



2023年1月10日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:曹优静 照排:张婧 审读:邱立波

# 快乐羽毛球

北仑区岷山学校 301 班  
叶心语(证号 2310083)  
指导老师 卓晓涵

打羽毛球是一项有趣的体育运动,也是我最喜爱的球类运动,没有之一。

今天天气不错,我邀请爸爸妈妈一起去楼下打羽毛球。我和爸爸率先开始了第一局,妈妈做裁判。几个回合后,我们进入了比赛状态。我时而轻轻地打一个“矮子球”,时而来一个“长吊”。爸爸接球满场跑,累得气喘吁吁,我和妈妈笑得乐呵呵。我和爸爸谁也不让谁,迟迟不能分出胜负。忽然,爸爸猛地跳起,来了个“跳杀球”,球像箭一样飞过来,我来不及反应,球就落在了地上。第一局我输了,但我也很开心。

第二局爸爸对战妈妈,我做裁判。妈妈求胜心切,第一个球就用力过猛,打到了树上。我们好不容易把球“救”了下来。妈妈接过球用力一挥,又把球打到了水沟里,我和爸爸看得哭笑不得。这局比赛爸爸佯装体力不支,宣布妈妈获胜,不然就变成捡球比赛了。

第三局我对战妈妈,爸爸做裁判。这局妈妈一改蛮横的方式,变得温柔无比。她轻轻发球,我挥起球拍一接。妈妈又一个箭步接住了球。就这样一来一回,我们打得不亦乐乎。第三局最终我获胜,我是最后的大赢家,太棒了!

我真想每天都打羽毛球,因为这是一项既有趣又能锻炼身体体的活动。

## 橘子季

海曙区高桥镇中心小学 202 班  
赵奕辰(证号 2303271)  
指导老师 毛思妍

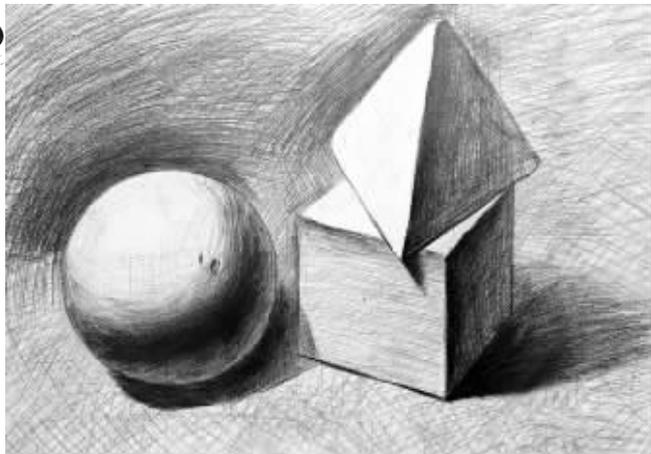
“叮咚!”有人敲门,原来是妈妈买的一箱“红美人”到了。我立马从箱子里拿出一个橘子,把它剥开来,里面的果肉一瓣一瓣的,又酸又甜的口感让我又回想起那次摘橘子的趣事。

前年秋天,我们一家人自驾来到宁海县东港村的一家果园里摘橘子。一进果园,只见大大、圆圆的橘子挂在枝头,就像一盏盏橙色的“小灯笼”。我兴奋地跑到一棵橘子树边,正要伸手去摘时,果农爷爷制止了我。他说:“小朋友,摘橘子是有技巧跟方法的。首先我们要戴上手套,接着一手拿橘子,另一只手拿剪刀,在橘子上方一剪。明白了吗?”我使劲地点头并回答:“爷爷,我明白了,谢谢!”我按照爷爷说的步骤剪了一个,两个,三个……没一会儿,就摘了满满一篮。

我从篮筐里拿出一个橘子,剥开橘子皮,仔细地闻了一下,有一股清淡的香味,好闻极了!掰下一瓣放进嘴里,味道妙不可言!

又是一年橘子季,快约上你的朋友或者家人,来一次果园摘橘之旅吧!

组稿老师 庄盈莉



静物写生  
余姚市第一实验小学 505 班  
沈乐凝(证号 2316760)  
指导老师 姜佳礼

## 博物馆之行

北仑区柴桥实验小学 303 班  
何宇浩(证号 2315312)  
指导老师 郑玲燕

今天,我们一家三口去宁波博物馆看我心心念念的恐龙展。

开着车大约过了一个半小时,一幢造型奇特的房子映入我的眼帘,原来这就是宁波博物馆啦!我拉着爸爸妈妈的手,快步走进博物馆,第一眼就看到了一头机械霸王龙。它张着大嘴,甩着一条又粗又长的尾巴,两只前爪不停地向我们挥动着,一副神气活现的样子。“为什么它的名字叫霸王龙呢?”我好奇地问。爸爸摸着我的头说:“因为霸王龙是陆地上最大的肉食恐龙,它的牙齿比其他恐龙锋利得多。你别看它的前肢短小,却粗壮有力,后腿更是有力量。虽然它形体不大,但比一般恐龙都要强壮,看着是不是霸气十足呀?”“嗯嗯。”我赞同地点着头。

接着,我被恐龙化石深深地吸引了。原来恐龙身上的羽毛、骨架、蛋,甚至消化过程中产生的胃内容物、胃石、粪便等,每一样都能变成化石,这着实让我大吃一惊。

随后,我又参观了许多恐龙展览区,三角龙、中华盗龙、镰刀龙、奇翼龙……里面详细介绍了它们的特征。看着那些高大威猛的身躯,我的思绪不禁飞向了侏罗纪时代,脑海中不断涌现出形形色色的恐龙在陆地上行走,在空中飞翔,在大海中遨游、休憩、掠食的场景……

这次博物馆之行,我不仅收获了不少知识,也增添了见识。

## 神奇的旅行

海曙区镇明中心小学  
云石校区 301 班  
裘隽腾(证号 2301497)  
指导老师 毛亚红

蓝天下,飘着朵朵白云。我仰着头,看着心爱的风筝渐渐地飞上了天。忽然起风了,风筝的力量大得惊人,把我缓缓地拽离了地面。

我乘着云飘啊飘,飘到了大海的上空。我听到鲸鱼发出的鸣叫,仿佛是从远古传来的声音。它喷着水柱,慢慢地浮出水面。

我乘着云飘啊飘,飘到了南极的上空。我看见一群可爱的帝企鹅在冰面上摇摇摆摆地走来走去。海狮、海豹在浮满冰块的海面上游来游去。它们为什么不怕冷?一定有秘密武器。

我乘着云飘啊飘,飘到了北极的上空。我看见一只笨重的北极熊慢悠悠地走在冰面上,一会儿它又懒洋洋地躺下来晒太阳。

飘了一天我饿了,恰巧这时飘来一杯云朵可乐和一个云朵汉堡,我大口大口吃了起来。呀,味道还不错。吃饱喝足了以后,我嗖地一下,乘着云飞回了家。

## 畅游方特东方欲晓

余姚市第二实验小学 302 班  
谢可馨(证号 2317057)  
指导老师 鲁晓丽

假期里,我们一家四口开启了期待已久的宁波方特东方欲晓之旅。

一进景区,我感觉好像进入了时光隧道,领略到了不一样的复古风情。给我印象最深刻的是上海街,舞厅、银行、戏院、北洋路……一步一景,仿佛带我们回到当年的那个十里洋场。

东方欲晓是一座以红色文化为主题的大型高科技主题公园,有六大历史主题区域。令我最难忘的是飞翔。我穿过了三峡大坝,翱翔在珠穆朗玛峰上空,穿越了辉煌的故宫……我不禁为祖国的锦绣河山感到自豪,真的是不虚此行。

妈妈带我去玩了火线追击,真的太惊险太刺激了。我坐在位置上,先慢慢上升,突然急速下降,吓得我赶紧闭上眼睛和嘴巴。然后又是一个急转弯,我感觉要被甩出去了。周围的尖叫声此起彼伏,下车的时候我的腿都软了。

晚上,喷泉广场上的烟花秀给我们带来了一场美妙的视觉盛宴。只见一个个烟花飞起,犹如天女散花,照亮整个夜空,与舞台的灯光交相辉映,炫彩夺目。

看完烟花秀,我们恋恋不舍地踏上了归途。

## 运动会

余姚市长安小学 204 班  
张译心(证号 2316574)  
指导老师 侯炜炜

一年一度的学校运动会开始了,同学们都很期待,可是天气不给力,早上一直在下雨,最终太阳打败了乌云,让我们的运动会可以顺利举行。

比赛开始了,运动员们个个精神抖擞,操场上充满了同学们的呐喊声。我很开心能成为其中一名运动员,参加 200 米和 400 米的比赛。当我蹲在起跑线上时,感觉胸口有一只小兔子在乱蹦乱跳,我紧张极了。只听见一声枪响,运动员们像箭一般冲了出去,我奋力地向前跑着,感觉快坚持不了的时候,听见了老师和同学们的加油声,又重新充满了信心向终点冲刺,最后获得了 200 米的第 2 名。能为班级争光,我开心极了。

这次运动会同学们都很努力,有的同学病了还坚持跑完 800 米,还有的脚扭伤了,也坚持比赛,他们是我学习的榜样。

运动会虽然结束了,但是比赛画面一直在我的脑海中回荡,久久不能忘记。

## 奶奶的手

北仑区小港实验学校 302 班  
黄翌铭(证号 2309572)  
指导老师 卢超

我最喜欢奶奶那长满老茧的手。

奶奶的手是灵巧的。她的手能织出各种各样的毛衣。有一次,我发现奶奶的手上有两三个冻疮。我知道,这是为我打毛衣冻出来的。我跑回房间,拿出平时不舍得花的零花钱,给奶奶买了一件毛衣。奶奶收到后,高兴极了。

奶奶的手还可以制作各种各样的美食。她做的食物美味又可口,我们全家都吃得津津有味。

我奶奶的手很神奇。

## 胖大海是一个魔法师

余姚市第二实验小学 307 班  
张宇辰(证号 2317089)  
指导老师 吕霞飞

一天,老师给我们带来了一个神奇的魔法师——胖大海。

这是我第一次看到胖大海,它长得很像一颗大号的香榧,两头尖尖的,中间鼓鼓的。它的全身是棕红色的,上面布满了皱巴巴的纹路。这么一颗小小的果子,为什么不是叫“瘦小山”,而是“胖大海”呢?难道它能变出一片大海?

带着满脑袋的疑问,我们把热水倒入玻璃杯,把胖大海丢了进去。果子像小鱼一般吐着泡泡浮了起来,还调皮地翻了个跟头,像在对对我们说:“别眨眼,魔法马上就要降临了。”没过一会儿,它身上的外壳裂开了,伸出几根细细的“触须”,像小手臂在水里挥舞,是想跟我们交朋友吗?慢慢地,它完全脱掉了坚硬的外壳,果肉膨胀,充满了大半杯子,“触须”多到数也数不清。杯子里的水也变成了棕红色。真是太神奇了!

这时候老师说:“现在我们可以尽情品尝胖大海了。”俞佳睿第一个喝,他喝完直接摇头。朱俊屹也试了试,居然说非常好喝。看到他俩完全不同的反应,我也决定尝一尝。额,气味像中药一样,喝起来有一点苦,又有一点甜,还有点清凉,实在算不上好喝。不过我吐了吐舌头,故意露出了好喝的表情。陈钰童看了看我们三个人的表现,拿起杯子把剩下的一饮而尽,然后皱着眉头喝了半杯白开水。

老师说:“胖大海的功效是清热润肺,利咽开音,润肠通便,是很有用的东西。”想不到长得不太好看,喝起来也不太好喝的胖大海有如此神奇的威力,就像有些人虽其貌不扬,但内心藏着像大海一样巨大的能量,让人刮目相看。



## 海螺

北仑区小港中心学校 301 班  
何家琪(证号 2310648)  
指导老师 单栋霸