



# 从“奔腾骏马”到抬不起脚，我悟了

欢笑飞扬的操场，我们尽情挥洒着汗水，在阳光下享受着运动带来的快乐。体育无处不在，运动无限精彩。我们在这广阔的操场上鸣奏青春旋律，抒写运动乐章，强健了体魄，学会了团队合作。我运动，我健康，我快乐！

## 难忘的800米跑步比赛

李奕晨(证号2310290)

小学生涯中有许多最令我难忘的事情，其中令我印象最深的便是那次运动会。

我参加的是800米跑步项目。发令枪一响，我像一匹奔腾的骏马迅速冲出起跑线，在宽阔的跑道上努力地向前跑。刚开始，我就跑出了比平时快很多的速度，努力地冲在队伍前列。不过我没有想到，对手比我实力更强，即使我努力向前冲，依然落后很多。

到了400米的时候，我感觉到力不从心，脑门上布满了密密麻麻的汗珠，脚步变得沉重，仿佛灌满了铅一样。正在这时，耳边传来了震耳欲聋的加油声，同学们的加油声鼓舞着我。我意识到自己不能放弃，一咬牙，努力地继续向前冲去。到了600米的时候，我的脚已经有些抬不起来了，我凭着坚强的毅力，继续前行。最终，我的名次并不理想，但我突破了自己的极限。

这次运动会，虽然我没有取得好成绩，但是我努力拼搏，明白了成功从来都是聚沙成塔，不是一蹴而就，需要日积月累，有志者事竟成。

## 挥洒汗水，绽放荣耀

王子轩(证号2310282)

在那个充满活力的季节，我们班的集体跳长绳项目经过无数次的选拔和训练，终于在赛场上大放异彩，取得了第一名。

比赛前的选拔和训练，是我们团结奋斗、共同努力的时光。每天放学后，我们都会不约而同地练习，一遍遍地磨砺技巧、调整节奏。操场上回荡着绳子划过空气的声音，那是我们共同奋斗的交响乐。每个人都在默默付出，汗水湿透了衣衫，没有人抱怨，只有对胜利的渴望和对团队的热爱。

比赛当天，天空湛蓝如洗，云朵轻盈如梦。学校的操场上人头攒动，各班级的同学都满怀期待地等待着比赛的开始。当我们走上比赛场的时候，整个操场仿佛都安静了下来，只剩下我们心跳的声音。我们紧张而兴奋，每个人都充满了斗志和信心。

比赛开始了，我们按照平时训练的节奏来跳长绳。每个人都发挥出了自己的最好水平，队伍就像一支优美的舞蹈，流畅而有力。绳子在空气中划过一道道优美的弧线，我们的身姿也跟着起伏，像是在演绎一场激荡人心的舞蹈。那一刻，我们感受到了团队的力量。

当裁判宣布我们获得第一名的时候，整个班级都沸腾了。喜悦和兴奋溢于言表，这一刻，我们尽情地欢笑、尽情地拥抱。这个成绩背后是每个人的努力和付出，它见证了我们的团结精神，彰显了我们的集体荣誉感。



北仑区岷山学校  
604班班级秀  
指导老师 张莉

## 马同学会“千斤坠”

李少奇(证号2310269)

秋风送爽，天朗气清，我们迎来了拔河比赛。

比赛前，同学们有的在压腿，有的在观察敌情，还有的在商量对策……随着一声哨响，比赛拉开了帷幕。双方对员身体向后倾斜了四十五度，手紧紧地拉着绳子，丝毫不敢放松。看我们队的小马同学，只见他双手抓住绳子的末端，向后使力，使出了自己的“绝技”——千斤坠，一下子就稳住了现在的局面。小李同学在队首，脸上作着怪样，试图让敌人“笑趴下”。此时小林同学也不甘示弱，他用绳子缠住了自己的双手，即使自己的手已经被勒得通红，脸上戴上了“痛苦面具”，也不敢有一丝放松。

绳子中间的红领巾就如同一只顽皮的小精灵，在那左右横跳，急得我们双方一个个都是面红耳赤，就如同那红脸的关羽。老师也只能在一旁干着急，恨不得自己直接跑到赛场上来“大展神威”。拉拉队也并没有闲着，一边喊着“加油”，一边用“手掌”给我们助威打气。

两队进入了白热化阶段。突然，对方开始发力，我们自然也不可能落后，我们开始“一二！一二！”地喊口号。这时，我们全队的力气凝集在了绳子上，带着同学们期待的目光，我们获得了比赛的胜利。

这场激烈的拔河比赛让我懂得了团队合作的重要性，只要大家齐心协力，就能战胜困难，取得最终的胜利。



精彩的广播操比赛。

## 那悦耳的“唰唰”声

刘思辰(证号2310279)

随着裁判员谢老师的一声哨响，一场紧张激烈的投篮比赛开始了。

小曹同学双手握着篮球，眼神坚定，迈开大步，跑到三分线外，然后突然停下，用力将球向上一抛，接着双手伸直，轻轻用力，球从她的手指间飞出，像一只自由自在的小鸟，向篮筐飞去。眼看着球要接近篮筐了，小曹同学双眼紧紧盯着篮筐，嘴角微微上扬，似乎在默默祈祷。最终，伴随着“唰”的一声，球准确无误地命中，顿时掀起了一阵欢呼声，她兴奋地跳了起来，向队友们击掌庆祝。

比赛进行得如火如荼，队友们互相配合，默契十足。每个人都在拼尽全力，奋力奔跑。接下来轮到小曹上场了，我紧紧握着篮球，感受着它的质感和弹性，心中涌动着澎湃的激情，心想：加油，不能失分。我迈开小腿，小心翼翼地将球抱在胸前，然后用力弯曲双膝，身体猛地往上一跃，同时双手将球高高举起，仿佛要触碰到天空。我目不转睛地瞄准篮筐，然后将球以一种独特的旋转方式向篮筐投去。球像一颗流星划过夜空，快速而准确地命中，随后我的身后掀起了一阵掌声和欢呼声。哇，我成功了！我紧握双拳，快速归队。

接下来上场的是我们班的“篮球高手”小张同学。他的投篮动作迅猛有力，他站在三分线外，全身肌肉紧绷，双手紧握篮球，然后一腿向前迈出，身体犹如一支弓箭，准备释放出致命的箭矢。他用力挥动手臂，球从他的手中脱手而出，像一颗闪电划破天际，直奔篮筐而去。篮筐轻轻晃动了一下，球准确无误地穿过篮筐，果真没让我们失望，又为我们班争夺了宝贵的三分！

比赛结束后，我们班虽然没有获得第一名，但我们收获了成长，参与比赛本身就是一种胜利。通过这次比赛，我们不仅锻炼了身体，更重要的是培养了团队合作精神和积极向上的态度。



“绳”彩飞扬。

## 让手中绳“飞”起来

林业竣(证号2310291)

今天体育课上，老师组织我们进行了一场激烈的跳绳比赛。

上课铃声响了，同学们飞快地拿好跳绳冲出教室，如同一脱缰的野马跑到自己的位置上站好。

我们拿好跳绳，拉开前后距离，做好准备，每个人的表情都绷得紧紧的。随着体育老师一声清脆响亮的哨声，同学们都甩起了绳，跳了起来。大家把绳甩得如闪电那般快，耳朵只听见跳绳甩动的咻咻声。我们奋力地跳着，时间一分一秒地流逝着。“还剩30秒！”体育老师提醒我们，我回头看看小王已经满脸通红，而身边的小林虽然已经累得满头大汗，但还是咬着牙坚持着。我又瞥见了小夏同学，他紧闭双眼，双手飞快地甩着绳子。我能清楚地听见那根绳子在空中嗖嗖作响，两只脚上下翻飞，看得人眼花缭乱。

大家都能坚持下来，我又有什么理由不继续跳下去呢？我使劲地甩着绳，心中默念，已经159个了，只要我坚持，一定行的。靠着这股强大的信念，我终于跳完了。同学们也累得不成样子，有的捂着肚子，有的弯下了腰，有的大口大口地喘着粗气，还有的蹲下身子擦着头上的汗。

这次跳绳比赛虽然我没有拿到第一名，但我知道只要坚持下去，不断努力，一定能够实现自己的梦想。

## 默契三人夺第一

陈静妤(证号231066)

周五，学校开展“旋风合力跑”接力赛，我激动极了。

比赛那天，我们全年级按时到达了比赛场地，大家都开始做热身运动。只见小李同学正在做着开合跳，小王同学正在做着弓部压腿。

比赛即将开始，第一组的三个同学身体前倾，双手紧紧握着一根木棒。随着一声枪响，他们就如同离弦的箭冲了出去，一鼓作气，绕过了障碍物。大家为上场同学加油助威，那声音如雷鸣般震天动地。眼看就要轮到我了，我的心怦怦直跳，做好了接棒准备。接到棒了！我和小伙伴就如同连体婴儿一般迅速冲了出去，脚上好似装上了马达，越跑越快。我们三个人挥舞着双臂，迈开了步子，此时我们仿佛由一个大脑支配着，很快就到了障碍物，我们按之前说的，不约而同地放慢速度以求稳，我们顺利过去了。到了要交接棒的时间，我们把手向前伸，顺利完成了交接。

功夫不负苦心人，我们班获得了第一名。当成绩宣布下来时，整个班都沸腾了。精彩的比赛，也让我明白了团结就是力量这一道理。