

厉害的“莎头组合”

我最喜欢的巴黎奥运明星是孙颖莎和王楚钦。

要说为什么喜欢他们,是因为一场比赛。一天,我和爸爸妈妈吃完晚饭,一看时间,刚好八点半,妈妈提议看巴黎奥运会乒乓球混双决赛。参加决赛的是中国队和朝鲜队。看比赛时,妈妈告诉我,孙颖莎的昵称叫莎莎,王楚钦的外号叫大头。比赛很激烈,中国队经过6局,最终4:2赢得了冠军!

我觉得他们好厉害,这时妈妈给我看了几张照片,是孙颖莎手部的特写,只见她的右手布满了老茧。妈妈说,成功没有捷径,他们每天都会练习12个小时,这样才能拿到世界冠军。我觉得,我要学习他们这种坚持不懈的精神,好好学习,将来也为国争光!

南通市朝晖小学三(13)班 杨阳
指导老师 朱玉琳

我最喜欢的奥运明星

2024年巴黎奥运会上,中国健儿奋力拼搏,成绩振奋人心。我深刻感受到每枚金牌背后都有艰辛的付出,比如我最喜欢的乒乓球明星樊振东,每一步都走得不容易。

樊振东有个外号叫“小胖”,因为他胖胖的、憨憨的,很可爱。这次男子单打四分之一决赛,樊振东的对手是日本名将张本智和。因为王楚钦的爆冷出局,冲击金牌的重任全落到小胖身上,他的压力之大可想而知。比赛一开始,张本智和一直领先,我紧张到窒息。中场休息时,小胖一边擦汗,一边坚定地对教练说:“相信我,我可以的!”声音不高,但深深地震撼了我。

当上帝赐给你荒野时,就意味着,他要你成为高飞的燕。果然,樊振东采用了多变的战术,最终以4:3逆转战胜张本智和,昂首挺进四强。这场比赛太难了,靠的是努力拼搏和决不放弃的顽强意志!

樊振东是强者,我也是弱者,也要努力成为最好的自己!

南通市朝晖小学四(11)班 张译文
指导老师 朱昱蓉

团队的力量



2024年巴黎奥运会,男子4×100米混合泳接力决赛吸引了全球观众的目光。

只见游泳健将们双手紧紧抓住池壁,双腿紧绷,身上的肌肉线条凸显,蓄势待发。随着发令枪响,徐嘉余纵身一跃,犹如一支离弦的箭。他头向后仰,奋力地摆动双臂,像一条灵活的飞鱼,在最后时刻反超美国运动员,为第二棒选手覃海洋争取了优势。“世界蛙王”覃海洋奋力地扎入水中,双腿有力地蹬动,一直保持第一。其他国家的队员也不甘示弱,你追我赶。第三棒蝶泳是我国选手的弱项,孙佳俊拼尽全力。后来才听说,在最后5次划水中,他为了更快些,居然一直憋着没有换气,稳住了前三的位置。

最后一棒自由泳,潘展乐奋起直追,每一次划水都充满力量,与对手的距离逐渐缩短,从第三追到第二、第一,好样的!潘展乐完成了逆袭。我看得心惊肉跳,大气都不敢喘。这不仅是速度的较量,更是团队精神、不屈斗志的胜利!

中国健儿的拼搏精神,将时刻激励着我在人生的道路上奋勇向前!

南通市朝晖小学三(9)班 陈俊皓
指导老师 崔文杰

跳水精灵



今天晚上,我观看了一场极其精彩的巴黎奥运会跳水女子10米台决赛。

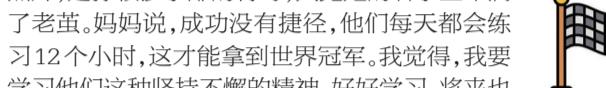
只见全红婵自信地走向高高的10米跳台,如轻盈的小精灵一般,双手抱膝在空中翻腾数圈,悄然钻进泳池,几乎看不到水花。

哇,10分!全红婵的第一跳,裁判都给了满分。她最后以425.60分的优异成绩夺得了金牌。全红婵不愧是掌握水花消失术的“跳水精灵”!

其实,全红婵的成功并不是一蹴而就的,背后是日复一日、年复一年的刻苦训练。事实证明,成功没有捷径,勤奋才能让天赋显现。

全红婵的故事激励着我,以后不论在学习上还是在生活中,我也要像她一样,勇敢地面对困难,努力追求自己的梦想。

南通市朝晖小学二(4)班 杨千雨暄
指导老师 陈唤唤



奥运给我的启迪



奥运百年,再临巴黎。赛场中,中国运动员那些激动人心的比赛画面不时闪现在我脑海中。

跳水项目女子10米跳台半决赛,陈芋汐和全红婵表现出色,以优异的成绩锁定前两名,成功进入决赛。决赛更是“神仙打架”,全红婵夺得冠军,陈芋汐获亚军。赛后两名运动员接受采访,一个说喜欢单人跳水,因为有另一位托底;一个说喜欢双人跳水,因为有另一位的陪伴。温暖的言语,两人惺惺相惜。

樊振东,乒乓球运动员,也是一位了不起的励志哥。启蒙教练说,樊振东从5岁起就练球,并且很早就开始独立生活,甚至自己煮饭。迄今为止,他已经完成了大满贯的目标。但他从不骄傲,曾说:像莫雷高德这样年轻而强大的选手会不断涌现,要不断鞭策自己,磨炼技艺,才能保持领先。

打破男子100米自由泳世界纪录的潘展乐,以自己名字命名动作的体操小将张怡涵、从大山里走出的神枪手谢瑜、110米跨栏“眼镜哥”徐卓一……这场奥运会体现了奥运健儿们努力训练的成果以及永不服输的精神。太多传奇人物,我要学习他们胜不骄、败不馁的精神。只有懂得汗水、坚持、总结、努力、心态这些关键词的意义,才能成为自己想成为的人。

通师一附四(14)班 陆许涵
指导老师 庄红梅

逐梦追光

八尺绿台闪弧影,两阵方圆显神兵。

我从4岁开始练习乒乓球,今年已是第5个年头。我每天提前离开小学到体校训练,等到天全黑了才回家。每到节假日、寒暑假,我就更忙碌了。每天训练6个小时,每次都累到不想说话,只想找个地方躺平。多年的乒乓球训练,练就了我坚定的意志和永不言弃的品质。

一年多来,我参加了多次省、市乒乓球比赛,也获得了一些成绩。

不论学习还是运动,我都不是最有天赋的那一个,但我希望自己是最努力的那个。“星光不问赶路人”,我将朝着热爱一往无前,勇敢地追求梦想,努力登上更多、更高的领奖台,为学校、为家乡争光。

通师二附三(8)班 曹歆瑶

奥运健儿是最亮的星



巴黎之巅,五星红旗随风飘扬,中国力量尽情绽放。在本届巴黎奥运会上,中国奥运健儿奋勇拼搏,挥洒汗水,为我们带来了一场视觉的饕餮盛宴。他们是为国争光的英雄,是我们心中最亮的星。

从奥运会开幕以来,我观看了乒乓球、柔道、射箭和跳水等项目,其中让我印象最深刻的是女子10米跳台。在此次比赛中,全红婵“全”力以赴、“婵”联冠军,令人骄傲。

女子10米跳台项目比赛一开始就呈现出白热化的状态。运动员们依次跳下,在空中翻腾划出一道道优美的弧线,引得观众席上掌声雷动。每一次起跳,都是她们对胜利的渴望与追求;每一次翻腾,都是她们对自我的考验与突破;每一次落水,都是她们对荣耀的坚守与捍卫。

最激动人心的时刻就是中国选手全红婵出场,只见她优雅地起跳、漂亮地翻腾、轻盈地入水,博得了观众的齐声呐喊和评委们的一致好评。她最终脱颖而出,众望所归,赢得了这场比赛。当看见全红婵佩戴金牌、注视着五星红旗冉冉升起时,我心中的自豪感油然而生。

这块看似轻松的金牌背后,却有着不为人所知的辛酸与不易。曾经有记者问全红婵:“你是怎么做到把水花压得那么好的?”她回答道:“练的。”没有一块奖牌来得容易,简单两个字,意味着多少日复一日的付出!

我曾看过一个报道,讲述全红婵刚入体校时,学校硬件设施很差,训练很苦,但是她从来没有想过退缩。有的动作不标准,她就主动加练,为了一个“207C”动作,她反复练习了一年有余。

成功没有捷径,所谓的天才都是百炼成钢,都是汗水浇灌出来的,是勤奋让天赋显现,厚积才能薄发,努力才能到达彼岸!

南通市实验小学四(6)班 李明泽
指导老师 余树丽

为中国健儿喝彩

巴黎奥运会的圣火燃烧在每一个中国人的心中。不论是“中国飞鱼”潘展乐,还是极限逆转比分、勇夺金牌的樊振东,他们在场上顽强拼搏、挑战自我,传递出一股无穷的力量,那就是为国争光的中国力量。

在巴黎奥运会男子100米自由泳决赛中,潘展乐以46秒40的成绩打破了世界纪录,夺得金牌。潘展乐一战成名,被誉为“中国飞鱼”。记者采访了潘展乐。他说:“称号是别人起的,人生是自己的,我只要做好自己就行了。”他的专注、坚定和自信是我们青少年学习的榜样。

除此以外,乒乓球运动员樊振东在男单四分之一决赛中的极限逆转,也受到了万众瞩目。看了这场比赛,我深感震撼。樊振东的逆转,展现了运动员顽强拼搏的精神风貌。面对困境,他没有选择放弃,而是勇敢挑战自我,最终取得了胜利。他的这种精神,激励着我们在面对困难时,也要敢于挑战、勇攀高峰。

每一位中国健儿的精彩表现,都向世界展示了中国体育的强大实力。我为中国奥运健儿喝彩!

通州区实验小学三(7)班 邢跃扬
指导老师 张春梅

闪耀的明星

2024年巴黎奥运会上,游泳无疑是最吸引人的比赛项目。

泳池前,年仅19岁的中国选手潘展乐深吸一口气,仿佛在寻找内心的平静。扑通!他稳定地跳进水里,然后飞快地向前游。到了顶端,他翻身用力一蹬,向反方向游去,第一个游到终点。最后,他拿了金牌,并打破世界纪录,赢得了观众们的热烈掌声。

他不仅是我心中的明星,也是中国的明星,更是世界的明星!

通州区实验小学一(11)班 崔梓何
指导老师 陈卫华



神奇的“水花消失术”

昨晚,我和爸爸妈妈一起观看了一场精彩的跳水比赛。

只见全红婵自信地走上10米跳台,深吸一口气,然后转过身,背对着泳池,双手贴紧大腿外侧,人笔直地站立,缓缓踮起脚尖,张开双臂,脚尖用力一蹬,凌空腾起的同时迅速抱住双膝,在空中翻转数圈后,像一条灵活的鱼儿完美落入水中,展现了“水花消失术”。“太厉害了!”我和爸爸妈妈一起激动得鼓掌叫好。

奥运会不仅仅是一场比赛,更是一种精神的象征。它告诉我们,只要有梦想,只要肯努力,就没有什么是做不到的。

启东实验小学二(12)班 孙觅皓
指导老师 沈玲玲