

我的好朋友

101班小记者 冯语蝶

我有一个好朋友,它叫毽球。我非常喜欢它,因为它的毛软软的,五颜六色的,非常漂亮。平时它总是陪着我锻炼身体,我从原来一个也不会踢,到现在一次能踢好多个,这都是毽球告诉我:做好一件事情是需要坚持不懈的。

踢毽球

101班小记者 王静雯

有一天,妈妈从街上给我买了一份礼物,我高兴地打开袋子一看:“哇,好漂亮的毽球呀!”

我高兴地学着踢起来,可是怎么都踢不起来。于是,我跑过去找妈妈,妈妈就开始教我踢毽球。当我踢起来的时候,我高兴极了!接下来的日子,我不断练习,终于能连续踢好多个了,心里美滋滋的。这时,妈妈走过来问:“练得怎么样啦?”我兴奋地在妈妈面前踢了起来。妈妈微笑着摸摸我的头,说:“做任何事情都要学会坚持,只有坚持了才有可能成功。”

我和毽球的故事

202班小记者 梁瑾萱

时间过得真快啊!二年级马上就要结束了。还记得刚上学的时候,我连体育是什么东西都不知道,别说毽球了。我看见毽球五颜六色的羽毛真美呀!然后毽球在体育老师的脚上就像一个乖孩子一样,跳来跳去的。于是,我迫不及待想去尝试,毽球就像一个不听话的小孩子,怎么也踢不上去。后来我不想踢了,于是老师让我们做一件事情,就不要放弃,之后我每天坚持练习,我终于学会踢毽球了。

我与毽球的故事

302班小记者 鄂珂欣

在我的回忆里,毽球是一项很有趣的运动项目。

当我刚接触毽球的时候,我还是一个对毽球懵懂无知的小学生。但是经过了老师的指导,我对毽球有了初步的认识。

当我对毽球有初步的认识没几天,体育老师就开始教我怎么踢毽球了。先把毽球往天空上一扔,在它快要降落的时候,用脚使劲一踢,它就又飞上天空了。按照这样的方法连续踢,你踢了几次,就代表你踢球踢了几个。这时老师问了我一句,“简单吗?”“简单!”我自信满满地回答道。

可是好景不长。当我第一次的时候,不小心砸到了头。我鼓起勇气再试了一次,在它快要降落的时候我就使劲一踢,落了个空。我再次鼓起勇气,这一次我有了上两次失败的经验一定能成功。果然不出我所料,真的成功了!

从那以后我经常练习。现在的我已经可以踢三十到四十几个了,是不是很厉害呢!

小小毽球

502班小记者 陈玲

我是一个超级爱球的“追球族”,而球类中我最爱的非毽球莫属。

大课间铃声一响,我和几个小伙伴一起三五成群地踢起了毽球。

我们挨个踢,直到前一个同学倒了就轮到下一个同学。轮到我踢了,我的心儿怦怦跳,我一手拿着毽球,眼睛紧紧盯住,准备就绪。松手,只见毽球飞在空中,我连忙抬起脚,“啪”地一声,毽球稳稳地站立在我的脚上,我轻轻一抬,只见小毽球向上飞舞,像一只出笼的小鸟,兴奋地看着这个精彩的世界。毽球五颜六色的毛在阳光下,显得格外美丽,散发着五颜六色的光,我渐入佳境,也渐渐放松下来,露出了开学的笑容。“啊,不好!”我一惊,脚上的毽球也随之飞了出去,落在了地上。

看来,要控制好毽球,还需多加努力,也不能掉以轻心啊!

我与毽球的故事

601班小记者 时耀辉

今天,老师让我们踢毽子。啊,我可从来没踢过毽子!我能行吗?每一个人都要踢呀,我的心怦怦直跳。生怕踢不好。

我的毽子有四根又大又硬的羽毛,分别是红、黄、粉、和绿色的,还伴有四根粉色的又小又软的羽毛,真漂亮。

踢毽子表演开始了,一位同学把毽子扔得老高,没等毽子落地,他就摔了一跤,大家哄堂大笑,他又踢了一次,这回把毽踢到了墙上,他的毽又弹了回来,他第三次踢的时候把毽踢到了教室左后角,幸好一个打扫卫生的阿姨刚好路过一把接住了毽子,要不然就砸到那个阿姨了。

轮到我了。我更紧张了,手直发凉,我希望自己能表演好。没想到,我踢了一个毽子就落在地上,落在了一个同学的桌子前,我把毽子捡了起来,接着踢,这次也只踢了一个,落在了我的身边,我再次拿起毽子,还是踢了一个,落在了老师的前面。我觉得自己踢得很不好,但我已经尽力了。我还是很开心。

有一个同学都要把毽子踢到灯上了,有一个同学把毽踢到了老师身上,有一个同学连续踢了几个。有的同学拖着毽子,有的同学攥着毽子,还有的同学提着毽子。而我是提着毽的羽毛。妈妈们也表演了,她们表演得那么好,其中一位妈妈踢得最好了,一连踢了十多个,我们连声叫好,还热烈地鼓掌。这位阿姨真了不起。

今后我一定要多多练习。希望我也能踢得那么好!

指导老师 沈玉



毽球操



毽球操



学生参加第二届宁波毽球锦标赛

白杜小学地处风景优美的奉化白杜金溪河畔,人文荟萃,人杰地灵。在一次偶然机会,发现该校有几位学生兴致高昂地踢毽球,旁边的一群学生看得津津乐道,热闹非凡。一段时间过去了,学生对毽球的热情未减,于是该校领导层考虑是否可以将这一兴趣爱好开发并作为学校特色品牌进行创建。于是该校对毽球项目进行了文献搜索,思考研究,发现毽球有以下几个优点:第一,毽球器材简单、便宜;第

二,毽球活动组织方便占地小,符合该校的实际情况,它可结合各个年级学生进行分层练习;第三,毽球入门快,趣味性强,通过练习学生能较快掌握技巧;第四,毽球看着小巧,但它能带动全身运动,是小学生强身健体的好项目;第四,毽球在学校全面铺开也是该校育目目标“向阳、向上、向善”的最好诠释。因而,该校选择毽球争创特色品牌,并作为丰富和推动阳光体育活动的有力抓手。经过一年多的推广和练习,该校已将毽球

特色融入到平时的体育课、大课间活动、拓展课程等课程中,并以“毽球”为载体,积极开展与各学科相结合的活动,如:画画毽球、毽球吉祥物设计、说说我与毽球的故事、制作毽球、毽球英雄争霸赛等;在2016——2017年期间,该校参加宁波毽球锦标赛,获得了不俗的成绩。学生在毽球运动的推广过程中,既锻炼了身体,也锤炼了意志,可谓是收获不凡。下面就来看看该校不同年级段孩子们与毽球之间都有怎样的故事吧。

我和毽球

401班小记者 侯盈颖

毽球是一项适合小学生的运动项目,我也非常喜欢踢毽子,特别是在运动的时候。

在放假的时候,我特别自在,想干嘛,就干嘛。可是妈妈对我说:“做人不要太自在!”所以,我就干起了一些活,扫一扫地拖拖地。选择了一些运动,我的第一选项运动就是踢毽球。我一看见毽球就生气,因为毽球太小了,我压根就踢不到它。越踢越生气,很想放弃,我有点不想踢了,妈妈看见了笑笑说:“做什么事情都要有恒心,不要怕失败!”我对妈妈说:“我来给你帮忙,你教我踢毽球好吗?”妈妈说:“好的。”妈妈开始教我踢毽球,刚开始我学得很认真。可是慢慢地总感觉心有余而力不足。后来经妈妈指点,我学会了踢毽球,真是太不可思议了。虽然只能踢三四个,但对于一个从来不会踢毽球的我来说,真的是个奇迹。

现在的我越来越喜欢踢毽球了。踢毽球必须要有恒心,也要有耐心,这样才能感受到其中的快乐!

毽球小事

601班小记者 童晨旭

毽球,一个本来与我没有任何关系的一个东西。但在命运的交错下——使我明白了它、知道了它、学会了它……

第一次见到毽球是在一年级。老师带着它走进了教室。我们一见到这个新奇的东西,大家便都来了兴趣。“看起来挺好玩的。”“真想去试试。”“如果是我,我肯定能踢好多个。”这样的声音在下面此起彼伏。老师拿起了毽子踢了起来。一扭一扭的。突然,老师停了下来,说:“谁想试一试?没有人会笑的,让别人看看你的本领。”大家一开始很矜持,很不好意思。慢慢地,大家开始活跃起来。终于,有人走上了讲台。他拿起了毽子,不知道从哪里下手,他鼓起了勇气,把毽子扔了起来,“一个,两个,三个……”在同学们的声音中,他踢得越来越多,最后因为失误落地了。

我越看越得劲儿,自己毛遂自荐上去了。我拿起了毽子,东看看西看看。好像是一个地质学家找到了一块稀有的石头;又好像是一个作家有了新的灵感。我对这个真的是感到很有兴趣。我鼓起了勇气,把毽子用力一甩,瞬间毽子飞到了空中。我找准了时机,踢了上去。哈哈,我踢到了。嗯……但是我只踢了一个。下面传出了唏嘘声,我觉得不好意思便跑了下去……

这便是我与毽球的小故事。我是它的小主人,它是我的好帮手!

指导老师 沈玉

我的毽球故事

601班小记者 敬志勇

以前,我踢毽球踢得实在不怎么样。踢一个就中断了,别人看了都替我着急。而现在,我踢毽球已经可以连续踢好几个了,并且与毽球结下了深厚的友谊。你可能会问,为什么我的毽球取得了这么大的进步?别急,先听听我和毽球的故事。

那还得从我第一次买毽说起。当我看见毽球那五彩缤纷的颜色,爱不释手的我那时下定决心要把毽球练好。可是想得容易,做起来可真难。我踢一个就中断一个,有时甚至一个也踢不上。

我沮丧极了。扔了毽球坐在地上发呆。那毽球直立在地上,好像在嘲笑我。我生气极了,要把它按倒,但是眼看它要倒下了,却又直立立站起来。

我瞬间醒悟了:它不就是像人一样——有着不倒翁的精神吗!我难道不应该也这样吗?不服输,不倒下。我立马站起身,继续踢起毽球来。尽管一次次失败,但我终究不放弃。经过好几天的练习,终于学会了踢毽球。

毽球虽小,却能激起人的斗志,让人走向成功。这就是我与毽球的故事。

指导老师 沈玉

我与毽球的不解之缘

601班小记者 王益花

毽球,对于我来说是再熟悉不过了。不知是从什么时候开始,我慢慢开始接触毽球。一开始,我踢毽球时只能踢几个。经过那次事后,我开始喜欢毽球……

那次,我和朋友们一起来一场毽球比赛。这个比赛并不是一分钟计时,而是来比一次能踢多少个。随着一声令下,我们开始踢起来。我只踢了几个就输了,我输后看看其他人,见他们都还在踢,只有我自己停了。我感到非常尴尬,也非常对自己失望。这次的比赛已经过去,我的心里却一直印着,永不磨灭。

之后的日子里,我几乎每天都在练毽球,下课不放过,中午不放过,在家里也不放过。终于,我们又来了一次比赛,这一次,竟然是我保持的最久。我心里想:看来,我的坚持不懈、我的锲而不舍,终究换来了成功的欢乐。

我与毽球的缘让我十分珍惜,这让我懂得了无论做什么都得努力拼一把,不然怎么知道自己不行!

指导老师 沈玉

我的好搭档——毽球

502班小记者 余祝

鲜艳的羽毛,金光闪闪的底座,迎着一束光辉,羽毛在阳光下熠熠生辉,我经常呆呆地看着它,却不能像别人一样游刃有余地舞动它,看着同伴们踢毽球时快乐的神情,我决定要学会它。

第一天,它很不听我的指挥,总是落到我踢不到的地方,确切地说,我一个都踢不到,我劝自己说要有足够的耐心,坚毅的决心。于是我继续操练,我练得腿脚发麻了,收效甚微。

接下来的几天,我继续埋头苦练,毽球开始慢慢认可我这个主人了,我慢慢摸到了它的性子,它慢慢熟悉了我的习惯,它落下,我注视着它,然后轻轻一抬脚,嗯,终于不偏不倚地落在了我的脚上。哎呦,有几次能连续踢上四五下了,我大受鼓舞。阳光下,总有我和它的影子,我们俩默契地配合着,渐渐地我们变成了一对好搭档。如今的进步让我有了征服它的信心。

一直与我搭档的毽子,让我懂得任何事都要坚持,努力练习,慢慢地我们就能掌握踢毽球的技巧、规律,当然足够的耐心也很重要。从不会踢到现在能一次性踢十多个的我,整整用了两个月的时间,从失败走向成功,也让我看到了任何事只要敢尝试,就有希望。

我和毽球的故事

402班小记者 王金霞

在我二、三年级的时候,毽球就走进了我的生活,它成为我们学校的一项体育运动。并且在老师的带领下,我们还学会了跳毽球操。

体育课上,我看见大家拿着毽球左一个,右一个在踢,感觉同学们身手灵敏,真厉害。我的好奇心和好胜心在驱使我,我要学,我要会踢,并且要踢得漂亮。于是,毫不犹豫,我也去买了一个白色的毽球,心里暗喜,白色是我喜欢的颜色,我的幸运色,我肯定能学好了。这样想着,我试着模仿同学们的踢法,踢了一个,可是并没有接住,再来第二个,还是没接住,当然,坚强的我怎么会放弃呢?再来第三个,可惜了,还是失败了。顿时,挫败感油然而生,闷闷不乐地回家了。

我把毽球放一边,独自坐着思考,为什么会这样时,爸爸轻轻地走过来,笑眯眯地对我说:“你在学毽球?没踢好?”看着我垂头丧气的样子,爸爸又说:“你才踢了几个呀,知道熟能生巧吗?爸爸相信你只要多加练习,肯定会进步的,来跟爸爸一起踢。”于是,出乎意料的,爸爸好厉害,不但没掉,在连踢好几个后,居然还能换脚踢,在前面踢,后面踢,还能转身踢。天呐,这是我爸爸吗?简直就是我的偶像呀!爸爸表演完,又跟我说了踢毽球的要领,我做了一个深呼吸,大胆地尝试了一下,虽然还是掉了,但是好像有那么点意思了。我笑着捡起来,继续练习……

于是,我就爱上了毽球,毽球已经成了我的必修课,每天一踢,并且我已经踢得很棒了!

我和毽球的故事

602班小记者 叶甬丹

加星的机会又来了,我拿着毽子,哼着小调向六年级踢毽子比赛场走去。

到了比赛场,哇!那里的毽子真多呀。有的毽子穿着红色的衬衫,有的披着绿色的外衣,有的为了赶时髦,把自己的头发染成了金色和白色的,在太阳的照耀下显得格外耀眼。你看,一个同学的毽子,一个铁片上面插着五颜六色的羽毛,像非洲人的帽子,样子特别滑稽。再看看比赛选手,有的在用这段时间加紧练习,有的拿着毽子蓄势待发,有的颌首低眉在思考怎样才能踢得更多。

比赛开始了。选手们都屏气凝神等待着哨声吹响。哨声一响,毽子被选手们迅速踢到了空中,形成了一朵朵毽子花。我们班第一个出场的是种子选手林建成,只见他左脚一踢,毽子飞到空中,快要落地时,右脚赶紧跟上,又是一踢,左右开工、协调有序。一分钟到了,他才肯停下来,豆大的汗珠直往头上冒。第二个出场的是蓝哲凯。裁判还没吹响口哨,他就已经拿着毽子跃跃欲试,惟恐输在了起跑线上。哨声一响,他就踢开了,他是直脚踢,踢得比别的同学要快,可是到了最后十五秒时,他就快没力气了。老师和同学赶紧大声给他加油。啦啦队队员们挥舞着手中五颜六色的毽子给他加油。看到蓝哲凯越来越慢的速度,有的同学恨不得冲上前去帮他一把。在同学们的鼓励声中,他再一次振奋精神,一连踢了三十多个。

女生队员中踢得最多的就是。我一听见裁判的口哨声,就把毽子抛到空中,眼看毽子就要落地了,就以迅雷不及掩耳之势,左脚一踢,毽子又回到了空中。一不小心,我的左脚用力过猛,毽子被踢到了一米开外的地方,大家都大惊失色,而我却不改色,迅速走向毽子,用脚一勾,毽子又乖乖地回到了我的脚上,任由我一左一右地踢开了。

这次踢毽子比赛,虽然有同学没有机会上赛场,但让我明白了:台上台一分钟,台下十年功的道理。只有平时练好了基本功,到了比赛的时候才能取得好成绩。

爱上毽球

401班小记者 陈姣希

小小的毽球真可爱,它是有好几根彩色羽毛组成的,既小巧又灵活,踢到半空中就好像一只会跳舞的蝴蝶。多么美丽,多么可爱!

毽球是我最喜欢的运动之一,我每天都喜欢踢毽子。我每天一有空就会去踢毽球,但还喜欢别的运动。我家里有各种各样五颜六色的毽球。有一次,我在广场上踢毽球,然而我一不小心把毽球踢到了墙外面,我心想着这可怎么办啊!怎么办啊!忽然有一个同学过来说:“你怎么了?”我说:“我的毽球踢到墙外去了。”那个同学说:“我帮你捡回来。”过了一会儿,那个同学把我的毽球找回来了。我应该谢谢她。

有一次,学校要参加毽球比赛,但同学们都去报名了,可我踢的不够好,不够多,我不能参加了,我从现在开始,每天坚持锻炼踢毽球,经过我的坚持和锻炼现在能踢好多个了。以后有踢毽球的活动我也要去参加。我已经越来越喜欢这项运动了。我每天一写完作业都在坚持踢毽球,毽球带给了我快乐。

毽球是一项运动也是一项游戏,我相信大家都会像我一样爱上毽球。

毽球的故事

402班小记者 李悦

毽球起源于古都北京,踢毽子还有个富有诗意的名字——翔翎。踢毽球是起源于什么时候?又是何人首创?这早就是我国体育专家们非常感兴趣的一个问题。有一种传说认为毽“创自辇皇帝”。毽当叫“毬”,是一种器具。毬在中华大字典中解释为“皮毛丸”。“皮毛丸”与毽是两种不同的东西。

毽球从中国古老的民间踢毽子游戏演变而来,是中国名族传统体育宝库中的一颗灿烂的明珠。它在花毽的趣味性、健身性基础上,增加了对抗性,集羽毛球的场地,排球的规则,足球的技术为一体,是一种隔网相争的体育项目,深受人民群众的喜爱。

1984年,原国家体委将毽球列为正式比赛项目,并组织了全国毽球邀请赛。在政府和体育部门的倡导下,毽球运动在北京、湖南、山东、广东、等地开展,各地相继组织了各种类型的毽球比赛。越来越多的人民群众参与到了这项活动之中,充分显示了毽球运动的强大生命力。

我和毽球的故事

501班小记者 陈鑫慧

最近校园里掀起了一股踢毽子风。你看,操场上,绿荫下到处可以看到踢毽子同学矫健的身影:只见他们把毽子往上一扬,就左一脚,右一脚,前一脚,后一脚把毽子踢的像一只只蝴蝶在他们的身边飞来绕去,我看着他们轻松快乐的样子,不禁脚也痒痒的,于是,也去买个毽子,学着他们的样踢了起来。毽子在我的脚上,可就不是那样听使唤了:一脚踢去,不是踢歪了,踢轻了,就是踢重了,就差那么一点点,刚好够不着落到了地上,好像跟我有仇似的。不踢了!能把我怎样?我把毽子踢在一边。正在我起来的时候,站在一边的一个大姐姐走过来耐心地对我说:“踢毽子讲究的是眼疾脚快,熟能生巧,多多练习,就能踢好。像你这样不坚持,不练习,懒洋洋的,毽子怎么会踢得起来呢?”哦!原来如此!我鼓足勇气,又踢了起来,这次,可不像刚才那样,而是振作起精神。你看,我把毽子往上一抛,一看它往下落,我就提起脚,对准它一脚。哈,毽子给我踢着喽!我可高兴得太早了。没几下毽子又掉了在了地上。我捡起来继续练……

我终于会踢毽子了,也明白了一个道理,只要努力和坚持,就能做好每一件事。

我和毽球的故事

301班小记者 陈孜悦

“我终于学会踢毽球了,噢耶!”我高兴地喊道,像运动员吃了兴奋剂一样,这时,往日的情景似电影片段般在我眼前回放。

那日,晓萱请我和她一起去踢毽子,我尴尬地笑了笑,说:“可我只会踢一下呀!”她说:“我这样做,就是要帮助你踢毽子啊。”我愣住了,天底下还有这么好的人啊!我急忙说:“走,立马走。”于是,我们俩就来到操场上——踢毽子教学课正式拉开了序幕。

万事就绪,晓萱先给我打了个预防针:“踢毽子可不是件容易的事哦!必须动作敏捷才能踢好。”我拍拍胸脯,胸有成竹地说:“没问题”。

她就开始教我了。一开始,她做一个手拿毽子的动作,我看看很简单,也跟着做了。然后她把毽子往上一扔,我照她的动作依样画葫芦,这时,她开口说话了:“下面一个动作可是超高难度哦!”说话的瞬间,她把膝盖弯曲,踢了七八下毽子,我在旁边目不转睛地注视着,羡慕得不得了,嘴巴张得大大的,眼睛像铜铃一样大。晓萱见了,笑了笑说:“看见了吧,你试试。”于是,我也把脚弯曲起来,可接过去时,那脚就不自觉地伸直了,改也改不好,那毽子就像长了翅膀的鸟儿,我怎么也踢不到它,我也像卸了气的皮球,气得耷拉着脑袋。但是,我暗自下定决心,今天非得把毽子踢好不可。

我反复地做着那个动作,大约练了三十遍左右,突然,晓萱把毽子扔了过来,不可思议的事情发生了——我竟然连着踢了三四个!周围的同学都对我竖起了大拇指。那一刻,我甭提有多高兴了。我不相信这是事实,又试了试,嘿,这回,我踢得更多了,足足有六下。那毽子就像翩翩起舞的蝴蝶,上下来回,忽左忽右,我像一个美丽的舞蹈家舒展着轻盈的舞姿,心里像吃了蜜一样甜。

我终于学会踢毽子了,从这件事中,我还明白了一个道理:只要努力,成功就会属于你。后来,我靠着这个道理在学习上努力去,成绩也相对提高不少。现在我不管做哪件事,心里只有一个坚定的信念——努力做!