妈妈强迫你晨跑，而是你身体太差，体育成绩又不好，所以才让你锻炼。”我听了妈妈的话，一鼓作气跑到了终点。

啊，经过这件事，我懂得了：世上无难事，只晨跑怕有心人，坚持就是胜利。

**早上5点晨跑初三作文600字（精选篇9）**

一个初秋的清晨，清凉舒适，我陪妈妈沿着家乡的江滨大道一起跑步。

太阳刚露出一点红红的脸颊，我和妈妈便出门晨跑。妈妈的终点目标是西江大桥底，来回六公里，妈妈问我能否坚持下去，我还了妈妈一个坚定的眼神。大约跑了一公里，我累得快不行了，妈妈却精力充沛地在前面奔跑。

我气喘呼呼地追上妈妈：“妈妈，妈妈，我们还要跑多久啊？我都快累扁了！”

妈妈气定神闲地说：“大约还要一个多小时！不过你是小男子汉，要说到做到！”

我听了妈妈的话，脸瞬间红得像苹果一样，于是就拖着两条软而无力的腿继续跑下去。妈妈感觉到初次晨跑的我有些力不从心，我们停下来看一看碧波荡漾的江河。江面来来往往的船只在作业，蠕蠕前行的秋泳人群，一条车水马龙的钢筋大桥稳固两江之间，晴朗的天空飞机刚飞过划出的痕迹，河岸对面一幢幢高耸的楼宇和一排排青葱翠绿的大树……多么壮观美丽的景色！休息过后，我又精神抖擞起来了。

时间过得真快，不知不觉我们漫跑到大桥底。那有一个宽阔的堤坝大广场，很多人已经在这里晨练，热闹非凡。这时，日出像东方红似的耀眼，照出波光粼粼的江面，站在广场的将军阁楼亭边，我兴趣骤起，想在这练一练跆拳道。晨风徐徐，面对着平静的江河，背对着温和的太阳，伴随着广场的音乐，我打的每一个动作灵敏而有力，认真而连贯，结束还来一个漂亮的飞毛腿压轴，妈妈看得意犹未尽地连连鼓掌。今天真有意义，原来清晨的空气这么清新，日出这么美丽，江河这么壮阔，我所有的疲惫都随着眼前的美景烟消云散了。

陪妈妈晨跑一次，我知道了良好的习惯都是努力得来。只是，在努力的人面前一切困难都是“纸老虎”。

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