

龙头新闻·生活报小记者优秀作品

多彩的运动

实习生 郭佳鑫 生活报记者 吕晓艳 整理

我最喜欢的运动——游泳

小记者 哈尔滨市征仪路学校 三年二班 徐伊

每个假期,要说我最期待的活动是什么,那肯定就是游泳了!今年暑假,我要在复习好之前学过的蛙泳以后,再学习一种新的泳姿,猜猜是什么呢?答对了,就是自由泳。

和往常一样,我来到游泳馆,换好泳衣,戴好泳帽、泳镜,在泳池边做好热身以后,便开始了学习。首先,我们要练习好打腿动作,教练说要记好注意事项,只有放松才能提高打腿的频率。“啪嗒啪嗒”随着腿的摆动,水面上不断出现水花。

在打腿练习之后,教练给我们布置了辅助练习,要我们试着憋气后控制好身体,用身体接触泳池底部。通过不断地尝试,我们克服了心里恐



惧,逐步达到了练习的要求,教练告诉我们这就叫做循序渐进地练习。这其实是练习自由泳的一部分,就像学习一样,要一步一步地完成。

通过这次经历,我明白了,想要学会本领,就需要不断地努力,敢于面对困难。努力不一定成功,但放弃注定不会成功!

我和篮球的快乐时光

小记者 哈尔滨市经纬小学校 二年四班 张沐辰

假期一到,篮球馆就成了我最爱去的地方。每天上午,我像只欢快的小鸟飞进球馆。起初拍球时笨手笨脚,篮球像淘气小鸟“扑通”溜走。学习三步上篮时,脚步像打结的绳子。教练耐心教我:“第一步跨大,第二步踩稳,最后单脚起跳!”手指像羽毛放松,手腕轻轻一拨。”

我牢牢记着,一有空闲就抱起篮球练习。客厅里咚咚拍球像敲小鼓,楼下空地蹦蹦传球是我最爱的游戏。我反复练习“左—右—左,跳起!”手腕像小鸟翅膀轻轻扇动。终于有一天,我稳稳踏出步子,单脚跃起,手腕轻拨——篮球“唰啦”一声穿过篮网!那一刻,欢喜像彩色的



泡泡在心里炸开,我忍不住蹦得老高!

我喜欢这浸透汗水的球衣。原来,每一次拍球都是努力的鼓点,每一滴汗珠都浇灌着进步的嫩芽——只要肯付出汗水,笨拙的脚步也能踏出欢喜的歌,把名为进步的甜,稳稳投进生活明亮的篮筐里!

我学会了打羽毛球

小记者 哈尔滨市育红小学校 四年一班 杜依宸

我总是羡慕那些在操场上挥舞着羽毛球拍的大人们。他们熟练的动作和流畅的配合,让我心向往之。

那是个阳光明媚的周末,我拿着新买的羽毛球拍和羽毛球,兴奋地来到我家楼下。拿起拍,试着挥了一下,结果球的方向根本不对。我心想:“这也太难了吧!比我想象的还要难!”

于是,我请教了很会打羽毛球的哥哥,他耐心地教我如何握拍、挥拍和击球。我认真地学着,一遍又一遍地模仿他的动作。虽然一开始我总是把球打得老远,有时甚至打不中球,但我并没有放弃。

在接下来的几天里,我经常去楼



小记者 哈尔滨市经纬小学校 五年二班 常艺凡

体育运动不仅让我们身体健康,还能带来快乐。在众多运动中,我最喜欢的就是游泳。

我从一年级开始学游泳,一开始我连把头埋进水里都不敢,手脚在水里乱扑腾,像一只快沉下去的小鸭子。可在教练的鼓励下,我坚持练习,慢慢学会了换气、漂浮、踢腿,现在我已经能游得又快又稳啦!

有一次,在游泳课上,教练说我们要比赛接力游泳,我和三个同学分在一组。轮到我时,我用尽全力冲进水里,结果太用力了,脚下一滑,水花溅得老高,差点撞到泳池边,大家都被我“泼”了一脸水,哈哈大笑。虽然最后我们组没有赢,但我觉得特别开



心,因为我们一起努力了,也收获了快乐。

游泳不仅锻炼了我的身体,还让我学会了勇敢和坚持。每次在水中自由地游动,我都感觉自己像一条快乐的小鱼。今后,我要继续练好游泳,争取游得更快更远!

我爱运动

小记者 哈尔滨市育红小学校 四年一班 李茂恩

我非常喜欢运动,尤其是打篮球,课间我和同学们一起打球,我是名符其实的“进球王”。我也非常喜欢读书,特别是军事科技类的。我常去图书馆看书,每当看到一些特别有趣的内容,我都会和好朋友们分享。

在学校,我是一名小军营队员,每天早早地来到学校,投入到紧张的训练中,我会努力作好每一个动作,即使付出很多辛苦也是值得的。我还是一名组长,组织同学们开展劳动和科学制作,帮助同学解决困难使我非常开心。

最近我喜欢上了一项运动——



钓鱼,每周完成作业后,我就和爸爸一起去钓鱼。上饵、甩竿,一气呵成!通过自己的努力钓上的小鱼,吃起来又香又自豪。

这就是我,你想做我的朋友吗?

我学会了骑自行车

小记者 哈尔滨市育红小学校 四年一班 孙芳泽

今天,阳光明媚,我和妈妈一起去小花园运动。跑着跑着,我突然看见院子里有一个小朋友在骑自行车,骑得很熟练。我突然对自行车产生了兴趣,于是妈妈给我买了一辆。

车子拿来了,我先把身体撑起来,再猛地一跃,借着妈妈的推力,我成功地上

了自行车,万里长征走完了一小半。我一踩右蹬,猛地冲了出去。妈妈在后面大喊:“慢点,刚学的时候不能骑太快!”但是我不听妈妈的话,结果车子刚刚前进了两米的距离,就因为重心不稳,“砰”地摔倒在地,我也被甩了出去,四脚朝天躺在地上。妈妈看见了,急忙跑到我这里,把我抱到椅子上,

只要勇敢地去尝试,去努力,就可以学会任何想学的东西。



妈妈鼓励的话,还是决定再试一次。

吸取了第一次的教训,我坐在自行车上,右脚用力一蹬,左脚也看准时机用力一踩,车子往前前进了!我抓住这个感觉,不停地骑,直到蹬了十圈,我才把车子停下。

我看着自行车,回想着刚才的经历,深刻领悟到:只要坚定信念,努力拼搏,总会取得成功!

房屋出售

出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。

18686821585

门市房出租

哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租,靠近王府井商圈,临街独立门市,周边配套成熟,消费能力高,停车方便,地下一层,地上三层,楼顶敞开式天台,室内面积共计450m,租金34万(价格可谈)。

18345100996

茶脉新语

利雪 13946092977

头采毛尖 携春而来 新茶到店 欢迎品鉴



动库毛尖 动库毛尖携春而来 以清雅灵致致自然 以诚意献礼春天



品茶电话 18645049997

地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(劲库或氏专卖店)

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室 刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156

6年带领队员获3个冠军6个季军 送6名学生进入重点大学

“凯利妈妈”与一个职高足球队的绿茵逐梦

文/摄实习生 程麒思含 生活报记者 刘维娜

“稳住”“我们赢了!”10日,在哈尔滨师范大学松北校区内,一阵阵欢呼声从绿茵草地上传来。一群获胜的青少年足球运动员们,在绿茵场上拥抱、击掌、庆祝。他们就是来自哈尔滨市第一职业高级中学足球队的队员们,也是此次“2025东润杯·黑龙江省青少年足球联赛”的冠军队伍。经过3天的激烈角逐,来自全省的8支青少年足球队,在足球场上挥洒汗水、追逐梦想。2019年,哈尔滨市第一职业高级中学的体育老师王凯利,成立了校内足球社团,6年来,他带领队员们参加了国内、省内多场比赛,获得了3个冠军6个季军,并成功送6名学生进入重点大学,哈尔滨市第一职业高级中学也先后被评为黑龙江省足球基点校、全国校园足球示范校。王凯利虽然是一名男教练,却被队员们亲切地称呼为“凯利妈妈”,此次东润杯夺冠后,记者采访了王凯利和他的队员们。



赵宇轩、王凯利、陈博文



6年时间,从默默无闻到卓有成效

12日,记者来到了哈尔滨市第一职业高级中学的王凯利名师工作室。一进工作室,记者就被满墙的冠军奖杯、奖牌吸引了目光。“这些都是王教练带领足球队获得的荣誉!”顺着记者的目光,哈尔滨市第一职业高级中学的李长虹校长骄傲地和记者说。随后,李长虹校长和记者介绍球队的发展。“2019年,为了丰富学生们的课余时间,培养学生们的兴趣爱好,学校在王教练的提议下组建了足球队,到今年,球队从省级冠军到参与国家级比赛,让学生在兴趣中获得成长。”

听到校长的夸赞,49岁的王凯利只是微笑,接着和记者讲起球队的发展史。“2019年,当时我们只有14名队员。2020年,我才知道可以带着孩子们去比赛,获得运动员等级证。”王凯利告诉记者,2020年,校队首次参加黑龙江省足协青少年足球锦标赛暨省中学生足球锦标赛,王凯利在压力下为孩子们硬生生“谋”出了一条道路。



喜报连连,学校家长的双向奔赴

近年来,王凯利先后送六名队员走进重点大学。随着足球队连连取得好成绩,足球队的孩子也在高考中喜报不断涌现,一些文化成绩良好、又心怀足球梦的学生也慕名前来。面对普高与职高的人生岔路口,李金炫不知道该如何选择。“这个孩子是个好苗子,我就和他的父母商量了很多次,后来我就和他谈,‘你要是信我,你就过来,练不好的话,你就回去继续上学’,就这样他也破釜沉舟地决定来到我们学校练习足球。”进入足球队后,李金炫的目标非常明确,就是考入武汉体育学院,在艰苦训练的同时,也没有落下对文化课的学习。“我对他非常有信心!”王凯利高兴地分享,“他是一个很特殊的孩子,他的加入,是对我们足球

利妈妈”,眼里满是感激。

这些年,除了带队比赛,王凯利还要关心队员的身心状况,无论是改善伙食,还是看病就医,他都亲力亲为。生活上孩子们有依靠,训练时候才能沉下心来一步一步一个脚印。“我们职业高中的孩子,在很多人眼里有很多标签,学习不好、调皮捣蛋……但是我要把这些标签撕掉!”王凯利告诉记者,他的队员刘文涛,经过他的培养,经历了一次蜕变。

因为没经过专业培训,刘文涛刚参与训练的时候总是被碾压,他一直引以为傲的速度和老队员们的娴熟技术比起来也丝毫不占优势,巨大的挫败感使他一度放弃。王凯利没有老生常谈地对他进行思想教育,而是用一碗汤,一屉热乎乎的烧麦,打开了刘文涛的心结,“他自信心受挫了,我就用了点激将法,说他不是真的喜欢足球,然后趁他动摇的时候告诉他,他只是高一,多加训练后也一定能成功。”

就这样在王凯利的劝慰下,刘文涛回到了队内继续训练。第二年刘文涛便成为队内主力,2023年如愿考上山东理工大学,改变了人生方向。

队的肯定和认可,同时也让我更加有信心让更多孩子走上更广阔的人生。”

在记者采访过程中,王凯利的队员们纷纷表达了踢球对自己的帮助。“自从踢了足球之后,伤病少了,身体素质也越来越好了。”赵宇轩想到自己刚来的时候,因为身体条件弱,练得非常辛苦,王教练灵活调整他的训练方法,以“巧”取胜。调整球风后,磕碰少了,球技也上涨了。明年参加高考的陈博文说,“踢了足球之后让我变得更自信了,我想上大学,这样以后还可以继续踢足球。”听到队员们争先恐后地说着足球的好和对自己的感谢,王凯利感慨地说,“这些孩子在我心里都有一个位置,像一份份档案,一个也不落。”