

## 精彩的运动会

冬日冷冽，却抵不过我们满腔的热情。今天的操场简直成了我们的舞台，各路英雄豪杰齐聚一堂，摩拳擦掌，斗志昂扬，一个个都准备大展身手。

随着音乐响起，开幕式开始了！瞬间，操场成了欢乐的海洋。看，彩旗飘飘！听，乐声震天！各班代表队依次入场，他们昂首挺胸，脸上洋溢着自信的笑容。观众们有的纷纷站起，为小选手们呐喊助威；有的挥舞小旗，为本班鼓劲加油；有的掏出小喇叭，为开幕式加入一点欢乐的音符。

比赛正式开始。首先是100米短跑。起跑线上的运动员们左腿前跨，右腿脚尖点地，身体微微前倾，昂头目视前方。我们班的张珈伟同学也在其中，只见他胸膛起伏着，双目中透着自信。“啪”一声，发令枪响，同学们如同离弦的箭般，向前冲去。赛道上的选手们，一个个铆足了劲，双腿如同风火轮般，只能瞧见一道虚影，额前的头发也被风吹起，向后倾倒。真是一群追风的少年！哎呀，不妙，张珈伟被别班队员反超了！张珈伟紧咬下唇，足底发力，面颊涨得通红，不管不顾向前冲去。我们班的啦啦队如同油锅里蹦跶的豆子，挥舞着双手，声嘶力竭地高喊着“加油”！这场比赛，虽然我们班与冠军失之交臂，但张珈伟同学显然已拼尽全力了，拼搏过，即使有遗憾，那也是值得的！

接下来是团体项目——跳绳比赛。随着裁判一声哨响，比赛开始了！我们班的队员们一个个身姿矫健，像弹簧一样跳得欢快。绳子在他们手中快速地旋转着，发出“嗖嗖”的声音。他们的脚步轻盈而有力，仿佛在跳舞一样。观众们也被他们的精彩表现所吸引，纷纷为他们加油鼓劲。比赛进行到一半时，一名队员出现了失误，绳子绊住了他的脚。我们都为他捏了一把冷汗。然而，他并没有放弃，而是迅速调整状态，重新投入比赛中。他的坚韧和毅力感染了整个团队，他们更加努力地跳着，最终以团体第一名的成绩完成了比赛。这场比赛让我们看到了运动的精神，那就是永不放弃、勇往直前。

跳远比赛也颇受观众们喜爱。选手们跃跃欲试，蓄势待发。裁判员一声令下，他们像猎豹般冲向沙坑。有的选手在空中划出一道优美的弧线，有的选手则稳稳当当地落在了沙坑中。观众们为每一名选手的精彩表现鼓掌欢呼，他们的掌声和呼喊声成为运动场上一道最亮丽的风景线。

这是一场精彩的运动会，从同学们欢呼雀跃、互相拥抱中，我感受到了胜利的喜悦。

海门区实验小学四(6)班 鲁家睿  
指导老师 周海峰

## 垂云通天河

“夏日炎炎暑，冬游却似春。源流虽一派，清白只垂云。”今天，我要给大家介绍位于杭州桐庐的国家4A级景区——垂云通天河。

说到垂云通天河，不得不说的是它那独特绝美的自然风景了。它是一条岩溶地下暗河，是华东地区地下喀斯特地貌发育最好的地方，被誉为“地下第一长河”。河道内地下水源充沛，水质甘澄，空气清新，终年流水潺潺。通天河内冬暖夏凉，常年恒温18℃，是真正的天然空调。游客们可以乘坐小船，穿越曲折幽深的地下河道，领略这片地下奇观的壮丽景色。无论是成潭、成泊还是成瀑，都能让人感受到大自然的鬼斧神工。

除了地下河外，这里的溶洞景观也令人叹为观止。五光十色的灯光将钟乳石照耀得熠熠生辉，仿佛仙境；造型各异的石头都被赋予了传奇的色彩和故事：有华贵绚丽的“东海龙宫”，有俏丽挺拔的“莲花峰”，有形象逼真的“垂帘听政”，更有饱蘸浓墨的“神笔马良”在挥笔描绘人间美景……游客们坐着小船漂荡在暗河上，欣赏着沿途的美景，如梦似幻。

垂云通天河不但风景优美，而且历史悠久、源远流长。早在三国吴越时期就被先人发现，在溶洞入口处的上方石壁上，就有“垂云古迹”四个摩崖石刻的大字。垂云通天河还是汉族特色建筑文化之一，



景区入口处古色古香的三间四柱冲天式石牌楼便是典型的代表建筑，它见证了垂云通天河开景以来的风雨、兴衰，经历了时间的沉淀，仍旧坚守阵地。

船在水上流，人在洞中游，抬头观美景，俯首嬉碧水。“地下第一河”实至名归！相信你也一定会喜欢的。

海门区实验小学四(6)班 戴安芯  
指导老师 周海峰

## 都江堰

“岷江遥从天际来，神功凿破古离堆。”自古以来就有“都江堰造就了天府之国”之说。今天，我带大家去参观一下。

都江堰历史悠久，是中华民族文明的见证者。公元前316年，秦国攻占巴蜀，想把巴蜀当成超级粮仓，但岷江十分容易泛滥。于是，秦昭襄王让李冰父子前去治水。李冰建了鱼嘴分水堤、飞沙堰、宝瓶口等，终于治水成功，为秦国一统天下打下基础。

都江堰这个巨型水利工程修建已有两千多年，但现在依旧可以使用。接下来，我给大家讲讲它的作用吧。第一个，鱼嘴分水堤。它是一条大堤，它把岷江分为内江与外江，在冬天、春天的枯水季，分水堤会把六成水流入内江，四成水流入外江，这样不会影响灌溉农田。夏天的丰水季则正好相反，这样可以防洪。第二个，飞沙堰。它是古代人民把装满卵石的竹笼投入水中建成，它可以减少宝瓶口的水流，还可以减少泥沙堆积。第三个，宝瓶口。它是李冰用热胀冷缩原理凿玉垒山所建，用来调节江水的流向。

都江堰不仅历史悠久，而且风景也非常美丽。这儿到处绿树成荫，翠绿的山峦和碧绿的水流相映成趣，让人仿佛置身于童话世界中。假如你漫步在林间小道上，感受着轻柔的风，呼吸着新鲜的空气，保证能忘掉一切烦恼。

除了美丽的风景，这儿也有有趣的地方，比如安澜索桥，又名夫妻桥，一走上去就摇个不停，就像荡秋千，但我一点儿都不害怕，反而觉得很刺激，而且还能看到一些美丽的风景。

听了我的介绍，你心动了吗？那么快去看看吧！  
海门区实验小学四(6)班 徐梓城  
指导老师 周海峰



## 假如

假如我是一座亭子/我要为环卫工人/提供一个栖息之地/为他们遮风挡雨

假如我是一盏灯/我要为辛苦加班的人/提供一条明亮的路/让他们平安归家

假如我是一轮太阳/我要为小草和花朵/提供充足的温度/保护它们茁壮成长

假如我是一根火柴/我要为卖火柴的小女孩/提供温暖的怀抱/点燃自己，让她平安度过大年夜

假如我是……

海门区实验小学三(1)班 李芷葭  
指导老师 陈卫华



## 秋季运动会

十一月，秋高气爽，瓜果飘香，我们期待已久的校园秋季田径运动会终于拉开了帷幕。我们那颗激动的心，早已飞向了操场。

操场上人潮涌动，口号震天。入场式开始了，各班同学穿着各具特色的服装，如游龙浩荡，似彩凤飘舞。这些方队有的头戴假发，扮成小丑，滑稽可爱；有的挥动彩旗，敲起大鼓，气势非凡；还有的脚踏小车，手拿气球，精彩纷呈……操场成了欢乐的海洋！

紧接着，单人赛开始了。瞧，男子百米赛道边已经围成了两道人墙。我好不容易探进脑袋，发现我们班的飞毛腿薛曼洋和其他班的三名队员前俯身子，蓄势待发。“砰！”裁判的发令枪响了，四名选手如四匹脱缰的野马一齐朝前奔去。我不禁暗暗叫好！只见小薛抿着嘴唇，双手有力地前后摆动，拼命向前冲。一开始，四人齐头并进，势均力敌。冲出三十米后，其他班的选手慢慢超出小薛两个身位，我们班的啦啦队急得直跺脚，扯着嗓子大喊：“薛仔加油！薛仔加

油！”我也替他捏了一把汗。听到了我们的鼓励，薛曼洋把前仰的身子改为前倾，咬紧牙关，双腿大力蹬地，卯足了劲往前冲。坚持了数秒之后，他的面颊开始泛红，呼吸越发急促，嘴巴两侧的肌肉也随之上下抖动。“近了！近了！”刚刚追上对手，不料对方的啦啦队也开始高奏战歌……离终点只有三四十米了，选手们都因体力不支有点减速了，步伐甚至有点踉跄，我的心都提到了嗓子眼。“薛曼洋，坚持就是胜利！成功就在眼前！”江老师出现了，她高举紧握的拳头大喊，“薛曼洋，冲刺！”得到了江老师的鼓励，薛曼洋深吸一口气，大吼一声，猛然发力，冲向终点！“赢啦！我们赢啦！”同学们都欢呼起来！

单项比赛如火如荼地进行着，团体赛也拉开了序幕。我和伙伴们参加了跳长绳比赛。八个班的选手们一字排开，站到了各自的长绳边。此时，我的心快速地跳跃着，空气似乎凝结了！随着计时裁判的一声令下，我们立马投入紧张的比赛中。摇绳的同学同时甩动手臂，长绳如同一条大蛇在空中飞舞起来。“一、二、三……”突然，小亮叫了起来，我循声望去，原来是小亮的脚把绳子绊住了！说时迟，那时快，小亮马上调整了过来。“准备，开始！”组长话音刚落，长绳又开始上下翻飞。“呼呼——”空中是绳子和风儿击掌；“突突——”地上是脚步和跑道欢歌。我们听着组长的号令，调整呼吸，踩着同样的节奏，看着绳子从我们脚下稳稳地滑过！“48、49、50……”我们以最好的表现赢得了第一！啦啦队激动地和我们拥抱在一起！是呀，这不仅是力量和毅力的展现，更是团结拼搏的精神；我们获得的不仅是名次，更是一种班级的凝聚力！

赛事越来越精彩！放眼其他场地，跳高和跳远的运动员用尽全力，纵身一跃；铅球和沙包在空中划出了一道道优美的弧线……运动员们旺盛的精力和拼搏的斗志让赛场一次又一次掌声雷动！

坚持是多么可贵，运动是多么快乐！这次运动会让我深刻体会到团结的力量是无穷的，也让我下定决心做一个热爱运动的阳光少年！

海门区实验小学四(5)班 周晨琨  
指导老师 江丽娟



## 美丽的颐和园

颐和园是一座举世无双的皇家园林，这里的风景如诗如画，和我一起去看看吧！

你看，在东宫门的左右，各端坐着两头凶猛的石狮子。它们瞪着眼睛，张着嘴巴，竖着耳朵，好像在说：“谁敢来惹我，我就对他不客气！”

从东宫门进入颐和园，穿过仁寿殿，就来到了昆明湖。此时，你顿觉眼前一亮，豁然开朗，眼前的风景仿佛是一幅连绵不断的山水画。淡蓝色的天空飘着几朵悠然的白云，好像在和风玩捉迷藏。开阔的昆明湖犹如一面没有磨过的铜镜。湖对岸便是翠色欲滴的万寿山，山顶上还矗立着高高的佛香阁。从湖面吹来阵阵微风，让人心旷神怡。

沿着昆明湖边继续向前走，我们就来到了万寿山脚下，映入眼帘的是排云门。它那金色的屋顶，在阳光下闪闪发光；十多根朱红色的柱子托起巨大的屋顶，整个建筑是那样气势恢宏。穿过排云门，沿着台阶往上走，就到了华美壮观的佛香阁。它的屋顶上五颜六色，绚丽多彩的琉璃瓦；把佛香阁装点得无比华丽。佛香阁有四层，每一层顶上的飞檐都铺着碧蓝和金黄的琉璃瓦；在八个翘起的角上，还雕刻着四个精美的小石狮子。你看，红漆的柱子、五彩的横槛、精致的格子窗、流光溢彩的屋顶，这一切好似一幅瑰丽的油画。

除了美丽的风景和壮观的建筑外，颐和园还有一处充满故事的景点——长廊。它一眼望不到头，每一间的横槛上都画着生动形象的彩画，有三打白骨精、龙宫借宝、桃园三结义、三顾茅庐……每一幅都是那么栩栩如生。

这就是美丽的颐和园，你一定要去噢！

海门区实验小学四(6)班 龚珂皓  
指导老师 周海峰



海门区实验小学  
组稿老师 施沈灵