奔跑吧，少年！

七彩童年

常熟市五爱小学六(1)班 沈杨涵
指导老师 金 凤

学校运动会即将开始，我翘首以盼！前几年，我一直做观众，看着场上的运动员，后背别着号码牌，奔跑在红色的跑道上，特别羡慕！

可是，我是班里最矮的女生，老师总是选拔“大长腿”参加长跑比赛。妈妈鼓励我：“你应该试一试。你出生那年，村里有8个宝宝出生。你最小，还是唯一的女生。小时候，你就喜欢和那7个男孩一起奔跑。每次你都跑得飞快，说明你耐力好！你可以去毛遂自荐一下嘛，享受运动的快乐，我们首先要有参与的意愿！”

我找到金老师，说想参加800米跑。金老师让我先在班里和其他同学比一下，比下来我居然还可以。报800米项目的人本来就不多，据说这个项目令很多女生望而却步，所以我就走马上阵了！

报名后，妈妈每天陪我一起练习。她帮我掌控时间和节奏，告诉我刚开始跑时要保持匀速，而第三圈的400米到700米的过程中，会很累且步子会感觉迈不开，这时，心理上一定要坚持住；到最后的100米，拼尽全力，能跑多快就跑多快。明白了800米的技巧后，每天我都在跑道上刻苦训练，汗流浃背中我提高了速度，也磨练着意志力。

校运会终于来临，下午轮到我上场了。那天，阳光灿烂，天是那样蓝，风柔柔地吹着，我做完热身运动，开始比赛了。400米赛跑得我上气不接下气，累得恨不得一屁股坐下来，谢老师很担心我跑不了接下来的800米。休息15分钟后，女子800米开始了，我是唯一一名同时报名跑400米和800米的运动员。我站在起点，观察一下对手：都是高个、大长腿，我站在她们中间简直就是“鸡立鹤群”啊！我有点忐忑不安，手心也微微冒汗，算了，“既来之则安之”吧！

“砰”，发令枪响了，容不得多想，我摆动双臂，迈开步子奔跑起来，风在我耳边呼呼响。第一圈很轻松，我注意着呼吸和节奏。第三圈时，我“呼哧呼哧”喘着粗气，鼻子里像堵了一团棉花，嗓子干得冒烟又像要冒血，腿酸疼，像灌了铅，手和脚仿佛不听我使唤了，身体沉重得感觉像被重力使劲往下拽，阳光也变得刺眼起来，头开始晕乎乎的，汗水从我的各个细胞中蜂拥出来……可怕的“极点”来了！前面一位大长腿选手已经败下阵来，中途退赛了。我调整着呼吸，深呼深吸，告诉自己：“不能半途而废，要坚持跑完全程！”我紧盯着我们班的吴佳文，看得出她也很累了，速度渐渐慢了下来。周围的同学开始为我们呐喊：“加油，加油！”查校长也在为我们加油鼓劲，查校长还提醒我们：“还有最后一圈了，加油！”……我使出吃奶的劲狂奔，超越了前面的吴佳文，快速冲过终点！

“校运会女子800米第二名！”谢老师开心得合不拢嘴，“沈杨涵，你真是小身材蕴藏着大能量啊！”周围的老师也乐了，我这个最矮的人400米跑了第三名，800米居然跑了第二名！

虽然我个头矮，但是我喜欢奔跑！在奔跑中超越自己，坚持就是胜利！800米真是意志力的考验，我咬牙坚持下来了！这是一段难忘的经历！

爱拼才会赢！奔跑吧，少年！我喜欢迎着太阳，迎着风跑！

我有巧巧手

热闹的运动会（儿童画）

仪征市枣林湾学校六(2)班
王婧雅
指导老师 王梦迪

阳光体育

要问本期小编最大的感受是什么？《关心下一代周报》的小作者们，你们棒棒哒！能写会画、唱歌跳舞、弹琴书法（详见之前主题“爱好伴我成长”“为自己点赞”，嘿，已经整整三期了）……真可谓德智体美劳全面发展、十八般武艺样样出色！瞧，个头虽然矮小，但勇于挑战自己，沈杨涵在奔跑中超越自己！就连老师也夸赞她“小身材蕴藏着大能量”！“运动健将”秦煜清“洒一路汗水，嗅一路芬芳”，在他笔下，篮球运动是如此写意。高中生李佳惟，在母亲的影响下，伴着羽毛球一路成长，好幸福的画面耶！《坚持，照亮了我的体育健儿梦》，这次竟然特别邀请来了“专业运动员”王泽天！成稿的这一天，他正在南京参加2019年全国U13-14羽毛球比赛，第一时间告诉小编，刚刚获得了“全国双打第二”！哇塞！太牛啦!!! 同学们，我们一起为他们鼓掌吧！

——你的朋友 高 丹

与篮球为伴的日子

泰兴市济川初中教育集团初一(14)班 秦煜清
指导老师 秦俊龙

“起床喽，去打球啦！”清晨我还沉浸在甜美的梦乡中，耳边猛然传来妈妈的“狮吼”声。我在慵懒的阳光下睁开惺忪的睡眼，伸了个懒腰，虽困得要命，但想到一旦迟到，篮球教练那毫不留情的“家法”，便一个鲤鱼打挺起身下床，分分钟洗漱完毕。

两年前，我与篮球结下了不解之缘，从此斗酷暑、战严寒，风雨无阻地“玩”起了篮球。

身手敏捷，有“运动健将”之称的我格外招教练喜欢，也自然受到了教练的“厚待”——高要求，严标准，做不到位重新来。我成为同龄人中的“篮球高手”、教练心目中的“手下爱将”。

这不，暑假还未开始，便接到教练通知：“你光荣入选为鼓楼小学篮球队队员，将和队友一起征战全市中小学生篮球赛。作为咱们学校首支篮球队，首次参加此类比赛，大家做好准备，全力以赴。暑假开始，参加集训！”

爱好归爱好，炎炎夏日里，别人在空调房尽情地享受，迎接我的，还不知道是啥魔鬼般的训练呢！我的电视、我的朋友、我的旅行……全都泡汤！火一样的太阳，蒸笼似的篮球场，一天又一天，运球、过人、投篮、防守、体能训练……我感觉每个毛孔都浸着汗水，衣服湿透，脱下拧干，再穿上，继续作战。为练好一个动作，反复成百上千次，累得腰酸背痛，我握紧拳头，咬牙坚持，不符合要求不罢休。持之以恒的训练终于换来了日益娴熟的球技。

转眼间，泰兴市中小学生篮球赛如约而至，昔日在球馆挥洒汗水的我早已迫不及待。我和其他4位队友作为首发阵容上场，个个摩拳擦掌，跃跃欲试，虎视眈眈地盯着对手。队友之间互相配合，不停地通过掩护、快攻得分，联手在内线筑起了一道坚不可摧的人墙，任凭对手怎么突击，我们依然固若金汤。最终，我们大获全胜，大家尽情庆祝着，羡慕的目光、热烈的掌声都属于我们！

所有的辛苦和付出都是值得的！洒一路汗水，嗅一路芬芳，在与篮球为伴的日子里，我收获了最宝贵的财富！

语丝

从一年级开始，我就不避寒暑地跟随体育老师，一招一式地练习打羽毛球，踏上了我的圆梦之路。学习期间我获得了省、市级羽毛球比赛的多个冠军，还远赴西班牙和加拿大，与同龄的外国选手比赛、交流。2017年，我凭借出色的比赛成绩，赢得了入选江苏省少体校参加训练学习的机会。此时爸妈最纠结，去了，代表以后要走专业路线，无形中会影响中学阶段乃至以后的文化课学习；放弃的话，实在难以割舍自己的爱好和多年的辛勤努力。爸妈反复征求我的意见，我表示坚决要去，自信自己可以照顾好自己的。2018年，我有幸获得全国12岁组青少年男子单打第一名、男子双打第一名的好成绩。从此，我的心里又萌发了更高一级的冠军梦——代表国家队夺取世界冠军，圆我的中华体育健儿梦。

选自《坚持，照亮了我的体育健儿梦》
昆山市城北中学七(13)班 王泽天
指导老师 朱 强

阳光大课间实施以来，“足球韵律操”成了同学们的最爱！下午第二节课下课，随着那优美的旋律响起，我们的心早已飞向操场！每个人带着足球，有序进场。刚刚开始学足球韵律操时，协调能力不好的同学出了不少洋相。注意了手里的足球动作，但忘了整个队形的统一；注意到队形方阵，却又忘记手里的足球动作。最难的是与队友足球对接，一不小心，足球就会不听使唤，“自由活动”去了！我是体育班委，我参照学街舞时的动作要领，建议将节拍与音乐合二为一，因为我觉得这样或许同学们学起操来会容易一些。班主任让我带领大家一起练，这给了我大显身手的机会！我总结出四个节拍：一二三四，转圈；二二三四，拍球四下；三二三四，换拍两下；四二三四，归位……在我们齐心协力反复练习下，动作由开始的笨拙，到后来的标准娴熟、整齐划一。在最近的学校比赛中，我们班获得了一等奖呢！

选自《足球韵律操》
射阳县小学五(4)班 邢瑞洋
指导老师 孙海云

望着那粗壮的麻绳，我心里直发慌。男生先开始，绳子甩起来了，只见第一个起跳的男生像一只轻盈的小鹿似的跃了过去，另一个男生紧紧跟着，动作相当利索。我远远地望着，一个又一个的男生轻松地跳了过去，看上去很简单嘛，我心里便不怎么怕了。但好景不长，一个男生跳的时候不知是动作慢了，还是甩绳的同学力气用大了，把男生的眼镜打落到了塑胶地上。转眼间就轮到女生跳了，我脑袋里一片空白，默默地走过去，排在队末。看着前面的女生一个个消失在我眼前，很快就要轮到我了，心里顿时觉得无比紧张。我用求救的眼神望向体育老师，老师鼓励我：“试试看，大胆点！”老师把我推向那粗壮的麻绳，我也只能上了。不出我所料，我果然还是没跳过去，麻绳打在我身上，不算很疼。这次，我没有临阵脱逃，我又鼓起勇气站到绳子前面……

选自《跳长绳》
无锡市阳山中学初一(3)班 钱 苗
指导老师 尹 洁

花季雨季

心随羽球一起飞

徐州市第五中学
高二(2)班 李佳惟
指导老师 吕 冰

微风吹过，洁白的羽毛球被抛到空中，划过一道优美的弧线。不知为何，母亲特别钟爱羽毛球，或许是受母亲的影响，我对羽毛球也表现出了极大的兴趣。

小时候，我总爱跟在母亲后面，跑前跑后地为她捡球。在阳光的照耀下，小脸蛋红扑扑的，竟一点也不觉得累。或许是耳濡目染吧，我总爱托着腮，看着母亲挥动球拍、挥洒汗水的身影。

等我长大了些，不再满足于为母亲捡球了，我也想像母亲一样拿着球拍，指挥洁白的羽毛球在空中飞舞。可当时我毕竟还太小，那些在母亲球拍下乖巧听话的羽毛球像是故意与我作对，总是令我无可奈何。当看到周围的人在球场上的飒爽英姿，心里总涌起一丝羡慕。当这些“梦想”终于变为现实时，毫无疑问，那是快乐的，是令人为之兴奋的。在这条“道路”上，我哭过，笑过，快乐过，伤心过。可以这样说，羽毛球见证了我的笑与泪，陪伴我度过了整个快乐的童年。

距体育中考还有几个月，与体育合格线还相隔十万八千里的成绩使我犯了难。母亲每天陪伴着我在一片空旷的小广场上练习，在我练习的同时，母亲便在一旁与羽毛球为伴。尽管我每天坚持不懈地练习，可我的体育成绩并没有取得什么突破性的进步。我开始气馁，想要放弃。我看着母亲，看着她拍下的羽毛球在空中转着圈，那样平静与祥和，不知道为什么，我原本浮躁的内心渐渐平静，原本沉重的心情也放松了许多。我努力静下心来，摒除内心的烦躁，认真练习。羽毛球见证了我努力的过程，激励着我渡过难关。

现在我已经是一名高中生了，沉重的学业压得我几乎喘不过气来，我的脾气变得越来越暴躁……可每当我看到在空中自由飞舞的羽毛球时，内心便会得到安慰。

我曾经问过母亲，为何她如此钟爱羽毛球？母亲对我说，她爱球在空中自由美妙的姿态。我当时并不理解，但现在，我明白了母亲的感受，在生活无形的压力下，我们把羽毛球当成了精神的一种寄托，这是对心灵自由的向往和追求，我们都渴望摆脱生活的枷锁，像鸟儿一样在天空中自由自在地翱翔。我想母亲大概也是这么认为的吧！在越来越繁忙的学业中，我越来越成熟、越来越自信，我的心也随羽毛球一起飞向远方……

习作版征稿主题

1.童年趣事 2.爸爸，父亲节快乐 3.啊，原来如此 4.一张有故事的照片

娃娃练笔

两本数学书

句容市天王中心小学
四(3)班 樊雨婕
指导老师 袁有鹏

那天下午放学回到家，我打开书包准备写作业，竟然发现了两本数学书！翻开扉页才知道另外一本是同桌的。这可怎么办？同桌没有书的话，就写不了作业了。明天老师会批评她，而她也会埋怨我。一晚上我翻来覆去睡觉都不踏实。

第二天我早早来到学校，偷偷地把同桌的数学书塞进她课桌的最里面，然后装作若无其事的样子读起书来。过了一会儿，同桌来了，发现了自己的数学书，瘫在凳子上哭丧着脸说：“唉，原来书在这儿。这回死定了，数学老师一定不会饶了我。”

我羞愧极了，连忙用书挡住脸，心里想起刚刚学过的《诚实和信任》，对！“人无信不立”，还是应该说实话。于是，我把事情的原委一五一十地告诉了同桌，出人意料的是她并没有责备我，只是问了一句：“你能帮我给老师解释一下吗？”“当然！”我毫不犹豫地说。

我和同桌一起向老师办公室走去……

广播操比赛

沛县曙光小学
三(8)班 席云浩
指导老师 王 腾

今天下午，我们学校的同学参加了县里的广播操比赛。看，同学们个个精神饱满、朝气蓬勃。同学们身穿校服，戴着鲜艳的红领巾、洁白的手套，一排排、一行行，好似威武的战士。女生们的马尾辫上束着一朵朵黄花，踏起方步时，一只只黄“蝴蝶”也随之跳跃。

期待已久的时刻终于到来了！我们迈着整齐的步伐雄赳赳、气昂昂地走向操场。我们边走边齐声喊：“强身健体，扬我曙光。奋力拼搏，再创辉煌。”熟悉的音乐声响起，我们俨然成了快乐的音符，尽情释放自己的喜悦，就连最难的跳跃运动也做得十分整齐。评委老师们向我们投来赞许的目光。这时一阵风吹来，胸前的红领巾飘了起来，好像也是在为我们加油呢！

社址：南京市草场门大街101号文荟大厦8楼
邮编：210036
电话(区号025)：
总编办 86261721
采编部 86261726
86261719
86261720
发行部 86261716
会计室 86261722
开户单位：关心下一代周报社
开户银行：农业银行南京龙江支行
账号：10107601040007574
广告经营许可证：3200004020646
投稿信箱：zbzhyw@163.com
发行信箱：jlb2007gy@126.com
发行咨询：025-86261710
全年定价：15元