

# 体育训练的作文1000字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/229301.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

# 体育训练的作文1000字

## 体育训练的作文1000字篇1

生命在于运动，身体是学习的本钱！以前总是以自己充沛的体力而骄傲，现在看来，真是惭愧啊！——题记

从小学一年级开始，爸爸妈妈就送我去打乒乓球。本来是想让我在自己的课余时间找点方式娱乐，既可锻炼身体，又能学到一门技术。虽然一开始没有什么感觉，可没想到自己竟迷上了它。吃饭时，总爱与爸爸妈妈谈谈乒乓球，并常为此争论不休，有时，也与同学们一起切磋球技，玩的不亦乐乎。

虽然每天晚上放学后两小时的训练比较辛苦，但我还是乐此不疲。通过训练，既培养了自己的综合运动能力，又练出了充沛的体力体能，这点让我十分自豪。

现在想来，自己也许做到了，因为，在小学期间，自己是年级跑得最快的；运动会上，自己在短跑项目上为班级争得了荣誉……诸如此类，也是让我有些高傲，可能就少了一些锻炼。

特别是进入初中以来，由于学习比较紧张，慢慢地，参加体育锻炼的时间少了，自己也疏忽了乒乓球的练习，现在想想，也真有点遗憾呢！

爸爸妈妈看我经常伏在灯光下做作业，害怕将身子熬坏了，便联系了体校，给我报了一个篮球班。说实在的，我也确实很久没有锻炼了，于是听到这个消息，也就允诺了。

来到体校，见到我的新老师。他先是看了看我的基本功，又让我做了让我羞愧一天的事——跑步，绕着400米跑道跑三圈。

我本以为跑1200米对我来说不是任何问题，可不到两圈，我的腿肚子像灌了铅，竟然有拉不动的感觉，真没想到一向以体力强健为名的我，竟由于自己的缺乏锻炼而败下阵来。

坚持，坚持，再坚持，决不能让自己败下阵来，咬咬牙，强撑着把第三圈跑了下来，但自己已是气喘吁吁，浑身瘫软了。

老师并没有说什么，可自己却羞愧不堪，这就是缺乏锻炼的结果，自己酿的苦酒自己饮，这又能怨谁呢？怨就怨自己。

看来今后一定要多参加体育锻炼，锻炼出一个强健的体魄。现在，学校正在响应国家的号召，积极开展“阳光体育长跑”活动，每天下午的第三节课，统一组织我们七年级跑步。我要紧紧抓着这个有利时机，积极参加体育锻炼，使自己的身体练得棒棒的，从而使自己将来能够健康快乐地生活工作！

每天锻炼一小时，快乐工作五十年，幸福生活一辈子！让我们每个人都积极参加体育锻炼吧！

## 体育训练的作文1000字篇2

临近体育考试，谢老师为了让总成绩不被体育分数拉的太低，便把班内18个身体素质较差的同学单独叫了出来，要求我们在全班一起跑完圈后，再加练两圈。

刚开始我是千个不愿意，万个不愿意。一边是在自责：为什么我从小都“体型出众”？现在，我不仅有些“自卑”，还要受如此苦“刑”。

另一方面，我也在责怪谢老师的“无情”：您知道我们跑完三圈有多累吗？不仅是体力跟不上，我们还比别人多负重20到40斤呢！更何况力量与体力都要比别人消耗很多倍。

别人跑步，那叫“动如脱兔”，我们却是“稳如泰山”。别人跑400米，盼望着“无限续圈”，而我们跑400米还巴不得“大打折扣”。

这个减肥计划从今天就正式开始执行了。今天的太阳虽算不上“毒”，但足以让人大汗淋漓。这短短四五百米的距离，经过太阳的“衬托”，好像变得没有尽头似的，对我来说十分煎熬。

这三圈跑完后，今天的重头戏拉开了帷幕：我以慢跑的速度前进着，可能是因为不经常进行长跑，我的腿渐渐没有了力气，在过弯道时，我的右脚严重扭伤了，像是有千万根针刺着我的右脚。一只脚使不了劲儿，跑步就难以进行，一步一拐，疼痛难忍。

这时候，我望见了操场上那些正在备战中招体育考试的学长学姐们，他们头顶烈日跑着那魔鬼般的1600米。既然他们学习都那么紧张，还要那么辛苦的练习长跑，那我还有什么理由半途而废？

想着想着，我的步伐也轻快了起来，疼痛感也减少了许多。风，从而耳边拂过，我体会到了跑步的快乐，同时也超越了以前的自我！

奔跑吧，少年！我会向着我的梦想不懈追寻下去的！

## 体育训练的作文1000字篇3

这个暑假我有一项与众不同的任务，那就是体育锻炼，每一天早上晚上都会有一段痛苦的经历。但后来想想也不是很残酷。今天是第12次锻炼了，但出发时我还是有一点不开心，就向和父母赌气一样。

到了湖畔，我什么也不管就跑向那座山（其实跑步是逃不掉的），不知为什么，随着我状态越来越投入，我心中的不爽全都化为了我跑步的动力。跑到山下就开始爬山，一开始还十分惬意，后来妹妹开始冲刺，一想到我们之间的那个爬山比赛和老爸严厉的脸庞，我也只好跟在她后面，这就是另一个痛苦的开始。翻过了这座山，又要翻回来，最重要的是速度不能慢，心里抱怨着抱怨着就爬完了山，本以为这次锻炼就这样结束了，没想到爸爸又让我们沿着义乌江跑，跑啊跑跑啊跑，一慢下来就听到了爸爸的声音，真不知道他是咋样看到我们慢下来的。跑完步又在爸爸的监督下跳了40个蛙跳，那感觉就像原本比自己弱的对手把自己耗死了一样，从轻松到困难到艰难，别提心里有多难受了，不幸中的万幸就是我们可以慢慢走路回家而不用跑回去。我们走得很慢，慢慢欣赏周围的风景，这些东西在平时都被我们忽略了，今天我们放慢了生活的脚步就慢慢发现了它们，它们十分美丽但平时我们为什么没注意到呢，我不禁开始思考，后来才发现我们之前注意的是结果是自己想要的，需要的，但努力的过程更吸引人，途中的风景才更重要，一心追求的东西，得到后可能已经“变质”了，从一件事情中发现其他的东西，一石二鸟，何乐而不为？而且你会对你所追求的东西有更深一步的理解体会，进而增大了你的成功率。

人生就像一次旅行，路途上的“风景”看上去不是那么重要，事实上风景里总有着不一样的经历，人生不应该是一个只有追求的路途，而应该是一个丰富的有趣的有运气可言的游戏。

体育锻炼过程虽然艰苦但结果十分美妙——我不仅长高了还没长胖。

## 体育训练的作文1000字篇4

“军训”这个字眼就意味着吃苦，但我还是经历了这么一次严格的军训。

小学终于毕业了，我又有了新的挑战，于是就开始了自己新的旅程，但是在接受新的挑战时必须得锻炼一次——军训。在军训之前我就做好了充分的准备。父母与爷爷奶奶都不放心，出发前，千叮咛万嘱咐，而我却只回应一句话：“没问题！放心吧！”我以为军训没什么困难，不就是早起晚归嘛！但是，我的认为大错特错了。

来到学校，把沉重的行李包放下。其实，里面并没什么东西，都是些零食。父母不放心，专门为我准备的。在家我就是个“小公主”，什么活儿也不会干，而这要真正锻炼一次了。

第一天，挺轻松，看看电影，与那些初次见面的同学聊聊天，生活地挺自在，比在家里舒服。晚上，终于等到吃饭了！我拿着饭缸来到领饭的窗口前，一看，哎！都是些什么饭，还不够塞牙缝呢！菜里都是些辣椒。再比比家里，天壤之别呀！但没办法，这只是开头，连这都经受不住，还军训什么！于是只好把饭给吃了。

其实，后来的“几天我才明白：军训并不苦，而很甜，他让我学会了自立，学会了要胆大，学会了团结合作。

军训时，我们还举行了拉歌比赛，伍教官在那时笑地比我们还甜，他能与我们玩作一团，笑作一团，但军训已快要结束了，唉！

最后一天，我们又举行了汇报表演，我们冒着大雨，依然坚定不移，一动不动，最后取得了优异的成绩。我已经浑身被雨淋湿了，脸，头发上都是雨水，但那股娇气劲儿早已消失地无影无踪了。

。

军训——它使我变得坚强，勇敢，自立！军训——是对生活的一种考验，军训生活中是丰富多彩的，它酸甜苦辣尽在其中。

## 体育训练的作文1000字篇5

天啊!怎么这么早就要起床了，天还没亮呢。惨了!我军装呢?昨天晚上明明放在这儿怎么不见了?我满脸睡意在床边找着我军装。原来在这儿呀，快把我急坏了。穿上军装，开始紧张一天了。

一个个动作训练使我有点不耐烦了。“交钱来受罪!”有同学开始小声嘟囔了。这句话说太有道理了，我们仇视教官。教官对我们很严格，只要动作稍有差错就得“享受”——拳头俯卧撑20个，如果手不扎得“千苍百孔”教官决不罢休。该吃早餐了大家等着教官发出指令“目标——食堂”，我们立刻就蜂拥向食堂。吃饭是军训中一大乐事，虽然军营里饭菜不如家里，但饥饿中我们不会挑剔而且吃饭时也很有趣，教官不许我们在吃饭时发出任何声音，如果出了声音所有在食堂里吃饭学生必须像时间停止一样保持当前动作不动。如此高明整人方法令人赞叹不已。

在军训中最难熬非站军姿莫属了，在太阳底下受煎熬滋味我永远也不会忘记。今天时间过得特别慢，额头上汗珠越来越多，时间却依然慢慢悠悠回荡。当脚跟每个关节都麻痹时候，一直在旁边取乐教官却告诉你才过了15，还得站15。我真很想很想坐下休息一小会儿，这一小会儿对我来说已经是非常宝贵了，可只会把快乐建立在别人痛苦上教官绝不会让你休息。“初一九班同学，原地踏步走。”漫长半个小时终于随着这句话过去了，这半个小时使我第一次感觉时间漫长。

痛苦之后就是快乐时光。站完军姿之后教官教我们唱歌，教官脸上第一次露出了笑容，其实教官笑起来挺可爱。一个个伤感曲调令许多离家同学们流泪了。教官依然微笑地教我们唱歌，我们现在这样哭教官们早就经历过了而且比我们更伤心。

在苦乐中度过了一天又一天。

绝世奇才没有机遇只能被埋没，我们苦练了七天，现在是大显身手时候了。总教官庄严宣布“阅兵式开始。”同学们整齐划一动作，气势凌云口号雄赳赳气昂昂博得了学校领导赞扬，或许他们从我们身上看到了未来军人英姿!经过努力拼搏，我们班得到了第二名，欣慰笑容怎么也掩饰不住点点泪花。

平静湖面只能留下呆板倒影，奔腾流水才能激起阵阵浪花——生命之舟只有放行于逆流才能驶入成功港湾。

我们坚毅地向钱走着，不再迷惘。不再徘徊。光荣桂冠是用荆棘编成，人生价值在执着追求中显示……

## 体育训练的作文1000字篇6

星期四早上，我们上了一节特别的体育课，而且老师也很特别，他就是名威我校的18老师了。

听起18这个名字，恐怕大家都感到心惊肉跳，谁知，今天他来上我们的课了。一开始，本来是由16老师老师来控制我们的，但是，不知道怎么一回事，被18来教了。他一拉操控我们的第一件事就是给20秒钟从操场那边跑道第三个篮球场，我们拼命往同一个方向飞跑而去。到了那里，真正

的地狱式训练才开始，首先，他教我们立正和稍息，我们还被他骂了一顿，他叫：“稍息”。我们便齐声喊道：“1”。谁知他说我们的声音不够洪亮，接着说：“俯卧撑开始。”我们便很不服气的趴在地下，他喊：“1.2..起来。”做两个就做死你们了，他再一次叫喊稍息，我们又一次失败，又要做俯卧撑，我们便面容改色，谁叫他是老师啊，学生就是要听老师的话，便做起俯卧撑来，做着做着，他突然教导：“4.5，4.6，4.9....。”这一时，我顿时扶靠在地上，差一点就和地上拥吻了，幸好没有给18看见了，如果是的话，我就完蛋了，兔子跳，青蛙跳，俯卧撑...。他样样都想得出来的，这样就可以看出他是多么恶毒饿，最后我们终于完成了”稍息“的使命了.....

我们这一节课学习了9样东西，被他折磨得要死，现在我还记不起学过了什么，下个星期，他又来教我们了，他说玩一个游戏，我们的同学都说，如果和他玩游戏没好事发生的，我们宁愿玩“死亡游戏”了，死了就不会给他玩得团团转了...。

## 体育训练的作文1000字篇7

“生命在于运动。”体育运动是生命的源泉，体育运动是生命的韵律，体育运动更是持之以恒的耐心。这暑假我们为准备区里的“运动达人”比赛，我和妈妈在假期之初就制定了一份完美的“暑假达人计划表”。

这次的计划表不仅仅有必选跳绳和仰卧起坐。我还给自己增加了运动难度，加了篮球、足球和游泳项目，经过几天“磨合”，从最初的力不从心慢慢变成习惯，对自己的小坚持心里开始有些小小的成就感和满足感。

正当我沉浸在自己的“幸福感中，不幸的事发生了。我的脚底板被钉子深深的扎了一下，顿时鲜血直流。此时此刻，我的内心是悲痛欲绝的，一是被钉扎了脚会不会不保了虽然妈妈带我去医院打了破伤风但我还是很担忧；二是我的体育计划表咋办呢？妈妈看我一脸焦虑安慰我道：“没事过几天会好的，我们虽然跳不了绳，但还可以做仰卧起坐呀！”一语惊醒梦中人，我瞬间心情好了一大半。于是接下来几天我改变计划，每天做好仰卧起坐，我发现我的腹部开始疼痛，数量也越做越少，我很纳闷。这时爸爸说可能长腹肌的过程，听完我乐了，为了腹肌我坚持练习着。没过几天我的脚底板也好起来了，我又继续每天我的计划锻炼了。

少年强则国强，作为新一代的少先队员我们应该加强体育锻炼，有了强健的体魄才能学更多的知识和本领。

## 体育训练的作文1000字篇8

诶诶！最近一段时间教练不知怎么了，天天上强度，不是1000米，就是2024米。太痛苦了！

“同学们！今天我们先做几组练习，再测一个2024米！”“啊！”我们异口同声、不约而同的尖叫起来。而教练却说“啊什么啊。冬天吃一点苦，到了夏天你就会看的你的跑步成绩就会蹬蹬向上爬！”诶！没办法，教练就是教练，你是说不过她的、“小妍！你给我听着，如果你今天跑不到8分30的话，你就给我重跑。”“不可能吧！”我在心中大声的喊到。不一会儿，比赛开始了。前几劝我一直遥遥领先，后来，因为有点儿差气，只好放慢了脚步，谁知，小琪（跑第二的）突然从旁边超了过去。他不但把我给超了，还越跑越快。我只好放快了脚步。最后，他以7分59秒的好成绩获得了第一，我却只跑了第二，

诶。加油吧！继续努力！争取下一次跑一个第一。

## 体育训练的作文1000字篇9

我爱体育每个人都有自己的爱好，比如唱歌、舞蹈、美术……我当然也不例外喽！要说起来，我最喜欢的非体育运动莫属了，因为体育运动不仅会增强我们的体质，而且还会驱逐一些病状。我喜爱上体育运动有两个原因：一是小时候，我十分“爱”生病。不知为何病老是往我身上“跑”。

我动不动就感冒、发烧。妈妈当时也经常对我说：要多运动，才能增加能量，不会生病。

听了妈妈的话，我便决心要多锻炼！于是，打那时候起，我每天都坚持锻炼，体育细胞一天比一天多，我几乎再也没有感冒过。二是2024年的北京奥运会期间。我与家人一起在电视机旁观看刘翔再一次挥舞着双臂冲向终点的时刻，当时我就想：如果我有刘翔那样的速度，运动会的时候还用犯愁得不到第一嘛！从那以后，我便以刘翔为榜样，天天坚持体育锻炼。终于，我几年来付出的努力没有白费，正应了那句老话：皇天不负有心人。在这一次的学校春季运动会中，我取得了优异的成绩，为班级争得了荣誉！在这一次运动会中，我也得到了一个启示：只要你肯下功夫，坚持做下去，再怎么艰难的“事情在你面前都是小菜一碟，就能成功！我爱体育运动，爱它给我带来了一个健康的身体。朋友，如果你经常被病魔缠身的话，你就赶快运动吧！让体育运动带给你一个好身体。如果你有一个好身体，那也不要放弃运动，坚持下去。

也许有一天，你也会像奥运健儿们一样，出现在奥运会上，一展自己的风采，为国争光！

## 体育训练的作文1000字篇10

刚开学不久，我们就投入了紧张的体育锻炼中，每天都有体育课，这让我疲惫不堪，对于我这个体育本来就不怎么样的人来说简直就是一个大灾难。

最近在体育课上老师总是让我们不停的跑啊，跳啊，没休息多久又要开始继续训练，很多同学都觉得吃不消，但其实都在很努力地坚持着，不过每上完一节课骨头都好像散架了，我们根本连站都站不起来，所以我们最近这几天上课站起来说老师好的时候都是很吃力的，真的是很折磨人啊。

我知道自己体育真的是不行，所以就开始努力的练习，昨天我就决定周末开始跑步，于是我就与我妈妈一起到楼下的足球场去跑步。长跑需要的是意志力，即使是在很累的情况下也不能停下来，我也是这样告诉自己，不管怎么累，就是不能走，于是我就开始了跑步。一圈，两圈，三圈，这几圈跑下来我就觉得呼吸有点急促了，背后在不停地冒汗，脚开始有点没力气了，但我还是坚持着，尽量让自己不停下来，自己心里打着拍子，慢慢地跑着，过了一会儿，我的呼吸变得平稳了，我自己心里很高兴，因为终于有了一点进步，我就这样一直坚持着，我尽力保持着自己的呼吸，再慢慢地一圈一圈地跑，我跑到最后终于觉得时间够久了，就与我妈妈一起回家了，我问妈妈几点，他说我跑了半个小时，听了之后我也吓了一跳，怎么跑了那么久，不过这次锻炼也算充足了，下次一定要再坚持坚持！

## 体育训练的作文1000字篇11

每一个人都有曾经帮助过你、关心你的人，也会发生一些感人的故事，小文档网小编为我们带来什么好处呢？长跑的好处可以不止一点。长跑可以增强我们的免疫力，增加我们的肺活量，促进血液循环，改善人们的心肺功能，使我们长高。

长跑有那么多好处，我们学校就让我们每天跑1000米！要知道，长跑也能锻炼我们的毅力和耐心。有时候，我跑步的时候，很累，上气不接下气。每当我想休息的时候，我就告诉自己：一定要坚持！我不能放弃，做事一定要有毅力！有时候，我跑步后会肌肉拉伤。每当我肌肉拉伤，我就想：我已经肌肉拉伤了，不要跑。但每次妈妈都会鼓励我：“你的小伤根本不算什么。每一个成功的人都努力过，受过比你多几倍的伤，但他们不都坚持到底，最后成功了吗？”听到妈妈的话，我下定决心，只有坚持才会成功，一定要坚持，一定要成功。

经过几个月的长跑，我发现自己长高了很多，病也不是很重。据说长跑可以锻炼我们的毅力和耐心。经过几个月的长跑，我做事比以前细心了，做事的时候也不总是像以前那样半途而废。我也更有耐心帮助同学。可见长跑真的是有益无害的。它不仅能提高我们的免疫力，还能培养我们的`耐心和毅力。真的是多用途！

长跑的好处有这么多，一定要让更多的人加入到体育锻炼的行列中来，让更多的人健康快乐的生活，让患者不再患疾病。

## 体育训练的作文1000字篇13

2024年的春天，我一抬头，看到了即将发芽的树枝，一种莫名的冰冷感油然而生。

清晨，闹钟在狂敲。你此刻有没有想把它扔下去的冲动？田可的床真的很迷人。我真的想保持温暖。所以面对反复的冬季长跑锻炼，你退缩了，你偷懒了，你跑了。我不知道你逃避的不仅仅是你的跑步训练，还有你的毅力和体能训练。

你知道吗？2024年，中国教育部对38万多名学生进行了监测，显示7至18岁的城乡男生平均身高比2024年高出0.7-1厘米，超重和肥胖学生的比例也迅速增加。然而，学生的多项身体能力已经达到标准，但他们处于下降趋势(q).如2024年城市7-18岁男孩女孩肺活量分别下降205 ml和303ml；农村男孩女孩肺活量也分别下降了237 ml和259 ml。听完这些，你还打算在以后的晨练中偷懒逃跑吗？

专家还表示，长跑可以改善呼吸系统和心血管系统的功能，科学实践证明，长时间有节奏的呼吸可以使人呼吸大量的氧气，比平时多吸收7-8倍的氧气可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。

俗话说“身体是革命的本钱”，健康强壮的体魄是我们一生的财富，只要我们有健康强壮的体魄，就能有优异的学习成绩。因此，加强体育锻炼对我们来说至关重要。因为对我们来说好处太多了。其他学生喜欢在户外锻炼，吸收足够的水分，呼吸新鲜空气，沐浴大自然的阳光，这也使他增加了身体的适应性和抵抗力。

作为青少年，我们自己的心情。同学们，只要每天坚持锻炼，哪怕是在操场上跑一两次，对我们都有很大的好处。加强体育锻炼，提高体育意识是每个小学生都应该做的。

同学们，“良药苦口，忠言逆耳”。作为祖国未来的接班人，一定要多运动，让自己有一个健康强壮的身体。

我的演讲结束了，谢谢！

## 体育训练的作文1000字篇14

“绕着这个地方，跑两圈。”老师下达了命令。

“一、二、三……”我在心里默数。唉，这个地方比操场还大，还要跑两圈。刚跑一圈，我就已经气喘吁吁了，脚像灌了铅似的，沉的抬不起来。太阳像一团火，似乎想把我烤熟了吃掉。我抹了一把汗，热热的，拍了下脸，烫烫的，哎，好热，好累，算了，坚持一下吧……

“呼。呼。呼……”总算跑完了，每个人都是大汗淋漓，大口大口的喘着气，要不是手撑着，恐怕都累趴下了。“好，接下来做仰卧起坐40个！”啊？可我的气还没喘直呢！

“一，二，三……”我一卧一躺的“做这，心中埋怨道：“真是的，都说去比赛……还不让人好好休息一下……”“二十九，三十，三十一……”我吃力的做着，身体像僵了似的，挺都挺不起来……“啊！”最后一个，我费了九牛二虎之力，用了三秒钟，终于做完了！我像一滩烂泥一样躺在了垫子上。

“记住，瞄准再发力！”我手握垒球，朝着45角度，用力一抛！呃……太高了……不行，要继续。“二个！”“三个！”“四个！”……“呼——”我揉着手臂，真是酸死了！我不禁想：要这样训练一个月啊……

“池塘边的榕树上，知了在声声叫着夏天，草丛边的秋千上，只有那蝴蝶停在上面……”广播音箱中放出了优美的音乐，盼着风吹过树叶的沙沙声。

我停了一下，沉思了一会儿，淡淡一笑，抛出了一个球，看着它划过一条优美的弧线，又伸手拿起一个球……

## 体育训练的作文1000字篇15

时间飞逝，转眼间，又要迎来星期天了。由于时间紧迫，所以我们今天又要抓紧时间练了。

我们先练的是八字穿花。绳子“刷刷刷”地甩了起来，只见向兰一个箭步就冲了过去。秦小芳也紧接着冲了进去，到孟佳双了，可她远远地躲在张灿的后面，我推了她一把，她才敢进去，但她逃的太慢了，结果皮绳甩到了我的脸上。我只感觉脸上火辣辣的疼，但我还是忍住了。

接下来又练阳光伙伴。只见我们先排成一排，然后把带子系上，再顺着同一个方向把手搭在另一个人肩上。张老师一声令下：“预备！跑！”我们喊着“一二一二”的口令奋力向终点跑去。不知是谁停下不走了，结果弄得我们“全军覆没”，伤痕累累。但我们不气妥，又排好把绳子系牢。“预备！跑！”张老师喊。我们跑了起来，结果有一个人绳子松了，我们摔了个“狗啃泥”。我的鼻子脸都被草蹭红了，但我什么都没说。

回到家里，已经是精疲力尽，浑身酸痛。虽然训练的“很苦，很累，但我能坚持。

## 体育训练的作文1000字篇16

上体育课的时候，很晒，老师就让女生走了，只留下了我们几个男生。老师问我们要玩什么？有的人说打篮球，有的人说“打鸭子”，还有的人说踢足球。体育老师说：“干脆教你们功夫吧！”男生们纷纷说：“好啊！好啊！”

于是，老师先表演了一招，他把脚一跨，用手一挡，像风一样把拳头打过去。我很佩服，动作竟然快得一眨眼就好了。我们看得目瞪口呆，有同学说：“老师，快教我们吧！”“那好吧！”我们开始学功夫，老师不断纠正我的错误，“出拳要有力！”、“不要心急，稳住！”接下来，老师还叫一个男生出来示范一下，同学一拳打向老师，攻击立即被挡住了，老师用拳头轻轻反击，同学马上求饶了。

之后，老师又教了我们几招，老师说这几招可以让对手不同程度受伤，可以让骨头断好几根。有一招是最厉害的一招，可以让别人倒在地上一动不动。我听了无比钦佩，没想到体育老师功夫这么厉害。看来，体育老师原先是打拳出身的。

## 体育训练的作文1000字篇17

清晨，我被强迫来到柔石公园，与同学们跑步。

做好拉伸，我们就来到跑道上，开始跑。我边跑边看沿途的风景：月亮缓缓降下，太阳从天边漏出头来，躲在山后害羞的不敢出来。青草上沾着露水，鸟儿婉转歌唱。虽是冬天，但仍然能感受到温暖，这样的天气，躲在被窝里睡觉睡觉多好，为什么要出来跑步？我在心里默默嘀咕着。

许是太久没跑的缘故，我跑了一圈就上气不接下气，汗流浹背，脸也涨得通红。于是，我动起了歪脑筋，和小王和小陈在第二圈时抄了小路，还险些被同学们发现。快到终点时，我们便加速跑，只想快点结束这场精神与肉体上的双重折磨。

谁知我刚坐下，小王的妈妈就拉着我们跑了起来，我们无力反抗，只好顺从。因为已经跑了两圈，我已经很疲惫了，我的脚上好似绑上了千斤巨石，每挪一步都是那么的艰难，更别说跑了。阿姨看我们也没办法，只好自己先跑了。她走后，我们又开始作妖了：一会儿走走停停，一会儿看看路边的花草草，一会儿说说笑笑，一会儿跑到哪里去玩玩，一会儿抄抄近道……就这样，我们欢声笑语地“跑”完了一圈。

当妈妈问我跑了几圈时，我非常自信地回答道：“三圈！”但我知道，这样跑步摸鱼的时间不会太长，总有一天还是会被发现的。所以最好从现在开始，我应该认认真真，坚持下去！我相信我总有一天也会被选中运动员去跑800米的吧！加油！

## 体育训练的作文1000字篇18

俗话说：“身体是革命的本钱”没有一个强壮的体魄，其余一切都是空的。

加强体育锻炼是现在每个中学生所不可缺少的一门主课。世界卫生组织估计，全球因缺少运动而导致死亡的人数，每年超过二百万。不运动，会使身体的免疫力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况，如果我们青少年不进行足够多的体育锻炼的话，那我们的大脑发育也不会很好，就影响到智力稍微不明显的低下。

我像今年的中考为什麼又加了10分，原因应该就是这个吧!

毛主席曾说过：“体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修儿收效远。”“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”

可见，参加体育锻炼对中学生来说是如此的重要，参加体育锻炼可以有效的增强学生体质;参加体育锻炼能促进青少年身体的正常发育;参加体育锻炼对青少年心血系统有良好的影响;参加体育锻炼可以提高中学生适应外界环境的能力;参加体育锻炼还可以陶冶中学生的情操，培养良好的情感，促进心理健康。

现在我们青少年正处于生长发育阶段，只有在这期间为身体生长，发育，发展奠定良好的基础，才能为一生的健康和幸福创造有利的条件。

朋友，你说是吗?

就在前不久，我们上体育，开始跑步了，为什么呢?你们可能认为是跑步锻炼，增强活力吧!对，可你们只说对了一半，因为再过几个星期，就要举行学校的一次重要的活动——冬季越野赛。我们正在为此作准备。

一开始，老师只对我们讲了越野赛的一些情况，并没有实地练习，可就在前个星期，我们开始跑步了。当老师说女生跑3000米，男生跑4000米时，同学们全都像霜打的茄子一样，还没跑，都已经没劲了。尽管我们百般不愿意，可老师的话总得服从吧!我们便站到了自己的起跑线上，迎接自己的挑战。

我是第一个冲出起跑线的，刚跑了几圈，就渐渐的慢了下来，甚至不想跑了，这可能就是老师说得“极点期”吧!坚持，坚持，我始终鼓励着自己，眼看别的同学都超过了自己，跑到了我的前面去了，我想追上他们，绝不能落下，那样会很没面子的，可我真是“心有余而力不足”啊!越跑越慢，唉，平时看似不大的操场，怎么今天这一圈一圈的怎么如此长。这时，我恨不得快点跑完这16圈，不管是第几，我也知足。心中不甘的我，突然之间身上有了力气，于是我很快的跑了起来……13……14……15……快了，快了，终于，我跑完了最后一圈16。我高兴极了，多么吉利的数字，这一圈，我似乎就是轻而易举的“拿下了”。

跑完了16圈，尽管我的名次太落后，但是我的心里还是有种说不出的感动，因为老师拍了拍我的肩膀，鼓励并欣慰的对我说：“好样的，坚持就是胜利!”这次长跑，不但使我有坚强的意志，而且似乎还让我懂得了一个道理：无论遇到什么样的困难，都要学会从容面对，只要坚持不放弃，我就能成功!

感谢这次跑步……

## 体育训练的作文1000字篇19

我们知道，生命在于运动，保持健康的身体，离不开运动。运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利，运动是一种乐趣，是一种享受，使我在成长中获得快乐。

最近，我迷上了打羽毛球，很喜欢和哥哥打羽毛球。虽然我技术不高，总是输给哥哥，但我还是喜欢和他打球。这几天下来，技术应该提升了很多，于是我便向哥哥发起了挑战。

首先，哥哥发球，只见他把球往上一抛，头一仰，一挥拍便打了个漂亮球，那球在他球拍的英明指导下，像一颗核弹似的向我飞来，我心里暗暗想：飞到我这边来呀！飞到我这边来呀！可是羽毛球好象跟我作对似的偏往我身后飞。我无力回天，只能让在空中飞来飞去的羽毛球落了地。惨呀！第一球就失利了。

该我发球了，我便把球向空中一抛，用力挥拍打去，球在空中形成一道美丽的弧线，非常高，本来以为他绝对接不到球，然而他的球拍好象有一种奇怪的吸引力，羽毛球就是往他的球拍上飞，他又回了个好球，我接到球略施小计，回了个斜球。本以为我这种“阴招”能使对方措手不及，可他以迅雷不及掩耳之势，接住了我的球，轻而易举的将我的“阴招”化为乌有。

看来我得改变战术，当哥哥发球过来，我便迅速的回他一个大力扣球。此时只见球俯冲了下去。这回是哥哥回天无力了。耶！我终于赢了！我们一个个大汗淋漓，但心里爽快极了。虽然我现在的技术也不是很好，可是我从中得到了很大的乐趣，也懂得冰冻三尺非一日之寒的道理。我很喜欢我们去打好球，哪怕可能接不住的球那拼命的身影，直到精疲力尽为止，也决不放弃。

运动使我快乐，从运动中我学到了坚持，学会了毅力，更让我锻炼了头脑和身体。

## 体育训练的作文1000字篇20

我叫王佳絮，是个活泼可爱的小孩。但是，你知道吗？我原来很懒，而且经常生病，这都是因为我不锻炼身体而造成的。

原来的时候，我一放学，先吃点小零食，然后去写作业，妈妈准备饭菜。每次我写完作业，妈妈做的“美味”也出锅了。我一边吃一边看着电视。吃完饭我就坐在沙发上看动画片，很少出去锻炼。

我每天都这样，慢慢地，过了一段时间，我就生病了，吃了许多药，也不见好转，每天都无精打采的。爸爸妈妈都要急死了！由于生病还经常请假，不能去上学。妈妈带我去医院看医生，医生看了看我说：“你要多出去晒晒太阳，最重要的是，你要多参加体育锻炼。”医生说的话我一句也没听进去，就像人们说的左耳朵进，右耳朵出一样。而妈妈却把医生的这几句话当成了圣旨，牢牢记在心里。

回到了家，妈妈每天都很关注天气，只要是晴天，妈妈就催我出去晒太阳，锻炼。我才没那么乖呢！我坐在阴凉的地方玩耍，妈妈想到我会这样，她就穿着大衣出来了。我一转眼，看到妈妈走出来了，我就像一匹脱缰的野马一样跑到太阳底下跳起绳来。心想：幸好妈妈没有看见我偷懒，否则就惨了。妈妈也不放心，就坐在那里看着我。每天我都坚持锻炼，又过了一段时间，我的病果然好了起来。渐渐地，我发现体育锻炼真的能强身健体，所以不用妈妈说，也知道锻炼了。从那时起，我生病的次数明显变少了，几乎不生病了，自己也变得勤快多了。

由于身体结实了，现在我的学习成绩在班里名列前茅，我的兴趣爱好越来越广泛，还获得了许多奖项。锻炼身体给我带来了乐趣和好处，我爱体育锻炼。

## 体育训练的作文1000字篇21

星期四早晨，我参加体育训练队了，我成了一名运动员。

我很兴奋。细想起来，这是我争取来的。星期一，体育魏老师对我说：“夏宇想不想去训练，明天早晨来训练。”我听了一奔三尺高。马上找到妈妈，告诉了这好消息。可是妈妈给我提了要求：让我每天晚上八点钟睡觉，才能第二天去训练。我答应了这个要求。可是，星期二晚上，我睡的很迟，第三天早上我四点钟起来了；要叫妈妈带我去训练，可是妈妈不同意带我去，非让我去睡觉，我很气愤。星期三晚上，我抓紧时间做事，终于在八点钟之前睡了，第二天早上六点钟就起床了，妈妈带我打的到财经大学操场去训练。

到了训练场，我看见很多人在这里锻炼身体。我和魏老师打个招呼，老师先让我围绕着操场跑了两圈步，然后跟杨老师进行加速跑，身上很暖和。最后跟老师扔垒球。一直到七点二十五才回学校吃早饭。

通过早上的训练，一天都觉得很精神，我要天天坚持训练。

## 体育训练的作文1000字篇22

今天早上，爸爸陪我到体育场单杠处去练引体向上，同时练一练跑步。

一路上，爸爸骑着车子，我开足马力的跟着爸爸跑。爸爸不断地吆喝我：“快点，跟上。”我一想到要面对竞争激烈的考试，便快马加鞭的向前冲去，很快就赶上了爸爸。又跑了一段路，快到目的地了，双腿累极了，我又泄了气。爸爸在一旁鼓励我：“加油，快跑、冲刺了”。可我感觉一点力气都没有了，速度慢了下来，好不容易才到达目的地。

稍事休息，爸爸就陪我练引体向上。爸爸先给我做了几遍示范，又跟我说了一些要领。我刚一摸单杠，就喊手疼，随后掉了下来，不想往上拉了。爸爸见状说：“引体向上做16个才算优秀，你一个都拉不上去，不赶快练，怎么行呢？来，我帮帮你。”虽然把爸爸的话很尖刻，但“忠言逆耳利于行”，我只好照办。在爸爸的“托举下，我咬住牙，使出浑身力气，好不容易拉上去7个。爸爸说：“我说吧，你能行的，这不就拉上去了吗”。

天不知啥时淅淅沥沥的下起了小雨，我和爸爸的衣服都被打湿了。但想拉上去的信念促使我一遍遍的抓住单杠，向上、向上。虽然自己还是不能完整的做上一个，但我相信，坚持锻炼，我一定会做好的。

体育锻炼很累，不正是磨练意志的时刻吗！爸爸妈妈不厌其烦的陪着我帮助我，不正是他们砥犊之情的体现吗？我还有什么理由嫌累喊疼，慵懒倦怠！

## 体育训练的作文1000字篇23

每个人都有自己的爱好，比如体育锻炼是我最喜欢的东西，我喜欢跑步，打乒乓球，打羽毛球，打篮球等。不过我最喜欢的还是打篮球，篮球是一项很好的运动项目，因为它可以锻炼我的反应能力，也可以让我增强体质，还可以让我和小伙伴们增强团结意识。

我每天都会下楼打半个小时的篮球。有一次，我和爸爸在楼下打篮球，遇到了几个小朋友，他们过来找我要和我一起打篮球赛，我心想：我打篮球的时候，别人都不是我的对手，来几个绕身球，再来个盖帽就能赢了。想着想着我同意和他们比赛，爸爸当裁判帮我们分了组，三个人一组，然后比赛就开始了，刚开始，对方“敌军”就突然跑过来拦住想投三分球的我，我往右侧跑去

，谁知道对方也很厉害，不光把我拦住还把球给抢走了，就在这这时我旁边的队友迅速来个盖帽抢走了对方的球，然后把球传给我，我看机会来了也不甘示弱，来了个“鲤鱼跳龙门”，投球成功！就在我正得意的时候，被对方趁虚而入，又赢了我一球，我不想失败，于是集中注意力来了个“猴子攀桃”，连扣了几球。结果我们队险胜了对方！

经过这次的比赛让我明白了，无论做任何事情都不能因为小小的成功而骄傲，不然到最后就会失败，并且我还要继续练习篮球，因为它让我感受到了体育的魅力是强大的，它让我锻炼身体，变得更加强壮，小朋友们和我一起增强体质打篮球吧！

## 体育训练的作文1000字篇24

今天，阳光明媚，我呼吸着新鲜的空气，我与弟弟哥哥，来到了体育场。

一到那里，我马上走到40米处的地方，准备扔球“三、二、一”，我马上向前跑了五步，在用右手用力往前一扔，球飞一般的向前，然后又隆下去，从弟弟的脚下穿了过去，估计他跑了10几米。当他扔过来时，我以为弟弟扔得不会太远，他果然扔得不太远，但是他刚刚打中了我的脸，我气冲冲地捡球，正想扔的时候，哥哥，觉得不太对劲，就说：“我们来练长跑吧！反正都快要运动会了。”

接下来，我们就要400米长跑，因为我们要锻炼身体要全面发展。正好看见一位身体强壮的叔叔，我们异口同声：“叔叔，能帮我们当一下裁判员吗？”叔叔说：“行，预备开始”我与弟弟哥哥向前冲去，只有弟弟跑第一，这时候，我看了叔叔，叔叔喊：“加油，加油！”在最后60米时我飞奔起来，意想不到的事发生了，我与哥哥争第一名，而弟弟在100米外跑着。

我觉得今天的收获不少。我想，从今只要一有空就会去练跑步，使自己成为德、智、体，全面发展的孩子。

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发