



# 我们的运动会



青春的脚步与汗水交织,运动的激情在校园沸腾!无论是赛场上奋力一跃摘得跳远桂冠的惊喜,还是百米冲刺时耳边呼啸的风声;无论是开幕式上活力四射的创意表演,还是接力赛中交接棒时默契的传递……这些精彩瞬间都汇聚成了校园运动会独特的记忆。

## 我的第一次运动会

镇海应行久外语实验学校  
清泉校区 103班  
褚蕴欣(证号 2524132)  
指导老师 陈晨

周日,我参加了人生中第一次运动会,项目是100米跑。

站在跑道上,我既兴奋又紧张。“砰”的一声枪响,我像离了弦的箭一样飞奔出去。我听到旁边的老师和同学们大声喊:“加油!加油!”我使出全身力气,拼命往前跑。

冲过终点线时,我得了第二名。老师夸我跑得真快,同学们也为我鼓掌。

这是我第一次参加运动会,虽然没有拿到第一名,但我很开心。以后我要多多锻炼,争取在下次运动会跑第一名!

## 运动会前的训练

宁波艺术实验学校明湖校区 101班  
赖宣霖(证号 2513549)  
指导老师 戴婷婷

运动会即将到来,校园里洋溢着紧张而热烈的氛围。运动员们正在刻苦训练,为比赛做最后的准备。茅宸泽和徐若水正在练习接力赛,茅宸泽心中默念着要领,反复提醒自己:“千万不要掉棒!”

话音刚落,徐若水已经跑到他身边。幸好茅宸泽反应迅速,一把接住了棒子,以迅雷不及掩耳之势跑到了终点,此时茅宸泽的额角已渗出汗珠,嘴角却扬起笑容。

此刻的他,格外开心。

## 难忘的运动会

鄞州区下应中心小学 205班  
刘乐兮(证号 2514157)  
指导老师 章艳

“加油!加油!”学校举办的运动会已结束一周多了,但一想到比赛时的情形,我仍会激动不已。

最让我印象深刻的是接力跑和200米跑步了。接力赛时,我跑中间棒,当红色的小棒传到我的手上,似乎有一道魔法的电流传遍我全身,让我飞速奔跑起来。快点!再快点!我胸前的红领巾变成一只快乐的小鸟,在我耳边扑棱着翅膀。当接力棒传给下个同学时,我的心激动得快要跳到了嗓子眼。

“预备,跑!”跑道的另一头,200米跑开始了。只听“啪”的一声发令枪响了,我们班的运动员像风一样飞奔了出去,汗滴如晶莹的露珠洒落在跑道上。在我们响彻操场的加油声中,他冲向了终点……

“功夫不负有心人”,最后我们班在这次运动会中取得了理想的成绩,这也激励我们在今后的学习中坚持努力、团结一心!

## 校园运动会

镇海应行久外语实验学校  
清川校区 201班  
孙苒(证号 2523969)  
指导老师 周盈孜

哇!今天操场上怎么这么热闹呀?原来正在举行运动会呢。我是跳远运动员,拿到了第一名。现在我来说一说,我是怎么拿到金牌的吧!

准备工作很重要!我在比赛开始之前做了好几次热身运动,甚至试跳了几次。

重头戏开始了,第一次跳的时候,我手臂一摆,双脚一蹬,用力往前一跃,像一只灵活的小青蛙跳了出去。我的成绩是一米六五,还不错!

第二次跳的时候,有位黑马同学跳出了一米六七的成绩。我的心怦怦跳,太紧张发挥失常了,只跳了一米六。这时周老师走过来安慰我,告诉我一定要冷静。

第三跳是决定胜负的一跳,我不断地深呼吸,努力让自己平静下来。我双眼望向前方,一跃而起。只听“咚”的一声,我的双腿落到了地上。裁判大喊一声:“一米七!第一名诞生。”我的心一下子就像烧开了的开水似的沸腾起来,我又激动又害羞,我为自己感到骄傲,同学们也纷纷前来祝贺我。今天真是难忘呀!

## 快乐运动会

鄞州新蓝青学校 305班  
麻佳莹(证号 2513003)  
指导老师 胡燕敏

上周一,阳光明媚,我们学校迎来了一年一度的春季运动会,我早早地来到学校,心里既兴奋又紧张,毕竟这次运动会可是我们期待已久的呀。

热闹又精彩的开幕式拉开了帷幕,操场上彩旗飘飘,欢声笑语响彻云霄。每个班列队整齐、方方正正,同学们精神抖擞地走向主席台,然后开始表演精彩的节目。其中,最吸引大家目光的是五年级一个班级的表演健美操,他们动作优美,就像灵动的小鸟,一下子吸引着所有观众的目光。同学们身穿五彩斑斓的衣服,拿着各种各样的表演道具,整个操场瞬间成了彩色的海洋。

开幕式结束后,比赛正式开始啦,操场上热闹非凡,加油声、呐喊声,此起彼伏。赛场上,运动员们站在起跑线上,随着“砰”的一声枪响,选手们就像离弦的箭一样冲了出去,我们班李琳曦同学跑得飞快,她迈着大步,双臂有力地摆动,很快就把很多选手甩在了后面,我们全班同学都为她加油,呐喊声简直把天震破了。最后,她凭借出色的表现获得第二名的好成绩。

在立定跳远场地,同学们展现出不俗的实力,他们起跳、落地动作一气呵成。每一项比赛都充满着竞争的激烈与欢乐的氛围,运动员们在操场上尽情展示着自己的风采和能力。

为期三天的运动会在不知不觉中结束了,可我们的快乐却丝毫没有结束,通过这次运动会,我们更加深刻地了解团结与拼搏的重要意义。我开始期待下次运动会了,相信一定会更加精彩。



## 运动会

●“加油!加油!”操场上传来了一阵排山倒海的欢呼声,一潮高过一潮。一年一度的运动会开始了,整个校园都沉浸在欢乐和激情之中。

我参加了400米跑步比赛,站在起跑线上,我的心情无比紧张,心跳得像敲鼓一样,“咚咚”作响。我脚在前,一脚在后,身体前倾,两眼紧紧盯着前方,就像一支即将离弦的箭。随着一声清脆的枪响,比赛开始了。我像离弦的箭一样,飞快地冲了出去。我用尽全身的力气奔跑,风在我的耳边呼呼作响,仿佛也在为我加油助威。跑完一圈时,我已经有些气喘吁吁,但我知道不能放弃。我咬紧牙关,坚持到底,最终获得了第五名。虽然没有拿到第一名,但我为自己能够坚持到底而感到自豪。

其他比赛项目也同样精彩纷呈。在跳绳比赛中,绳子在同学们的手中飞快地甩动,小朋友们像燕子一样轻盈灵活地跳跃着。拔河比赛更是激烈,绳子一会儿往左,一会儿往右,双方队员都使出浑身解数,观众们的加油声此起彼伏,场面热闹非凡。跳远比赛中,运动员们像一只只小青蛙,奋力跃起,划出一道道优美的弧线,展现了他们的力量和技巧。

这次运动会,我们有欢笑,有艰辛,有拼搏,有团结,也有互助。我们在比赛中收获了友谊,在拼搏中学会了坚持,在团队中感受到了温暖。运动会不仅仅是一次体育竞技,更是一次心灵的洗礼和成长的契机。我们收获的不仅仅是奖牌和荣誉,更是一段难忘的回忆和宝贵的人生经验。

鄞州区下应街道中海小学 205班  
孙冰妍(证号 2512509)  
指导老师 胡瑶瑶

●周四上午,我们迎来了一年一度的运动会。阳光明媚,操场上充满了欢声笑语,大家都怀着期待的心情迎接这场盛会。早上,老师先让参加团体项目的同学进行最后的排练。大家认真地练习着,希望在比赛中能有更好的表现。排练结束后,我们换上了运动服,准备迎接接下来的挑战。因为今天是团体赛,老师让参加项目的一部分同学到操场集合。首先进行的是跳绳比赛。我们拿起绳子,迅速地跳了起来,但可能是有些紧张,今天的表现并不理想。

比赛结束后,我们又赶往接力赛场。这时,老师又叫来了一部分同学,男生和女生分别站成了两队。随着一声哨响,大家拼了命地跑起来,你追我赶,气氛十分热烈。到了最后,男生队和女生队互换了一下位置,继续比赛。大家互相鼓励,互相支持,虽然累得气喘吁吁,但脸上都洋溢着快乐的笑容。

紧接着,我们又参加了旋风跑比赛。规则是八个人拿着一根白棒子,内侧的人要把旁边的同学甩到另外一边去,外侧的人要飞快地跑到另一端。比赛开始后,我们像风暴一样跑了起来,大家配合默契,动作熟练,赢得了观众们的阵阵掌声。到了下午,老师宣布了一个好消息:“大家一起来吃大西瓜吧。”听到这个消息,大家都欢呼起来。于是,我们吃着清凉的西瓜,在操场边的树荫下看电影,享受着这惬意的时光。

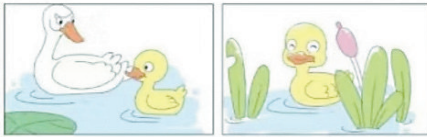
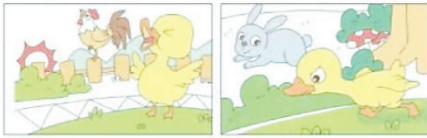
通过这次运动会,我们不仅锻炼了身体,还增进了同学之间的友谊和团结。这真是一次难忘的经历!

鄞州区下应街道中海小学 205班  
薛雅文(证号 2515470)  
指导老师 胡瑶瑶

## 奋勇直追

鄞州区下应中心小学 201班  
朱芯蕊(证号 2514142)  
指导老师 李赞泓

### ■看图写话



小鸭子想学一样厉害的本领,请你根据上面的图画想一想:小鸭子都向谁学本领了呢?结果怎么样?用通顺的语句把故事写下来。

## 小鸭子学本领

●一个风和日丽的上午,一只小鸭子想要学一样本领,于是它便开始四处询问。

首先它找到了公鸡哥哥,小鸭子问它:“公鸡哥哥,您能教我一些本领吗?”公鸡痛快地答应了。可是小鸭子伸着脖子,“嘎、嘎”地练习了好久,也没唱出好听的歌声,它只好放弃了。

它又找了奔跑的兔子,小鸭子去问兔子:“兔姐姐,您能教我一些本领吗?”兔子点点头,然后,小鸭和兔子开始了学跑步,可是小鸭跑不好,所以它不得不放弃。

最后,小鸭子找到了游泳像小船一样灵活的天鹅。于是它摆着尾巴跑过去问天鹅:“天鹅阿姨,您能教我一些本领吗?”天鹅笑着答应了。经过小鸭日复一日地练习,它终于学会了游泳。

这个故事告诉我们,每个人都有自己的长处和短处,像小鸭一样,鸣叫和跑步它不擅长,但游泳是它的天赋,只要坚持不放弃,就能成功。

镇海区骆驼中心学校 206班  
王一帆(证号 2523331)  
指导老师 项冰雁

●一个阳光明媚的早晨,小鸭子从睡梦中醒来,心想:“我一定要学会一个厉害的本领。”

它来到门外,看见公鸡哥哥在打鸣,便问道:“公鸡哥哥,你能教我打鸣吗?”公鸡哥哥说:“当然可以,你先叫一声让我听听吧。”小鸭子“嘎嘎”地叫了起来。公鸡哥哥摇摇头说:“你的声音不清脆,没法打鸣。”小鸭子失望地低下了头。

这时,小鸭子看见兔子姐姐在跑步,它追上去一边喘气一边问:“兔子姐姐你能教我跑步吗?”兔子姐姐说:“好呀,你现在就跟我跑一圈吧。”可是,不管它怎么努力,也追不上兔子姐姐。于是,它放弃了跑步。

正当它要回家的时候,它发现白鹅大婶正不紧不慢地在游泳。它问道:“白鹅大婶,你能教我学游泳吗?”白鹅大婶说:“可以啊,你肯定能学会的。”小鸭子半信半疑,它学着白鹅大婶的样子,不一会儿,真的学会了游泳。小鸭子疑惑地问:“为什么我跟公鸡哥哥学打鸣,跟兔子姐姐学跑步都学不好,游泳就学得好啊?”白鹅大婶笑着说:“小鸭子天生就有适合游泳的身体,肯定适合游泳啊。”小鸭子点头开心地回家去了。

从那以后,小鸭子每天都在河里快乐地游泳,它明白了,每个人都有自己的擅长的事情,找到自己适合的才是最重要的。

镇海区精英小学 204班  
程苏丽(证号 2524124)