

2025·8·17 星期日

新闻热线 15504501528

龙头新闻·生活报记者优秀作品

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泳姿以后,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,要一步一步地去完成。

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!

泳池里的笑声

小记者 哈尔滨市经纬小学 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,现在我已经游得又快又稳啦!



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!

我和篮球的快乐时光

小记者 哈尔滨市经纬小学 二年四班 张沫辰

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,楼下空地蹦跳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球筐里!



小记者 哈尔滨市育红小学 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。



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。

最近我喜欢上了一项运动——

这就是我,你想做我的朋友吗?

我学会了打羽毛球

小记者 哈尔滨市育红小学 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,让我心生向往。

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 哈尔滨市育红小学 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,安慰道:“不要着急,慢慢来,熟能生巧。”此刻我虽然十分沮丧,但是听了妈

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蹬,车子往前进了!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!

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,一楼两户,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

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 450 m²,租金 34 万(价格可谈)。

18345100996

刊登电话 13946092977

头采毛尖 携春而来
新茶到店 欢迎品鉴

勐库毛尖

勐库毛尖携春而来

以清雅灵韵致敬自然

以诚意献礼春天

勐