



小绳子大魅力

■ 青湖校区 三 1 班 薛天琦

星期三下午，学校冬锻比赛在体育馆如期举行。作为长绳比赛队的一员，我和其他 7 个运动员一样，早在一个多月前就开始训练了。一开始我们连一个都跳不到，后来也总是没跳几个，就会有人绊倒，甚至摔倒，大家相互安慰，相互鼓励。渐渐地，我们总结出跳长绳的诀窍：每个人不仅要跟上甩绳的节奏，还要 6 个人同时跳起来。通过不断地练习，我们从原来的十几个跳到五十几个啦。加上金老师的鼓励，我们坚信：在比赛那天会跳出一个好成绩的！

终于迎来比赛，我们一路小跑，带着激动而紧张的心情，来到体育馆。

比赛即将开始，各班严阵以待。我们先试跳了一下，随后个个神气十足、信心满满地作好准备。随着“嘟——”的一声，李依朵喊：“三、二、一，甩！”当

绳子到达脚底时，我们一起喊：“跳！”我们一跃而起，像鲤鱼跃出水面。“加油——！”“你们是最棒的！”身边的加油声此起彼伏，现场一片沸腾。“一，二，跳”我们齐声喊着口令，裁判员程老师和观赛同学数着数。突然，绳子停



了下来，原来是有人踩绳了。我不禁有些着急，“没关系的，快，继续跳！”耳畔传来大家的鼓励。我们重新调整好，绳子又飞快地甩了起来。“一，二，跳！”“49、50、51……”我们跳着，大家数着。“71、72、73！”随着“嘟——”的一声，真正的结束哨声响起，比赛结束，我们个个气喘吁吁。“73 个，真厉害啊！”程老师鼓励道。我们也终于露出喜悦的笑容。

比起练习时 50 多个的最高纪录，73 真的不少，它见证了我们的进步和突破，代表着我们的配合越来越默契了，也让我这个不爱运动的人爱上了运动。我想这就是小绳子展现出的大魅力，也是冬锻比赛的真正意义所在吧！

指导老师：金婷

一年一度的实验小学冬季运动会在上周三拉开了序幕。虽然天气寒冷，但依然阻挡不了大家强身健体，为班级争光的热情。

说实话，我们班的历年拔河战绩不佳，去年只得了第四名，要知道我们年级一共就四个班。作为班长的我也十分着急，怎么办？今年会不会重蹈覆辙。正当大家愁眉不展时，班主任张老师脸上依旧挂着笑容，语重心长地对我们说：“同学们，你们要振作起来！比赛最重要的不是名次，而是重在参与。参加拔河的队员只要使出最大的劲，尽自己最大的努力去拼一下，或许好运就会来光顾，加油吧！”“好！”运动员们异口同声地回答，张老师的一番话让我们顿时信心大增。

下午，操场上人声鼎沸，运动员们一个个容光焕发，准备大显身手。啦啦队员们也不甘示弱，手举加油牌，为班级助威。我们在拔河第一轮就遇到了强敌——去年的冠军四（2）班。比赛开始了，运动员用尽全力，双手紧紧抓住绳子。但不知什么原因，对手完全没有了冠军的实力，我们三下五除二，就轻而易举地将上届冠

我们赢了

■ 城中校区 四 4 班 孙栩程

军给打败了，真是开门红啊！这让大家更加有信心了。

休息间歇，体育老师方老师也来助我们一臂之力，教我们如何把握拔河技巧。

决赛的第一轮比赛开始了，老师一声令下，运动员们依计而行。只见对方涨红了脸，用



尽全力拉绳子。我们的队员只坚持让身体往后靠着，不对方死拼。眼看着他们的体力渐渐被消耗，有点体力不支时，我们班的运动员立刻憋足了劲，咬紧牙关，大家一鼓作气，将绳子拉了过来，获得了胜利！场边的老师和同学们欢呼着，一个个神采飞扬。

决赛第二轮！对方不甘失败，拼命反击，我们输了一局。

在休息期间，我和几个啦啦队队员马上去给运动员鼓劲：“不要灰心，好好发挥！”

决定命运的最后一轮开始了！一声哨响，操场上的加油声、助威声此起彼伏。只是双方实力相当，僵持不下。绳子一会儿移向我们这边，一会儿又被对方拉了过去。我也在一旁紧张得直冒冷汗，心脏“扑通扑通”直跳，大声喊着：“加油！加油！”运动员们一个个面红耳赤，满头大汗，使出了吃奶的力气；双脚用力撑住地面，双手紧紧握住绳子，身体向后倾斜，拼命往后拉绳子。大家用了九牛二虎之力，绳子终于慢慢向我们这边靠近。哨声响起，我们赢了！我们是总冠军！大家欢呼雀跃，有的同学高兴地互相击掌，有的同学甚至拥抱着在一起。我喜极而泣，眼泪不由地夺眶而出，这是喜悦激动的泪水，我为我们班感到骄傲！

我们赢了！我们凭着坚强的毅力、不服输的精神获得了冠军。这次拔河比赛让我们懂得了我们每个人都是集体的一份子，团结起来，人多力量大，这就是集体的力量！这个冬天不寒冷，因为四（4）班很温暖。

指导老师：张星星

激烈的拔河比赛

■ 城中校区 五 1 班 周桢哲

气都灌注在这根又长又粗的绳子上。终于，绳子一点点向我们这边移过来了。我们的对手也毫不示弱，马上发威，硬生生又把绳子拉过去了。

双方僵持不下。我们作为旁边的啦啦队员比参赛队员还要紧张，有的大声喊着：“加油！加油！”；有的急得直跺脚；有的跑前跑后，恨不得自己上去拉一把。班主任李老师站在旁边，双手不停地向我们这边挥动，嘴里大声喊着：“加油！加油！”在老师和



同学的助威声中，我班的参赛队员用了洪荒之力，终于把绳子拉过了线。经过两轮激烈的角逐，我们班获得了拔河比赛的冠军，顿时掌声、欢呼声响彻了整个操场。

指导老师：张爱萍、李磊洁



终于等到了冬季运动会了，我们大展身手的机会来了，运动会的项目很多，有踩石过河、夹球跳、翻轮胎等，其中最激烈的就是拔河比赛。

来到赛场，只见一条又长又粗的大麻绳像一条大蟒蛇一样躺在地上，它的腰上还系着一块红布呢！在我们各就各位后，裁判的一声令下，比赛开始了！“加油！加油！”啦啦队的呐喊声此起彼伏，响彻云霄，我们个个脸涨得通红，憋足了力气，只见绳子上的红布来回移动着。虽然我们都使出九牛二虎之力使劲的拉，可是对手那边的胖子太多了，就当我们坚持不住的时候，一个熟悉的声音传来：“同学们，坚持住！

加油！往后拉，我们是最棒的！”是曹老师来给我加油了，同学们的助威声也越来越响，顿时我们充满了力量，扳回了劣势，赢得了第一轮的胜利。决赛的对手更强，但是曹老师和同学们响亮而有节奏的加油助威声激起了我们无穷的斗志，大家心一齐，劲一足，绳子从开始就往我们这边移动，对手在我们强大的气势下更是像多米诺骨牌一样全部倒下了，我们获得了最后的胜利。大家纷纷上前把手扶了起来，轻声安慰着对方。但是属于胜利者的欢呼声震耳欲聋，大家都高兴地跳了起来，赛场上回荡着我们欢快的笑声。

通过这次运动会，我知道了比赛比的不仅是力气，还要比信心，比配合，只有团结一条心，劲往一处使，就一定能取得最后的胜利。

指导老师：曹家倩

激烈的拔河比赛

■ 御澜湾校区 四 4 班 袁晓亮



论语

学而篇第 9 节

原文

曾子曰：“慎终追远，民德归厚矣。”

语译

曾子说：“审慎处理丧事，不忘悼念祖先，人民的品德将更加醇厚。”

学而篇第 10 节

原文

子禽问于子贡曰：“夫子至于是邦也，必闻其政，求之与？抑与之与？”

语译

子贡曰：“夫子温、良、恭、俭、让以得之。夫子之求之也，其诸异乎人之求之与？”

语译

子禽问子贡说：“老师每到一个国家，必定广泛听闻该国政事，是自己打听来的，还是别人告诉他的呢？”

子贡说：“老师是以温文、良善、恭敬、俭朴、谦让来得知的。老师所得之的方法是跟别人不一样的。”

难忘的冬季运动会

■ 御澜湾校区 五 4 班 袁晓亮

周三下午，万众期待的冬季运动会正式拉开了帷幕，整个操场上人声鼎沸，我们个个跃跃欲试。

我参加的是夹球跳比赛，每班有 10 男 10 女，双腿夹球，相向而行，以迎面接力的形式比赛。只听裁判一声令下，比赛开始了，我们女生队先夹着球跳了过去，对面男生队一边在为我们加油一边准备接力，大家都兴奋极了，呐喊助威声一浪高过一浪。第一个出

场的是诺诺，只见她甩着粗大的马尾，双腿有力地跳跃着，配上她一身黑色的衣服，活像一只黑色的小兔子，她如闪电一般跳到了对面。迎面过来的是辰辰，辰辰胖胖的，夹着球跳，活像一只笨拙的大狗熊，果不其然，刚跳两下球就掉了，哎。这时我们班

的拉拉队员们立刻扯着嗓子大喊：“辰辰、加油啊！快捡啊……。”终于，辰辰气喘吁吁地来到了我的面前。到我了，我用力夹好球，目视前



方，大气都不敢喘一声，似乎我一喘气球就会掉了。在大家的助威下，我奋力地跳着、跳着，离终点还有一步了，我凌空一跃，快速把球交给了伙伴，短短 15 米的路程，我已经满头大汗了，真紧张啊。在大家的努力下，我们五（4）班获得了夹球跳的第一名。

接下来的比赛在大家的齐心协力下，我们以三项第一，一项第二的好成绩获得了年级总成绩第一。

冬季运动会在虽然已经结束，可那欢乐的场面却不时时出现在我的脑海里，让我久久不能忘怀。

指导老师：盛思远

一位位精神饱满的运动员，一阵阵嘻嘻哈哈的欢笑声，一片片响亮的喝彩声，一记记清脆的哨声，今天我们学校举办了冬运会，我很荣幸地参加了最喜欢的跳绳比赛。

比赛时间快到了，运动员们整齐地排好队走进体育馆，各个精神抖擞，跃跃欲试，高兴得像窜天猴乐上了天。接着比赛开始了，我拿起绳子，把它放在身体后面，两手伸直。这时哨声想起，我飞快地跳起来，我的手腕灵活地转动绳子，绳子像一条

难忘的跳绳比赛

■ 青湖校区 三 3 班 陈欣笛

彩带飞舞起来，发出“噼里啪啦”的声音。但是没跳几下，我的绳子不小心被脚拌住了，我的心一下子拧紧了。这时，耳边响起一旁同学对我的加油鼓励：“陈欣笛，加油！加油……”于是我没有放弃，继续跳起来，跳得像奔跑的豹子一样快。一分钟到了，比赛结束，同学们都拥了上来，一个劲地夸我：“你跳得好快好快啊！”我听了，心里美滋滋的，高兴得像猪八戒

独享一棵人参果树一样。

晚上，我做了一个梦，梦见我

变成了一名花样跳绳运动员，比赛获得了世界第一名！梦中，我甜甜地笑了……

指导老师：袁婷妮

