



## 梅花香自苦寒来

2024年巴黎奥运会上,女子10米跳台跳水决赛中,全红婵姐姐在10米跳台纵身一跃,再次完美诠释了“水花消失术”。第一跳更是技惊四座,所有裁判都给出了10分满分。最终,她以425.60分夺冠,成功卫冕。

大家都会用“天才女孩”来形容她,但我觉得,任何人要想取得成功,都需要经过刻苦的训练,只有不断刻苦训练才能获得自己想要的结果。

记得全红婵姐姐在一次采访中说过:“为了备战奥运,必须严格控制自己的体重。因为体重增加之后就跳不动了。”为此,她需要拥有很强的毅力,去抵制美食的诱惑,早、中、晚都要测一次体重,以保证更好地参加奥运比赛。同时,为了比赛能够取得好成绩,她基本上除了休息,其他时间全部都在练习跳水。

从全红婵姐姐身上,我学习和理解了“拼搏”精神。“滴水终究可以穿石”,就如全红婵姐姐跳水一样,要想在学习上取得一定的成就,就一定要不断努力坚持。

“台上一分钟,台下十年功。”只有经过自己不断努力,才可以取得自己想要的成绩。致敬全红婵姐姐,致敬全体奥运健儿,榜样的力量告诉我们,只要坚持不懈地努力,我们都将会取得理想的成绩!

启东实验小学三(2)班 毛汐妍  
指导老师 黄瑜添

## 我喜欢的体育运动 ——游泳

2024年这个激情澎湃的奥运之夏,我国游泳健儿们在赛场上劈波斩浪,勇夺多枚金牌,他们的出色表现让无数国人为之欢呼。看着他们矫健的身姿,我的内心也被深深触动,不禁想起了我所钟爱的体育运动——游泳。

游泳,于我而言,不只是一项简单的运动,更是一种享受、一种挑战、一种自我超越的途径。

还记得刚开始学习游泳时,每一个动作对我来说都是巨大的挑战。从呼吸的控制到肢体的协调,我经历了无数次的失败和挫折。但我从未想过放弃,在一次次的尝试与坚持中,我逐渐掌握了游泳的技巧。这个从不会到会的过程,磨炼了我的意志,让我懂得了坚持的力量。

当我能够熟练地在水中游动时,那种自由穿梭的感觉令我陶醉。水温柔地包裹着我,仿佛将我与外界的喧嚣隔离,让我沉浸在属于自己的宁静世界。每一次划水,每一次踢腿,克服水流的阻力前行,都能给我带来满满的成就感。

在奥运赛场上,游泳项目总是备受关注。看着运动员们如飞鱼般在泳池中疾驰,为国家荣誉而战,我心中充满了敬佩和向往。他们的速度、力量和技巧,激励着我在自己的游泳之路上不断奋进。

我相信,无论未来的生活如何变迁,我都会一直热爱游泳,享受在水中畅游的美妙时光。我也期待着有一天,能像奥运健儿们一样,在泳池中展现自己的风采,为梦想而拼搏!

通州区实验小学三(11)班 刘哲睿  
指导老师 曹真珍

## 我最喜欢的奥运冠军 ——全红婵

今年的暑假刚好赶上了巴黎奥运会,我认识了中国跳水界最年轻的奥运“三冠王”,同时也是最年轻的奥运卫冕冠军之一——全红婵。这个名字你一定不陌生,因为在巴黎奥运会的跳水赛场上常常能听到。

8月6日,在巴黎奥运会的女子10米跳台跳水决赛中,全红婵再次展现了她的天赋与努力,以425.60分的成绩完赛,为中国队再添一枚金牌。

这已经是中国队在本届巴黎奥运会上获得的第22块金牌。

我还记得曾经看过一段央视记者对她的专访,了解到她从很小就开始学习跳水。尽管家境并不富裕,但是她凭借自己的毅力和对跳水运动的热爱,在日常训练中不断突破自我,积累实战经验和技巧。在她14岁的时候就已经5次跳水取得3个满分。从此,这个从大山里走出来的世界冠军,一次又一次地获得跳水金牌,成为中国跳水界的璀璨之星,向全世界证明着自己的实力。这一次,在巴黎奥运会跳水决赛中,她多次上演“水花消失术”,展现出极强的心理素质和抗压能力,赢得了阵阵呐喊和掌声。当她站上最高领奖台,国歌奏响时,我的眼眶湿润了!成为冠军的背后,一定是她日复一日的艰苦训练和坚持不懈的努力啊!

我坚信,在未来,这位“新星”一定能创造更多的奇迹!

通州区实验小学三(3)班 陆毓灵秀

## 难忘奥运会

四年一度的奥运会终于在巴黎拉开了帷幕!

首先,让我们看看跳水运动员吧!她们在跳水板上甩动双臂,跃跃欲试,紧接着如蛟龙般在空中划出了一道完美的弧线,又以迅雷不及掩耳之势在空中蜷缩成一团,似风火轮一般飞快地转动着,急速坠落!眼看着离水面只有一尺远了,蜷缩的身体突然又伸展开来,像雄鹰般俯冲而下,溅起一圈小小的浪花。霎时,场馆里人声鼎沸、掌声雷动。

然而,更令人意犹未尽、扣人心弦的要数乒乓球比赛了!你瞧,洁白的乒乓球在球拍之间来回跳动、旋转、飞跃……若你不小心或发力过猛,那调皮的球儿便会落在牢固的球网上,或者“毫不留情”地溜出球台。你瞧,中国队与瑞典队正陷入一场激烈的对战中!你一拍,我一拍,先是“和平”,紧接着瑞典队队员小莫突然发力,把乒乓球打得像离弦的箭一般与球桌擦肩而过,“飞”了出去,前面的中国队队员马龙猝不及防,只好眼睁睁地看着乒乓球从球拍旁掠过。就当大家以为这场比赛就此结束时,中国队队员王楚钦突然蹿了出来,以不可阻挡之势猛地一击,在对方还没反应过来时,那乒乓球早已化成一条白龙,紧紧擦过球桌,直直地滑了下来。掌声与呐喊声响彻了整个场馆,我们终于夺得了冠军!我激动的心情难以平复,望着那鲜红的国旗冉冉升起,聆听着那雄壮的国歌,我不禁深深地感慨道:那是付出了多少努力才赢得了金光闪闪的奖牌,为祖国增光添彩啊!

今后我会向这些伟大的运动员学习,长大以后做一个对祖国有用的人!

南通市朝晖小学三(8)班 陈奕琳  
指导老师 朱鑫钰

## 精彩的乒乓球比赛

这个暑假,最激动人心的莫过于看奥运会了。在众多奥运项目中,我最喜欢的当然是咱们的国球——乒乓球。此次中国派出了樊振东、孙颖莎等高手参赛,争夺5块金牌,每场比赛都精彩纷呈。

我印象最深的是男子团体决赛。虽然这场比赛以3比0大获全胜,但过程却一波三折。在第一场双打比赛中,马龙、王楚钦组合上来就先丢一局,让人捏了一把汗。好在后面两局他们气势非凡,王楚钦凶猛的扣球和马龙沉稳的防守,直接把对方的节奏打乱了,对方节节败退,我方连胜两局。第四局我方似乎有些急躁,王楚钦拿手的杀球连连失误,输掉一局,双方战平。最后的决胜局,他们在教练的鼓励下,重新振作,信心坚定地赢下了比赛。之后的单打比赛里,樊振东、王楚钦都发挥出色,赢下了自己的比赛,共同赢得了这块沉甸甸、金灿灿的金牌。

看比赛时,我的心情也跌宕起伏。当我方失分时,我会懊恼地唉声叹气;当我方得分时,我会高兴地跳起来;比赛最关键的时候,我真想冲到比赛现场呐喊助威!

正是运动员们的坚持不懈,才成就了一枚枚金牌。我们也要像他们一样,不断挑战自我,向着梦想不断前进,将来也要为国争光!

南通市朝晖小学四(7)班 刘晋之  
指导老师 王建云

## “施小厨”成长记



在这个悠长的暑假里,我,施天戳,迷上了烧菜,摇身一变成了“施小厨”。曾经只属于妈妈的厨房,现在成了我探索美食奥秘的魔法乐园。从抖抖嗦嗦地学着炒鸡蛋,到游刃有余地制作红焖土豆牛肉,中间的件件糗事儿历历在目:第一次打鸡蛋时,我拿起来就往桌上敲,蛋液四溅,惹得妈妈哭笑不得;第一次往油锅里倒土豆块儿时,“呲啦”一声巨响,油花飞溅,吓得我扔了铲刀撒腿就跑;第一次凉拌番茄就更有趣了,我把雪白的食盐当成了糖,几大勺下去,咸得妈妈嘴巴张得比河马还大,直奔垃圾桶……就在这一次次手忙脚乱、糊里糊涂中,我的厨艺一点点提高了。

最近我痴迷于洋葱,紫洋葱宛如身着紫衣的仙子,美得让人不忍下刀。然而,这位仙子却暗藏“辣手”,一刀下去,我的眼睛瞬间泛起了泪光。“哎呀,圆乎乎的洋葱也有小脾气呢!”我一边嘀咕,一边噙着泪上网找解决办法。按照经验人士的建议,我将食盐均匀地涂抹在洋葱的顶部和底部,在空气中静置五分钟,果然洋葱温顺多了。“为什么切洋葱会辣眼睛呢?”好奇心驱使我继续在网上探索。原来这都是因为洋葱体内含有一种神秘的有机硫化物。

烧菜看似简单,小小的餐盘不仅盛着美味的菜肴,也盛着古老的经验和生活的智慧。厨房虽然狭小,但每一次翻炒,都是对美味的极致探索;每一道菜肴的诞生,都是美食少年的成长见证。

南通开发区星湖小学二(3)班 施天戳  
指导老师 陆冬妍



## 难忘的春游

“迟日江山丽,春风花草香。”春姑娘乘着清风,带着温暖翩翩而来。她张开双臂,舞着纤手,把碧绿洒满大地,把百花插上枝头。这正是春游的好时节!

老师带着我们一路欢歌笑语地来到了奇妙农庄。一到农场大门口,春的气息便扑面而来。路旁的小草悄悄地从地里探出头来,好奇地注视着新世界。五颜六色的花儿竞相开放,有金黄的迎春花、有粉色的桃花,还有洁白的梨花……它们仿佛在说:“春天是播种的季节,赶紧播种吧,今年一定会大丰收!”

入园后,我们沿着彩虹小路穿过一片大草地,来到了风车驿站。我们迫不及待地铺好了野餐垫,准备在这块绿色的大草坪上安营扎寨。

这里的空气真好,阵阵清风伴随着青草的香味扑鼻而来。同学们高兴地跑来跑去,时而追逐蝴蝶,时而采摘野花,玩得不亦乐乎。

玩累了,大家躺在草地上休息,享受着温暖的阳光和微风。我们拿出各自准备的美食一起分享,一边吃一边聊着身边发生的趣事,感觉彼此之间的距离更近了。

休息够了,我们继续探索这美丽的奇妙农场。沿着小路走,我们来到了儿童游乐场。一踏入游乐场,我们立刻被五光十色的游乐设施吸引住了。最先引起我们注意的是一座巨大的过山车,仿佛一条蜿蜒的巨龙盘旋而上。勇敢的同学们纷纷排队等候,终于坐上过山车时,激动的心情溢于言表。过山车在高空中飞驰,我们的尖叫声和欢笑声混在一起,好像一群快乐的小鸟在天空中飞翔,使得整个游乐场都弥漫着欢乐的氛围。

快乐的时光总是很短暂,游乐场中还有许多好玩的项目没有来得及体验,我们就要返程了。真希望时间能再慢一点,让我们好好享受这段欢乐时光!

南通开发区实小集团龙腾校区三(6)班 陆玟晓  
指导老师 邵胜男

