

看自由式小轮车比赛

我最喜欢的极限运动是自由式小轮车运动。选手用小轮子的自行车在场地内各种坡之间穿行，腾空时在空中完成转把、空翻、甩尾等高难度动作，看得让人热血沸腾、心潮澎湃。

这次巴黎奥运会，我观看了自由式小轮车决赛。首轮比赛，中国选手孙佳琪摔倒失误。紧随其后出场的邓雅文目睹队友失误后深吸一口气，跨上小轮车，风一样地冲了出去，第一个亮相就做出了两周的神龙摆尾，令人眼花缭乱，全场炸燃。接下来，邓雅文的动作一气呵成，有后空翻、空中转把等，她的表现出色而稳定，获得92.50分，一下跃居榜首。

第二轮比赛开始了。孙佳琪突然出现了失误摔倒在地，我感到很可惜。但是她忍着痛，又爬了起来，完成了剩余的比赛。我被她的勇气和毅力所感动。

邓雅文出场啦！她在第二轮临时增加了难度更大的三周神龙摆尾动作，看得我心惊肉跳。她俯冲的那一瞬间，令人心生恐惧，场下观众屏气凝神，我握紧拳头，紧张之情溢于言表。邓雅文堪称完美的表演获得92.60的全场最高分！“啊！”我激动地叫了起来。

自由式小轮车是一项高风险性的极限运动，训练中很容易受伤，比如擦伤、骨折、脱臼等。在平时的训练中，邓雅文不知道付出了多少的汗水和努力，才完成这套惊艳世界的动作。在以后生活中，我也要不断挑战自我、突破自我！

通师一附四(1)班 张轩萌
指导教师 郁亚辉

水花消失术的传承

奥运会中的比赛项目各有特点，我最喜欢的是集竞技性与观赏性于一体的跳水。

今年的女子单人十米跳台赛场格外耀眼，全红婵和陈芋汐两位姐姐不管是转体三百六十度，还是屈膝抱腿，都是那么干脆优美，入水那一瞬间几乎没有溅起水花。她俩在空中像一只小燕子，入水时又像一只小海豚。观众们发出一声又一声的惊呼，评论员更是激动得喊破了嗓门，坐在电视机前的我，也被感动得热泪盈眶。最终，她俩为中国代表团又增添了一枚金牌和一枚银牌！

还记得在很小的时候，妈妈就给我讲过奥运冠军陈若琳的故事。陈若琳姐姐是我们南通人，她从小就没有被打倒。正是这种不服输的劲头，成就了她成为奥运冠军以及成为奥运冠军的教练，传承着让所有中国人引以为傲的水花消失术。

作为一名少先队员，我要向一直以来在赛场上奋力拼搏的奥运健儿们学习，传承不屈不挠、迎难而上的精神，争做新时代的接班人。

通师一附三(10)班 张益葙
指导老师 王寅

欢乐满池关不住

这一方小小的池塘，照耀着我几乎整个童年时光。它就是我的乐园。

春天从日历中蹦了出来。池塘边的几棵垂柳，满身缀满嫩黄的芽。那些芽，粒粒饱满得像雏鸡的眼睛，汪着一泡水汪汪的清纯。有两三枝特别长的，垂在水面上，划出粼粼的波纹。我折下一条柳枝，将它绑在捡来的树枝上，再找来一些散落在地的野果子，系在柳枝的末端，一根自制钓鱼竿就完成了。我便开始享受我的垂钓时光，一条条黝黑的无名小鱼瞬间向鱼饵靠拢，我猛地一提，鱼儿们便四散而逃，如此循环往复，鱼饵越来越小，我却一无所获，但我却乐此不疲，有时甚至能钓一下午的时光。

夏天的池塘是最欢乐的。不必说出淤泥而不染的荷花，不必说夜晚悦耳的蛙鸣，单是池塘里新

鲜的小小生命，就有无限趣味。晶莹剔透的小虾米，成群结队的小蝌蚪，都是我捕捉的对象。它们一个性子急，一个性子慢。捉虾米时，我得先寻找它们的住所——池塘内的水草，然后轻轻将捞网伸向池内，缓缓地靠近水草，慢慢地提起，最后在一堆水草中总能有不少收获。捕蝌蚪时，我得用两个捞网前后夹击，瞅准目标，快速一扫，网里便满是活蹦乱跳的小蝌蚪了。

霜叶满天的秋天最适合在小池塘打水漂了。我总是和小伙伴们三五成群地比赛打水漂。欢声笑语盖过了漫天落叶。

雪对于南方的孩子来说是奢侈的。但冬天的小池塘总会给我一些惊喜，因为它结了一层薄薄的冰。我将冰敲碎后，有时捞起一大块冰，用力砸在地上，溅起的冰晶犹如一个个舞动的精灵；有时捡起一小块冰，玩起了打冰漂，小冰块如同一个好战的陀螺，一边旋转一边向前冲去；有时把“战利品”带回家向妈妈炫耀。

面对这一方小小的池塘，我是快乐的，是自由的，是无忧无虑的。

通师一附四(11)班 秦硕
指导老师 张辉

春江晚景

翠绿色的竹林外，三两枝白里透红的桃花有的才展开两三片花瓣儿，有的花瓣儿全展开了，有的还是花骨朵儿，看上去饱胀得马上就要破裂了似的。

不用往远处看，只听“嘎嘎”的叫声，我就知道，不远处肯定有一条江水。来到江边，眼前的景象让我目瞪口呆。三只灰中带黄，肚皮是白色的，翘起尾巴的鸭子正在水中嬉戏。它们的尾巴美丽极了，像一把大蒲扇。弯弯的脖子上有一个灰色的小脑袋，小小的眼睛像一对黑豆，加上扁扁的黄色嘴巴，真是活泼可爱。

三只鸭子的姿态也各不相同，有一只鸭子歪着脑袋，看着岸边的桃花，我从它的目光中看出了它正陶醉其中，另外一只正为发现了食物而感到高兴，拍打着翅膀，溅起水花，好像示意着伙伴们赶紧过来一起享用。

鸭子旁边，长满了芦苇，河豚正要游上去产卵，这难道不是苏轼写的“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”吗？我知道，春天来了。

通师一附四(8)班 葛雨漾
指导老师 镇洁

千年菩提

自古以来，菩提在佛教中具有特殊地位。但要论我看到最壮观的，还属潮州开元寺里的那一棵。

一进寺门，就能看见菩提就这么兀立在院中，超凡脱俗。往下看，是它，不，是它们，盘根错节，一番虽年迈但盎然的世界。一条条根须，一道道深邃的屏障，好似要把那地分隔开，却又交错在一起，真是这番若有若无的境界。往上看，是壮实、笔直的枝干，他们不是光滑的，而是粗糙的，印满了岁月的吻，有分叉，有疤痕，甚至会断裂、枯死，但他们依旧挺着腰背，疯狂生长。

再往上，是树枝。缠缠绵绵，犹如少女纤细的手臂，但又坚挺有力，撑开一番新天地。最顶上，是那葱葱郁郁的树冠，是沁人心脾的、幽深的绿，深浅不一，一片片绿的叶潮，似乎有致幻效果似的，使人笼罩于难以清醒的梦里。风一吹，叶潮化作真浪，化为春水，一道道波纹在叶与叶间绽放。阳光这把利剑，插入树梢，移开影子，在地上刻出大大小小的圆镜。那纹路随着风摇动，但这不会喧宾夺主，反而更能体现菩提的楚楚动人。

我喜欢行走于菩提树影下，闪动的光影间，光阴骤然流逝，一晃已是千年。菩提叶清苦的气息在时空两头张望，不知又能与谁在时空相逢，结为好友？

通师一附四(17)班 张祐菡
指导老师 曹莉莉

美丽的世界

世界，多么美丽的存在。天空中，棉花糖似的白云在慢慢地移动着。大海蓝蓝的，好多鱼儿都住在里头。

风，忽强忽弱，像一个顽皮的小孩子。看！那开了一朵花儿，它多么美丽啊！红色渐变着白，白色渐变着粉色，叶子绿油油，就像油漆刷刷过的一样。

雨，时大时小，有时像一个女人温柔地把水洒向大地；有时像一个哭泣的孩子，大颗大颗的眼泪滚落了下来。一个个的水坑积满了水，我们可以在水坑里跳来跳去。

啊！世界真美丽！

通师一附一(15)班 丁子墨

红色课堂

受第3号台风“格美”残余环流和冷空气共同影响，暴雨袭来，但那又如何，阻挡不了我们红色学习的路。

今天是我第一次接触中国航天发射场。曾服役于西昌卫星发射中心、参加过60多次卫星发射任务的储友军政委给我们进行了别开生面的爱国主义教育。

35℃，房间内坐着60余人，虽然开着空调，但空气依旧还是很燥热，一进门，我就看见身着戎装的储政委早早坐在演讲桌前准备着演讲。没一会儿，我的额头上就渗出汗珠，但是储政委穿着整齐，衬衫、长裤、外套、领带，看着就很热。“他不热吗？”边上的小朋友一边用手扇着风一边嘴上嘟囔着。老师走过来轻声说：“这就是一种态度，刻苦耐劳、自尊自信……”后来一整节课，我们都很认真地在听讲。

储政委给我们介绍了中国四大卫星发射场，分别用图片和文字展示了我国酒泉、太原、西昌、文昌卫星发射场的发射条件、周边环境及功能分区，我第一次知道了航空和航天的区别，知道了卫星发射和气温、湿度、能见度、海拔、经线纬线等因素都有密切的关系。看着一张张发射场的照片，我能感觉到航天人长期坚守的艰辛与不易，但储政委没有说过一个累字，我想这应该就是内化于心的爱国精神吧。

储政委问我们，为什么要爱国？我们似懂非懂。储政委给我们讲述《中情局对付中国的十条诫令》，还告诉我们，尼克松曾在《不战而胜》的书中说：“当有一天，中国的年轻人，已经不再相信他们老祖宗的教导和他们的传统文化，我们美国人，就不战而胜了……”到现在，美国都在想方设法地侵蚀我们，所以我们更要努力地发展国防科技，这更坚定了我保护祖国的决心，我要好好学习，天天向上，用所学的知识为国家贡献一份力量。

储政委最后用“路虽远，行则将至；事虽难，作则必成！”勉励我们要艰苦奋斗、坚守理想、敢于担当，将航天精神和爱国精神贯穿到日常的每一个瞬间。

我们在戎耀志愿服务队的引领下来到兵星闪耀展馆参观。展馆内陈列着南通百位将军、荣誉老兵、军人的照片和故事。玻璃橱窗内的勋章一枚枚整齐地陈列着，馆长说：有人想花上千万来买都没有卖，因为这是我们南通人的荣誉。

通过这次活动，我不仅对航空航天知识有了初步的了解，还在航天发射场的故事中真切地感受到了红色精神，一颗爱国的种子在我心中慢慢发芽生根。

通师一附五(14)班 陆许涵
指导老师 庄红梅