



## 心儿怦怦跳

鄞州区钟公庙中心小学404班

许诺(证号J26101827)

指导老师:倪益君

在我的记忆中,那场激烈的篮球赛,让我真正体会到心跳加速的感觉。每当想起那次关键的罚球,我的心依旧会怦怦直跳。

比赛进行到最后时刻,双方比分十分接近,气氛紧张得让人喘不过气。大家在球场上奋力奔跑、防守,每一分都格外重要。就在这时,对方球员犯规,裁判吹响哨子,示意由我站上罚球线。那一刻,我的心一下子提到了嗓子眼。

我缓缓走到罚球线前,拿起篮球,手心全是汗水,紧张得手指都有些僵硬。全场安静下来,所有人的目光都落在我身上,我的心怦怦地跳个不停,仿佛要从胸口跳出来。

我深吸一口气,努力让自己平静下来。我稳稳地托住球,瞄准篮筐,轻轻一跳,手腕用力,将球投了出去。篮球在空中划过一道漂亮的弧线,我的心也跟着悬了起来。

“唰”的一声,篮球稳稳地落入篮筐!全场立刻响起热烈的欢呼声,队友们兴奋地围过来。我激动得满脸通红,心脏还在剧烈地跳动着。

这次罚球,不仅让我感受到紧张与激动,更让我学会了勇敢和冷静。

## 挤眉弄眼吃饼干

鄞州区首南第一小学405班

周慕(证号J26104783)

指导老师:胡燕

“哈哈,掉啦,掉啦!”教室里爆发出一阵阵欢快的笑声,原来我们正在玩一个超级好玩的游戏——挤眉弄眼吃饼干。大家笑得前仰后合,简直乐不可支。

游戏开始前,老师笑眯眯地宣布游戏规则:“要把头仰起来,把饼干放在脑门上,不能用手帮忙,只能靠挤动五官来让饼干移动。谁先吃到饼干,谁就是胜利者!”教室里顿时沸腾起来,同学们都兴奋得摩拳擦掌,跃跃欲试。

游戏开始了,首先上场的是小蔡同学。他信心满满地拿起一块饼干,把饼干稳稳地放在额头上。一开始,他使劲地挑动眉毛,可是饼干就像粘在上面一样,一动不动。于是,他改成了眨眼睛,突然,“啪嗒”一声,饼干掉到了地上,小蔡同学失败了。

我心里想:不就是一块小小的饼干吗?怎么会这么难呢?我随手拿起一块饼干,放在脑门上,拼命抖动眉毛。突然,饼干像坐滑梯一样,“嗖”地一下滑到了鼻子边。哎呀,没想到饼干这么难控制!我立刻变得紧张起来,动作也变得小心翼翼。可是,饼干就像是被定住了一样,停在那一动不动。我一着急,饼干掉在了地上,摔成了好几块。看来,这个游戏真的没有我想的那么简单呀!

这次游戏让我明白了:做事情不仅要有热情和勇气,更要有冷静的头脑和足够的耐心。

## 滑冰初体验

鄞州区东湖小学507班

徐瑾滢(证号J26105877)

指导老师:张丹雪

看着电视屏幕上,冬奥会短道速滑运动员们划出流畅的弧线,花样滑冰选手们展现出优美又酷帅的舞姿,我心中涌起一股强烈的冲动,决定去试一试滑冰。

我来到室内滑冰场,穿戴好滑冰工具后,双手紧紧扶着把手,努力想要控制住身体。可脚底像抹了油似的,不听使唤地滑来滑去。我费了九牛二虎之力,才终于能够保持稳定缓慢前进。我像小婴儿学走路一样,死死抓着扶手,一步一步,小心翼翼地慢慢走着。后来,在一个小姐姐的鼓励下,我尝试放开把手,一步步地挪着走。我走得越来越稳,心中不再是忐忑不安,而是洋洋得意。可就在这时,我一个不留神,失去了重心,结结实实地摔了一跤。我咬咬牙,慢慢站起来,决定观察一下别人是如何滑冰的。

我发现,初学者往往左脚不动,右脚滑动,同时用双手保持平衡。就这样,我不断地绕着圈练习,一次次重重地摔倒,又一次次不甘心地爬起来尝试。摔倒的疼痛和流出的汗水交织在一起,让我既痛苦又快乐。

终于,在不懈的努力下,我越滑越顺,像一只天鹅优雅又稳重地滑行着,就连之前鼓励我的小姐姐都夸我有意志,滑得好。我心中有种说不出的激动和喜悦。

这次滑冰不仅让我学会了一种技能,还让我明白了做任何事情,只要你足够稳重,坚持不懈,总会有希望。

## 我的心跳“变奏曲”

宁波市四眼碶小学新河校区406班

张洛伊(证号J26109338)

指导老师:陈凌燕

拉丁舞比赛那天,我的心脏仿佛有自己的想法,为我谱写了一首特别的“心跳变奏曲”。

准备时,它就开启了“急板”模式。它像只受惊的小兔子,在胸口左冲右突,把“怦怦怦”的节拍越敲越快。

轮到上场了!我深吸一口气,调整状态,自信地走上舞台。音乐如流水般淌来,我的心跳却进入了“快板”乐章——“扑通扑通”,它像要挣脱束缚,随着旋转的舞步从喉咙里跃出。直到最后一个音符落下,我的心跳才逐渐转入舒缓的“柔板”。

真正的“高潮”在颁奖典礼。坐在礼堂里,我的心开始了最扣人心弦的“悬疑乐章”。当优胜奖名单公布时,每一次“扑通”的停顿都牵动着我的心:第一组没有我,我的心跳缓了半拍;第二组还是没有,我反而轻松地鼓起掌来……直到优胜奖全部公布完毕,我竟都未被念到!队伍里响起小小的欢呼声——这意味着,我进入了奖牌角逐的行列!

终于等到等级奖揭晓,我的心跳进入了“华彩乐段”。当自己的名字被提起时,悬着的心瞬间汇成一个圆满的休止符。虽然与银奖擦肩而过,但铜奖的光芒依然让我满心欢喜。

赛后,走在洒满阳光的商场里,我的心跳奏起了最轻快的“回旋曲”。它不再慌张,不再忐忑,而是像一个快乐的精灵,在我胸中轻盈起舞。

这首由心跳谱写的变奏曲,最终在自信与喜悦的和弦中,画上了最动人的终止线。

## 金马纳福

北仑区岷山学校303班

徐梓宸(证号J26999167)

指导老师:乐晓晓

## 拦路抢糖

鄞州区德培小学百宁校区404班

陈希诺(证号J26100265)

指导老师:朱玲

“啪啪啪——”教室里传来一阵阵拍桌子的声音。同学们在干什么呢?原来是在玩抢糖果的游戏啊!

老师清了清嗓子,宣布游戏规则:两人一组,面对面站好,双手交叉抱在胸前。老师喊口令“1、2左手”或“1、2右手”,大家要立刻伸出对应的手去抢糖,先抢到的人获胜;如果伸错了手,就算输。

比赛马上就要开始了。我和同桌分别站在桌子两边,老师把一颗糖放在我们中间。这颗糖果圆溜溜的,穿着一身红色的外衣,包装纸上印着“旺仔牛奶糖”几个大字,看得我口水都快流出来了。再看看同桌,他眼睛紧紧盯着糖果,就像大灰狼看见了肥肉,一副势在必得的样子。教室里安静极了,空气仿佛都凝固了,大家都在静静等待老师发出口令。

老师高声喊道:“1、2——”我的心一下子提到了嗓子眼,心跳越来越快。

“左手!”  
说时迟那时快,我以迅雷不及掩耳的速度,一把抓住了那颗香甜的糖果!“我赢了!我胜利了!”我得意洋洋地大喊,像一位凯旋的小战士。而同桌则像泄了气的皮球,垂头丧气地站在一旁,只能眼巴巴地看着我,把口水往肚子里咽。

通过这次有趣的游戏,我明白了:做事情不仅要眼疾手快,还要沉住气、认真专注,不能慌张马虎。

## 小陀螺,不停转

宁波市四眼碶小学新河校区503班

李诗佳(证号J26104990)

指导老师:叶洁芸

“同学们,我们下周二要举行斗陀螺大赛!”教室里瞬间人声鼎沸。

一回到家,我就让妈妈给我买了一个陀螺。没几天,我的陀螺到货了。因为它摸上去滑溜溜的,而且颜色为深棕色,所以我给它起了一个好玩的名字——“卤蛋”。

时光如白驹过隙,周二很快就到了。经过这段时间的练习,我的斗陀螺水平有了显著提升。我想:哈哈,冠军一定是我的!我昂首挺胸地踏入赛场。

第一局比赛开始了,我不费吹灰之力就把四名对手消灭得一干二净。场上只剩下我的“卤蛋”和一颗名为“白煮蛋”的陀螺了。“白煮蛋”挺着肚皮一次次冲过来,在接二连三的“亲密接触”中,“白煮蛋”倒了。就这样,我一路披荆斩棘,闯入决赛。

决赛的对手是牟同学。天呐!他的陀螺比我的大了整整一圈。不过,我并不畏惧他。随着老师一声令下,我按原计划猛地一抽,我的“小卤蛋”开始旋转。刚刚开局,对方的“大胖”就仗着体型优势想先下手为强。我也不甘示弱,心想:谁怕谁呢!“啪”,“大胖”和“卤蛋”斗了起来。在旋转冲撞的过程中,“卤蛋”丝毫没有体力不支的迹象,而是越战越勇。反之,“大胖”转着转着,似乎有筋疲力尽之态。牟同学见势不妙,奋力一抽,想给他的“大胖”注入新的能量。只可惜,心急吃不了热豆腐,他的力道没控制好,把自己的陀螺抽出了界。“卤蛋”在场地中央飞速地旋转着,似乎在为自己的精彩表现喝彩。“胜利啦!胜利啦!”我自豪地嚷着。

当我再次凝视那其貌不扬的“小卤蛋”时,我看到了坚持的力量。在一次次与强大对手的对抗中,它充满动力、越战越勇。在未来的日子里,我也要像它一般,勇敢地旋转,旋出属于自己的精彩!

## 白沙湾赶海

鄞州区五乡镇中心小学501班

唐悦宸(证号J26100419)

指导老师:徐波

白沙湾,顾名思义,沙自然是白色的,白得如雪,与蓝天白云相互映衬,宛如一幅天然的风光画。但比风景更有吸引力的,莫过于赶海了。

赶海得有工具,最有用的当属那“九齿钉耙”,它能轻松把石头翻起来。我第一次用的是铲子,结果它就像个没力气老头,只能铲铲沙子。我一气之下把铲子扔到一边,用“九齿钉耙”将大石块一掀,里面果然有几只小螃蟹。可它们一个个好似装了推进器,竟在我眼皮子底下溜走了。我气得一蹦三尺高,追着那些螃蟹满沙滩跑,哈哈,总算被我逮住了!

随着抓小螃蟹越来越熟练,我左施“吸星大法”,右用“扭转乾坤”,再来几下“降龙十八耙”,我的小桶里便全是“战利品”了!但这些“小不点儿”终究还是眷恋大海的,我便“大发善心”,将它们放生了。

## 山中的快乐

鄞州区钟公庙中心小学405班

林子诺(证号J26880673)

指导老师:王威凯

城市的喧嚣总让人身心疲惫,而那静谧的山林,却藏着我最纯粹、最难忘快乐。每一次踏入山中,都像走进了一个远离城市的世外桃源,所有的烦恼都被山间的清风吹散,只剩下满心的欢喜与自在。

清晨的山林,是被薄雾笼罩的仙境。踏着湿漉漉的青石板路往山巅行,脚下枯老的落叶发出沙沙的清响,小溪清澈见底,小鱼在水中自在游弋。我蹲在溪边,轻抚清凉的溪水,看着灵动的鱼儿,满心惬意。路边的野花野草形态各异,处处都是大自然的美好,让人流连忘返。

攀登路上,虽然汗流浹背,却格外扎实。扶着树干缓步向上,登上一处高地,连绵的群山、葱郁的树林尽收眼底。微风拂面,所有疲惫都烟消云散,只剩下登顶的舒畅。我坐在山石上,听着松涛阵阵,仿佛与山林融为一体,内心充满平静。

夕阳西下,我带着不舍离开山中。但这份简单的美好,永远在我心底,成为最珍贵的回忆。

## AI初体验

鄞州区德培小学百宁校区306班

刘彦禾(证号J26108597)

指导老师:罗芳芳

当今社会,人人都在讨论AI,使用AI。智能机器人能准确预报天气;只要发出口头指令,家里的电器会自动打开并开始工作……那AI到底是什么?它又是怎么工作的?为了了解AI,我参加了AI冬令营。

第一天,营地组织了开幕式,老师简单介绍了AI的本领。开幕式后,我们来到机房,正式开始学习AI课程。老师带我们认识了编程工具,只要用电脑输入指令,它就可以按照指令完成相应的任务。老师的演示让我眼前一亮,原来这就是AI呀。

接下来的四天里,老师还教我们学会用AI工具生成不同风格的照片和有趣的视频。我把自己的照片上传到AI,再给它下达了“把图中人物改成不同版本漫画人物形象”的指令,几秒钟后,一张漫画风的照片就出炉了,我变成了漫画中的“我”,真神奇!

视频制作就更有趣了,在我的指令下,照片中的我挥动着羽毛球拍,羽毛球还会喷气呢!太好玩了!

AI冬令营结束了,但我会在学习生活中继续探索它的功能,继续不断地学习。

