# 他特别喜欢跑步作文(38篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-01-26

*他特别喜欢跑步作文11我喜欢跑步我从小就喜欢跑步。记得在家乡读幼儿园中班的时候，除了刮风下雨，几乎每天早上都跟奶奶到附近的中学跑步。中学的\*场一圈大概四百米。刚开始跑不到一半我就觉得很累，但是我坚持下来，日复一日，月复一月，我终于能跑整整两...*

**他特别喜欢跑步作文1**

1我喜欢跑步

我从小就喜欢跑步。

记得在家乡读幼儿园中班的时候，除了刮风下雨，几乎每天早上都跟奶奶到附近的中学跑步。中学的\*场一圈大概四百米。刚开始跑不到一半我就觉得很累，但是我坚持下来，日复一日，月复一月，我终于能跑整整两圈。

我喜欢运动，特别是跑步运动。

2我喜欢跑步

我喜欢跑步，你知道为什么吗？

因为有一次，爸爸和妈妈带我去运动馆去做运动，我们坐上车，一直开了半小时才到运动馆，我一进去，就看见了很多运动的东西，有跑步机——，其中我最喜欢的是跑步机，我走上去，打开开关，我就跑了上去，我跑啊跑，养成了跑

**他特别喜欢跑步作文2**

今天，森林里热闹极了，因为下午要举行一年一度的跑步比赛。参加跑步比赛的动物可多了！

到了下午，大家都来到了比赛现场，比赛开始了，跑在最前面的是小松鼠，第二是小马……突然，小松鼠被石子绊了一跤，小马超过了松鼠，跑在了第一，这时，跑在第三的小白兔停了下来，关心地问小松鼠：“你怎么了？”小松鼠说：“没什么，只是绊了一跤而已，谢谢你。”小白兔说：“不用谢。”正在这时，比赛结束了，小马捧走了奖杯，可是却没有人鼓掌。大家反而都给小白兔鼓掌，因为在比赛中小白兔帮助了小松鼠。小白兔开心地笑了。

掌声是给有爱心的人的。

**他特别喜欢跑步作文3**

我有一个好朋友，她叫小童，我和她如同亲姐妹，相处得十分和睦。

小童今年八岁，比我小一岁，个头却比我高一截。圆圆的脸上有一双笑眯眯的小眼睛，高高的鼻子下有一张能说会道的小嘴。

她喜欢画画，特别是动物画。就连她自己也说：“画动物是我的强项呦！”今年元旦，她送我的贺卡上画的也是动物。一只乖巧的小老鼠叼着一张贺卡，贺卡上写着：“愿快乐、健康与你永伴！”旁边有一只憨厚的小猪。看着贺卡我笑了。

小童的学习成绩特别好，尤其是英语。整篇的英语课文他能一个单词不差的流利的背诵下来，默写单词几乎每次都能拿满分。我经常向她请教，她也会耐心地为我讲解，在她的帮助下，我的英语也有了很大的进步。

小童是我学习的榜样，我为有这样的朋友感到高兴。

**他特别喜欢跑步作文4**

从小到大，我接受过许许多多的`爱，有父母的爱、老师的爱、同学的爱……其中给我感受最深的是同学的爱。

有一次上体育课，老师让我们解散后，一位六年级的人撞倒了我，我倒在地上，腿上擦破了皮，痛的我哇哇大哭起来，同学们闻声赶来，看到我受伤了，安慰我，我们班的曾祥谭把我背起来，班长史晓青拿来了药箱，只见她熟练地拿起一根棉棒，轻轻地擦干净我的伤口，又拿了根棉棒，蘸了一些药，敷在我腿上。有的同学说：“伤口还疼吗？”有的说：“揉揉就不疼了。来，我帮你揉。”

我感动地又一次哭起来，这次不是疼痛的泪水，而是感动的泪滴。

古人曾说：“滴水之恩，当涌泉相报！”同学们，你们给我的爱我感激不尽，我一定会尽力帮助你们的。

**他特别喜欢跑步作文5**

我爱跑步曾经有人说过“生命在于运动”。这句话说的一点也不错。因为运动可以使人身心健康，运动可以让人变的坚强。

小时候，我经常生病，课也落下了很多。来到学校，参加了阳光活动一小时、体育课才把我从一个病秧子变成了一个健康的儿童。在纵多的运动中，我只对跑步情有独钟。

随着上课铃的响声，同学们冲出教室，因为这节是体育课嘛！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不错，有的无情地被判处“\*\*”。终于轮到我了，“嘘~~”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，渐渐拉开了距离。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。我大口大口的喘着粗气，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\*\*跑步这一项运动。

运动能够增进健康，提高生命质量。有了健康的身体，工作、学习，一切才有保障。我爱运动。

**他特别喜欢跑步作文6**

我是一个活泼、还很爱跑步的男孩。我的跑步时年级里很好！

一年级的时候我参加了运动会，在一声枪令下我跑了起来，结果没有拿到名次。从那时起我就爱\*\*跑步，并且要拿到名次。

从那以后我就天天早上起来跑步，当我筋疲力尽的售后，一想到我下的决心，不知力量从哪来，就感觉充满力量。

就这样一天一天的过去了，我盼望已久的运动会终于来了，只听一声抢响我跑了起来。我就像不知疲倦的骏马一样跑了起来。

功夫不负有心人，终于我拿到了第一名。当我在领证书的时候我忘了之前的烦恼，忘了之前的辛苦。

顿时感到无比自豪，我在心里下决心以后还要每天跑步。

来猜一猜这是谁？

**他特别喜欢跑步作文7**

小婷是我最要好的朋友，她的脸蛋圆圆的，大眼睛，小嘴巴，还扎着两条长长的小辫子。

小婷喜欢画画，我们都叫她“小画家”。每次下课的时候，她就会拿起她那彩虹似的彩色笔和洁白的纸，然后，到学校的各个角落，把看到的景物，画在纸上，她画得多认真啊!我们都在旁边看着。不一会儿，小婷就画好了，而且画的跟真的似的，她真是美术天才。

有一次，美术老师叫我们画画，大家连忙拿起彩色笔画起了画。只有我想不到画什么花?该怎么画?忽然，我看到坐在我后面的小婷已经在画花了，我问小婷：“小婷你在画什么花?”小婷回答道：“你看，教室外的花坛里盛开的月季花多美呀!我正在画月季花呢。”不一会儿，小婷的月季花就画好了。老师见了夸奖小婷善于观察，画得惟妙惟肖。还把它贴在了教室的墙壁\*\*呢。

我真羡慕小婷。

**他特别喜欢跑步作文8**

同学，在我的脑海里流露出深刻影响。我们班的男生，活泼调皮。就会惹女生哭。还有女生，聪明可爱。我爱我的同学。

现在，我在读六年级，就还有1年的时间了，我真的好喜欢我的同学，真的\'好像留住他们。以前，许许多多的同学都离开我了。我不想离开我的同学，真的不愿意，一万一亿个不愿意都说不出我难以割舍的感觉。现在，我倍加珍惜和我亲爱的同学在一起的时光。我不希望又有这么一群同学又和我说拜拜了。

和男生玩的时候，男生会和我玩耍，和我开开玩笑，那时候，是我最开心的时刻。和女生玩的时候，女生和我们一起嘻嘻哈哈的。场景真难忘啊！！

我多么希望能和同学一起考上重点中学，也同时希望那些学习吃力的同学加把劲，努力一点，在新的学校里还能来叙叙旧。我的同学对我的关怀，我永远不会忘记，我爱我的同学。

同学，我真的真的好希望你们以后可以和我们一起在同一个学校，又在同一个教室里面玩耍，我希望时光能停着不动。一颗心，只能容下一个六零一。我爱我亲爱的同学。

同学，让我最后一次呼唤你们：同学，我爱你们！我求你们可以珍惜，我好希望以后能够一起读书。

——爱下棋的同学作文

**他特别喜欢跑步作文9**

我喜欢跑步，因为跑步不但能锻炼身体，增强体质，而且能使人有坚强的意志力。所以我喜欢跑步。

不管是寒冷的冬天，还是炎热的夏天，我都坚持跑步。有时候爸爸妈妈和我一起跑步，体育课上我和同学比赛跑步，碰到雨雾天气，我会在客厅里跑步，后来爸爸和我跑500米，当我跑不动的时候爸爸就鼓励我：“坚持就是胜利。”

经过一年多的锻炼，我尝到了跑步的甜头。早晨，我呼吸室外新鲜的空气，感到全身舒服，心情愉快。我变得灵活了，身体很健康，从不的感冒。

我要机修坚持跑步。

**他特别喜欢跑步作文10**

世界上没有谁不付出怒力，就可以获得成功，这句话使我留下了终身的启示。

记得那是幼儿园的一次运动会，我报名参加了男子50米短跑比赛。在前一次运动会中我也参加了这项比赛，获得了第一名的好成绩。所以这次我自信满满，认为我不用练习也一定可以得第一，每天的小课间，正是练习50米短跑的好时机，可我缺满不在乎，经常跑几步就停一下，有时还和同学聊天。

妈妈得知我运动会以报了短跑比赛，却从没有看见我训练，妈妈奇怪地问我：“儿子，你不是报了50米短跑吗？怎么没看见你训练呢？”

“哎呀，妈妈，你也太小瞧我了，以我这种水\*，不练习也照样拿第一的。”

“儿子，世界上没有谁不付出努力，就可以获得成功。”

“有，那个人就是我。”

妈妈无奈地摇了摇头。

时间如光阴运动会很快就到了，我既紧张又兴奋，终于可以大显身手了。只听广播里说：“请参加50米短跑的人在大操场报到。”我太幸运了，是最后一组比赛，正好可以看看其它选手的比赛情况。

“三、二、一、跑！”随着一身哨响，只见他们象离弦的箭一样向前飞奔，有一个9秒了，真快，看来我的第一名要泡汤了，原来赛场上高手如云，我也太自负了。

该轮到我了，“三、二、一、跑！”我的脚好象失控了，怎么也跑不快，最后跑完完成绩居然12秒6，我还想拿第一呢？简直是做白日梦，我的肠子都梅青了，如果有时光机器，我马上飞回去认真练习，不骄傲。

现在我的耳朵里还会回响起妈\*\*话，世界上没有谁不付出努力就可以获得成功。

**他特别喜欢跑步作文11**

跑步！对，我爱跑步，在生活中，我爱跑步。

翠绿的树梢上，鸟儿叽叽喳喳的叫着。芬芳扑鼻的花园里，蝴蝶和蜜蜂在花丛中采着甜蜜蜜的花蜜。清澈见底的小溪里，小鱼，小虾还有威武的螃蟹在快乐的“游荡”。这时，我想起了跑步，那是我的爱好，我爱跑步。

我想把一切烦恼都抛掉，跟着我的只有那双{什么颜色自己选}颜色的鞋，“它”跟着我走遍世界……我想飞到我那{什么自己选}的世界。一滴汗水悄悄地从我的皮肤中“逃脱”出来，接着，一滴，两滴，三滴……那象征着跑步的徽章。这时，我的脸上抹出了一缕微笑。

我梦想有一天，我能成为一名跑步健将。在那千万位观众的欢呼下，我\*\*\*参加跑步比赛。“啪”发令枪“叫”了一声，我蹬腿而起，手在晃动，脚在摇摆……我听见了，有人在呼唤我的名字，{XX自己的名字}，{XX}，“加油”“加油”，“快跑，快到终点了！”只听见广播在响“\*XX在X百米长跑中获得了第一名”，这时，我心中无比自豪，无比骄傲。我不仅给自己挣了光，我还为祖国争光添彩了！

也不知道是什么时候我开始爱上跑步。每天，只要我蹬腿而起时，我就不想停下来，因为，我爱跑步。这时，我感觉，梦想就要实现了。我触摸到了“它”，“它”告诉我，有梦想就不要放弃，有梦想就要去追求！

我爱跑步，“它”已经成为了我生命中的一部分，“它”已经成为了我\*常生活中的一部分！

**他特别喜欢跑步作文12**

在这间教室里，有着与\*\*夕相处的同学，在心灵园丁的辛勤培育下，我们孕育着属于各自独特的那一份美。而小施的美，绽放在那肆意盎然的跑道上。

夏季，是一个多雨的季节，但偶尔而来的阳光却会比往常更加明媚。那一天，天公作美，是个大晴天，阳光奔放而热情，泼洒着傲视一切的自信。也恰巧有一节体育课，来到操场，老师要验收我们的锻炼成果，让我们四人一组，比赛跑完操场一圈。

前面几个开始跑的，耐力不够，跑到一半就没力气了，偏偏又不能停下来，硬是撑着跑完了，坐在地上大口喘着气。

慢慢的.，轮到小施的时候，她双手握拳，调整好呼吸的节奏，随着老师的一声哨响后，像脱靶的箭一样冲了出去，双手整齐划一的上下摆动着，两只脚跨步很大，渐渐地，汗水滑落，湿透衣裳，一头飘逸的黑发随着整个人的奔跑而摆动。再说其他的同学，他们相较于小施而言，明显落后了一大截，毕竟这也跟自己的身体素质有关嘛。结果呢，自然是小施赢了。

就这样，小施那逆风而行身影，永远地刻在了我的心里。我渐渐地明白了，无论做什么事，学习也好，运动也好，只要热爱并且认真坚持，便会绽放出属于自己的最美丽的光芒。

**他特别喜欢跑步作文13**

我从小就爱蹦蹦跳跳，到了小学我就爱\*\*跑步。

在这一次运动会中，我参加的个人项目有：400米和60米。在60米的比赛中，我在预赛中跑得还算顺利，可是，一到决赛我的腿就开始软了，所以和去年一样，还是得了第6名。在400米的比赛中，我排在最后一组，而且只有3个人。轮到我了，我摆好了姿势，等待开始的qiāng声。开始了，大家一个个冲出了起跑线，一开始，我就跑在了最前面，这个优势就被我一直保存到了最后。因为这是一场决赛，所以只要赢了就是第一，可是，再怎么样也不可能有这么多的第一吧？所以，到现在我也不知道我到底是第几名。

我爱跑步，因为它既能强身健体，又能让自己快乐。

**他特别喜欢跑步作文14**

孔纾婷是我的好朋友。她的眼睛\*\*的，透着一股灵气。她梳着一条长长的马尾辫，显得非常可爱。她除了热爱学习之外，还非常爱画画，只要一有时间就拿起笔画画。她画的画很漂亮，经常受到老师的表扬呢！

孔纾婷是二年级时转学过来的，她来我们班不久，我和她就成了好朋友。那年生日，她送给我一份生日礼物，我迫不及待地打开礼物，里面是一幅画，上面画着许多可爱的小动物和一个看见就嘴馋的生日蛋糕。从这时起，我就知道她很喜欢画画，并且画得漂亮。我夸奖她说：“你画的画可真好看！”

孔纾婷每天一有时间就画画，有时画水果，画得很逼真，让人看见就想尝尝果子的可口香甜；有时画人，人物栩栩如生，每个人在做什么都很清楚；有时画植物，色彩丰富，线条流畅……有一次她画的《文具公主》还刊登在《现代小学生报》上。许多同学都喜欢她画的画，夸她是我们班的小画家。

我的好朋友经常画许多好看的画，真不愧是小画家，我喜欢这个朋友。

——我爱的同学作文 (菁选3篇)

**他特别喜欢跑步作文15**

老师最近要选两位男生与两位女生参加全年级400米跑步比赛，首先是选拨。

老师带领着我们来到了运动场，男生排成了一排，个个弯着腰，眼睛直盯前方，老师一说：“跑！”我像离弦之箭冲出跑道，渐渐地我被其他同学甩远了，我也不是软豆腐，立即跟\*\*同学们。一圈跑完了，我上气不接下气。再看看王聿浩，他个子虽然不高，却跑得非常快，我向王聿浩投去佩服的目光，而人高马大的陆子君却被甩在了身后。最后钱一童与刘杨获得了参加运动会的资格。我刚到达终点，就立刻瘫倒在地。

女生的跑步比赛开始了，陆洋遥遥领先。可是，很快，吴怡就超过了陆洋，渐渐地一两个同学也超过了陆洋，陆洋像泄了气的足球一样，耷拉着脑袋……一圈跑完了，大家像散步一样走着，有的同学竟然说起了话；有的把衣服脱了；还有的满头大汗……几位同学得到参赛资格，高兴得一蹦三尺高。

我们回到教室，有的喝水，有的脱衣服，还有的坐在椅子上休息呢。

虽然我没有赢得比赛资格，但是我为夺冠者自豪。

**他特别喜欢跑步作文16**

我的课外生活丰富多\*，画画、下棋、跳绳……没有一个不是我喜欢的。但跑步是我生活中必不可少的一部分，也是我最喜欢的一项运动。

每天，我早早地起了床，洗完脸，就沿着小区的大路跑两圈。这天，我从家里出来，太阳公公刚露出小脸。“早上好，太阳公公，又是新的一天了。”说完，就伸伸脖子，弯弯腰，甩甩脚，做起准备活动来了。

“三、二、一，起跑！”我在心里默默念道。“艘”地一声，我像一阵风一样跑了出去，一口气跑出了一百多米。开始，我跑得很轻松，一点也不觉得累。过了一会儿，我的能量好像要用完了，气喘吁吁，大颗大颗的汗

**他特别喜欢跑步作文17**

我有一个非常喜欢下棋的同学。他几乎和象棋睡在一起。

“类间象棋”

类结束。看到他在看书，我去看他在读什么书。原来是一本象棋书。\_给你，快点，你刚学了一个新把戏。\_“这个。好吧，就一套！”

“吃饭时下棋”

我去胡凡凡家吃饭，他拿着桌上的棋谱：“你说第一步是什么？如果是这样的话，我怎么去那里……”吃了30分钟，几乎什么都没说。不能说下一个，你猜怎么着？窒息。

“下棋有病”

胡广帆病了。我去看他了。我还没来得及问他怎么样，他就说：“你带象棋来了吗？”“不！”我不好意思说。我想：我没听说病人还带象棋。\*\*妈带来一个包，没说什么就走了。打开袋子看看，这是国际象棋。“太好了，我会下棋！”\_但是你手里拿着瓶子吗？\_“没什么，没什么。”

最后，胡以其高超的棋艺夺得了城市比赛的冠军。他一直在学象棋，我真的.很佩服他！然而，我只怪他一件事。当他赢得冠军时，他会说如果我能成为他的陪练会有多好。我也能触摸到光。

**他特别喜欢跑步作文18**

我最喜欢的运动是跑步，因为跑步可以锻炼人的耐力，让人身体健康，还可以在跑步的途中发现美丽的风景。

其实从一开始我是不太喜欢跑步的，因为我觉得跑步很累，尤其是是在我们学校的时候，我们跑步就是围着\*场上跑。后来我们学校改变了策略，让我们围着一条我们学校旁边的路跑。因为我们的学校在一个山坡上，可以看到很远的地方。但是我从来没有去过我们学校脚下的村庄，这次跑步我们就是选择的这样一条路，在路上，我们是完全像是进入了一个新的世界，前方的路对于我们来是陌生的，我们不知道前面有什么风景在等着我们，我们慢慢的跑着

**他特别喜欢跑步作文19**

哎！讨厌的体育课又“出没”了！

大家刚到操场，体育老师发话了：“今天400米测试……”没等老师说完，全班大叫：“不要啊！\*！”“绕操场跑四圈！”老师哪管那么多。呜……上次跑三圈我都没有及格，这次更别想了！“大家站成四排，一排一排跑，三分钟没跑完的算不及格！”体育老师双手往腰间一叉，霸气地说。班里迅速进入沉默状态。

分好队，我心里暗喜，耶！我在最后一排噢！

第一排开跑了，李仁均遥遥领先，如同一匹脱了缰绳的马，以2分42秒跑完了四圈。太厉害了！好佩服他啊！韩国生就是不一样！

第二排中的体育委员竟然跑在最后一个？不可思议，不可思议！

第三排了，马上就到我这一排了。我的闺蜜都在第三排。袁丹妮跑在第一个，这一整排都及格了！我的心怎么跳得这么快啊？

轮到我了！罗安琪和袁丹妮知道我跑步不行，拼命鼓励我。她们让我跑时别张嘴，用鼻子呼吸，不然会呼吸困难。一大堆叮嘱的话语，好感谢她们。

体育老师哨子一吹，我们撒开腿跑了起来。一开始，我还在第三个。30秒后，我退到倒数第二，后面是韩国小妹。跑到第三圈，我体力透支，跑得超慢。我时而鼓足气往前冲就快一会，可不一会儿又被甩到后面了。安琪和丹妮似乎看出了我的困境，赶紧召集剩下的同学，不管男生女生都在喊：“李翊萱，加油！李翊萱，加油！”我顿时全身充满力量，或许这就是爱的力量。管它那么多，我飞快地跑了起来，我超过第三个，第二个，第一个，爱的力量支撑着我，我竟然及格了！耶！“哦耶！及格了！”我忍不住大叫起来，紧紧地拥抱着安琪和丹妮。然后，转身向大家说了声：“谢谢！”

这件事让我理解了友情真正的含义。当你面对困难时，友情是你坚强的后盾，助你顺利过关！

**他特别喜欢跑步作文20**

从小到大，我接受了许许多多的爱，有父母的爱，有恩师的爱，有同学的爱……其中我印象最深的是同学的爱。

记得二年级的时候，我生病走路不方便。在学校里，同学们和老师都十分热情地帮助我。

有一次，下课铃声一响起，我轻声地说：“我想上厕所。”坐在对面的虞皓祺，好像有一双顺风耳，听到我的声音，立刻走到我的身边，亲切地说：“我背你去吧!”他蹲下身子，双手握住我的手，想背起我，但我的身体太重了，他那弱小的身子，使出了九牛二虎之力也背不动我。这时，\*城豪健步如飞地走过来，对虞皓祺说：“来，我帮你一起扶金义。”于是，我的左手靠着虞皓祺，右手靠着\*城豪，他们齐心协力地扶起了我，一步一步地往前走，只见他们的脸涨得通红通红的，好像两个大红苹果，两手紧紧地扶住我，手心里冒出了许多的汗。来到厕所时，他们已经累得气喘吁吁了。等我上完了厕所时，他们还是照样帮我扶到教室。我看着他们上气不接下气的样子，说：“谢谢你们帮助我，如果没有你们，我不知该怎么办呢?”

他们说：“不用谢，同学之间就应该互相帮助、互相关心。”我们的脸上都露出了开心的笑容，像一朵朵盛开的花儿。

同学们对我的爱，让我感激不尽，我也要尽力帮助别人，让爱的花朵处处开放!

**他特别喜欢跑步作文21**

我喜欢跑步作文（一）

每个人都有自己喜欢的体育运动，我喜欢踢足球、打篮球、打羽毛球……但是，我最喜欢的体育运动却是跑步。

跑步是体育运动中最简单而最有成效的一项运动。我爱慢跑，因为我不想让美丽的风景与我擦肩而过。我爱慢跑，因为我能一边感受大自然的恩赐，一边享受运动的无限快乐。我爱慢跑，因为我能一边看着太阳公公留下那橘红的孤线，一边望着那远处碧绿的田园风光。在体育课上，我爱慢跑。因为我想跑在后头，看着同学们的背影。我想把他们留在我的眼睛里，留在我的心里，留在我的回忆里。我爱慢跑。我爱体育运动，因为他是我健康的象征。生命在于运动，运动能给人带来乐趣。所以我热爱体育运动！

记得小时候的我，跑步非常的慢，连比我小一岁的弟弟都比我跑得快。于是，不服输的我就开始练习跑步。早上天还未亮，我就起床到小区里晨跑，晚上吃完饭，就拉着弟弟去比赛，无论我怎样跑，总要是比弟弟慢那么几步。但是，我并没有泄气，因为我坚信那句话“失败是成功之母”。我开始更加刻苦练习，经过我长时间的练习，我终于超过了弟弟，心里有一种说不出来的高兴。

我，在其他运动项目中，可能不是你的对手，但在这项运动中我决不会输给你，这就是我爱跑步，爱这项运动的真正原因，将来有可能的话我还想成为一名出\*的马拉松运动员呢！

我喜欢跑步作文（二）

跑步既能增强体魄，也能给人们带来乐趣。所以，我爱跑步。

我爱跑步，因为小时侯我特别顽皮，所以跑步很快，普通男生休想超过我！可是我一进入小学，体重就慢慢增加，跑步的速度也减慢了！就算跑50米也会累得气喘吁吁。

一次上体育课，体育老师让我们女生测验50米短跑，我的心里非常紧张，惟恐自己不及格。“各就各位。”“准备，跑！”体育老师一声令下，我们便如脱缰的野马一样，()飞快得跑了起来。一开始，我还占居上峰，遥遥领先，可是后来我有些力不从心了，眼看着同学们一个个地追上了我，我最后一个到达终点，而成绩也可想而知了！12秒，不及格。就算这样，我仍旧喜欢跑步。

为了让我的跑步速度提高，我要求妈妈陪我练跑步。在妈妈的指导下，我的跑步速度逐渐加快，于是我向妈妈挑战起来，可是我总是失败。然后，我总结失败原因，自己研制了一套跑步方法，终于战胜了妈妈，而跑步的成绩也由原来的12秒变成了现在的10秒，成绩也随之提高了不少！因此我对跑步产生了浓厚的兴趣。长大后，我也要像奥运健儿刘翔一样，为国争光！

我爱跑步！我的座右铭是：只要多运动，才能有棒棒的身体。你瞧，我是不是一个不折不扣的跑步迷呢？

我喜欢跑步作文（三）

我喜欢文明的校园，在阳光下玩耍，阳光下学习。我喜欢在春风中戴着鲜艳的红领巾做我们的广播体\*。

我喜欢在优雅的教室里练着书法和口算，我喜欢听和蔼的老师拿着教棍教我们认生字。我喜欢在阅读课上读故事书、神话、十万个为什么……书中包含着许多我们不知道的奥秘。

我喜欢在体育课上跑步，跳高和打篮球，我喜欢身体健壮的体育老师领我们做游戏。我喜欢在音乐课上唱着欢乐的歌，一会儿吹吹笛子，一会儿打打节拍，一会儿跟老师学唱谱子。我喜欢在美术课上拿着剪\*、\*纸、图画本和五颜六\*的水\*笔，画出青蛙呱呱叫，画出草莓红彤彤，画出棕\*的小熊招招手。我也喜欢信息课，在课上我们能打字，画画和玩游戏，可好玩了。我喜欢在科学课上做一些简单的小实验，观察种子的发芽……

啊！我还喜欢校园的树，不管是杨树、松树和柏树，我认为他们享有同样的尊荣。我还喜欢花儿，是绽开在人们的笑颊上的，当中秋之季来临时，同学们不妨问问：“老师，祝您中秋节快乐！”再递上几块月饼，这时，哇！我看见老师的微笑像花儿一样绽开，回想起来，虽然送上几块月饼，但永远表达的是“师生情”啊！我更喜欢团结友爱、互帮互助的同学！

我喜欢过着美好的生活，而且深深的喜欢能在我心里充满着这样多的喜欢！

**他特别喜欢跑步作文22**

我喜欢的体育活动有很多。有跳绳、踢毽子、跑步、投沙包，还有打羽毛球。其中，我最喜欢的还要属跑步呢！

由于玩老鹰捉小鸡时，别人经常捉住我。我受到启发，也练习跑步。没想到速度果然提高了。

有一次上体育课，老师让我们分组进行跑步比赛。老师一声哨响，我就像箭一样冲了出去。我奋力的往前跑，连校服领子都飞起来了，我顾不上管它，继续往前跑。虽然我的小腿有点儿酸疼，汗流满面。但是，我得了小组第一名。心里高兴不已！

我觉得跑步是一种增强体质，锻炼身体的活动。以后我一定要多练习跑步，要跑得更快，争取得全班第一名。

以后玩儿老鹰捉小鸡时，再也不会被轻易捉住了。我也更喜欢跑步了。同学们，你们喜欢跑步吗？能不能告诉我？

**他特别喜欢跑步作文23**

每个人都有自己喜欢的运动，比如跳绳、跳高、游泳。但是，我喜欢跑步，尤其是飞行的那种。我喜欢跑得快的感觉，我喜欢勇往直前的勇气，我更喜欢听耳边的风声。特别是流完一滴汗，回家洗个澡，别提多舒服了。

在学校，如果男生惹我们女生，我们女生下课就“围”他。因为跑得快，经常被派去“追捕”。我一直在追，追，追！追完之后，他气喘吁吁，精疲力尽，说：“小美女，别追了！我不能。”

我就把他“押”回去，姑娘们围上来给他吃一顿“少林捻耳”“武当十三捏”。哼！

在家里，我经常和爷爷赛跑。爷爷跑不到后面的时候，经常玩小花，不是拉我衣服就是拉我胳膊，可以依靠。即便如此，我总是赢。当冠军的感觉真好！

跑步不仅锻炼身体，而且在比赛中也很有趣。

**他特别喜欢跑步作文24**

同学之间的爱，是挡不住的，尤其是在你受到了伤害时。

这个星期是我们组扫地，我很早就到了，进教室时，看见了我最好的朋友——江欣怡，一路上，我开心的和好朋友聊着天来到了要扫的地方，我的同桌马同学也在。我发现了一把大扫把，冲过去先拿到了它，她也紧随其后抓住了它。我们俩谁都不肯放手，我生气地说：“是我先拿到的。”“是我先到这里的。”她皱着眉头。我怒气冲天地说：“上次扫完地的时候，都说了，谁先拿到谁就用。”她马上拿走扫把，说：“现在是我先拿到。”

我只好撅着嘴走到一边，此时此刻，我的心情很不好，眼泪在眼眶里打转。这时，我的好朋友过来，拍拍我的肩膀，安慰道：“你不用计较，不用那把扫把，也可以用其它的扫把来扫地，又不是只有那一把扫把。”我流着眼泪，委屈地说：“明明就是我先拿到那把扫把的，我一定不会让你有好下场，哼！”好朋友笑着说：“这才是我认识的汪雨欣嘛！走，扫地去，不要理她！”听着她的爽快的笑声，我的心里的不快顿时都被抛到九霄云外了。

这件事虽然很小，但在我看来却非常珍贵，我想我永远也不会忘记。

**他特别喜欢跑步作文25**

我有一个同学，他跑步非常厉害。

大概在两个星期前，他去参加学校运动会，四百米和两百米比赛都跑了全校第一。他在赛场上飞奔如闪电，让人看了十分惊奇。不管是谁，只要与他一起跑步，都会感到力不从心。于是，体育老师推荐他去参加市里的比赛，他同意了。

在一个星期前，他参加了四百米的比赛。比赛那天，我们全班，特别是班\*\*，既期待，又紧张。期待他拿个好成绩，紧张的是他会不会出什么意外状况呢？

那天下午两点左右，班\*\*的手机突然响起，原来是\*\*妈打电话过来了。“可喜可贺！”她激动地说，“他在四百米比赛中拿了第三！”全班都很开心。第二天，他参加了两百米的比赛，拿了小组第一，正式比赛第二。据班\*\*说，这还是因为一个对手，在最后一刻一个大踏步率先到了终点获得第一，他紧随其后。

第三天他来上课，下课了，大家都围在他身边，谁都没有说话，只是我们的脸上都洋溢着笑容。

他取得了好成绩，和他的刻苦、努力是分不开的。他报了一个体训班，下课后，还要花两个小时跑步，做各种运动项目。别人在玩时，他在干什么？他在跑步、在练单杠、双杠、爬云梯......各种\*\*式的训练才让他有了今天的成就。

他真是个运动达人！

**他特别喜欢跑步作文26**

我喜欢的运动——跑步作文(一)

有人说生命在于运动，这句话一点也没错，因为运动可以使人身体健康。我喜欢运动，特别是跑步。

这要从我很小的时候说起，从小我跑步就特别慢，一直比不上其他人，被别人嘲笑。从此以后，我就下定了决心要超越他们。

每天早晨，我就早早的起了床，到小区里去训练跑步。有的时侯一练就是好几个小时，不停不息的练习。但只要想到其他人都比我跑的快时，说我跑的和蜗牛一样慢，我心想：我一定要坚持下去，不能气馁

**他特别喜欢跑步作文27**

要说我最熟悉的人，非我同桌莫属了。他有着\*\*的眼睛，小小的鼻子，笑起来的时候脸上会有一对小酒窝，可爱极了！

他不仅长得可爱，最让我羡慕的是他跑步超快。记得有一次，当他听到体育课要跑步时，立刻从座位上蹦了起来，并竖起了“剪刀手”，嘴里还不停地喊着“耶！耶！耶！”

开始跑步了，只见他两脚微微分开，手臂弯曲放在腰的两侧，半蹲身体，嘴巴紧紧抿着，双眼死死得盯着老师，做好了起跑的准备。哨声一响，他就以闪电般的速度“飞”了出去。脚蹬得高高的，两臂飞速地前后摆动着，就像两只飞快划着水的船桨。只用了八秒多，他就跑到了终点！他高兴得一蹦三尺高，笑得合不拢嘴，因为他又如愿以偿，得了第一名！

我同桌真是个名不虚传的运动健将呀！我一直是他的“脚下败将”，我要向他学习，加强锻炼！

**他特别喜欢跑步作文28**

那天阳光格外灿烂，也是一个激动人心的周末，妈妈说要带我去郊游，这是我盼望以久的了。可是刚走了两步，我却停了下来，妈妈奇怪地问：”宝贝女儿，你怎么不走了?“我眨巴了一下眼说：”我们班王紫璇生病了，落了一节课，开学就要考试，我想去帮助她!“妈妈见我这么有爱心便赞许地说：”真是一个乐于助人的好孩子!“于是，郊游就改变了方向，去了同学家。

等我敲开王紫璇的家门时，她惊呆了。她听说我是来为她补课时感动的热泪盈眶。我们利索地拿出课本，我像小老师一样绘声绘色地讲了起来，不一会儿就口干舌燥，从中我也深深体会到了老师们的辛苦。过了很长时间，王紫璇就像被名师指导过一样的熟练了。补完课，她诚肯地说：”谢谢你，落下一节课我心里很着急，现在多亏了你利用休息时间帮我补课，这次考试我一定能考一百分!“看她这么快乐，我也快乐起来。我们还写了日记和作业。真是快活极了。

看，这就是我为同学补课的经历，让我记忆犹新。虽然我失去了一次郊游的机会，但我用实际行动帮助了同学，我为自己感到骄傲!

**他特别喜欢跑步作文29**

我一听到“跑步”这个词，就忍不住想远离它，因为我并不喜欢跑步。

现在，学校在大课间的时候跑步，我一想到这就恨死跑步了。但随着时间的推移，我越发觉得跑步其实也还可以，但是最重要要跑快一点，至少我也是参加过运动员的，不习惯跑慢一点。可事实还是不尽人意的，那是因为老师要带头，我看老师年纪也已过半百了，肯定跑不快。想到这里，我十分伤心。

终于要开始跑步了。老师带头，说：“同学们，大家跟着我跑，不要太快，男女一人一条道，但是不许走。”于是，我们就开始跑步，老师跑的速度特别慢，以走的速度都早就差不多了。我看着二班那慢悠悠地走路心中不免有些嫉妒。最重要，老师还时不时地倒着跑，看我们谁在走路。半圈下来，我们离前面有不少距离了，我对老师的行为很不理解，并且也十分讨厌老师的行为。最重要的是，我一开始认为只要跑一，两圈就可以了，但没想到会跑四圈甚至五圈。

渐渐天长日久了，我对老师的行为有了理解，也渐渐喜欢这项运动了。老师跟我们说：“这样慢慢跑才会出汗，你看前面班一会儿快，一会儿慢，哪里好？只有匀速最适合我们，不但达到了锻炼的目的，并且一点儿也不累呀！”

这句话深深的印在我的脑海里，使我终生受益。也让我明白了：做一件事情，一定要善始善终，千万不能半途而废！

**他特别喜欢跑步作文30**

每个人都有喜欢的运动，比如：跳绳、跳高、……可是，我喜欢跑步，尤其是飞跑的那种。我喜欢跑起来飞快的感觉，喜欢那种勇往直前的劲头儿，更喜欢听耳边的风声。尤其是跑出一身痛快淋漓的大汗以后，洗个澡，别提有多舒服啦。

在学校，如果那个男生招惹了我们女生下课后，我们女生就“围剿”他。因为我跑得快，常常派我去“追捕”。我就一直追、追、追！追得他气喘吁吁、筋疲力尽，说：“小美女，别追啦！我不行啦。”我就把他“押”回来，女生们围上来给他来一顿“少林拧耳朵”、“武当十三掐”。哼！在家里，也经常和爷爷赛跑。当爷爷跑不过要落后的时候，就常耍小花招儿，不是拽我衣服，就是拉我的胳膊，可赖啦。尽管这样，也总是我赢，当“冠军”的感觉真好！

跑步，不仅锻炼身体，还能在赛跑中到乐趣。

**他特别喜欢跑步作文31**

当奥运会的交响曲在\*\*\*响起的那一刻起,我就爱\*\*体育,爱\*\*跑步。我羡慕刘翔有一双飞毛腿，希望也能拥有哦！

今天，我们的贾老师在课间操时宣布：“我们学校在本期要利用课间时间，每天进行十分钟的\'跑步练习。”同学们立即欢呼起来。

老师把我们带到楼下，以班排好队后，便围着操场跑了起来。开始了，我们班的先跑，我是第一组。第一圈的时候，我的脚力十足，就像兔子一样，当时我美美地想：这不是太简单了吗？可是，就在我沉浸在幻想之中时，有人追了上来，等我发现时，她已跑到前面去了。我就拼命地跑，可就是追不上。第二圈时，我想：算了吧，只要坚持下来就行。可后面跑上来一个人把我撞了一下，我差点摔倒。这时我懊恼地想：要是我没力气了，不是叫同学笑话？都和同学说过要是有刘翔的一双飞毛腿就好了。对，想到刘翔我勇气陡增，拼了吧!这个决心驱使着我前进，我甩开一切杂念全力以赴，拼命跑……

一天，两天，一周，两周，一个月，两个月……一个学期过去了。在这一天天的运动中，我不断地体会到：运动能让我们放松心情，运动能让我们锻炼身体，运动能帮助我们减肥，运动能……，总之生命在于运动，运动的好处是无穷的。你们喜欢什么运动呢？我喜欢跑步，“飞人”刘翔和“东方神鹿”王军霞都是我的偶像哦！他们为了夺得金牌付出了很多努力。我呢？虽然没有参加过体育比赛，但跑步给我的快乐是无穷的。

生活中处处都有在跑步的身影，打蓝球、踢足球、打排球、玩游戏……都离不开跑步。

**他特别喜欢跑步作文32**

我爱跑步，是因为我五岁那年看了第二\*\*\*雅典奥林匹克运动会。我国的著名短跑运动员刘翔在雅典跑得非常快，他在20xx年的世界田径大奖赛上，把原来12秒97的世界纪录改写成了12秒88。从此，我就喜欢\*\*跑步。

我六岁那年，开始练习跑步。当时，我还上着幼儿园，但是经过练习，我跑步总是在班上拿第一。有一次幼儿园\*\*运动会，我跑了全大班的第二名的好成绩。

我从幼儿园毕业后，一直坚持天天练习长跑。有一次，在我玩赛车的时候，一不留神儿，让它跑了。我跑地飞快，最终抓到了它。从那以后，我发现我自己很有潜力。

上小学一年级的时候，我曾经跑过了我们班的“飞毛腿”蒿泰宇。从那以后，我更是下了决心，一定要坚持练习，要比现在跑得更快、更好。

**他特别喜欢跑步作文33**

今天跑步，感到格外的轻松。觉得自己仿佛领悟到了跑步其实并非一件难事！

其实跑步时，只要保持速度，保持在自己呼吸最正常，不会喘不过气，自认为跑得较为轻松的速度。不要时常飞快地跑或停下来走，因为这样会比一直跑更累。

不要一边跑步一边说话，这样，会使自己更难受。

最重要的是坚持，想着自己既然已经迈入了跑道的起点，就要坚持跑到终点！就像面临敌人一样，要勇敢地向前冲，而不是临时打退堂鼓和半途而废。因为被世人纪念的永远是向前冲的人而不是打退堂鼓和半途而废的人。

不要想着还没跑的路程，而应着眼于眼前的一小步，跑了这一步，再跑下一步，直到完成了自己的任务。这时，我便可以惊奇地回头看看，自己所跑过的路程是多么漫长。

**他特别喜欢跑步作文34**

我喜欢跑步，你知道为什么吗?

因为有一次，爸爸和妈妈带我去运动馆去做运动，我们坐上车，一直开了半小时才到运动馆，我一进去，就看见了很多运动的东西，有跑步机——，其中我最喜欢的是跑步机，我走上去，打开开关，我就跑了上去，我跑啊跑，养成了跑步的习惯，过了几天，我就对跑步有信心了，我在学校找同学比跑步的时候，有时拿第一或第二，这就是我喜欢跑步的过程。

我一定会坚持每天跑步!

我最喜欢跑步，跑步可以锻炼身体。要说起为什么我喜

**他特别喜欢跑步作文35**

这节体育课上，老师说要考“400米接力跑”，我与旁边的女生胡天寅都比较庆幸，因为400米很长，如果一个人跑，那是不可想象的情景。但是老师说的一句话差点没把我吓晕过去——“今天我们要进行‘400米跑步’考试。”天那！地那！竟然是一个人跑400米！我悄悄对胡天寅说：“恐怕我的生命就要在此‘结束’了。”

开始考试了，胡天寅在我前面考。在她考的过程中，我不停地为她加油，她跑完后，一屁股坐到地上，李晓敏立刻大叫：“刚运动完，千万别坐到地上，不然屁股会大的！”

到我考试了，其他跟我一起考试的周绍莹、魏新宇、董文宇也做好了准备。“开始”随着老师一声令下，我们四人同时出发。周绍莹跑得最快，我呢？竟是最后一个！心想：即使得不了第一，也不能成为最后一个。于是我便开始追赶在我前面不远的魏新宇，不一会儿就追\*\*。我终于失去了一个对手，就开始追董文宇，可是怎么也追不上，我便放弃了这个念头，心想只要不让魏心宇追上我就行。在跑的过程中，我真的快要放弃了，但是咬咬牙坚持了下来。最后得分是2分04秒。

通过这次考试，我也明白了——天下无难事，只怕有心人。

**他特别喜欢跑步作文36**

今天下午有一节体育课，我早便猜到今天会跑步，因为上节课因纪律不好，站着看别人上课，足有半节课，因此耽误了跑步的时间。

果不其然，练习了约十分钟跳绳后，一切才步入\_正轨\_——开始跑步。

老师，现在男生叫到了操场上的塑胶跑道上，让他们先跑，然后转过身来面对草坪上的我们女生，让我们坐下做拉韧带。

终于开始跑步了，我的心里又激动又害怕。激动的是上初中以来，这是第一次与全班女生赛跑；害怕的是，班中女生有许多的\_大长腿\_。我应该会比不过他们，被他们笑话为\_小短腿\_。

在开始前，我有张智媛，李肖然说好，开始慢跑。到最后那段冲刺，我们答应的都好好的。

老师一声令下，开始了百米耐力跑。老师还说，不许走着。结果李肖然跑的太快了，一下便超过了我。我忙着去追她，竟忘了张智媛，张智媛在后面喊着：“杜鑫悦等等我！鑫悦等等我！”我不得不慢下来，等一下她。就是因为急速减速，这样速度不匀的跑，使我未跑一半便开始岔气。可是，又能有什么办法呢？只好忍着慢跑。到了\*\*那时，张智媛、葛相麟开始走着。，而我并没有，岔气好点时，便开始跑快，超过了几个人。没跑一会儿又受不了，就这样一会快一会慢的跑到了终点。此时我以累的不行，直接\_瘫\_坐在了女生队中(其他人也坐着呢)。

左一扭头，我看见了跑步的启示，三句名言：如果你想健美，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！也就是说，跑步可以让我们健美、强壮以及聪明。

**他特别喜欢跑步作文37**

我喜欢的运动有很多种，其中最喜欢的是跑步，它是运动会上较为重要的项目。

我喜欢上跑步是在幼儿园大班的一天。幼儿园不是小学，没有操场，我和朋友在一起玩耍。突然，她提出了比赛跑步的要求，我同意了。当时的我还太小，不太了解赛跑的规则，于是就模仿电视上运动员起跑的样子，双手撑地，身体下蹲。只听到“三、二、一，预备，跑”，她像兔子似的跑向大门，我拼命地追赶，但就是追不上她。最后，她兴高采烈地到达大门。事后，我默默练习，一心只想超过她。第二天，我和她又来了一场比赛，口令和上次一样。这次，我只差一点儿就胜利了。后来，我和她一次又一次比赛，从此喜欢上了跑步。

跑步可以锻炼腿部肌肉，对人的身体有益，我喜欢跑步。

**他特别喜欢跑步作文38**

我最喜欢跑步，跑步可以锻炼身体。要说起为什么我喜欢这个项目，别急呀，来听我说说。

那是一个阳光明媚的下午，我和妈妈在楼下玩。楼下有个大花园，妈妈说：“宝贝啊，在这里跑几圈，锻炼锻炼。”我说：“好的，你给我买个泡泡糖，我就听你的。”妈妈笑着说我是小馋猫。

一圈是50米，我跑了3圈，妈妈好高兴呀，一口气儿给我买了5块泡泡糖。过了一段时间，我跑的已经很快啦，可以超过邻居的弟弟妹妹、哥哥姐姐啦。

我喜欢跑步，因为有劳动才有收获。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！