# 跑步的检讨书 跑步说话检讨书(精选11篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-05

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。跑步的检讨书篇一尊敬的xxx：老师我错了，我们不该跑步的时候讲话...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**跑步的检讨书篇一**

尊敬的xxx：

老师我错了，我们不该跑步的时候讲话，扰乱纪律。刚开始我还没理解老师让我写检查的目的.。回到家后，妈妈跟我说其实老师这是为我们学生着想跑步的时候容易岔气不利于身体健康，听了妈妈的话我深知自己的不对，同时也感谢老师对我们学生的关心，老师我不会有下次了，老师说的一定是对的。

检讨人：xxx

xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇二**

尊敬的xx：

老师我错了，我们不该跑步的时候讲话，扰乱纪律。刚开始我还没理解老师让我写检查的目的。回到家后，妈妈跟我说其实老师这是为我们学生着想跑步的时候容易岔气不利于身体健康，听了妈妈的话我深知自己的不对，同时也感谢老师对我们学生的关心，老师我不会有下次了，老师说的一定是对的。

此致

敬礼！

检讨人：xx

xxxx年xx月xx日

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**跑步的检讨书篇三**

尊敬的老师：

您好！

我们每次上体育课的时候，老师都会先让我们先在操场上跑几圈，对于我们这群正值青春年龄的孩子来说，在操场上跑几圈是很简单的事情。但是，我偶尔也会生出想要偷懒的想法，每一次这种想法生出时都会被我狠狠的压下去，但也有压不下去的时候。

今天上午上体育课跑步时，看着在操场上坐着的别的班的同学，我又一次萌生了偷懒的想法，当我生出这种想法时，我立刻就付诸行动了。我先是把跑步的速度降下来，慢慢的跑在在队伍的最后面，这样我就算离开了队伍也不会引起大家的注意了，趁着老师和同学们注意不到我时，我悄悄的离开了队伍。这还是我第一次在体育课上跑步偷懒，因此我能够听见自己的心在“砰砰砰”的跳动，离开了队伍后我慢慢脱离着操场，打算等他们跑最后一圈时再加入进去。我找了一处拐角处打算先藏起来，没想到在那里看到了xxx和xx同学，她们和我一样也是跑步偷懒，打算在最后一圈再加入进去，看到她们也躲藏在这里时，我的心反而更加不安了。

仿佛是为了验证我的不安，我们迟迟没有迎来我们班跑步的队伍，我们的眼睛站在操场上四处寻找，终于在操场的\'另一头看见了她们的身影，但是她们没有在跑步了。她们有规矩的站在原地，体育老师站在她们前方说着什么，我有了一种我们要被发现了的感觉，平时的话我们跑完步时老师会拿些体育器材让我自己去活动。我们三已经预感这次的偷懒的事情会被老师发现了，抱着积极承认错误的想法，我们果断的向我们班级的人走去。看到我们后，老师批评了我们一顿，但看在我们自己知道回来认错的份上，没有给我们太过严厉的惩罚。

老师，非常的对不起，我们不应该在跑步时偷懒，其实跑步不是一件很重要的事情，重要的是我们对跑步这件事的态度。我们不应该只想着偷懒，现在我们还是学生就只想着偷懒，那长大了以后还是会只想着偷懒的。我们这次的行为给班上的同学们树立了一个坏的榜样，以后跑步时可能也会有同学受我们的影响，跟我们做了同样的事情，对此我只能表示非常的抱歉，我不会在偷懒了，希望老师看在我是首次犯这个错，然后又自己回来认错的份上，原谅我这一次。

此致

致敬！

xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇四**

亲爱的老师：

你好！

老师我错了，我们不该跑步的时候讲话，扰乱纪律。刚开始我还没理解老师让我写检查的目的。回到家后，妈妈跟我说其实老师这是为我们学生着想跑步的`时候容易岔气不利于身体健康，听了妈妈的话我深知自己的不对，同时也感谢老师对我们学生的关心，老师我不会有下次了，老师说的一定是对的。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇五**

尊敬的xx：

老师我错了，我们不该跑步的时候讲话，扰乱纪律。刚开始我还没理解老师让我写检查的目的。回到家后，妈妈跟我说其实老师这是为我们学生着想跑步的时候容易岔气不利于身体健康，听了妈妈的话我深知自己的不对，同时也感谢老师对我们学生的`关心，老师我不会有下次了，老师说的一定是对的。

此致

敬礼！

检讨人：xx

xxxx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇六**

尊敬的体育老师：

今天，我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对跑步说话这种不良行为的深刻认识以及再也不在跑步的时候讲说话的\'决心。我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该在跑步的时候说话，我不应该违背老师的规定。我要避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

此致

敬礼！

检讨人：xx

xxxx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇七**

亲爱的老师：

你好！

老师我错了，我们不该跑步的时候讲话，扰乱纪律。刚开始我还没理解老师让我写检查的目的.。回到家后，妈妈跟我说其实老师这是为我们学生着想跑步的时候容易岔气不利于身体健康，听了妈妈的话我深知自己的不对，同时也感谢老师对我们学生的关心，老师我不会有下次了，老师说的一定是对的。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇八**

亲爱的吴老师和亲爱的同学们：

你们好！

我是笑嘻嘻。今天我怀着无比沉重的心情对昨天上晚自习时玩手机的事情做出了深刻的忏悔，事情的经过是这样的！我在二零xx年四月十七日晚自习没有认真复习，做作业。在教室玩手机，后来我认识了自己所犯的错误严重性和后果性！对于上课玩手机这种不良的行为我已经有了明确并且深刻的认识，以及再也不在上课的时候玩手机的决心。这是一次十分深刻的自我检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该在晚自习的时候玩手机，我不应该违背吴老师的规定，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，何况现在的我已经是一名大学生了，而我这次没有很好的重视到吴老师讲的话，我感到很抱歉，我希望吴老师可以原谅我这次的错误。人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望吴老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，这次是因为我把其他同学的手机拿来看照片，完全没有意识到这是在上课时间，所以才会有这种事情发生，吴老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我真的感到很惭愧。

都是为了我们学生好，所以我们不能挑战老师的纪律，我们是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心。犯了这样希的错误，我相信对于父母对我的期望也是一种很大的打击，父母辛辛苦苦的赚钱，让我在学校认认真真的上学，可是，我却违背了父母的心意，我犯了这样的错误，简直是对于父母心血的否定，我对此也感到很惭愧，父母的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从他们的话，他们是我最亲的人，也是我在现在这个社会上最可以信任的人，所以我就要尽量的避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我们是最亲的人。没有任何人可以取代。这次的事件我真的感到抱歉，希望吴老师可以原谅我。

错误的性质是严重的。我在上课的时候玩手机，这种行为，即使是并没有影响课堂纪律，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。

我这种行为还在学校同学间造成了及其坏的影响，破坏了学校的形象。其实当时我怀着一种吴老师不会发现的侥幸心理，所以才酿成了现在的后果。晚自习是让学生复习一天的学习的课，不论是什么原因在上课的时候玩手机都是很不对的，违背了做学生的原则。鲁迅先生说过：“不友善的帮助就是恶意的伤害。我只有认真反思，寻找错误后面的深刻根源，认清问题的本质，才能给集体和自己一个交待，从而得以进步。”做为一名大学生我没有做好自己的本职，本应该在上课的时候决不玩手机，而我却在上课的时候玩手机了，辜负了老师对我们一次又一次的期望。经过这么多个小时的深刻反思我已经认识到这件事情的严重性，老师教育我们也是希望我们在以后的道路上能走得更好、走的更远。

一个人的成长和进步，不仅仅是学业上的提高，更重要的是思想、作风方面上的培养和锤炼。我忽视了这样一个重要的问题，为此而犯了方向性的错误。我所犯错误的影响是很坏的。总之，我为自己所犯的错误而带来的这一切而深感痛心和后悔。我所犯的错误教训是深刻的。

我已经意识到我必须对自己的人生负责，对社会负责，增强自己的控制力，不断自我约束。

文档为doc格式

**跑步的检讨书篇九**

俗话说，一日之计在于晨，很多人在早上，做有益自己的事，有的人喜欢学习，有的人喜欢锻炼，对于喜欢锻炼的人来说，跑步是最常见的运动。很多人喜欢早起去跑步，这样既不会耽误别的事情，还能有一个精力充沛的早上，那么早上跑步好么？让我们一起来探究一下吧！

跑步作体育锻炼手段人般来说都选择早晨起床去跑步，科学研究结显示晚上跑步才有利于健康，晨跑增加了血管形成血栓能性易导致血管栓塞，因时血液凝聚力提高了6%，而晚间跑步则正相反血小板数量下降20%，大大减少了血管栓塞危险性。

另外，晨跑时血压和心率上升及加速度均较大，易产生超负荷情况影响运动效及健康，而晚间体力和肢体反应敏感及适应性均达高峰，心跳频率平稳或偏低运动而导致心跳增快和血压上升幅度均较缓慢，对健康有利。

晚跑还有促进睡眠更香作用，只要掌握好运动强度，晚上跑步还会让人睡得更香。轻微疲劳正好休息，运动医学已经证明早晨刚起来时，人体各脏器运转仍处于较低水平时候锻炼，对于心血管功能比较脆弱人来说较危险，而人体活动能力晚上被充分开发出来时候跑步身体更容易适应运动节奏。

从外部环境来说新研究表明，清晨空气二氧化碳指数高，而且前天悬浮空尘埃也并未完全消失时候运动远晚上环境好。

关于早上跑步好么已经不再是一个无解的难题了，早上跑步的确不如晚上跑步好处多，这篇文章也给了我们爱跑步的人一个提醒，跑步是有益身心的运动，不但要坚持，更重要的是要选对时间跑步，这样才会真正的有益我们身心健康。

**跑步的检讨书篇十**

亲爱的\'老师：

你好！

我因为上体育课说话，所以要写检讨，反思自己的行为。上体育课跑步应该闭嘴，认真跑步锻炼，可是我却因为说小话，被罚写检讨，老师，我会认真反思的，下次不会这样了，请老师原谅，我甘愿受罚。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇十一**

亲爱的`老师：

你好！

我因为上体育课说话，所以要写检讨，反思自己的行为。上体育课跑步应该闭嘴，认真跑步锻炼，可是我却因为说小话，被罚写检讨，老师，我会认真反思的，下次不会这样了，请老师原谅，我甘愿受罚。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn