



运动场上

运动不仅是一种锻炼身体的方式,更是一种磨练意志、培养团队合作精神的重要途径。同学们在赛场上挥洒汗水,挑战自我,超越极限。无论是在跑道上飞奔,还是在球场上拼搏,每一个瞬间都充满了蓬勃的朝气和奋斗的力量。他们都在这里找到属于自己的荣耀和快乐,让我们一起见证这些精彩表现,为他们的每一次努力喝彩!

运动记

海曙区横街镇中心小学305班
毛语晨(证号2405765)
指导老师 胡耸萍

那天,阳光如同金色的绸缎般温柔地铺满了大地,天空中没有一丝云彩,是一个让人忍不住想要走出家门、拥抱自然的明媚日子。恰好,我期待已久的羽毛球装备也在这个完美的时刻送达——一对设计感十足、手感十足的球拍。它们静静地躺在盒子里,仿佛在等待着与我一同挥洒汗水。还有那两个洁白无瑕的羽毛球,在阳光的照射下闪烁着柔和的光泽。还有一个独特的绿球,就像是森林中的精灵,为这场运动增添了一抹神秘与活力。

我们选了一块空旷的草地,微风轻拂,带来一丝丝凉爽,仿佛大自然也在为我们加油鼓劲。一开始,我与妈妈的配合还略显生疏,每打出一个球,就像是在进行一场小小的寻宝游戏,我总是要迫不及待地跑去捡起,再气喘吁吁地跑回来,这样的过程虽然有些笨拙,但其中蕴含的乐趣却是无法言喻的。每当球在空中划出一道优美的弧线,我的心也跟着飞扬起来,充满了对这项运动的热爱与期待。

随着时间的推移,汗水逐渐浸湿了我们的衣衫,但那份对胜利的渴望和对技能的追求却愈发强烈。经过无数次的尝试与调整,我们终于找到了彼此的节奏,开始能够一口气连续击打四五个球,每一次成功的击球都伴随着我们的欢呼与笑声,那种成就感与喜悦,简直比夏日的冰淇淋还要甜蜜。

阳光、草地、笑声、汗水,还有对生活的热爱,共同编织成了无比美好的记忆。我想,这就是生活最美好的样子,简单、纯粹,却又充满了无限的可能与惊喜。

一场激动人心的 篮球赛

高新区实验学校新晖校区303班
戴川至(证号2400181)
指导老师 王婷

周四的晚上,我和爸爸妈妈来到宁波体育馆观看CBA篮球赛——宁波町渥VS福建浔兴股份。我非常激动,因为这是我第一次近距离观看职业篮球赛。

哨声吹响,比赛开始!福建队率先发起进攻,他们像凶猛的老虎一样迅速跑位,占领篮下有利位置。一挡一传之间,一记漂亮的三分球成功得分。宁波队毫不示弱,选手拿到球后迅速反攻,他们像魔术师一样变换着球的位置,最后还了对手一个三分球,拉平比分。

短短两分钟,篮球馆内掌声、欢呼声响成一片,而我早已热血沸腾,激动地站了起来!我多想快快长大,和队友们一起奔跑在这个充满激情的球场上,代表家乡迎战对手!

啊,篮球!你就是我心里的一颗种子,我一定会让你发芽长大!



华表柱

高新区实验学校新晖校区204班
高悦凝(证号2415552)
指导老师 车艳

田径运动会

高新区实验学校新晖校区305班
戴正航(证号2415651)
指导老师 罗树庚

在同学们的欢声笑语中,我们迎来了红火的田径运动会。晴空万里,校园里的各种花儿争相开放,艳丽夺目,鸟儿也叽叽喳喳叫个不停,仿佛在欢迎我们参加这次的运动会。大家精神满满,热火朝天地向操场上走去。经过整整两个星期的训练,我们的队伍已经变得十分整齐了。

火热的下午,我和吴雨宸都有跑步比赛。我跟他一起来到了检录口。我被分到了第一组四道,吴雨宸被分到了第三组六道。我站在红色的跑道上,心里有点紧张跟激动,感觉心都要跳到天上去。我摆好起跑的姿势。听到“砰”的一声,我两脚用力蹬地,飞快地跑出去。我感觉我是一只猎豹,自由地在操场上奔跑。

我冲过了红线。“耶!”我是小组第一,我进决赛了!我兴高采烈地跳起来。吴雨宸也进决赛了,这真是一个不错的开局。

天边泛起了红色的太阳光,照在我们的笑脸上。结束了第一天的运动会,我很期待明天的比赛,我们要好好加油哦!

院子里的足球赛

高新区实验学校翔云校区307班
俞博涵(证号2415244)
指导老师 曹宁宁

今天下午,我和舅舅在外婆家的院子里,进行了一场与众不同的足球赛。

比赛刚开始,舅舅先发制人拿到了主动权。他用一个假动作晃过了我,然后带着球冲向我身后的“球门”。等我反应过来,球已经应声飞进了门中,1:0落后了。于是我呼唤爸爸,爸爸从背后架着我的双手,我们两人当即合二为一。我们大步流星一脚将球踢向车底,趁着舅舅在车尾寻找的时候,我们悄无声息地从车头找到滚出的足球,然后把球踢进了他身后由两棵树组成的球门。1:1打平了。比赛到了决定胜负的时候。我和爸爸一前一后、一左一右,组成了固若金汤般的防线。舅舅又想故技重施,但是这次球被二线防守的爸爸拦截了下来。我们顺势采取了左右互传的战术,使得舅舅晕头转向,分不清东南西北。最后我飞起一脚,球在空中划出一条完美的弧线,飞进了球门。2:1,我们赢得了最后的胜利。

就在这时,妈妈在远处呼喊:“吃烧烤啦!”我欢快地放下了球,向肉串飞奔而去。

打篮球

高新区实验学校翔云校区303班
覃铭传(证号2415197)
指导老师 邹素成

运动,不仅可以强身健体,还能让我收获快乐。晚上我狼吞虎咽地吃完饭,爸爸妈妈就带我去篮球馆打球。

上课了,老师让我们先做热身运动。同学们齐声喊着:“一二三四五六七八,二二三四……”基本功还没练完,我已经累得满头大汗了,身上的衣服湿得像从河里捞上来一样。随后我们开始练习运球和传球,两人一组进行了抢球、运球、投篮等比赛。最激烈的是1V1的对抗赛,我像离弦的箭一样飞快地跑到了身后的标识筒旁,快速地触碰了一下它,并以迅雷不及掩耳之势转身跑到球场中间抢到篮球。我带着球拼尽全力地向篮筐冲了过去,只见对手张开双臂,已经在篮筐前严防死守。我一个身轻如燕的转身,就破了他的防守,只听见“咣当”一声,球在篮筐边沿转了两三圈,稳稳地落在了地上。我顿时高兴得一蹦三尺高。

快乐的时光总是那么短暂,不一会就下课了,我还玩得意犹未尽呢!

激烈的运动会

慈溪市观海卫镇卫前小学603班
叶子洋(证号2402596)
指导老师 余娜

一年一度的夏季运动会开始了!只见操场上彩旗飘飘,每个同学都穿上了特色服饰,最让人移不开视线的是一位同学,她身穿苗族服饰在操场上舞动着。主席台上,校长手拿麦克风说道:“我宣布运动会正式开始!”下面爆发出热烈的掌声。

来到铅球场地,只见我们班的种子选手大叶正在重复练习着一个动作,脸上充满了自信,仿佛第一已经拿在了手中。而其他选手都满脸严肃,就像即将上战场的士兵。第一次投掷开始了,只见大叶单手拿起铅球,用尽全身的力量把铅球投了出去。“8.54米!”有一位同学大声叫道。第二次投掷,大叶手拿铅球,把球推了出去,那铅球仿佛一枚炮弹一般,快速地飞向了9米的地方。同学们看到这一幕都惊呆了。运动会真是让人难忘啊。

抛掷实心球

高新区实验学校新晖校区603班
刘佳宁(证号2415982)
指导老师 李家力

在这次运动会上,我在五年级女子实心球比赛中获得了第四名的成绩。

比赛前,李老师对我说:“刘佳宁加油!争取拿个好成绩哦!”我点了点头,心想一定要顽强拼搏。我站在实心球运动员的队伍中,心里好像有一只小兔子扑通扑通地跳着,生怕自己扔不好。终于轮到我了,我使劲地向前一扔,6米7,还可以,心里想,下一把再接再厉扔更远一点,因为6米7不是我最好的成绩。第2次扔的时候因为动作变成抛了,虽然很远,但是成绩归零。我垂头丧气地站到队伍里,心想怎么办?第3次我给自己打气,不管是输还是赢,一定要拼到最后。这时李老师走了过来,耐心地教我动作,我一下就有信心了。实心球好像看出了我的心思,“嗖”的一声,“飞”得很远,我扔了7米4。听到广播里播报我得了第4名的时候,我高兴得蹦了起来。虽然没进入前三名,有点遗憾,但我尽力了。

五彩生活

迷人的半边山

江北中心学校205班
龚琦岚(证号2401085)
指导老师 成雪军

星期六下午,我和好朋友艺艺一起去象山半边山玩。

看到沙滩,我们就脱掉鞋子,冲向大海的怀抱。我们在细细的沙滩上画画,忽然有海浪拍过,我们的画瞬间就消失了。我发现海浪就像橡皮一样,我们不断地画画,海浪不断地擦,我们俩在沙滩上有画不完画。

我们的左手边有一艘高大雄伟的舷号131的南京号驱逐舰,海风轻轻地吹,海浪把战舰轻轻地摇,让我不由想起了《军港之夜》这首歌。

我爱这美丽迷人的沙滩,更爱这宁静的港湾!

秋天的桂花

高新区实验学校新晖校区207班
王浩莱(证号2415577)
指导老师 王佩波

秋天到了,校园里的桂花开了,到处飘荡着桂花的清香,沁人心脾。

桂花小小的,有四片花瓣,黄色的小花一簇一簇地长在树枝与树叶之间,像一颗颗小星星在闪烁。我们喜欢跑到桂花树下轻轻晃动树枝,桂花便轻轻地落在我们的头上、肩膀上、地上,像是下了一场桂花雨。

桂花不但香气怡人,还能用来做桂花糕、桂花糖、桂花酒等。

秋天因为桂花而变得更加香甜,我喜欢秋天的桂花。

洗红领巾

海曙区高桥镇何家小学301班
王锐琳(证号2406588)
指导老师 陈培增

晚上,我发现红领巾脏了,于是,我就开始清洗红领巾。

首先,我接了半盆清水把红领巾泡进水里,打湿后,再涂上肥皂,然后使劲地搓。有一处特别脏,我使劲地搓了又搓,直到污渍消失,最后冲洗干净,拧干挂到阳台上。看到干净的红领巾在微风中轻轻晃动,我心里充满了成就感。

风雨中的温馨

海曙区横街镇中心小学305班
潘钰涵(证号2405766)
指导老师 胡耸萍

今天清晨,天空下起了绵绵细雨,然后雨势渐渐增强,原来是台风悄然逼近。

尽管外面风雨交加,我学习的热情却丝毫未减。完成作业后,我走下楼梯,发现桌上摆放着几个诱人的蛋黄酥,原来是姐姐亲手制作的。当那金黄酥脆的蛋黄酥新鲜出炉,房间里瞬间被甜蜜的糕点香气所充盈。我迫不及待地咬下一大口,那滋味,美妙绝伦!

但今天最让我欢欣雀跃的,莫过于妈妈送的生日礼物。夜幕降临,我与家人围坐一起,品尝着香甜的月饼,看着电视里播放的节目。我心中满是感慨:这真是无比美好的一天,既有月饼的甜蜜、蛋黄酥的香脆,还有妈妈精心准备的玩具,以及家人间的欢声笑语。

这一天,如此难忘,让我心中暗暗许愿:愿每一天都能如此快乐与温馨。