

乒乓假期，收获成长

在这个缤纷的暑假里，我收获了一份弥足珍贵的礼物——学会了打乒乓球。

每当和爸爸妈妈在小区楼下散步，我总能看见有人在乒乓球台前尽情挥洒汗水。那小小的乒乓球如同灵动的精灵，在球桌上来回飞舞。

一天下午，我也站在乒乓球桌前，手里拿着新球拍，和站在对面的爸爸相视一笑。就这样，我满怀好奇与憧憬地踏上了乒乓之旅。起初，我挥拍时球总是不听话地四处乱飞。然而，我并未气馁，凭借着心中那股不服输的劲儿，不断努力练习。渐渐地，我的手与球拍仿佛融为一体，动作也变得越来越娴熟。

一个暑假很快过去了，我也可以和爸爸妈妈打好几个回合了，甚至有时还能不落下风。

我深知，学习就像打乒乓球，只要不怕困难，不放弃，勇往直前，总会有意想不到的成长与收获。我期待着在未来的日子里继续与乒乓球为伴，书写更多属于我的精彩篇章！

南通市北城小学二(24)班 施星宇
指导老师 冯淑婷

我爱运动

这个暑假，我和妈妈一起观看了四年一度的夏季奥运会。在这场盛会中有各式各样的比赛，这些比赛不仅充分展现了运动员们坚持不懈、努力拼搏的精神，也让我心潮澎湃、备受鼓舞。

我们学校也有很多有特色的体育运动项目，比如太极拳、长拳……通过不断练习，我充分感受到了运动的魅力。运动不但可以增强我们的身体素质，还能使我们的心情变得更加愉快。在今后的学习生活中，我会继续坚持体育锻炼，让运动成为我生活中不可分割的一部分。我爱运动！

南通市北城小学二(4)班 石雨欣
指导老师 蔡雨恬

一次有意义的比赛

第一次参加乒乓球比赛让我感到很兴奋。开始比赛时，我很紧张。可能因为这份紧张导致我在后面的比赛中连续输球，这令我原本低落的心情更加低落。

终于等到中场休息，我无精打采地走向休息席，脑海中不断地浮现出比赛的画面，右手臂好似千斤重，根本提不起来，更喝不了水，只觉得口干舌燥。

就在这时，有一只手轻轻拍我的背，并安慰我道：“没事的，不就是输了嘛，一定会赢的！”场馆里很嘈杂，但我只听见了这一句。可是，她作为对手，为什么会来安慰我？来不及思考，下半场比赛开始了。当我在球桌对面看到她时，心中疑虑更甚，但当我抬头看到对面墙上的横幅时，一切都豁然开朗。毕竟“友谊第一，比赛第二”嘛。

这一局，我赢得很顺利，而我的好友在输给我之后还来祝贺我，这让我更加体会到奥运精神中“友谊长存”的意义。出了场馆已到了傍晚，天边的云霞绽放，微风拂过，一切都是最好的样子。

这真是场令人难忘的比赛！

南通市北城小学二(23)班 杨张铃冷
指导老师 倪菁

大国风采

今年暑假，我有幸和爸爸妈妈一起观看了巴黎奥运会的现场直播，这也是我第一次在电视机前观看奥运比赛。作为一名二年级的小学生，我内心被深深地震撼！

纵观巴黎奥运会赛场，中国运动健儿的好消息一个接着一个，他们的奥运精神点燃了无数国人心中的热血，向世界展现了大国的风采。

这次奥运会让我知道了很多运动健儿的名字，

他们高超的技艺和精彩的展示让我深刻体会到积极向上的奥运精神。我想，这背后必然离不开他们日复一日的练习。通过奥运会直播，我自豪于盛李豪哥哥、黄玉婷姐姐组合拿下奥运会首金；潘展乐哥哥在100米自由泳的赛场上不畏强敌、勇夺金牌，展现了中国游泳队的拼搏精神；孙颖莎姐姐和王楚钦哥哥在乒乓球场上的默契配合更是证明了团队合作的力量……他们取得的成就，不仅仅是个人荣誉的象征，更是国家实力和民族精神的体现，他们的奥运精神让全世界目睹了可爱、可亲、可信、可敬的中国风采。

至此，巴黎奥运会落下了帷幕，但我国体育事业的进取征程并没有停止，运动健儿们的拼搏精神没有停止。作为一名光荣的少先队员，我将严格要求自己，以奥运精神为伴，不断挑战自我，努力实现自己的梦想，始终追随那块名叫“拼搏”的金牌！

南通市北城小学二(19)班 朱思秦
指导老师 陈笑宇

永不言弃

今年夏天，第33届奥林匹克运动会在法国巴黎举行，全世界的运动员相聚在一起。我国的运动员们个个神采奕奕，展示了中国的力量与活力。

我印象最深刻的是乒乓球男子单打冠军樊振东。他在四分之一决赛时对战日本选手张本智和。比赛过程惊心动魄，前两局樊振东都处于被动状态，连输两局。尽管他满头大汗，汗水将衣服都浸湿了，但他没有气馁。他眼神坚定，为祖国拼到了最后一个球。他反败为胜！他赢了！电视机前的我激动不已，手都拍红了。

樊振东向我们展示了永不言弃的奥运精神。我们要向他学习，无论遇到多么困难的局面，只要保持冷静，坚持到底，就能取得胜利！

南通市北城小学二(19)班 曹昀晞
指导老师 陈笑宇

心向奥运 运动同行

奥林匹克运动会是一场四年一度的全球体育盛会。在每一届奥运会上，我们都会看到许多自强不息的运动员为热爱而奋斗。因此，这种奥运精神形成了一种强大的力量，推动着我们不断向前。而我也被这种力量深深打动。或许我并不能做到多么出色，但我可以让自己动起来，喜欢上运动。

运动当从点滴做起。为了让我们接触更多的运动项目，学校为我们安排了太极拳和武术操。这两种运动都发源于中国古代。我对这两种运动并不是很熟悉，只在电影里看过相关的场景。

刚开始学习时，我觉得它们的动作都很缓慢，像一些大众项目有着很剧烈的动作，所以学习的时候有些急躁，想快点把这些动作学会。但老师告诉我，这些招式只有做得缓慢，才能做到位，然后才能达到太极和武术原本的锻炼效果。起初我并没有完全理解这些话的意思，只好按照老师教的节奏放慢动作。慢慢地，当我专注于步伐和移动时，我的注意力会更加集中，心情也能慢慢静下来不被外界干扰，这时我才发现这类运动的神奇之处。课后，我特地观看了太极和武术的相关比赛，被专业运动员坚持不懈的精神所打动。

经过对传统运动项目的亲身体验，我明白了运动不仅是为了比赛，更是对自身健康的发展。我也许无法像专业运动员那样为国家争得荣誉，但奥运精神让我爱上了运动，爱上了太极。

南通市北城小学四(7)班 徐梓程
指导老师 孙舒畅

练习太极拳

“丁零零——”体育老师踏着铃声走进教室：“我们今天继续练习‘陈氏精要18式太极拳’。”

“啊？又练太极拳？”有人暗暗叫苦。“这么大的太阳，还要练啊？”有人怨声载道。

同学们懒懒散散地排着队，有气无力地来到操

场。我看到一旁的张书朵挺直后背，一声也不吭。

音乐响起，体育老师的眼睛像探照灯似的盯着每个人。大家都不敢懈怠，一招一式有模有样地打了起来。有几个男生甚至在想象自己有武功，“嘿！咻！嘿！咻！”打得挺卖力。

操场上，太阳炙烤着，感觉不到一丝风。尽管在阴处，一套动作下来，我也感觉身上热乎乎的。

“重心下沉，动作要慢……”体育老师开始有针对性地纠正动作。天太热了，我有点不耐烦。我看向一旁的张书朵，只见她正配合着体育老师将动作定格：脚呈弓箭步铲出。她小小的身体宛如雕塑般一动不动，黑色的汗衫后背已经湿了一大块。一会儿，她的手随着老师的指令开始画圆，练了一遍，似乎感觉不对劲，又开始练第二遍、第三遍……手脚配合，动作越来越连贯。看到这里，我也加紧练习起来。

“再坚持坚持！我们要争取在万人打太极活动中得奖！”体育老师鼓励我们。大家听了，精神一振，又认真练了起来。

终于到了休息时间，张书朵拉着我说：“再陪我练一练‘掩手弘拳’吧，我总感觉做得不够到位。”她小小的脸泛着光，鼻尖上渗着汗，很认真地对我说。我只得陪着她一起练。渐渐地，我的心似乎平静下来，没那么燥热了，还能感觉到丝丝的风儿拂过脸庞。难道这就是老师说的太极能凝神静气、修身养性？我和张书朵互相交流着、共同练习着、不断提高着。

体育老师表扬我们俩，同学们投来赞许的目光。在后面的练习中，我们还成了领队在操场上展示自己。

南通市北城小学四(8)班 洪一诺
指导老师 张娟

跑出去的光芒

在那个硕大的操场上，我们的笑声响彻天空。那洪亮的声音纯粹而又热烈，带着青春独有的光彩，还夹杂着好胜的心理和无比的激情。

运动会来了，在那殷红的跑道上，跑步比赛正式拉开了序幕。观众们眼里是对自己班选手的信赖和期待。所有运动员都准备在这盛宴上绽放光芒。而我，作为赛跑的一员，十分期待能与队员们共同创造属于我们的荣耀。

“砰！”一声发令枪响，比赛开始了。观众们一下子沸腾了。第一棒选手听见声音后，身体像箭一样飞向了前方。他的眼神是如此的坚定，步伐铿锵有力，他的影子在阳光下拉长，与跑道融成一体。在快与第二棒选手交棒的关键时刻，他的眼中充满了坚定与信任，不带一丁点儿犹豫地伸出右手中的接力棒，划出一道优美的弧线，这个接力瞬间成为大家关注的焦点。

第二棒选手做了一个堪称完美的倾斜，只见他前半身向前倾斜45度，脑袋微微向下低着，右手向后一接，好样的！没有任何的犹豫，接力棒被稳稳地握在了他的手心里。此时他们为我们的赛跑增加了一丝丝光芒。火辣辣的太阳晒着第二棒的身影，他的影子在跑道上飞驰。随后，他拼尽全力地向前一冲，把接力棒递给了我。

第三棒是我，我的心跳到了嗓子眼，但又仿佛充满了无穷的力量，像离弦之箭一样飞向了第四棒选手。观众们的影子在我身旁闪过，树木也都随着我奔跑起来，此时的我不仅仅是在与别人赛跑，还承载着班级和观众们的希望和期待。我们每一个人的心都连在一起，散发出金色的光芒。最后一棒选手的脚像安装了风火轮一样飞驰向那血红的终点线。渐渐地与终点线越来越近，5米、3米、1米……他终于第一冲过了终点线。我们班赢了，拿到了冠军！我们班同学大喊着、喝彩着。

我们就如同这繁天中的一点点星光，虽然渺小，但自带光芒，可以照亮整片天空！

南通市北城小学五(22)班 柳俊雅

南通市北城小学

组稿老师 刘佳琪