



娃娃练笔

喂小鹿

苏州工业园区星湾学校
三(5)班 肖瑜坤
指导老师 顾琴

周末,妈妈带我来到鹿溪牧场喂小鹿。刚进大门,我们就领到了鹿粮,原来鹿粮是一粒粒炒焦的玉米,散发着诱人的香味。我迫不及待地走向鹿群。这些小鹿差不多到我胸口那么高,有的周身棕色,有的棕底白点,漂亮极了。

我掏出一把鹿粮,放在掌心里,送到离我最近的一只小鹿的嘴边,小鹿张开嘴大口大口吃了起来。不一会儿,又有几只小鹿围了过来,我手里的鹿粮不一会儿就被吃完了。这时,我才发现我的手湿湿的,全是小鹿留下的口水。很快,一包鹿粮都喂完了,可是还有小鹿跟着我,甚至一口咬住了我的衣服,估计是还饿着呢。我只好摊开两手说:“走吧,走吧,没有了。”它们就像听懂了一样,不一会就散开了,有的还回头瞅瞅我,好像在对我说:“谢谢!”

这些小鹿真是既温顺又聪明,以后有机会,我还会再来看它们的。

游苏州乐园

如皋市丁堰小学
五(8)班 石磊
指导老师 包逢祺

上周末,我早早地起了床,和爸爸妈妈一起去苏州乐园游玩。

刚下车,我就向乐园冲去。一进门,我们穿越“时光隧道”,先来到了儿童乐园区。看到过山车,我便和爸爸妈妈排队进去玩。我们系好安全带后,随着工作人员喊“3、2、1,开始”,过山车便启动了。一开始是慢慢的,之后忽然往下一冲,头朝下,脚朝上,转了两圈才停了下来。整个过程中,我吓得直哆嗦,耳边不时传来一阵阵尖叫声。从过山车上下来后,妈妈胆战心惊地说:“刚才,我的心怦怦直跳,好像要掉出来似的。”接下来,我们又玩了空中飞人、海盗船,还爬上山,坐了缆车。从缆车上往下看,人就像蚂蚁一样小小的,在“爬行”。

这次游玩,惊险刺激,令人又怕又爱。

社址:南京市草场门大街101号文荟大厦8楼
邮编:210036
电话(区号025):

总编办 86261721
采编部 86261726
86261719
86261720
发行部 86261716
会计室 86261722

开户单位:关心下一代周报社
开户银行:农业银行南京龙江支行
账号:10107601040007574
广告经营许可证:3200004020646
投稿邮箱:zbzhyw@163.com
发行信箱:jlb2007gy@126.com
发行咨询:025-86261710
全年定价:15元

江苏省委印刷厂承印

青春就要努力奔跑

宝应开发区国际学校八(9)班 朱庭阳
指导老师 郭如桃

虽说是热身,也得大半个小时。我早已汗流浹背,但教练命令我们:“换鞋测400米!”

我一步一步,缓缓向着400米起点走去,疲惫、紧张与不安使我胸口闷胀起来。随着一声令下:“各就各位——预备——跑!”我硬着头皮蹬出去,前面200米感觉还好,但在进入弯道后,明显感觉到呼吸越来越急促,大腿抬不起来,但400米必须全程冲刺!当进入最后的直道时,我浑身力气都已用尽,只能靠着惯性和意志,逼自己呼吸、抬腿、摆臂。当冲过终点的那一刻,我倒在地上,大口大口喘着气。

就在这时,教练的声音忽然又响起:“休息10分钟,跑123,321‘速耐’。”我听后差点晕过去,速度耐力是更为严峻的考验。但没办法,只有将所有困难扛下来

才能进步。跑完第7组100、200后,我感到胸口处明显不适,果然,300米跑完后,我吐了,吐完后,感觉人轻飘飘的。

不过,你瞧!队友们在跑道上来来回回奔跑着,汗水打湿了跑道,奔跑时的脚步在阳光下多么耀眼。尽管跑后总是一片哀嚎,但没人放弃、没人抱怨,而是相互鼓励。当所有任务都完成后,我躺在运动场上,仰望着天空,夕阳的余晖多么绚丽!此刻,我终于明白了奋斗的意义。

我是幸运的,努力得到了回报,在刚刚结束的县运会上,我拿到200米第一名、100米第三名,并帮助学校卫冕团体总分第一名。但这就是我的极限了吗?我想并不是,我已剑指国家二级运动员!

青春就应该为自己所热爱的事去奋斗,尽管结局不得而知,但努力的过程难道不也是人生的风景吗?

“泳”于拼搏

苏州市吴中区胥江实验小学五(6)班 翟远帆
指导老师 郁钰

有一项运动让我特别着迷——那就是游泳。每当我跳进泳池的那一刹那,仿佛进入一个全新的世界,充满了欢乐和清凉。我喜欢上游泳,还有一段难忘的经历呢。

游泳对胆小的人来说,是一场可怕的挑战,因为要历经“九九八十一难”:喝到水,脚站不到底,怕被水呛到……一开始,我看着哥哥在游泳池自由翻滚,真是如鱼得水,可我就是不敢下水,担心被水呛到,害怕脚站不到底而溺水。我徘徊在池边,就像一只“旱鸭子”。

经过一番激烈的思想斗争,我终于鼓起勇气,闭着眼睛跳进了浅水区。学着哥哥的泳姿,伸开双臂、双掌并拢、用力蹬腿、摆动双脚,我感受到全身的肌肉在“协同作

战”,可那“不争气”的鼻子总是进水。哥哥告诉我“秘诀”:鼻子进水就往外吹气,或用力捏住鼻子。鼻子好不容易“听话”了,我却始终学不会换气。

我仔细观察游泳教练怎么游,几遍、十几遍、几十遍,可算是看明白了:要用手臂划动水面,让头露出来,再吐开嘴上的水珠,最后大口吸气。这样来回吐气吸气,鼻子就可以屏住呼吸,不再被呛到。

练一遍,再练一遍,反复练几遍……我整个人变得轻松起来,渐渐地,可以在水中自由划动了,1米、2米……哥哥给我竖起了大拇指!我终于学会了游泳,那般狂喜,就像五指山下的孙悟空腾空而起!

终于体验到那种酣畅淋漓、自由自在的感觉,我开心极了!我憋住气,惬意地躺在水面上,将所有烦恼抛到九霄云外。

学习游泳,让我懂得了永不言弃。我喜欢游泳,它让我明白了奋勇向前!

周六晚上,我和同学们相约一起到公园打篮球。这时,一位高高瘦瘦的女生朝我们小跑过来,她是小潘的姐姐。

大姐姐穿着薄薄的黑色风衣,扎着长长的马尾辫,打扮得可爱极了,根本不像打篮球的。可听小潘说,她曾经入选校队,这次来就是要看看我们的实力如何。

大姐姐和小唐、小张分到了一组,小潘、小马和我在另一组与他们对抗。只见大姐姐撸起刘海,摆开一副势在必得的架势。比赛开始!这一轮是小张先发球,他瞄准小唐,“嗖”一下把篮球扔过去,小唐稳稳接住球,小潘和小马立刻冲上去,从两侧夹住了小唐。“传球,传球!”大姐姐大声嚷道,小潘、小张可不给她机会,死死地防住小唐。我伸长脖子想看清楚点,可等人群散开时,球不见了!再一转头,球已经传到大姐姐手中。只见她微微下蹲,眼睛紧盯篮筐,面对着防守队员举起双手,用力把球投了出去,只见那黑白相间的球在空中划出一道完美的弧线,落在篮筐上,之后在上面转了三四

圈,“咕咚”一声进了筐。“好厉害!”小唐惊呼道,就连平时很牛的小马也鼓起了掌。大姐姐笑了笑,眼睛弯得像个月牙儿,嘴里连声谦虚地说着:“一般,一般!”

大姐姐不仅投篮百发百中,而且运球过人的水平超高。只见小马张开双臂,死死地盯着篮球,想找机会从大姐姐手里把球抢过来。大姐姐弯着腰,不停地拍打着篮球,眼睛闪着光,时刻寻找突破的机会。突然,她加快速度,一会儿往左拐,一会儿往右拐,绕过小马,立即把球传给小张。小马被晃得脸都变形了,察觉不对后,赶紧往后跑去,可这时小张已经一跃而起,把球“嗖”一下投进了篮筐。

配合完美!我们为这位球技一流的大姐姐取名“篮球公主”。

我有巧巧手



“足”够精彩
绿茵燃梦

(儿童画)

南通市海门区能仁小学
六(2)班 李佳贺
指导老师 施陈锦



过人绝技助我上演『帽子戏法』

潘奕荣(小记者证编号 J230898)
昆山市玉山镇第三中心小学六(1)班

指导老师 邢淳雪

我在足球场上的拿手绝技就是带球过人!

想知道我的绝技是怎样练成的吗?那还得从一次足球比赛说起,那次我们班对阵六(5)班,我们输得很惨,5比1。当比分在1比1僵持时,队长小余将球传给了我,可我当时只是个上场凑数的。我正前方有个后卫,他冲上来一脚回钩,就将球抢走了。我冲到他面前,全力想把球抢回来,可他好像在故意卖弄球技,把球在我面前盘来带去,直到我的队友过来逼抢,他才轻松过掉了我。我当时像泄了气的足球,呆立在场地上。我一直觉得,那场比赛输了,都是我的错!于是,我立志苦练“带球过人”。

不练不知道,练了吓一跳,我竟然可以用左右脚娴熟地盘球。在练的过程中,我曾多次崩溃过,不知道多少次练得瘫软在地,可我没想过放弃,心中只有一个信念:战胜六(5)班!

当我们再次约战六(5)班时,他们一口答应下来,或许认为我们还是会像他们碾压吧。

这次,我以主力队员的身份参加比赛。毕竟对方整体实力比较强,一直没有很好的下手机会,我多数时间只能在对方半场徘徊,等待出手的最佳时机。在上半场临近结束时,比分仍是0比0。队长小余又像上次一样被包围了,气氛十分紧张。此时,小余向我使了个眼色,把球“妙传”给了我,我嘴角扬起一丝弧度,心中窃喜:“现在开始我的才艺表演!”我左右脚盘着球,游刃有余地绕过两人,接着一个后拉回撤晃过后卫,最后一个假动作完美地骗开门将,对着空门一脚劲射,球进了!我们队欢呼起来。

在下半场比赛中,他们加强了对我的盯防,我一直没有很好的机会,但是,在离比赛结束分别还有8分钟 and 5分钟时,场上出现的两个机会都被我抓住了,我用我的拿手绝技上演了“帽子戏法”。最终,我们以3比0大胜六(5)班,一雪前耻!

怎么样,我的绝技是不是很酷?



春季,充满生机与活力,最适合锻炼啦!有请《周报》小作者队伍中的“运动健儿”来一场“技艺大比拼”。首先,200米夺金,上场的是中学生朱庭阳,瞧他,勇往直前,向着“国家二级运动员”努力奔跑,立志未来为国争光。张宸伟参加的是羽毛球项目,通过他的努力,小小的羽毛球已变成被驯服的“小精灵”。足球小将潘奕荣给我们展示的是“带球过人”,连进三球上演“帽子戏法”,让人刮目相看。“惬意地躺在水面上”,为我们展示“水上漂”的是翟远帆,游泳带给他的是自信,是敢于挑战自我,勇于战胜自己!篮球场上,朱泓霏带着我们见识了强力外援“篮球公主”的球技,更让我们为团队合作精神喝彩。来吧,动起来,感受春天的美好,在运动中收获健康与快乐。“薄技在身,胜握千金。”除运动外,来稿中同学们的才艺也

“百花齐放”,小编争取再策划一期,分享才艺,秀出自己!

——你的朋友
高丹

《公报荣誉》
潘奕荣 翟远帆 郭如桃

驯服羽球“小精灵”

句容市崇明小学六(6)班 张宸伟
指导老师 刘玉明

跳挥、挑球、吊球……每个动作就像跳跃的音符,连成了一曲奋进之歌,鼓动着朝着梦想前行。汗水,从我手心沁出,在烈日下,仿佛一颗颗晶莹的水晶,而在那些水晶里,藏着我小小的梦想:成为学校羽毛球队的一员。

低年级时,我就曾尝试过,可同学瞅瞅我说:“就你那‘豆芽菜’的瘦弱身体,也想进羽毛球队?”

那个仲夏夜,我暗暗告诉自己:梦想就在前方,努力追逐方能实现!

那晚,借着皎洁的月光,我开始了第一次追逐梦想的努力。带着兴奋与激动,我拿着羽毛球拍,来到小区球场,从这头跑到那头,一遍、两遍、三遍……任汗水浸透衣裳。

“最无益,只怕一日曝,十日寒。”我这样告诫自己,想要成为校羽毛球队的一员绝非易事。我深深记住老师的勉励,“追逐梦想的过程,需要一步一个脚印。”

每天清晨,我在跑道上追逐着第一

缕阳光;每天傍晚,我在操场上邂逅最后一抹夕阳。我知道,优秀羽毛球运动员需要结实的身体。跑步、蛙跳、俯卧撑……日复一日的锻炼,让我的体能渐渐增强。

但是,良好的体能仅仅是基础,技术的提升更关键。每当校羽毛球队训练时,我就会在一旁观战,其实是在“偷师学艺”。校队训练结束后,我并没有离开球场,而是拿起球拍重复刚刚“偷学”来的动作,每每感到点滴进步时总是激动不已。一有机会,我还会上场和“专业”对手切磋一把。虽然,常常成为他们的手下败将,但我并不气馁。因为我知道,梦想的实现不可能轻而易举。

从陌生到熟悉,从熟悉到巧用。渐渐地,每一个动作都深深地烙在了我的心里,原本调皮的羽毛球就像一个被我驯服的“小精灵”,循着我的指挥在球场上尽情地舞动。

夕阳渐渐消失在地平线,我自信满满地等待着新一轮的选拔赛。