



## 慈溪润德小学教育集团507班



“生命在于运动。”运动的故事，也是成长的故事！在运动中，我们品味运动的节奏美、旋律美、奔放美……运动不仅给人带来健康、快乐、放松，更带来人生的启示，精神的升华。奔跑吧，少年！挥洒汗水、绽放活力和热情，为梦想浸润力量！ 指导老师 姚美珍

## 风雨过后见彩虹

黄治晨(证号 2208998)

盼星星，盼月亮，我终于盼到了学游泳的那一天。

一大早，爸爸带着我来到游泳馆。我急忙换上泳裤，戴上泳帽、泳镜，下了浅水区。教练开始耐心地教我动作，我也认真地学，不断地掌握一些技巧。

时间过得很快，转眼已经是第四节课了。见我学得顺利，老师就让我脱下了给初学者使用的浮板。我又兴奋又紧张，兴奋的是终于可以像其他人一样游泳了，紧张的是失去了浮板，我也有可能沉下去。

深吸一口气，我将头埋入水中，尝试配合着动作让自己浮起来。可是理想非常美好，现实却让我十分沮丧。我的身体失去了控制，不自觉地沉了下去，连续几次尝试都以失败告终。我有些沉不住气了。

教练见我失去信心，走过来安慰我。我也再次鼓起勇气，听取教练说的，一定要放松身体。几次之后，我惊喜地发现自己居然浮起来了，水不再挤压我，而是温柔地拥抱着我，我就像是水中的游鱼，逐渐找回了我的主场。

果然，做好一件事情，不仅要克服紧张心理，还要坚持不懈，勇往直前。不经历风雨，怎么能见到彩虹？

## 一场特别的比赛

唐君博(证号 2209002)

最近，妈妈脊椎不舒服，医生建议她多打羽毛球。于是，爸爸、我和姐姐决定一起陪妈妈打羽毛球。

经过一段时间的训练，我们的球技突飞猛进。我们准备开展一场激烈的羽毛球比赛，由我和妈妈对战姐姐和爸爸。

我们先发制人。只见妈妈把羽毛球轻轻地往空中一抛，用力一挥球拍，羽毛球便像离了弦的箭一样，飞速冲向爸爸。爸爸也不甘示弱，一个海底捞月，球直奔我的脸而来，搞得我猝不及防，被球砸到了鼻尖。爸爸和姐姐看着我手忙脚乱的样子，都哈哈大笑起来。我也摸着鼻子腼腆地笑了。

第二局因为姐姐拖后腿，我们赢了。但第三局因为我的一个失误，让爸爸钻了空子，最终他们以2:1的成绩获得了胜利。虽然我们失败了，但是看到大家都那么开心，我也发自肺腑地感到高兴。

经过多天的锻炼，妈妈的脊椎疼痛得到了缓解。所以我们以后一定要坚持运动，才能拥有健康的体魄和美好的心情。

## 运动会

叶楚涵(证号 2209006)

瞧，起跑线上，一字排开的运动员们，坚定的目光中充满了自信。

砰，一声枪响，运动员们奋力往前跑。跑道上，有他们一步一步的脚印。有他们矫健的冲刺身影。

看，沙坑前，飞速摆动双臂的运动员们，像一只只展翅欲飞的雄鹰，猛地从地平线一跃而过，眼神里满是坚定、搏击。

跑道上，沙坑里……洒满了运动员们的汗水，飞扬着运动员们的笑声，那是激情在飞扬，活力在四射……

## 冬奥会

陆钰婷(证号 2208999)

二月冬奥会开幕，五洲健儿来切磋，奥运精神齐相递，坚持不懈为争光。中国健儿蓄力拼，赛出风采勇夺冠。弯道超车接力赛，滑冰场上齐聚力，夺冠就在一瞬间。滑雪场上展翅飞，青蛙公主谷爱凌，轻轻松松得两金。我国共摘九金牌，满载而归创辉煌。

## 我运动我快乐

陆芷煊(证号 2209000)

天气晴朗的体育课，操场上尽情奔跑，那酣畅淋漓的感觉让人享受。

清风徐徐的傍晚，和妹妹一起传球，投出一道美丽的弧线。秋色宜人的周末，在公园里打羽毛球，那精准的接球动作，那快速帅气的扣杀，让对方猝不及防。每次运动都痛快释放，笑声响彻天空。

我是一个爱运动的孩子，也是一个向往快乐的孩子。

## 运动吧,少年

许馨允(证号 2209005)

灿烂的阳光普照着校园，炙热的梦想在这里绽放。来吧，少年！他们像脱缰的野马一般，奋力地在跑道上奔跑着；他们像凌空直上的雄鹰，飞快地掠过高高的横杆；他们像威猛的大力士，轻松把铅球扔出美丽弧线。

冲吧，少年！汗水洒满整个操场，奔跑的路上充满努力与坚强。

呐喊声回荡在整个校园，奔跑的路上充满幻想与梦想。

运动吧，少年！愿我们向阳而生，逐光而行！

## 我与篮球

## 有个约定

赵一卓(证号 2209008)

每天下午四点，庙山篮球场上总会有个少年，

时而拍球，时而运球，时而投篮，时而打比赛，篮球场上洒下滴滴汗珠，篮球场上传来声声笑语。

小小的篮球，大大的能量，强壮了我的体魄，健美了我的体型，也结识了许多朋友……

每天下午四点，庙山篮球场，不见不散，这是我与篮球的约定。

## 运动的魔力

张彦妮(证号 2208283)

当我在赛场上奔跑时像风儿一样驰骋  
当我在泳池里穿梭时像鱼儿一样自由  
当我在雪场滑行时像鸟儿一样飞翔

那是什麼魔力原来是运动的光芒在绽放

运动使我精神倍增  
运动使我强身健体  
运动使我心情舒畅  
运动使我坚强不屈  
它的魔力刺激着我的每一个细胞

## 拔河比赛

慈溪市沧田实验学校602班

沈寅皓(证号 2208124)

指导老师 张婉珍

随着下课铃响起，同学们在老师的带领下，迈着自信的步伐整齐地走向操场。我们将和六(5)班进行一场拔河比赛。

老师一声令下，我们一个个都使出了吃奶的劲，死死地握紧绳子，脸都憋得通红通红，用力将绳子往我们身后拉。看，在绳尾的“大力士”李程程，他凭借着庞大的身躯，将腰弯得低低的，手里拽着绳子不放松，使出了全身的力气。这一刻，他就是“绿巨人”，坚守着我们的阵地。

可对面的同学们也不甘示弱，死死地拉住绳子。中间绑着的红领巾一会向我们走过来，一会儿又到对方那边逛逛，十分调皮。“加油！加油……”同学们的加油助威声响彻云霄。在加油声的鼓励下，我们使出了“洪荒之力”，齐心协力，一鼓作气，最终获得了胜利。

“我们赢了！我们赢了！”同学们在操场上欢呼着。五班的同学有点不服气，与我们约定下次再来一局。

## 有趣的军事运动会

慈溪市第二实验小学603班

方正源(证号 2209189)

指导老师 张科芳

下午，我们学校举行了趣味军事运动会。同学们身穿蓝色迷彩服，好像一位位小军人走进了“战场”。而我因为脚受伤了，只能在三楼远远地观看。操场上早已人山人海，大家正热火朝天地比着自己的运动项目。活动可真丰富：有坦克大战、过障碍、大力士、运送炸药包等。等待出场的同学个个摩拳擦掌，跃跃欲试。场边拉拉队员们的加油呐喊声震耳欲聋，一阵高过一阵。

过障碍比赛十分精彩。一声哨响之后，一位位运动员像一支支离弦之箭从起点冲出，飞奔到第一个障碍——翻越垫子。只见同学们犹如一匹匹雄壮的骏马一跃而起，轻轻松松地跨了过去，无一失败。接着他们又钻过了铁圈。柴智旭的行为实在是令人发笑。为了速度更快，他竟从那圈子和地之间的狭小空间中爬了过去，惹得大家一阵欢笑。大洞不钻钻小洞，多亏了他身材娇小，换作别人简直不可思议。看，蒋雨涵正在返回的路上冲刺着，他面部通红，咬紧牙关，脸上的肌肉微微地颤抖着，飞快地向终点跑来。

看着操场上参加运动会的同学，看着他们取得胜利时的喜悦心情，我的心中那是无比的羡慕。要是我的脚没受伤，我也可以和他们一起跑，一起参加比赛，为班级贡献出自己的一份力量了。

## 我的第一次运动会

慈溪实验中学初二(10)班

杨绎如(证号 2209551)

指导老师 谢昭莉

生命因拼搏而精彩，因奋斗而美丽。——题记

小学的运动会上，我总在场边为同学们加油。初中，我终于参加了第一次真正意义上的运动会。我鼓起勇气报了400m跑步比赛。经过多天的练习，我对自己信心满满，可不巧比赛当天出了意外。

那天由于天气热，我们在体育场里准备。炎热的天气让我觉得头晕，浑身使不上劲，豆大的汗珠不停地从我的额头流下来，但我硬着头皮坚持了下来。

砰的一声，精彩的比赛拉开了序幕。刚开始我保持在第二名，可是由于体力不支，马上就落到了最后一名，当时真的好想放弃。听着同学们的一声声加油，我顿时打起精神，用尽全力，可是无奈双腿不听使唤，已经麻木了。最终我还是辜负了同学们的希望，得了最后一名。本以为同学们会埋怨我，没想到大家反而不停地安慰我，鼓励我说重在参与。

在参加完项目后，我又重新站在加油场上，为我们班的同学加油。运动员们的汗水洒在赛道上，那是他们留下的青春痕迹。生命因拼搏而精彩，因奋斗而美丽。