# 跑步的检讨书(实用11篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-06-05

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。跑步的检讨书篇一尊敬的xx：我因...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**跑步的检讨书篇一**

尊敬的xx：

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。

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇二**

尊敬的xx：

您好，我就今天早上的晨跑早退问题，写下这份检讨书，以向您表示我对晨跑提前离开这种不良行为的深刻认识以及再也不提前离开的决心。

老师您一直向我们强调要维护我们中荷专业的集体荣誉感，像今天早上这么多人提前离开，我觉得有必要写这份检讨。事情的经过是这样的：今天早上我们很早就去操场晨跑了，但是我们过去的时候，没有多少人，然后等了十五分钟左右，也就是七点二十三左右(那时候我正好看过表)，操场上还是一个辅导员都没有，但是许多学生都到了，我们就猜想，今天可能不晨跑。接着，前面的专业跑起来了，我们就跟着跑了一圈多，看到一些人直接回去了，我也就从队伍中退出来提前离开了。虽然我知道这种行为是不对的，但是我怀着侥幸的心理，还是做了，所以，我觉得有必要而且也是应该向老师做出这份书面检讨，让我自己深深的反省一下自己错误。

对不起，老师!我犯的是一个严重的原则性的问题。我知道，对于学生，坚持晨跑不早退是一项最基本的责任，也是最基本的义务，但是我却连最基本的都没有做到。因为我们一时的懒惰，使我们的班级荣誉受损，我感到深深懊悔。现在我已经深刻的认识到事情的严重性了，为了更好的认识错误，也是为了让老师你能够相信学生我能够真正的改正自己的错误，保证不再重犯，我做了深刻检讨。

1、思想觉悟不高，对老师的工作不配合。学校倡导学生晨跑是为了我们的身体健康着想，而我却提前离开，就因为没有人监督我，我就做不到自觉了。

2、因为我们的这种行为在学院里造成了极其坏的影响，破坏了我们学院的形象，不利于我们学院的精神文明建设，对于班级的形象造成了一定的损害，我感到非常地内疚，因为对于集体的一份子来说，我们要维护集体的荣誉，而不是去抹黑它。

3、这种行为不利于个人综合素质的提高，从侧面说明了自觉性不够高，对此，我深感愧疚。

从今以后，我要避免这样的错误发生，希望老师可以可以原谅我的错误，相信我的悔过之心，监督我，帮助我改正缺点，取得更大的进步。

检讨人：xx

xxxx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇三**

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。

检讨人：xx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇四**

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！

xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇五**

尊敬的老师：

您好！

体育课上，我没有认真的来跑步，反而还想着趁着老师没注意到而偷懒，而自己这个行为也是很不好，无论是什么课都是要认真的来上好的，而且体育课跑步也是可以锻炼我们的身体，让我们能更好的去有精力用在学习上的，我也是在此对老师说一声对不起，自己的行为是很不好的，也是要在此检讨。

我也是不怎么的喜欢运动，平时能不动就不想去动，其实这也不是个很好的习惯，自己的身体也是要去重视，锻炼其实对于我们都是有很多的帮助，其实我也是知道的，但是就是自己懒惰，没有去做好，老师的批评我也是会接受，知道是自己的问题，要作出改变其实并不是那么的容易，不过我也是会去做的，毕竟要搞好学习，如果身体糟糕也是不行的，同时体育课的时间也是要去珍惜，以后不能这样偷懒了，的确跑步是比较痛苦的一件事情，但是自己如果这个困难都是克服不了，那么学习上面的困难，也是会有畏惧的心理，这也是一个不好的习惯，老师希望我们去跑步，去得到锻炼，但这个机会没有珍惜是我的错，最后老师惩罚我多跑了一圈，也是特别的累，现在也是感觉自己的腿不是自己的一般，不过也是知道等痛苦结束，自己其实也是得到了真的锻炼。

体育课，以前我也是没有怎么认真的来上好，也是说过我几次，但一直没有让我自己来反省，这次老师也是想要我好好的想一想，我也是在反思里知道，运动的重要性。自己也是要去上课中认真，这也是对自己负责，同时也是对老师的一个尊重的，老师我也是会作出改变，可能现在也是觉得跑步是辛苦的，但是下次体育课上我会坚持的，不会再这样偷懒还想瞒过老师了，可能对于运动我还是无法那么的喜欢起来，不过体育课还是会上好，也是会珍惜这为数不多的运动时间，去坚持，即使的确不舒服，但也是可以得到锻炼的。

其实无论是什么样的课堂，自己是否喜欢，既然有这一门课，那么也是可以对我们的成长有帮助的，也是自己要去认真的上好，不能把老师的教学不当一回事，同时自己也是可以在这些学习里面有所收获，知识的收获，体育课上则是体育知识和身体上的锻炼，也是不能那么的懒惰，要改掉这个不好的习惯。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**跑步的检讨书篇六**

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，从不感冒。

我要坚持跑步。

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

**跑步的检讨书篇七**

尊敬的辅导员：

您好!在此，我怀着十分沉重的心情向您做出深刻的检讨!身为一名大二的学生，还要为跑步迟到而写检讨书，感到十分的无奈和懊悔。今天写下这份检讨书，是对我以后不再迟到而做出的决心。

不知道是您幸运还是我倒霉，第一次体育课跑步迟到就被点名了，但无论如何，触犯了学院的铁律，就要承担起自己犯下的错误!但我可以保证，迟到，仅此一次而已，绝对不会有下次。我不再是小学生了，自己的学习和自己的未来我很清楚，思想上的觉悟还是很强烈的，你觉得是吗.

我现在真的不知道该怎样写下去了，也不想为自己的迟到找更多冠冕堂皇的理由；假如还想要听我说什么迟到犯下了一个严重的错误，对不起父母对不起学校的话，那辅导员着实是太不给力了!如果我是惯性迟到，或许我会昧着良心说那些书面语，但仅仅一次的迟到，而我自己也知道迟到的不好了。特后悔迟到的，课就少听一点，然后整节课就好像缺了点什么似的。所以为了自己的考试还有未来着想，我也不容许自己再次迟到了!迟到了又要被您罚写检讨书，连我自己也觉得很幼稚，毕竟我是大二的学生了!

anyway，中国的教育制度就是：犯了错误，就要作检讨!所以，既然活在中国里，身为中国人，是要继承传统的!

今天我迟到了，犯了错误，所以我向学校，向辅导员，也向自己作了深刻的检讨，希望你们能原谅我犯下的错误!我也向你们保证，以后再也不会迟到了!虽然神马都是浮云，但我的保证绝对不是浮云，是有行动的!

最后，希望辅导员接受我如此深刻的检讨，并能原谅我所犯下的错误!

**跑步的检讨书篇八**

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。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇九**

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！

xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇十**

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！

xxx

20xx年xx月xx日

**跑步的检讨书篇十一**

尊敬的班主任老师：

我上课时候说话是犯了严重的纪律错误，身为一名小学生，我上课就应该遵守课堂纪律。

这个课程是老师经过精心备课才为我们准备的。而我上课讲话，一来破坏了教室课堂纪律，影响其他同学正常听课;二来也是触犯了班级班规，给班级课堂秩序造成一定程度的损坏;三来我不认真学习也对不起父母，对不起老师，对不起我自己。

现在我犯了错误了，您严肃地批评我，您批评得对。我这一段时间是有点得意忘形了，以为我在体育比赛当中获得了一点名次就沾沾自喜起来。其实我还是一名文化课学习，文化课依旧是自己的主课。从今往后，我一定要深刻地吸取此次错误的，经验教训，再也不犯这类错误了。

虽然我的偶像是那些相声演员，可是我觉得以我的资质还是不能够成为相声演员的。我知道上课说话影响了其他同学，我在向您检讨之余，也要向其他同学道歉。

在此我向您郑重地保证：从今往后，我要做一名有现代法律意识，有公德心，有纪律感的合法良民。长大以后，为社会做出贡献，为祖国发展尽自己的一份力。

检讨人：xxx

xx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