# 初中跑步作文(热门7篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-12-03

*初中跑步作文1曾经有人说过“生命在于运动”。这句话说的一点也不假。因为运动可以使人身心健康，运动可以让人变得更加坚强。小时候，我经常生病，课也落下不少。自从来到学校，参加了阳光活动一小时、体育课后才把我从一个药罐子变成了一个健康的儿童。在纵...*

**初中跑步作文1**

曾经有人说过“生命在于运动”。这句话说的一点也不假。因为运动可以使人身心健康，运动可以让人变得更加坚强。

小时候，我经常生病，课也落下不少。自从来到学校，参加了阳光活动一小时、体育课后才把我从一个药罐子变成了一个健康的儿童。在纵多的运动中，我唯有对跑步情有独钟。

伴随着上课铃的响声的响起，同学们冲出教室，因为这节是我最喜爱体育课嘛!李老师说今天训练50米乘8，不合格者跑操场十圈。我在心里暗暗祈祷：合格分是2分钟，一定要合格啊!

前面的同学有的发挥得不错，有的则被无情地判处“死刑”。终于轮到我了，“各就位——”老师吹哨子，我像离了弦的箭似的冲了出去。我左右两旁的人也不甘示弱，一直在加快速度。大家你追我赶，逐渐拉开了距离。跑完两圈后，我发现腿有点体力不支了。一直领跑的\'蒋冰清，此时也明显放慢了速度。风一直灌到我嗓子眼，难受极了。心里有点坚持不住了。好不容易跑完了三圈。“加油，周薇，还剩最后一圈了，加油啊!”听到了蔡博雅的加油声，我想加快速度，可是脚却像灌了铅似的，跑不动了。还有一个回合。我大口大口地喘着粗气，两手拼命甩动两条手臂，抬起脚跟，迈着机械的步子，坚持不懈地跑着。前面有的同学在为我们倒计时“五、四、三、二、一”，我终于冲过了终点!“1分59秒”，李老师说到。耶!我终于及格了。此时心中的这块大石头终于落下了。从此，我喜欢上了跑步这一项运动。

运动不仅能够增进健康，还能提高生命质量。只有有了健康的体魄，工作、学习，一切才有保障。我爱运动。

**初中跑步作文2**

>跑步，艰辛

我从来没有这么累过。我喘着粗气，呼吸着大量的空气，就像一个刚从恐怖的地方回来的人。

我还在坚持，所以还有六圈。体育老师眯起眼睛，看着我们在烈日下不停地奔跑。我大叫，用力地踢后点。巨大的力量让我又有了男子汉的感觉。我沉重的脚踩在厚厚的土地上。我用尽全力冲向火焰。

老师喊：“加油！让我想想。你能做到吗？”

“是的，我们真的可以！”谁不只是一声大叫。

我们拼尽全力一起比赛，不断冲刺。脚在水花中感受到这个动作的美，我们尽力让老师微笑。整个城市，真的不想说。

老师看着我们一起成功。水果的苦，就等着我们努力疯掉。成功变得美味。

（初中三年级，）

>跑步健将

跑步者

他皮肤黝黑，看起来像个绅士。两只黑葡萄大小的眼睛。两道浓黑的眉毛，高高的鼻梁，多嘴的大嘴巴。他是全校最好的赛跑运动员之一。他在卫镇学校有一个著名的名字“跑步者”。你猜对了吗？他就是——的王。

我记得五年级的时候，王是我们班的体育委员。它代表了我们班的60米赛跑。

每当学校运动会举行的时候，我的脑海里就一直想着王的参加。他左脚跪在起跑线上，右脚半蹲着。双手牢牢地固定在起跑线上，眼睛睁得大大的，就像是要摔倒一样，盯着前方，耳朵竖了起来，时刻准备着出发。旁边的拉拉队，大声欢呼，拍手，憋得满脸通红，青筋外露。“准备，”一阵微风吹来，树木发出“沙沙”的响声，使劲鼓掌；花头微低，点头微笑；草在跳舞，在跳舞，微风似乎减轻了大家的压力。“快跑！”“啪”气枪响了，王反应很快。对手没有马上反应过来，他领先了一步。他慢慢伸出左脚，像一道闪电划过天空，像一只饿了三天三夜的野豹，疯狂地寻找猎物，像一只随时准备被捕的麋鹿。左手右手只是不停的摆动，跑步的时候没有脚步。前脚脚尖着地，脚跟不着地，另一只脚脚尖在起跑线上，就像“水上飞”、“蜻蜓点水”一样。他跑了大约30米，有点慢。他用自己的绝活“吼狮”，从而爆发出力量。“啊！”一声巨响，操场回荡着回声。啦啦对又来了，“加油，加油！”给了王无限的力量，王把车停在离对手半米左右的地方，胜利在握。王微微低下头，咬紧牙关往前冲。胜利就在眼前。“快点，快点！”一个钝器，腹部越过了终点线，那一条红丝带，像一条光荣的围巾，系在脖子上，成了不可磨灭的印记。他越过了终点线。这一刻，没有人不为他加油，他也在快乐地奔跑。空气仿佛突然凝固，花儿为他绽放，树木为他欢呼；小草为他起舞…

王的脸上布满了光，这不仅给我们班增添了荣誉。《奔跑者》真的名不虚传！我太佩服他了！

广东省佛山市南海区大理镇徐海中学一年级梁思培

（初一，900字）

>跑步比赛\_运动会日记600字

今天是我们学校第29届运动会开幕的第三天，也是运动会的最后一个上午。跑完每个年级的200米和60米，那就是我期待已久的时刻——六年级男女混合接力60米赛。

但是，我只想边吃牛奶面包边唱一首小曲，悠闲地靠在树旁为我们的运动员加油。谁知道，蔷蔷飞过来对我说：“别吃了，以后跑不了了。”我吃了一惊，差点窒息。我问：“什么？我没有跑。我为什么要跑？^v^蔷蔷回答说：“那个胖子今天没来，让你当替补。”我兴奋地说：“哦，英雄终于派上用场了！”说完，忙扔掉手中的东西，跟着向谢老师汇报。

游戏即将开始。先排队吧，男左女右，准备战斗。杨梅是第一棒，但它总是玩耍酷棒。作为下一个伟大的人，我总是劝他说：“别玩了，等跑完第一次，怎么玩？”他羞愧地低下了头。这时，大家对胜利充满信心。“砰”的一声。一个。三班的运动员都跑出来了。更糟糕的是，杨梅溢出了一秒钟，这是可以原谅的。然而，当那边的女孩拿起棍子时，她把它弄丢了。我们已经落后很多了。我们做什么呢我们并不气馁。为此，我们后面的人拼命跑。还好一班也丢了一根棍子。我们三个班在一起开车，我班“加油”的声音不断传来传去。最后一刻，三班主力廖涛冲到了终点.3班优越，拿了第一，我班第二。

我们屈居第二，带着一丝遗憾，却留下了我们的欢笑，和我们在操场上永远播下的汉水。

（初三作文，）

**初中跑步作文3**

今天，我们学校举办了一场运动会。现在让我告诉你跑步比赛！

参加跑步比赛的有一班1号选手，二班2号，三班3号，四班4号。其中，二班2号多次获得短跑冠军，也应该在这场比赛中获得第一名。因为这是全校举办的运动会，所以每个班都非常重视，已经安排了拉拉队。现在每个班的拉拉队都站在观众席上，等待自己班的选手出现。

预备阶段，四名选手站在起跑线后。左腿向前，蹲姿站立，后腿向后伸。准备-随着裁判的宣布，选手们立刻紧张起来。随着裁判的枪响，所有选手右脚向后推，像离弦箭一样快速奔跑。加油加油快跑各班啦啦队在台下大喊大叫，为自己班的选手加油。双手前后交替，汗珠滚落。观众席上，一面小旗举起。旗帜在空中挥舞，每个人都为班上的选手加油。尤其是选择啦啦队的队员，他们叫得很有活力。

刚刚还跑在一起不分上下的四人中，一号选手开始落后了！距离2号和3号拉开半米。四号还在前面。一号看到自己被超越，便全身力气奔跑。一号拉拉队员叫得更响了。第一号受到鼓励，甚至超过了排在他前面的第三号。你追我，一开始还保持着速度，后来开始慢慢减速。最后两圈大家状态都不太好，喘着气慢慢跑，不分上下。估计每小时只能跑2024米。最后一圈，大家几乎成走了。二号选手落后，他到了最后。大家都很担心，怕二号保不住冠军。在只剩下50米的地方，二号同学突然从队尾脱颖而出，先冲过终点线，夺冠。之后他说自己装累了，其实是在养精蓄锐。现在大家都知道为什么他总是在短跑中夺冠，但现在却落后于球队。

我喜欢这场长跑比赛，他让我体验快乐，让我明白2号学生在长跑中的魔法武器，真的值得！

**初中跑步作文4**

今天，我们在课间练习中跑步。我觉得跑步真的很有趣。

铃响后，我们三年级的每个班都集中在100米的跑道上，三年级的前面，我们班在中间，三个班在后面，一般不开始为我们开路，我们肆意向前跑，在学校门口的树下，前面的学生突然喊道。我们都很惊讶他跑到一边。当我们经过时，我很震惊。我差点踩到沟里。原来没有沟的地方出现了一条沟，真是莫名其妙。原来那个同学刚才踩到了沟里。渐渐地，整洁的队伍分散了。有些学生是一个团队，有些学生在跑步时说笑，有些学生也推别人，就像逃兵一样，所有的学生都没有集体感。还有同学时不时开玩笑，突然不知道哪个同学打电话：谁的钱掉了。我们不这么认为，因为昨天有同学做了这样的恶作剧。没想到今天是，今天是真的，我看到一个人害怕地叫，我的钱掉了，我看到他回去找，最后他发现他失去了钱。我们都笑了。

当我跑到办公楼时，前面的学生停了下来。我以为校长会像昨天一样训练我们。我看到我们的语文老师拦住了我们，说我们跑得不整齐，我们必须再跑一次。这时，几个学生表现出不情愿的表情，说：管闲事很容易。我们跑得很好。广播还在继续，这意味着我们要跑几圈。这时，一位同学说，该死的广播操很快就停了下来，渐渐地广播操停了下来，我们都迅速冲向教室。

跑步的时候要认真对待，因为锻炼对自己有好处，现在只有好好锻炼，以后中考才能取得更好的体育成绩。

**初中跑步作文5**

腿蹬着地，肌肉很紧，腿有麻又吃力，感觉这条路永远都跑不完，我的手臂用用力地摆着，耳边传来同学们大声的呐喊声：“宋宜乐，你一定要加油呀!”我觉得这哪像400米呀，就像800米一样……

我和同学们比得不分上下，我的脚步非常的坚定，大步往前跑，手臂使劲地摆着，脸上的表情非常的沉着。阳光也好像不肯放过我，阳光格外的大，也格外的刺眼。突然，我听到我的好朋友刑瀚月的加油声：“宋宜乐，你是最棒的，快点冲啊!”我已经听到了体育老师粗粗的声音，我紧张地往前面一看，原来已经有同学到达终点了，我突然屏息向前使劲冲，心理一直想着好朋友邢瀚月说过的话“加油，你是最棒的!”这句话仍然在我的耳边回荡。我望着已在终点的第一名，心想：我一定要拿到这个第二名。我奋力地向终点冲去，终于冲过了终点。

我刚一冲过终点就跌倒在地上，感觉呼吸很急促，心跳立刻变得更快，手乎乎热，头也觉得昏昏的，烫烫的，我的脸也突然变得红润起来，好像自己发烧了。一群同学都围上来，有的拿毛巾给我擦汗，有的拿着水杯给我拿水喝……。我一定要拿一个第一名，为班级的荣誉而争光。

我们做什么事情都要坚持到底，不要半途而废：“坚持就是胜利!”

**初中跑步作文6**

我明白了：“只要坚持就能成功”这次长跑真是让我受益匪浅!我也会永远长记这次难忘的长跑!

只要坚持，就能胜利!

———题记

你也许跑过许多次长跑，也许不曾记得，但是我却有一次难忘的长跑!使我记忆犹新!

上体育课了，同学们都急忙排好队，听老师说今天要长跑，我心想：“这是我第一次长跑，能行吗?也许和短跑差不了多少吧?”同学们都议论纷纷。

老师把我们带进了田径场，说绕着操场跑2圈半。随着老师的一声令下，同学们有的开始就全力冲刺，有的以中速跑，我不知道应该跟着谁跑，是以中速还是全力冲刺呢?我最后还是决定向短跑那样全力冲刺!前两圈还好，一直跟着领先部队到了第三圈，脚好像被灌了铅似的`，怎么也迈步不起沉重步子，仿佛周围的一切都静止了，只能听见我气喘吁吁的声音，我的脑子好像被挖空了似的，一片空白。用中速跑得同学一个接一个的超过了我，我正想加速，可是这时好像脚已经不是自己的了，不听使唤，速度怎么也上不去。我开始有些急躁，我这时便有了放弃的念头，心想：“不就是一次长跑吗?没什么大不了的!何必着急呢?反正对我也不会有什么损失!”这时我突然听见体育老师大喊：“坚持!坚持就是胜利!”我突然恍然大悟：“对呀!坚持!坚持就是胜利!如果连这点小问题都克服不了，将来怎么做大事情!”我这时什么也没想，迈着沉重的步伐向前冲，脑子里只有一个字“冲”我如风一样快，超过了领先部队!在冲过终点的一刹那间，我喊出了我的心声： “我成功了!”

通过这一次长跑，我明白了：“只要坚持就能成功”这次长跑真是让我受益匪浅!我也会永远长记这次难忘的长跑!

**初中跑步作文7**

深红色的跑道上，洁白的线条纵横交错，我站立于起跑线上，放眼望去，长长的跑道就像是一卷华丽的红地毯，通向光芒四射的终点。

我俯身而下，做好预备姿势，等待着那一声响亮的枪响，心在不安分地狂跳，似乎早已迫不及待要向前冲去。四肢也有种想要一展身手的冲动，有股力量一直在身体里乱窜，绷紧着体内的每一根神经。

“嘭”，一声枪声响彻云天。那一刻，那股抑制已久的力量在瞬间爆发，心跳在不断地加速摆动着，感觉自己就像是一只刚飞出笼的鸟儿，正迫不及待地飞向广阔的蓝天，心里有种说不出的欣喜，周围一片寂静，闭上双眼，竖起耳朵，倾听着那富有节奏感的运动鞋与跑道摩擦发出的声音，急促的呼吸声和心跳声为它伴奏，这交织成了一道独一无二的运动交响曲。

四周的景物在一点一点地向后移，脚底开始发热，心也开始松弛下来，感觉自己如同是腾飞的雄鹰一样。常常在夜里梦见自己置身于广阔无垠的大草原上，尽情地奔跑。我喜欢那种自由的感觉，想跑到哪里就跑到哪里，想什么时候停歇就什么时候停歇，没有任何束缚，只有尽情地奔跑，去释放自己。

终点线渐渐清晰于眼前，我全身热血沸腾，似乎每个红细胞都在纵情地跳舞，心里也有种说不出的激动。尽管额头上早已渗出了大滴的汗珠，全身的肌肉也开始发酸。我依旧咬着牙坚持着，冲向我期待已久的终点。

成功了，我越过了终点线！尽管我已挥汗如雨，尽管我已累得筋疲力尽，但这是值得的。我得到了我所想要的豪放和自由，到达了我所想要的终点。

奔跑，不仅是一种运动，更是一种心灵的释放。

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