

2025年12月20日,茂名市第十一届全民健身徒步活动热烈举行。今天,我和妈妈早早地出门了,来到街上全是身穿蓝色徒步节服装的人群,大家正忙着赶往候车点。徒步的人们热情高涨,有很多人都已参加十几届了,有的是第一次,而我已经参加四届了。

来到主会场已是人山人海,热闹非凡,来自各个单位部门的方阵都一字排开,天空中的无人机嗡嗡作响,舞台中间各个节目有序表演,最后,市长宣布启动出发,大家便兴奋地开始徒步之旅。不知不觉已经走了3公里,到第一个服务点,我的腿感觉有点麻和痛了,可是妈妈却告诉我,可以去欣赏周边的风景,分散一下注意力,就感觉没那么累了。这时我发现身边都是成片的荔枝树,每一棵都有几十年以上的树

龄,想想每年5、6月份左右,满山遍野都是成熟的荔枝,挂满枝头,风景怡人。我坚持走好长一段路之后,来到了东江小学服务点,又经过几公里,来到了元坝桥头村,村如其名,旁边有河、有桥,曾经在网络中看到的风雨桥,此刻真真实实就在眼前,阳光照在桥面,仿佛一幅水墨画。进入村后烟火气十足,房屋建设得很有特色,这里的村民,在政府的“百千万工程”下,过得十分惬意,不但生活环境得到改善,生活质量也大大提高。

走着走着来到了贵妃广场,这里十分热闹,休息片刻我们又接着出发,途中经历了一个个小村庄和荔枝林,终于到13公里了,我心里激动万分,很快要到终点了,还差0.8公里,坚持!在经过一段路后我到了柏桥服务区的桥上,桥下的高速公路上一辆辆汽车飞驰而过。来到终点时早已是人山人海,大家都为自



己坚持走完全程感到开心,不停在终点拍照打卡。是啊,不坚持怎会看到途中如此美丽的风景呢?我要为自己的坚持点赞。

徒步在山水相依的美丽乡村间,我用脚步丈量土地,用双眼见证变迁。得益于“百千万工程”的春风化雨,乡村旧貌换新颜,我们满怀期待,共赴省运之约。

难忘的校园运动会

化州市南粤小学 五(1)班 劳嘉琪 编号:253103 指导老师:马苑

盼星星盼月亮,终于迎来了学校第三届运动会。当老师宣布我和班上11位同学入选参赛队伍时,我激动得差点跳起来——我要参加50米接力和单人跳绳两项比赛,心里像揣了只小兔子,既期待又紧张。

为了给班级争光,我每天放学回家写完作业,就立刻拿起跳绳跑到楼下练习,绳子甩动的“呼呼”声成了傍晚最动听的旋律。接力赛的交接棒练习,我也丝毫不敢松懈,体育课上和同学们反复练习传递,只为确保接力棒交接时又快又稳。

除此之外,学校还要求每个班在运动会开幕式上表演集体节目。我们班的节目是《少年中国说》,经过我的认真练习,功夫不负有心人,我成了班上第一个完全学会整套动作的人,老师还让我站在队伍前排带领大家练习,这份信任让我练得更起劲了。

运动会当天,操场上彩旗飘扬,锣鼓喧天。各个班级的同学们穿着整齐的服装,精神抖擞地依次入场,精彩的集体节目赢得了阵阵掌声。表演结束后,比赛正式拉开帷幕,我的心怦

怦直跳,紧张得手心都冒出了汗。旁边的同学们看出了我的紧张,纷纷围过来喊着“加油”,那一声声呐喊像一股暖流,让我渐渐放松下来。

单人跳绳比赛先开始,随着裁判的哨声响起,我立刻挥动绳子快速跳了起来。可越想越紧张,中途好几次因为紧张卡绳,最终没能展现出平时的训练水平。走下场时,我沮丧地低着头,眼泪在眼眶里打转。马老师见状,轻轻拍着我的肩膀安慰道:“没关系呀,能站上赛场就是一种胜利,下次继续努力就好!”听完老师的话,我的心暖暖的,重新振作起来!

很快就到了50米接力赛,我们班的对手是实力强劲的五(2)班。我深吸一口气,当接力棒稳稳传到我的手的那一刻,我用尽全身力气奔跑,只想尽快把接力棒安全传递给下一位同学手上。在大家的默契配合下,我们最终战胜了对手,冲过终点线的那一刻,全班同学都激动地跳起来欢呼。

上午比赛完了,下午的颁奖仪式格外令人期待。当听到主持人念到女“单人跳绳第四名——劳嘉琪”时,我惊喜地跳了起来;而当宣布



“50米接力赛第二名——五(1)班”时,操场上瞬间响起了我们班的欢呼声。老师笑着拉过我和同学们一起合影留念,相机“咔嚓”一声,定格下了这充满喜悦的瞬间。

放学路上,微风吹拂着脸颊,运动会的一幕幕在脑海中不断回放。这次运动会,我不仅收获了单人跳绳第四名和接力赛第二名的好成绩,更体会到了坚持的意义、团队合作的力量,今后我会更加刻苦地训练,不断提升自己的实力,期待在下次运动会上再创佳绩,为班级赢得更多荣誉!

快乐的校运会

化州市南粤小学 四(1)班 劳嘉莹 编号:253105 指导老师:马苑

2025年12月4日,我们学校第三届校运会如期而至,操场上早已挤满了前来观赛的家长,欢呼声、笑语声,真是热闹非凡。

我作为啦啦操队员,六点半就迫不及待地来到学校化妆了,化完妆看着镜中的我瞬间变得精神抖擞。八点整,校运会开幕式正式开始。我们的啦啦操节目是倒数第二个登场,我的心像揣了只小兔子,既紧张又兴奋。首先出场的是学校吉祥物“南南”和“粤粤”,它们圆滚滚的身子蹦蹦跳跳,可爱的模样引得全场阵阵欢呼。紧接着,两头威风凛凛的雄狮摇头摆尾地进场,锣鼓声中显得同学们精神抖擞。随后从一年级开始出场,每个班同学们依次献上了精彩表演,各具特色的节目让大家目不暇接。

终于轮到我们的啦啦操表演了!我紧紧握住手中的花球,随着欢快的音乐响起,我们立刻进

入状态,熟练地做起每一个动作,转身、跳跃、挥臂,跳得轻盈又自在。表演途中,一架无人机在我们身旁缓缓飞过,螺旋桨的嗡嗡声仿佛在我们加油呐喊,我们愈发自信,完美完成了所有动作,台下随即响起热烈的掌声。之后老师们的表演也十分精彩,整齐的舞姿、饱满的精神状态,赢得了全场热烈的掌声。

表演完啦啦操后,我火速回到教室换衣服、卸妆,抓起跳绳就急急忙忙赶到比赛场地。站在起跳线上,我深吸一口气,调整好姿势。随着裁判一声清脆的哨声,我奋力起跳,绳子在脚下飞快穿梭,耳边只听见“呼呼”的风声和绳子抽打地面的“哒哒”声。我咬紧牙关坚持着,不敢有丝毫松懈,最终,我一分钟跳了166个,是班上跳得最多的!我心里乐开了花,真开心呀!

下午的颁奖仪式上,当我听到老师高声宣



布:“单人跳女子第四名——劳嘉莹”时,我激动得一下子跳了起来。

这届校运会不仅让我感受到了运动带来的纯粹快乐,更收获了成长与荣誉,真是难忘又珍贵的一天!

我的梦想

茂名市育才学校 七(10)班 黎乐欣 编号:251706 指导老师:雷红霞

梦想是星辰,指引着迷航者的方向;梦想是灯塔,照亮着追梦人的路途;梦想是火种,点燃我心中那份对艺术的无限渴望——我渴望考上美院,开启一段绘画的奇刻旅程。

从小,我就对绘画有着浓厚的兴趣。每当看到那色彩斑斓、栩栩如生的画作,我的心便荡漾着无限的向往。美院,对我而言,不仅是一个学习的殿堂,更是一个实现艺术梦想的圣地。我憧憬着,在那里的每一天,都能沉浸在绘画的海洋中,学习大师们的技艺,探索艺术的无限可能。我十分渴望,每一次展览都能展出我用心

创作的作品,让更多人看到我眼中的世界,感受我对艺术的热爱。

为了我这个心愿,我每天都在努力,每当夕阳洒满桌面,我沉浸在画画的世界里。无论晨光初照,还是夜幕降临,我总是手捧画笔,与纸张对话,与色彩嬉戏。无数次,我临摹大师的作品,学习他们的技艺和方法;无数次,我对着静物写生,尝试捕捉光影的变化。每次拿起画笔,都是我艺术的亲密接触;每次练习不同的画,都让我离梦想更近一步;每次看到这些画时,它们仿佛在告诉我:“坚持就是胜利。”



在这个梦想的路上,我知道,路途不会一帆风顺,但我愿意付出我的汗水,正如那句古语:“有志者,事竟成。”我相信,只要我不懈努力,勇于追求,总有一天,我会站在美院的校园里,让心中的那份热爱绽放出最耀眼的光芒。

新闻阅读

写作启蒙

思维训练

校园生活



首席编辑:朱武军
责任编辑:版面设计:李冀红 叶瑞敏 见习记者:董正

学生记者习作