

我的拿手好戏——跳绳

长治市友谊小学 六年级(6)班 李怡阳

每个人都有自己的拿手好戏,而我擅长的,是能舞出风的跳绳运动。记得小学一年级体育课的跳绳测试时,绳子像调皮的蛇缠住脚踝,我笨重得像一头被束缚住的小熊,出尽了丑,而同学们却个个身轻如燕,让我心中充满了羡慕与不甘。

从那天起,放学后的操场成了我的秘密基地。夕阳把跑道染成金黄,我攥着跳绳站在场地中央,绳子甩在水泥地上“啪嗒”作响。最初练习时,我的膝盖被磨得发红,在第50次被跳绳绊倒时,我的眼泪在眼眶打转。隔壁班的小雨跑过来传授经验:“手腕要像摇拨浪鼓一样灵活。”我试着调整动作,跳绳终于不再“咬”脚了。日子在绳结间飞逝,清晨露水沾湿裤脚,黄昏晚霞铺满操场,手心的汗把塑料把手浸得发亮,我渐渐找到诀

窍:手腕圆转如轮,脚尖蜻蜓点水,身体随节奏起伏。

如今跳绳成了我身体的延伸,单脚跳时像金鸡独立的雀,双脚跳时像踏着鼓点的鹿,最得意的双摇让绳子化作银梭,在“嗖嗖”的破空声里,我脚尖轻点地面如踩云朵。在去年的运动会上,我站在赛场手心冒汗,哨声响起后,世界只剩绳子划破空气的锐响。“停!”等裁判报出“56下”的成绩时,同学们的欢呼声涌来——我赢得了双摇30秒第一名!虽然当时疲惫不堪,汗水顺着脸颊滑落,那感觉恰似泉水冲过岩缝般清冽,又如种子顶破泥土般酣畅。

这根普通的跳绳早已不止是跳绳,它更像是我沉默的伙伴,陪我跳过晨雾晚霞,跳过气馁的坎、骄傲的坡。它让我懂得,所有惊艳的飞翔,都始于最初笨拙的扑腾。

运动让生活更美好

长治市友谊小学 六年级(1)班 赵梓萱

有人说,阅读让生活浸润智慧的芬芳,眼界如被春风拂过的窗棂般透亮;有人说,美食让生活裹挟幸福的甜香,身体似被冬日炉火焐热的暖被般舒坦。而我要说,运动为我的生活注入了无限的活力,带来了无尽的美好体验。

曾经,我非常懒惰,不爱运动,一有空闲就窝在沙发里看电视。渐渐地,我的体育成绩成了班里的“吊车尾”,跑几步就累得气喘吁吁,像个漏气的风箱。体育课上,同学们的欢笑声震得篮球架“嗡嗡”响,跳绳抽打地面发出“噼啪”的声音,而我却蜷缩在操场角落,像片被秋风遗落的枯叶,连影子都缩成了问号。

一次偶然的机,爸爸带我去看了一场扣人心弦的篮球赛。赛场上的球员们如风一般奔跑,他们精准的投篮,默契的配合,特别是进球后那充满激情的击掌和欢呼,像一道闪电击中

了我。时间仿佛在那一刻定格,我仿佛看见篮球变成流星划过天空,听见喝彩声化作胜利的歌声在久久飘荡。我的心也跟着篮球一起跳动,一股想要奔跑、跳跃的冲动油然而生。我明白观看赛场上运动也只是别人的精彩,只有我真正踏上运动场才能拥抱阳光和激情。

从此,运动便融入了我的生活。放学后,我不再留恋沙发,毅然走向操场开始运动。汗水顺着我的脊背淌成小溪,浸透的衣衫贴在背上凉丝丝的,我的嘴角却不受控地上扬——原来运动的快乐是会从毛孔里钻出来的。记得那天我在跑道上冲刺,膝盖尽管摔得淤青,我却依然快乐。爸爸说,我眼里闪着光,整个人变得神采奕奕。

运动让我悄然成长、悄然蜕变,让我明白,真正的成长不是超越他人,而是战胜躲在舒适区的那个自己。

我的语文老师

长治市友谊小学 五年级(8)班 石博雅

我的语文老师是索老师,她拥有一头黑色的秀发,梳着一个丸子头,两道弯弯的眉毛下是一双炯炯有神的眼睛,精致小巧的鼻子上架着一副眼镜。

听索老师讲课是一种享受。那婉转动听、抑扬顿挫的声音就不用说了,单是索老师讲课时那生动的神情,就深深打动了我们,让我们有一种身临其境的感觉。不管成绩如何,索老师对每个同学都一视同仁。她常说“失败是成功之母”,她孜孜不倦地教诲我们,相信她的学生都是可塑之才,总是对我们充满信心。

索老师不光教我们知识,更注重我们的品德教育。她认为学生走出校门、走向社会,行事作风代表的是一个家庭、一个学校的素养,所以我们必须要有良好的品德,才能得到别人的尊重。索老师还常用有趣的故事或谚语来教导我们应该如何做人。

上作文课时,索老师就像一本《作文大全》,让我们懂得了作文源于生活的道理。写作课上,她总是耐心地指导我们写作,并且找来许多参考书籍,为我们朗读优秀范文。我们写的作文,她每次都批阅得非常认真。正因为有了索老师的认真教学,我们的作文水平才有了质的飞跃。

索老师,您用良好的品德和渊博的知识滋养了我们幼小的心灵。在我的心中,您是一位善良、伟大的老师。在这里,请允许我对您说一句:“索老师,我爱你!”

冬日的温暖

潞州区新华小学 三年级(1)班 崔叔维

长治迎来了今年的第一场雪,雪花像蝴蝶一样在空中翩翩起舞,短短一上午时间就把我们的校园装扮成白色的童话城堡。还没下课,同学们就期待“打雪仗”的情景了。

一放学,校门口的路被接送学生的车辆塞得满满当当,宛如一条长长的巨龙。远远的,我看见妈妈踮着脚尖朝我挥手,她的围巾被寒风吹得飘来飘去。坐进车里,发动机“咔哒咔哒”响了两声就熄火了。妈妈又试了两次,仪表盘忽明忽暗,车还是原地不动。雪越下越大,后面的司机开始不耐烦地按着喇叭,就在妈妈焦急地给爸爸打电话时,有位叔叔敲开妈妈的车窗说:“放学高峰期,又是大雪天,车停在路中间影响交通,大家都走不了。”不一会儿就围上好多人,有的说打救援电话,有的说先把我们的车推到路边,让其它车辆先走。其中一个叔叔过来了解情况后说:“你这应该是电瓶没电了,正好我车上有接电工具,我去拿。”只见他三步并作两步跑去拿工具过来后,指挥旁边车

辆靠近我们车头……此刻,雪花落在叔叔们的头发和肩膀上,化成水顺着衣领往下滴。不一会儿,车成功发动了,我和妈妈连忙向热心的叔叔们致谢,他们笑着说:“谁都有遇到困难的时候,互相帮一把就好了。”他们的车牌号、名字我们都没来得及记清,只记得寒风中他们呵出的白气,手上的雪水,还有脸上的笑容……

回家的路上,我和妈妈心里暖融融的。妈妈和我讲,善意无需相识,任何一位“陌生人”都可能给别人带去一份温暖。我也愿成为这样助人为乐的人,在别人需要帮助时,送上一份温暖!

