



2025年4月29日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:徐哨 审读:邱立波

精彩大课间

校园生活像极了色彩缤纷的万花筒。每一天沐浴着阳光的大课间更是孩子们所期待的,孩子们不负每一份美好,玩游戏是快乐的,跳绳是快乐的,所有运动都是快乐的。快乐很简单,快乐无处不在!

指导老师
刘燕君



北仑区岷山学校406班

▲“啪啪啪……”绳影飞舞,在空中划出一道优美的弧线,犹如灵动的银蛇。同学们排成队,一个接一个,身姿矫健地跃入绳中。那连贯的跳跃、飞扬的笑容,构成最美的画面。这瞬间,充满活力与欢乐。

陈芊羽(证号2521356)

▲大课间活动时,操场上,同学们奔跑跳跃。

跑道边,一群女生跳着绳,只见绳子上下翻飞,一个个矫健的身影从绳子上飞过。篮球架下,几个男生你争我夺,篮球在空中划出优美的弧线。角落里,几个人一起踢毽子,一脚接一脚地踢,轻盈自如,一次都没有掉落,看来都是高手。大课间的欢声笑语与盎然生机,编织成校园最美的乐章,在每个青春脸庞上绽放出璀璨光芒。

陈子睿(证号2521365)

▲你们看呀,操场上有那么多活力满满的同学!他们像一只只欢乐的花蝴蝶在操场上自由自在地飞舞,有的跳绳,有的打球,有的跑步。同学们宛如精灵一样,一个个地穿梭在长绳之间,灵活连贯地蹦跳着。操场上真是活力无限!

郭君陶(证号2521360)

▲大课间时间,阳光明媚,微风吹起,我和同学们来到操场准备跳绳。

两个同学分别站在两边,甩动绳子,我和其他同学排队,轮流地跳跃,像是松鼠一样,轻盈地跳动。有些拥挤在一起,就两个人同时跳了;有些不紧不慢地跟着,轮到时毫不犹豫地跳了过去。不一会儿,同学们大汗淋漓。愉快的大课间时间结束了,我们带着欢快的汗水回到教室。

蒋毅(证号2521373)

▲轮到我跳长绳了,眼见长绳被甩到最高点,我鼓起勇气奋力朝长绳中间一冲,接着往上一跳,等听到长绳“啪”的一声落地,迅速往旁边一闪。“成功了!”我和同学拍手欢呼。大家就像一只只灵活的小兔子,在长绳间不停穿梭,好不热闹。

贺芳芷(证号2521371)

▲大课间,操场成灵动舞台。短绳如银链飞旋,催同学脚下生风,身影似星河碎浪;长绳“嗖嗖”甩影,同学们化身小鲤鱼跃龙门,欢声笑语直破云霄。

姚羽宸(证号2521358)

▲跳绳是大课间的热门活动。一眼望去,那一个个小身影就像上下剧烈跳动的音符。我发现跳得最快的是梅同学。他的双脚好像装了弹簧一样,不停蹦跶,双手也配合默契地甩着绳子。绳子在空中发出“呼呼”的声音,周围都能卷起一阵小风了。

王晟睿(证号2521374)

▲同学打篮球的身影在球场上快速穿梭,篮球在他们手中跳跃、传递,他们的动作是那么敏捷而协调,每一次跳跃、每一次投篮都显得那么自然、那么流畅。

刘羿辰(证号2581151)

▲大课间,广播体操音乐响起,整齐的动作如波浪起伏。随着节奏切换,跳绳区域瞬间热闹起来,彩绳飞舞,同学们轻盈跃起,汗水与欢笑交织成青春的画卷。

刘语欣(证号2521359)

▲大课间,跳长绳场地笑声飞扬。看!绳子翻飞如波浪,同学们看准时机冲刺,轻盈跃过。哇!大家起落有序,特别默契。马尾辫、运动鞋在阳光下闪成一片,一张张通红的笑脸,满是蓬勃朝气。

陆奕璇(证号2581152)

▲大课间,同学们聚在一起跳长绳。绳子在空中飞舞,同学们一个接一个勇敢地往绳中穿梭。他们的笑脸在阳光下闪耀,跳跃的身影就像快乐的小鸟,也许那就是青春活力最美的样子!

马书晗(证号2521369)

▲我们学校的大课间真是有趣,会进行花样跳绳。花样跳绳有好几种。我们先把绳子对折几次,按照广播节奏点点左脚,点点右脚,然后迅速地把绳子展开,进行跳绳。接着我们进行了左右跳,非常有趣。随后又到了勾脚点地,一边跳绳一边做动作。后面就到了躬步跳,看着难做着容易,让人感受到无穷乐趣。

马羽辰(证号2521357)

▲大课间活动真有趣啊!我们开始跳花样绳操了。花样绳操里面有各种各样的动作,和着轻快的旋律,一起进行这些动作,真好玩啊!大课间活动为我们的生活增添了一抹新的色彩,让平淡的校园生活变得有趣了许多。

徐蔓贞(证号2581149)

▲跳绳时,同学们纷纷扬起手中的绳子,宛如精灵在繁花中起舞。绳子飞舞得就像长了翅膀,轻盈地跃过头顶,连续不断地编织着一张跳跃的网。那鞋底碰地的声音,像是一支欢快的乐曲,奏响了青春的旋律。

沈许卉(证号2521368)

▲只见眼前飞速甩动的长绳,好似一条张牙舞爪的蛇,在“啪啪”的节奏声中有规律地扭动着,大家开始一个个欢快地飞跑进去,跟着节奏跳动起来。

戚轩滔(证号2581153)

▲大课间,彩绳划破春日晴空,银蛇般穿梭在跳跃的运动鞋间。板寸头随节奏跃动,鞋底擦出火星四溅。汗珠甩成水晶弧线,坠入塑胶跑道蒸腾的热气里,映着四十二张涨红的脸。

赵木诚(证号2581148)

▲“丁零零”,大课间的铃声响了,我们都兴高采烈地到楼下跳绳。我们拿起绳子飞快地跳起来,快得绳子画出一个个圆圈,脚像踩了风火轮一样跳得飞快。一分钟到了,跳绳也结束了……

沈羿辰(证号2521361)

▲“啪嗒啪嗒”,长绳甩动,同学们排着队鱼贯跃入。红领巾飞扬,脚尖轻点,欢笑声中一个接一个跳过,操场上一片欢腾。

童钰倩(证号2521366)

▲大课间的阳光洒满操场,扎着蝴蝶结的小王正挑战单人跳绳纪录!她的手腕飞速转动,彩色跳绳化作一道流动的彩虹,“唰唰”声像急促的鼓点。她双脚轻点地面跃向空中,双马尾与红领巾齐飞,脚尖几乎触到翻飞的绳影。围观同学们的数数声响彻整个操场!

王铭骏(证号2581147)

▲我在一旁等待,脚尖轻点地面,内心满是期待。

终于轮到我,我往前一跃,轻松跳过,顺利闯过这一关。后面的小伙伴们也是身手敏捷,一个接一个,动作行云流水般顺畅。

很快,又轮到我了。“1、2、3、4……”我在心里默默数着节拍,眼睛一闭,心一横,鼓足勇气往前奋力一跳。

王筱筠(证号2521370)

▲“预备——跳!”绳子甩出银弧,我屏住呼吸数节奏。“冲!”扎进翻飞的绳圈里,凉风擦过鼻尖,和我辫子上的蝴蝶结“啪”地撞出脆响,惹得围观同学笑出鹅叫。

“九!十!”数数声越来越欢,突然绳子绞住了同学的球鞋。几个伙伴捧成团,不知谁的笑声漏出鼻涕泡,在阳光下炸成彩虹,大家笑得更欢了。广播体操音乐骤然响起,我们匆忙爬起身,边跑边和同学打闹着冲向队列,裤脚还荡着半截没抖落的阳光。

王芷汀(证号2521363)

▲绳子在空中飞转,双脚轻盈地跃起,身体与绳子完美配合,有的同学单脚跳,有的同学双脚跳,还有的同学玩起了花样跳绳,引来周围同学的阵阵喝彩。

翁艺菲(证号2521367)

▲只见他身体前倾,双手灵巧甩绳,绳子在空中划出一道完美的弧线,然后利用腿部力量将自己跃起,落下时像一只猫一样,轻巧地落在地面上。“一、二、三、四……”每一次跳跃都伴随着心跳的节拍,速度与激情在脚下迸发。

谢煜骞(证号2521364)

▲跳长绳开始了!我排在队伍里,等到前面的同学陆续跳完,我开始紧张起来,仔细地看前面同学的姿势,跟着比划了一下。

终于轮到我了,我屏住气,按照前面同学的姿势,跑到长绳的中间,看到长绳往下落,我迅速起跳,“啪”的声音,落地后快速跑出。“呼……”我长舒一口气。

刘恒溢(证号2521362)

▲阳光倾洒操场,哨声划破寂静,同学们整齐开跑。清风掠过面庞,吹散倦意,只余坚毅在心底扎根。树影摇曳似在助威,掌声与欢呼此起彼伏,为这场奔跑注入蓬勃力量。

金郁芷(证号2581144)

▲大课间是怎样的精彩呢?甩动的绳子,翻飞的毽子,追逐嬉戏的奔跑……花样跳绳的音乐响起,同学们随着绳子在空中飞跃,时而轻盈地单脚跳,时而灵巧地双脚交替,每一个动作都充满了活力和韵律感。大课间活动虽然时间不长,但是同学们收获了运动的乐趣。

梅皓文(证号2518434)