

我们班的运动健将

嵊泗菜园三小四(2)班
小记者 周柏函(证号D128)

他瘦瘦高高的，有一双大长腿，是我们班公认的运动健将。

前阵子，我们学校举行了运动会，他报了400米和800米项目。比赛前两天，他发烧了，大家都担心他不能来参赛。比赛当天，他出现了，我们班欣喜若狂。精彩的开幕式后，马上就迎来了800米比赛。大家都很担心他的身体，但他一副精神抖擞的样子。只听“砰”的一声，他像离弦的箭一样冲出了起跑线！一开始

他稳稳地冲在最前面，但是因为长跑太消耗体力，渐渐地被另一名运动员超越了，但他咬紧牙关不服输，又慢慢超了上去。他们你追我赶不相上下，就在冲向终点的那一瞬间，他用力地向前一挺身，率先冲线，为我们班获得了首枚金牌。

第二天，他又参加了400米比赛。比赛前，他摩拳擦掌、跃跃欲试。只听一声发令枪响，他像脱缰的野马冲了出去，又为我们班拿了一块金牌。

这就是我们的超级英雄、运动健将——候昱。

借伞

沈家门第一小学二(6)班
小记者 刘邵檬(证号C03058)

星期天下午，阳光明媚，小青蛙、小乌龟、小鸭子和小公鸡一起兴高采烈地去公园玩。

走到半路上，天空突然乌云密布，不一会儿下起了倾盆大雨。它们急急忙忙地转头往家跑。这时，小猫正好走到阳台上收衣服，看到了小动物们没带雨伞在雨中跑，它连忙从家里拿出一把雨伞。可是只有一把伞借给谁呢？

于是，小猫问一蹦一跳的小青蛙：“小青蛙，你需要伞吗？”小青蛙说：“我不需要，我本来就生活在水中，是个游泳健将呢。”

这时，小乌龟摇头晃脑地爬过来，小猫问：“小乌龟，你需要伞吗？”小乌龟说：“谢谢你，我不需要，我可以把头和身子缩进壳里，我的龟壳可是我最好的保护伞。”

然后，小鸭子摇摇摆摆地走过来，小猫又问：“小鸭子，你需要伞吗？”小鸭子说：“我也不需要伞，我的羽毛上有一层油脂，这么几滴雨水根本打湿不了我的身体。”

最后，小公鸡跑过来说：“小猫弟弟，你可以把伞借给我吗？我快要淋成落汤鸡了。”小猫说：“好呀！”小公鸡接过雨伞，感激地说：“谢谢你，小猫弟弟。”

小猫连连摇头说：“不用客气，能帮到你才是我最开心的事！”

铺满金色“扇子”的小路

沈家门小学四(3)班
小记者 蔡秉益(证号C04141)

一夜秋风，一夜秋雨。我在小树林里闲逛时，天空出现了一道彩虹。

啊！多么美丽的彩虹。可是，地面还是潮湿的。

小路两旁的银杏树上，掉下了一片片金黄的叶子。这一片片闪着光泽的叶子，一掉下来，便到小路上乱跑了。

我走在小树林里的小路上，小路像铺上了一块块地砖，金黄的地砖。这是印着古往今来的图案的、闪烁着光泽的地砖，从脚下

一直铺到树林的尽头。每一片银杏树的落叶都像一把金色的扇子，在小路上调皮地、可爱地跳舞。它们分布得并不均匀，甚至有些稀疏，可这更增添了小路的美。

我戴着一顶绿色的帽子，一步一步小心地看着，一片片仔细地欣赏着。你看，我多么像一个精灵，在秋天金黄的树丛间，欢乐地飞舞着，歌唱着。

要不是作业还没做完，我肯定会比蜗牛走得还慢。

一夜秋风，一夜秋雨。当我戴着帽子往前走时，第一回觉得，小区前的小路真美啊！

云

沈家门第四小学五(3)班
小记者 袁梓恩(证号B07042)

清晨，漆黑的天空透出朦朦胧胧的光。慢慢地，云朵拖着害羞的太阳出来了。

天上的云一层一层地叠着，向前涌动着，像茫茫大海。

清晨的云颜色非常美：一会儿淡淡的橘红色，一会儿粉中带紫，一会儿金灿灿的，感觉仙气飘飘。

一会儿，天空中出现一朵金边花。它在空中摇摆着脑袋，漂亮

的枝叶不停地摆动。可是一阵风吹过，花又变了形状。

忽然，天空中又出现一只小松鼠。橘红色的身体，毛茸茸的大尾巴，在金色的云层上跳动着。很快，小松鼠变模糊了。

接着，又出现一栋古老的小房子，过了一会儿，房子变得更小了，远看只有手掌那么小。过了一会儿，这栋房子越来越小，最后不见了。

慢慢地，太阳升到了空中，美丽的清晨结束了，又开始了崭新的一天！

意外又美丽的风景

舟山小学五(1)班
小记者 王涵予(证号B17064)

新年前的一天中午，我和好朋友们正在小区的一楼玩得开心。突然，楼上传来一声惊呼：“哎呀！不好啦！快来帮帮我吧！”我们闻声抬头，只见一张张红色的纸片随风飘散在空中，再定睛一看竟是一张张百元大钞。调皮的西北风裹挟着钞票到处游荡，不一会儿，有的挂在了树枝上，有的扎进了灌木丛里，还有的消失不见了。这一幕惊呆了众人，更急坏了11楼的婆婆，她趴在阳台上焦急又无助地喊着：“是我晾晒被子时不小心把压岁钱撒出来了，这可怎么办呀？”

小区里的人们见状，都纷纷

加入到帮婆婆找钱的队伍中。有的爬到树上找，有的猫着腰在草丛里找，还有的跑到小区外面找。我们也不例外，我仔仔细细地搜查了滑滑梯、跷跷板和摇摇马，都没有发现钞票。最后我扒开平时我们用来躲猫猫的芦苇丛，果然找到了一张钞票，我立刻拾起它，把它交给了婆婆。就这样，大家你一张，我一张，帮婆婆陆陆续续地找来了钱。握着失而复得的钞票，婆婆紧皱的眉头也渐渐舒展开来，不住地对大家说：“谢谢，太谢谢你们了！”

后来，我听说有好心人找到了钱，还上门交还给婆婆。这场冬日里的意外，以最暖心的方式落下了帷幕，我想这也是一道意外又美丽的风景吧。

承非遗传统 尝美食年糕

南海实验小学五(4)班
小记者 胡宸凡(证号A1107)

周日上午，我们班组织去工坊体验做年糕。一路上，我满心期待，脑海里不断浮现出做年糕的流程。

一到工坊，就看到里面蒸气满屋，工作人员已经在忙碌了。看着一堆堆洁白如雪的粳米，工作人员告诉我们，这些粳米是她们提前为我们准备的。看着工作人员将一袋袋粳米倒入机器中，不一会儿，机器的另一端研磨出细如雪花的米粉。

随后，叔叔将米粉都倒进蒸桶里进行蒸粉，这个过程大概需要20分钟。过了一会儿，蒸桶里的米粉逐渐变了颜色。蒸熟后，只见叔叔端起蒸熟的米粉倒入搅拌机中，刚出桶的“雪花团”热气腾腾，泛着温润的光泽，散发着诱人的米香。随着开关开启，机器瞬间启

动，发出低沉的轰鸣声，像是在奏响一首美食的序曲。“雪花团”在工作人员的均匀搅拌下缓缓滑入机器内，在匀速旋转的刀片下，一根根成型的年糕被传送带有序送出，它们整齐排列，像是等待检阅的士兵。我迫不及待地拿起一根年糕咬了一口，软糯香甜的口感满嘴散开，回味无穷。

在体验环节，我和同学们把“雪花团”分成小块，放进各种模具里按压。有的同学力气小，压出来的年糕歪歪扭扭；有的同学则创意十足，做出了各种奇特形状的年糕：元宝、鲤鱼、小鸟……大家玩得不亦乐乎，意犹未尽。

此次做年糕体验活动，让我感受到了制作传统美食的工艺。在享受这些美味的同时，让我们铭记古老的民间习俗，激发了我对中国传统文化的興趣，并激励我成为未来文化的传播者和守护者。

冬日运动

定海海山小学四(4)班
小记者 邵煜程(证号 B12039)

冬运肯吃苦，开春猛如虎。所以我每天保持运动的习惯，并乐此不疲。

去年10月，我家对面开了一家球馆，从那时起，我就再也不用为打不成篮球而伤心了。曾经的我，去过盐仓、定海公园等室外篮球场，不是因为高年龄哥哥打球赛融不进去，就是球场离家较远，交通不便，虽然现在室外篮球场在逐渐增多，但很多时候还是“僧多粥少”。

现在好了，“近水楼台先得月”，我可以每天完成作业后到球场开启“泡馆”模式。在那里，我结交了很多热爱篮球的教练、队友，我们一起训练，一起打球。

运动前，我会先进行慢跑、活动身体关节等热身运动，待身体逐渐发热后进入“正题”。定点投

篮、三步上篮、单手运球等项目都是我每天必玩的。如果你问我哪个项目最让我有成就感，那我肯定会选择回答“投篮”。右手掌镂空握篮球，大臂和躯干、小臂和大臂、手背和小臂都呈90度角，投篮的时候脚尖正对篮筐，双膝微屈，起跳投射，一气呵成。当篮球穿过篮筐，“砰！”落地弹起，我会按捺不住内心的激动跑去跟小伙伴分享。当然也有投篮失败的时候，虽然心底有失望，但更多的是继续奋战的决心。因为喜欢，就不能放弃，不成功，那就继续练，练多了，动作熟练了，肌肉记忆形成了，我相信有付出就会有回报。

我喜欢运动时的酣畅淋漓，喜欢运动时轻松自在，喜欢战胜自己的成就感……更多的喜欢尽在不言中。通过每日打篮球，我的视力改善了，身体素质、御寒能力也有明显提高，我会继续冬日运动，让运动成为习惯。