## 晒晒我的“小确幸”

先锋小学139班 莫子翔
证号:22031140013
指导老师:李娜

我们步入了“双减”的新时代，回想以前上学的日子，可真苦了我和我的书包兄弟了！

书本、习题、作业、试卷等等，一股脑往书包肚子里塞，书包每天被塞得圆鼓鼓的，没过多久，妈妈给我的书包兄弟又找了个伙伴——一个略小一点的包袋，它可不是陪我上学的，而是陪我周末补习的。它整个周末都会被我挎在肩头，奔走在各科补习学校的路上。我感觉自己就像个“挑山工”，带着这两个沉重的兄弟，艰难地攀登着。

“双减”之后，我们的生活发生了翻天覆地的变化，书包兄弟的日子也变得轻松惬意了许多。每天上学它总是愉快地跟我说：“主人，我的肚子瘪了，舒服多了！”我雄赳赳、气昂昂地附和道：“是呀，兄弟！我背着你都能挺起胸了。”

现在的课堂也变了，课堂上总是能听到同学们的欢声笑语；作业量减少了很多，小区里多了很多小朋友玩耍、运动的身影；周末也变了，我有时会参加一些课外实践活动，有时还会参加一些有趣的夏令营，让我看到、学到、听到更多新鲜的事物。

因为“双减”，我有了更多的时间去锻炼身体；因为“双减”，让我离我的梦想又更近了一步。“双减”，你不仅是我的“小确幸”，还是我抵达向往之地的一艘轮船！

## 这个“动物园”不太安静

茶陵县云阳小学四(1)班 谭瑾遥
证号:22082470934
指导老师:陈红青

你知道吗？我们家开了个动物园！但这个“动物园”并不是一般的动物园，是充满爱与吵闹的动物园！

我的爸爸憨憨的，胖胖的，像一只大棕熊。你看我爸爸那张严厉的脸，其实他和我一样，胆子小得很。有一次爸爸想带我一起去喝奶茶，可又怕妈妈责怪，就问我：“你想不想喝奶茶呀？”我看穿了爸爸的小心思，就说：“可以呀！”爸爸说：“那我们就去喝奶茶吧！”“不行！”妈妈厉声说道，我和爸爸的奶茶梦就此破灭。

我的妈妈，像一只勤劳的小蜜蜂。这跑跑，那跑跑，像蜜蜂采蜜一样忙。妈妈是一名医生，现在疫情期间，一周都不能好好休息一天。好不容易回家一趟，搞搞卫生，做做家务，把时间都用在照顾我们身上了。一天24小时，几乎20个小时都在做事！别看妈妈话说得温柔，其实她也是会生气的。当工作的劳累和生活上的压力加在一起，这只“蜜蜂”就会用尾刺来击退“敌人”。“谭瑾遥！快去洗澡！”“谭瑾逸！去睡觉！”看来这只“蜜蜂”真的需要好好休息一下。

我的弟弟，像一只小麻雀，每天就在我耳边问：“姐姐，为什么恐龙灭绝了？”“姐姐，为什么母鸡可以下蛋，公鸡不行？”……

而我，就是一只小猫，平时爱趴“猫窝”里睡觉。给点吃的就好，但千万不要惹我！不然，我那一双爪子就会把你抓成大花猫！

这个“动物园”真的不太安静！

株洲晚报 微信公众号
星少年 微信公众号

### 绘画作品

满城尽带黄金甲
银海小学1905班 唐一宁 证号:22040120064
指导老师:谭文娥

交通安全
美的学校2002班 李佳臻 证号:22012490512

## 武大靖

攸县东北街小学1701班 陈昶畅 证号:22071562566
指导老师:余青青

武大靖与短道速滑的缘分开始于2004年。武大靖被电视屏幕上的短道速滑运动员在冰面上滑行的身影打动，决定要学习短道速滑。于是他加入了佳木斯市的短道速滑业余队，由此开启了短道速滑的运动身涯。武大靖2007年进入江苏省短道速滑队，2010年11月进入国家队。一年的时间便在全国短道速滑联赛的男子5000米接力赛中获得冠军，之后便开启了连续多年的短道速滑比赛生涯。

直到2021年，武大靖仍是短道速滑男子500米世界纪录保持者、奥运会记录保持者。武大靖不仅获得了2018年平昌冬奥会短道速滑男子500米冠军，同时还是中国男子短道速滑奥运金牌第一人。他曾一年打破三个世界纪录，震惊世界。

北京冬奥会短道速滑男子1000米决赛当中，中国队再得一金一银。比赛过程中，1000米决赛召回后的第二枪，武大靖体力不支时，帮任子威卡住了位置，并且碰了碰任子威的手，示意任子威走，虽然武大靖仅仅获得了第四名，没有奖牌，但作为老将的他，为中国短道速滑队能够在这个项目上包揽金银牌，付出了自己最大的努力。

“奥林匹克斯山上的神火为何而燃烧？不是为了一个人把另一个人战败，而是为了有机会向诸神炫耀人类的不屈。”武大靖诠释了中国体育精神和奥林匹克精神，“只要你赢了，中国队就赢了，我也就不算输”，这就是团结的力量，这就是中国队的团魂！

## 一株苦瓜

市二中附属小学1806班 易梦晨
证号:22042561162
指导老师:罗路根

“全身绿油油，满身疙瘩。有人见了皱眉头，有人见了乐呵呵。”猜到了吗？没错，它就是苦瓜。奶奶在她那个朴素的菜园里种下了一株不起眼的苦瓜，直到有一天，我闲着无聊去菜园里看菜，才慢慢注意到了这株苦瓜的存在。

刚长出来的苦瓜很乖，静静地挂在藤上，颜色是淡淡的青绿色，那种颜色让人感到清新舒服。它的样子和一般瓜不一样，别的瓜要么是圆的，要么就是长的，摸起来也比较光滑，苦瓜就不一样了，是椭圆形的，整个身体布满了凸起的小颗粒，这些小颗粒会随着苦瓜的增长逐渐变大。

苦瓜开的花就更有特色了，花是黄色的，和油菜花的颜色是一样的。它的花看着很温柔，有着淡淡的香味。苦瓜的叶子是墨绿色的，是一种很朦胧的绿色，就像是隔着纱窗看外面绿色草地般的感觉，它的形状就像一只手，一阵风吹过，那只“手”正在向我们打招呼：“小朋友，你们好呀”！

苦瓜的藤很细，像一根绿色的细丝扒在竹竿上，它很有韧性，如果不使劲，很难从竹竿上拉下来。

苦，是理想之石，石，是星星之火；火，是希望之灯，一切的一切都是从苦开始。

## 我爱家乡的果园

栗雨小学1910班 刘雨婷
证号:22040150663
指导老师:鲁青云

我的家乡是一个小村庄，那里有一片美丽的果园。

每到秋天，果园里硕果累累，香气袭人，我一踏进果园就闻到了浓郁的香气，累累的果实把树枝都压弯了，一个个青皮绿玉，白里透红，汁多味美。

红彤彤的苹果像害羞的小姑娘，若隐若现地藏在树叶间，美不胜收；梨树上的小梨子在树上呼呼大睡；柿子树枝头上挂满了黄橙橙的小柿子，有的独坠枝头，有的三五成群地聚在一起，显得格外亲热；金果累累的橘树像一条条红绸在漂浮，像一片片火烧云在飞。剥开橘子皮，立即露出一瓣瓣金黄色的果肉，掰一半放在嘴里，只要轻轻一咬，犹如一股清泉射出，使人回味无穷；还有那像绿色走廊一样的葡萄架下，看一眼就要使我陶醉，茂密的枝藤爬满了架子，在那又大又绿的葡萄叶下，挂着一串串晶莹剔透的葡萄，紫黑、溜圆，好像一颗颗紫色的玛瑙，金灿灿的阳光照在这些小果子身上，漂亮极了！

我家乡的果园真美丽，我爱家乡的果园！

下列证件声明作废
·张远金遗失结谷门市场5区1楼58号门面的押金条，金额15000元

广告接待热线 28835396

株洲晚报
壬寅年十一月十七 2022/12/10 星期六
今日12版 总第7567期
株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061

星少年 第284期 见证成长·快乐向上
株洲晚报 微信公众号 星少年 微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396



# 卫冕全省冠军 株洲足球少女闪耀绿茵场

株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/杨斯琦

如果说去年拿下全省冠军，她们还带着一点点运气。那么今年，她们有资格说：我们有实力配得上冠军！

12月4日，2022年湖南省足球协会青少年锦标赛(女子甲组)决赛在长沙举行，最终，以株洲市南方中学女足队为班底的株洲女足队，以1:0的比分战胜郴州队，在一年后再次夺得冠军。

◀队员们捧起冠军奖杯。 通讯员供图

### 近年来团队荣誉

2020年：湖南省青少年校园足球高中联赛季军。

2021年：湖南省足球协会青少年锦标赛(女子甲组)冠军；湖南省中学生运动会季军；湖南省高中联赛季军。

## 开局就遭到当头一棒

湖南省足球协会青少年锦标赛是湖南省竞赛水平最高的青少年足球赛事之一，本次赛事共吸引了来自省内各市州的10支女子球队参赛。

11月28日，锦标赛正式开赛。株洲队位于A组，首场对手就是刚成为今年湖南省校园足球高中生联赛新科冠军的郴州队。

“大家状态都还没有调整好，就遭遇到最强对手。”主教练孙理表示，受到疫情影响，11月以来同学们都难以正常训练，所以第一场比赛发挥明显失常，最终以0:1的比分败北。

第二场，对手仍是传统强队娄底队，要想进入半决赛，除了赢下比赛，株洲队没有退路。

比分进行到20分钟左右时，株洲队左边后王文蓉以一记远射打破僵局。孙理教练说，赛前的细致部署发挥了奇效，让这名从来没在大赛进球的队员“铁树开花”，为株洲队取得首场胜利立下汗马功劳。

第三场，面对益阳队，株洲队在先丢一球的情况下连扳两城，反败为胜。

越战越男的株洲队，又在第四场比赛中以5:0的大比分拿下湘潭队。

最终，株洲队以小组第二名的成绩，与小组赛四战全胜的郴州队携手进入半决赛。

## 守门员再现神奇扑救

进入半决赛，株洲队面对的是B组第一名——湖南省青训中心队。要知道，去年该项锦标赛的决赛，正是这两支队伍。

对手实力强劲，且志在报“一箭之仇”。而有了第一年交锋的经历，株洲队也毫不示弱。比赛一开始，双方就你来我往踢起了对攻。 但直到80分钟常规比赛时间结束，双方都无建树，进入了最紧张的点球大战。

株洲队守门员发挥神勇，继去年在决赛点球大战中连扑对手点球后，此次点球大战一开始就扑出2个点球。而株洲队队员发挥稳定，4球全部主罚命中，以4:1的比分淘汰对手进军决赛。

半决赛后，株洲队后腰谭奕萱捋下了长筒球袜，大家才发现，她的双脚上已全是淤青。原来，这几天持续高强度的对抗，已让她伤痕累累，腰伤也让她疼痛不已。但决赛在即，她坚定地说：“决赛我一定不会缺席！”

## 狭路相逢，勇者胜！

与郴州队在决赛再度相遇，株洲队的姑娘们都憋足了劲。教练孙理也志在必得，他表示，第一场失利很大程度是因为队员状态不佳，但现在大家信心十足，目标只有一个，那就是卫冕冠军。

大赛前夜，大家认真回看了对手重点队员的比赛视频，细致分析了她们的特点，并针对这些特点进行了部署。

12月4日，锦标赛(女子甲组)决赛正式开打。

株洲队的姑娘们率先控制了比赛的节奏，刚开场就发动进攻，赢得角球机会之后，频频压上持续威胁郴州队的防线。比赛第14分钟，株洲队的姑娘们组织起右路进攻，谭奕萱送出直塞，帅伊涵插入禁区，用一脚非常规的脚尖捅射敲开了郴州队的球门，1:0领先。

在之后的时间里，双方均未破门得分，最终株洲队以1:0的比分战胜郴州队，成功卫冕冠军。

株洲队也成为自该项锦标赛(女子甲组)举办以来，第二支成功卫冕的球队。

据了解，获得本次赛事的冠军队伍将有6名队员获得国家一级运动员等级证书，10名队员获得国家二级运动员等级证书。

### 访谈

**南方中学党委书记米仁金：**
**为学生打通更多上升通道 让株洲足球亮相更高平台**

米仁金说，南方中学作为株洲市高中女子足球培训基地，学校全面推进青少年校园足球工作。

近年来，学校得到了教育局、文旅广体局、财政局的大力支持，为积极探索体教融合之路，提升球队专业技战术创造了更好的条件。特别是去年学校搬入新校区后，使队员训练得到了更好的保障，促进球队成绩不断提升。今年卫冕该项赛事的冠军，也成了意料之中的事情。

当前，学校正在与国内多所高校搭建足球联盟，可为队员在比赛训练、考试升学打通更多上升通道。

下一步，学校还将继续争取财政部门的支持，让女足队伍得到更充足的经费保障。并进一步健全科学训练，拓宽与高水平球队交流的途径，实现教、训、赛一体推进。形成系统化校园足球管理机制，深化统筹协调，高效治理校园足球工作，促进校园足球工作持续发展。同时深挖足球教育，推进足球普及，形成良好的足球文化，促进学校形成良好的足球风尚，推动学生全面发展。

今年学校卫冕该锦标赛冠军后，将争取在明年代表湖南省参加全国赛事，让株洲足球再更高的平台上展示风采。

**南方中学女足队长帅良瑜：**
**坚守选择，决不放弃**

在校练过两年田径运动，帅良瑜没想到自己会变成一名足球运动员。从“无感”到热爱，她要对弟弟妹妹们说，要坚定自己的选择，不要在意他人的眼光。

帅良瑜说，小学六年级时，学校组织足球队参加荷塘区区长杯足球赛，因每队需要一名女队员，平时练习田径的她被意外选入队中。虽然此前从没接触过足球，但她在比赛中发现，足球作为一项团队运动，比田径更有趣。而她的表现，也被株洲狼腾女足青训梯队教练组的教练看中，从此开始接受专业训练。

“爷爷奶奶觉得女孩踢球太危险，但妈妈一直很支持我的选择，让我更加坚定。”帅良瑜说，随着年龄增长，比赛和训练强度更大，受伤也时有发生，有一次脚踝扭伤，一个多月无法下地，只能让妈妈架着她去上学。放学后也会坚守在球场边，观看队友训练。

高中，她与队友作为株洲女足梯队成员，均进入南方中学学习训练。

去年，南方中学女足代表株洲市参加湖南省足球协会青少年锦标赛(女子甲组)，首次拿下该项比赛的冠军。今年随队再战，她和队友们都充满信心。然而在赛前20多天，株洲因疫情进入静默管理，训练也暂时中断。直到开赛前5天，作为队长的帅良瑜才开始带领队员恢复训练。而教练由于无法入校，只能站在校园外的栅栏处，“远程”指挥。

帅良瑜说，疫情虽然一度打乱了大家的阵脚，但在校训练期间，校领导每天都会来观摩训练，并为大家加油鼓劲，让她们充满了力量。带着必胜的决心，大家终于一鼓作气拿下冠军。

队员们在比赛中积极拼抢。 通讯员供图