

第一节羽毛球课



家里的“超级厨师”让年夜饭充满了“神秘”，不禁让我想起了那句话——高手在民间。

南通开发区实小集团龙腾校区三(6)班 黄琪涵

指导老师 邵胜男

羽毛球运动员打球都非常帅气，我也想学羽毛球，就让爸爸妈妈给我报了羽毛球班。

今天是我第一次去上羽毛球课。来到球馆，老师已经等候多时了。他先带我们热身，热身结束后，老师教我们怎么握拍，然后教我们颠球。

看完老师的示范，我也试着开始颠球。我左手拿着球，右手拿着球拍，左手轻轻一松，右手一挥，“啪”的一声球飞向空中。球在空中转了一个圈后垂直落下来，我急忙拿起球拍，用力一挥拍，“啪”的一声响，球飞得很高很高，都快碰到屋顶了，然后飞快地向下坠落。我用力一挥拍，说时迟那时快，在挥拍的时候球已经落地了……经过不断重复练习，我终于能颠到十下了。看着羽毛球像小鸟一样上下翻飞，我心里开心极了。

时间过得飞快，第一节课很快就结束了。通过这节课，我不仅学会了颠球，还明白了做事不能急于求成，只有反复练习才能有好成果。

南通开发区实小集团龙腾校区三(3)班 范晨轩

指导老师 刘咏琴

一件傻事



我的童年可有意思啦，由于幼稚，还闹出许多笑话呢！我想问问大家，你们谁用塑料水壶在炉子上烧过水？可别以为没人会做那种傻事，我就做过，那是我三四岁的时候。

一天，妈妈给我买了个塑料水壶。那个水壶的造型是个胖娃娃。它头上戴着一个蝴蝶结，身上穿着小裙子，露着两只胖乎乎的小脚丫，圆圆的脸蛋，大大的眼睛，小鼻子微微向上翘着，小嘴张开着，好像在唱动听的儿歌。它的样子着实让人喜爱。妈妈每天帮我装满水，周六周日的时候，我把它带在身边。

入冬了，我穿上了棉衣，可水壶娃娃只穿着裙子。我怕它冷，就把它裹在棉衣里，可又怕它喘不过气来。怎么办呀？平常妈妈在炉子上放锅呀盆呀的，总要加上水。于是，我到厨房给水壶娃娃灌上水，然后把它放在煤气灶上，准备加热取暖。不一会儿，水壶就冒起了热气，一张一合的嘴巴好像在说：“谢谢你，好伙伴！”我突然发现水壶娃娃变矮了，这是怎么回事？原来，它的脚丫变软了，身子在向下瘫，一股焦味儿直冲鼻子。

看到这些，我傻了眼，心里一害怕，“哇”的一声哭了。这时，在隔壁玩手机的爸爸闻声赶来，一见我这副模样，哭笑不得。我却哭得更厉害了。

打这以后，我懂得了塑料是不能放在火上烤的。看着双脚已经变成“黑疙瘩”的水壶，我自言自语道：“唉，我可真傻呀！”

南通开发区实小集团龙腾校区三(3)班 徐烨焰

指导老师 刘咏琴

高手在民间



他身高一米八，身材魁梧，皮肤很白，红光满面；说起话来神采飞扬，声音洪亮，很远就能听到。别看他已经六十多岁了，走起路来风风火火，干起活来干净利索。他就是我的外公，总是笑眯眯的，正如他的微信名“乐天派”一样，是个温暖乐观的人。

有一次，外公正全神贯注地看着手机，我好奇地跑过去，原来他正在看关于烧菜的视频。我兴奋地跟外公说：“外公，我最喜欢吃干锅虾了，你会烧吗？”外公得意地回答：“这个简单，将虾开背油炸，炸至外壳脆脆的，然后加上配菜翻炒，倒上酱料就行了。改天我烧给你吃，外公还会烧很多好吃的菜呢。”这时他点开手机收藏夹，全是各种烧菜视频，看得我眼花缭乱。

每一年的除夕夜，就是外公大展厨艺的时候。他烧的年夜饭总能推陈出新，还喜欢给大家设置“悬念”，有炸得像肉松的金针菇、捏得像葡萄的紫薯泥、裹得像香蕉的山药，还有用面条炸出的篮子道具、用面筋泡做出的“鸟窝”……我们围着桌子除了流口水外，还会“有奖竞猜”，外公总是乐呵呵地看着我们，看谁第一个发现其中的奥秘。

家里的“超级厨师”让年夜饭充满了“神秘”，不禁让我想起了那句话——高手在民间。

南通开发区实小集团龙腾校区三(6)班 黄琪涵

指导老师 邵胜男

油菜花



“迟日江山丽，春风花草香”。学校东边的田野里，一株株油菜在春风里绽开了金黄色的笑容。

油菜花的叶子是长圆形的，碧绿碧绿的，花是黄色的，一共有四瓣儿。有的花瓣全展开了，有的含苞待放，这里一簇，那里一团，放眼望去，整个田野就像一片金色的海洋。瞧！勤劳的小蜜蜂正在花丛中采蜜，美丽的小蝴蝶在花瓣上翩翩起舞。

站在油菜花丛中，一股淡淡的清香扑鼻而来，令人心旷神怡！妈妈告诉我说：“油菜花不仅好看，它结出的籽还可以用来榨油，榨出的油营养丰富，用来炒菜，味道美极了！”

我爱油菜花，我爱它迷人的外表，更爱它无私奉献的精神。

南通开发区实小集团龙腾校区三(6)班 殷歆玥

指导老师 邵胜男

游鲜花小镇



春姑娘乘着微风，带着温暖悄悄来到我们身边。春暖花开，阳光明媚，我和妈妈来到鲜花小镇游玩。

走进大门，映入眼帘的是一片花海，有郁金香、樱花、薰衣草……到处姹紫嫣红，一番生机勃勃的景象。一阵微风吹来，顿时芳香扑鼻。

穿过花海，走过风车桥，来到了悬空玻璃桥，这座玻璃桥长两三百米，像一条巨龙盘旋在空中。

沿着指示牌，我们乘坐电梯移步到了桥上，上面的风景更美。透过玻璃桥往下俯视，波光粼粼的湖面在阳光的照耀下显得格外耀眼。周围绿油油的一片，把湖面包围着，真像一幅漂亮的山水画。桥上游客很多，热闹极了。妈妈有点恐高，我就牵着她的手慢慢往前走。走到一半，我发现妈妈的手心在冒汗，看来妈妈也有害怕的时候。虽然我心里在笑着妈妈，但是嘴上一直给妈妈加油。通过一起努力，我们终于到了终点。

真是愉快而又难忘的一天。

南通开发区实小集团龙腾校区三(7)班 江芯妍

指导老师 吴媚

端午节



中国有很多传统节日，有辞旧迎新的春节、满是花灯的元宵节、牛郎织女相见的七夕节、登高望远的重阳节……而我最喜欢的是端午节。

“咚咚咚”的鼓声响起，我就知道龙舟比赛开始了。十几条颜色各异的龙舟一字排开，场面蔚为壮观。每条龙舟上的健儿们穿着的背心颜色都不相同，但他们清一色用白毛巾在头上扎了个英雄结，个个如出征的战士，显得格外精神。

激烈的龙舟赛结束后，我们回到家，包粽子的时间到了。妈妈先拿了两张大小不一的粽叶，把它们叠在一起，折成一个漏斗形，再舀一勺米放进“漏斗”里，把粽叶对着左手的掌心抖了两下，塞进去一块鲜肉和一个咸蛋黄；然后用米填满“漏斗”，接着左对折，右对折，三两下便包得严严实实；最后用绳子绑起来，粽子就包好了。将它们放进锅里蒸上，不一会儿一股粽香扑鼻而来。

端午节，包的是快乐，吃的是幸福，体验的是中华传统文化。

南通开发区实小集团龙腾校区三(8)班 吴雨宸

指导老师 施小玉

过春节



我最喜欢过春节了，因为过春节的时候不仅可以穿新衣服、放鞭炮、贴春联、吃饺子，更重要的是还可以收压岁钱。不论是小孩还是大人，都忘记了

一年的疲倦，脸上绽放出灿烂的笑容。

在响亮的爆竹声中，我们迎来了中国人最盛大的节日——春节，家家喜气洋洋，挂上红红的灯笼。一串串鞭炮在人们手中点燃，那响亮的声音仿佛要把每一个祝福送到千家万户。

南通开发区实小集团龙腾校区 郑胡吉安

指导老师 施小玉

元宵节猜灯谜

月儿圆圆挂天边，元宵佳节到眼前。听妈妈说，图书馆会举办“七星闹元宵，千人猜灯谜”活动。

吃过午饭，我拉着爸爸妈妈来到图书馆。这里早就挤满了人。跟着人群来到活动区，只见墙上、扶梯上、半空中都挂上了红色卡片，仿佛走进了一个灯谜世界。

一张卡片上面写着“半生诗意图中画，打一西游记地名”。在妈妈的提示下，我猜出了谜底是雷音寺。于是我迫不及待地冲到兑奖处对答案，果然答对啦！得到的奖品是一枚可爱的龙年胸针。

真是一个令人难忘的元宵节！

南通开发区实小集团龙腾校区一(8)班 陈一瑞

指导老师 林睿雯

快乐的一天

太阳公公早早地就起床了，它笑眯眯地挂在天空中，好像在跟我说：“小朋友，早上好！今天天气好，你要做些什么呢？”

我和妈妈、奶奶还有弟弟一起去公园玩。公园里好多花都开放了，有红色的、粉色的、紫色的。我忍不住想去摘一朵，但妈妈告诉我，花朵也有生命，我们要爱护它们。于是，我就静静地站在旁边欣赏，它们真的好美！

中午吃完饭，我们一起躺在帐篷里面休息。妈妈准备了好多水果，有草莓、橙子和香蕉。我和弟弟迫不及待地吃起来，妈妈和奶奶看我们吃得这么开心，也笑得合不拢嘴。

下午，我和弟弟在公园的草坪上玩捉迷藏。我们躲藏在树后、草坪里，寻找着彼此的身影。每当我找到弟弟时，都会大声地喊出他的名字，然后大家一起哈哈大笑。

傍晚时分，妈妈带我到运动馆打乒乓球。我练了无数次，一次比一次有进步，真是熟能生巧呀！

今天真是快乐的一天！我感谢太阳公公、感谢妈妈、奶奶和教练，还有我的弟弟。明天，我还想这样快乐地度过！

南通开发区实小集团龙腾校区一(8)班 葛泠汐

指导老师 林睿雯

三香斋白蒲茶干

老师拎着方便袋走进教室，袋子里面装的啥？我们好奇地看啊看，拼命地猜啊猜。

有绷绳，那是粽子？灰灰的，那是巧克力？香香的，那是蛋糕？隔着袋子摸着软软的，那是软糯的QQ糖？

老师打开袋子，原来是茶干，而且是白蒲茶干呢！这是我们家乡久负盛名的一道传统风味小吃。

据地方志记载，乾隆皇帝下江南时，路过南通白蒲一家茶干店，他尝了尝那家店的茶干，觉得非常好吃，就给店家御赐牌匾“只此一家”。因其制作过程十分考究，白蒲茶干注册商标为“三香斋”，被认定为江苏省省级非物质文化遗产。

方方薄薄的它们被草绳一捆一捆地扎在一起，看上去像一个个小小的炸药包。我小心翼翼地解开草绳，一股浓郁的茶香和豆香味扑鼻而来。拿起一片放进嘴里，味美芳香，真是无愧盛名。

哦，白蒲茶干！它在小朋友的舌尖上歌唱，一起唱那保护和传承的非遗之歌。

南通开发区实小集团龙腾校区 顾子晨

指导老师 张冬兰