

我运动 我健康 我成长

——校园记者暑期健身小达人佳作版

这个暑假,2020年“阳光少年”——第二季小学生暑期健身小达人活动顺利开展。校园记者在参加株洲市全民健身服务中心提供的体育集训的同时积极练笔,把自己的锻炼过程写了下来,形成稿件200余篇。现在,让我们一起来看看校园记者们的运动感受吧!

射箭

北师大株洲附校X1612班 胡夏珩 证号:200404187150 指导老师:王海融

古代,箭在战争中是一种武器,而射箭是一种重要的战斗本领。现在,战争有了枪,射箭就变成了一种文化。今天,我就来体验这种文化。

我们来到了后羿氏射箭馆,想着电视里人物射箭的潇洒模样,干净利落的动作,似乎挺简单,应该一学就会。

首先,教练给我们介绍弓:复合弓、传统弓和竞技反曲弓。弓由弓弦、弓片和弓把组成,弓拉得越满,箭飞得越远。教练还嘱咐了很多注意事项:如果箭偏左,会划伤左臂;如果箭偏右,可能会冲破自己的手掌;如果放空弦,不仅会爆弓,还会戳破自己的胸膛。惊得我一身冷汗,原来射箭也没有那么简单。

第五天训练完以后,教练说:“你们可以练习射箭了!”我迫不及待地跃跃欲试,大家都一个个人认真练习,轮到

我了。我按照教练说的双腿张开,把箭搭在弓的左边上,箭后面的凹槽卡在弓弦上。一手用力向后拉弓,一手瞄准向前搭弦,眼睛牢牢锁定目标,弦拉到靠近嘴的位置,松开三个手指,放箭!“嗖”,箭飞了出去,眨眼功夫,箭歪歪斜斜地插在了靶上,首战告捷!箭在靶上摇摇欲坠,好像在说:“主人,你就这么点力气吗?多吃点,让我稳稳站起来!”看着旁人,有的脱靶,有的掉箭,心想还不是太糟糕。我受到鼓舞,深吸一口气,体会教练说过的教程,慢慢揣摩,越来越好!最后十支箭有六支上靶,我不禁心花怒放……

很快,十天训练就结束了,通过射箭,我明白了:做什么事都要能沉下心来,做好充足的准备,坚持不懈地练习,心中恒定目标,就一定能通过努力实现。

最后一节集训课

天元小学 1804班 张岂郡 证号:200402596800 指导老师:谈沁芳

八月的一个清晨,太阳似乎起得格外早。我和爸爸早早起床,准备好羽毛球装备,就向体育中心出发了,因为我参加的2020“阳光少年”暑期健身小达人——羽毛球集训活动的最后一节课了。

教练一如既往地准时,八点半就到了训练场,简单地介绍了一下今天的课程内容就开始了训练。首先是围绕运动场跑步热身,只见同学们一个个争先恐后,你追我赶,像我这样以前随便运动一下就会气喘吁吁的“小胖子”,也咬牙坚持跑完了8圈,真是连自己都有点

不太敢相信!放松操后就是分解动作练习,我很荣幸被教练选上,站在最前面做示范,心里别提有多美了。接下来是自由练习,大家都练得非常认真,生怕在这最后一节上落后于别人,汗水湿透了我们的衣服,也浸湿我们的球拍,洒落在我们的训练场上。却没有任何一位同学喊累!

美好的时光总是短暂的,十天的训练结束了,我们却收获了很多很多,这份对运动的热情和坚持将像阳光一样陪伴着我们!

刺激的枪战

银海学校 1905班 易彦哲 证号:200401214226 指导老师:谭文娥

今天阳光明媚,我一大早就起床了,因为我今天要去参加野战(CS)活动,想想就十分兴奋。不一会儿,我和我的小伙伴亮亮就开心地来到了体育中心。

活动现场,我们都换上了迷彩服,十分神气。教练首先教我们认识和使用枪支。然后教练让我们进行一次打靶训练,熟悉如何使用枪支。等我们学会了后,就开始分组对战了。我分到了蓝队,而我的小伙伴亮亮分到了红队。

战斗开始,我赶紧跑到了一个堡垒里躲了起来,从堡垒的缝隙向敌人开枪。突然我看到亮亮猫着身子躲在一个铁板后面。我悄悄地调转枪头瞄准他。“砰砰”几声枪响,亮亮头盔上的红灯闪烁起来了,这说明他已经光荣地“牺牲”了。他还在左顾右盼地张望着,不知道自己是被谁打“死”的。正当我得意的时候,我的头盔也震动了几下,我也“牺牲”了。

我只能赶紧跑到基地去复活,复活后我又可以继续战斗了。对战持续了半个小时,进行了三场战斗。我们蓝队赢了两场,取得了最终的胜利。我们高兴地大喊:“我们赢啦!”

对战结束后,我们都舍不得离开。虽然身上汗流浹背,到处都是泥土灰尘,但是我们玩得十分的高兴!

篮球训练小记

美的学校 1801班 吴贺涵 证号:200124941750 指导老师:段叙萍

今天是篮球训练的第九天。早早地,妈妈就为我准备好了队服和早餐。

一出门,我就感受到一股强烈的热浪,夏日炎炎,我的头上好像煎了一个滚烫的鸡蛋,别提有多热了!

酷热的天气依然阻挡不了我们酷爱篮球的心。到达训练场之后,我们先进行了热身运动。紧接着就开始了新动作的学习,有高抬腿、口袋运球、传球、传球三步灌篮等等。

明天是篮球训练营的最后一天,十天的汗水和努力将会凝结成一张张沉甸甸的证书,想到这份荣誉,我的内心就非常的激动和期待。感谢自己每一天辛勤付出,感激耐心教导我们的教练,感恩每一天为我们奔波劳累的父母,感动每一天彼此陪伴、并肩作战的队友。希望我们以后的每一天都能像现在一样努力拼搏。我运动,我快乐,加油吧,我最亲爱的队友们!

打野战真好玩

红旗路小学 1701班 邹高阳 证号:200108452900

今天我参加了株洲日报校园记者组织的活动——打野战(CS)。

早上,我来到体育中心野战训练基地。“好了,比赛开始。”教官一声令下,我们抱着沉重的p90红外射线枪,大喊着:“奥利给!冲啊!消灭他们。”冲出我们的阵地,可刚出去,敌方却因他们阵地高的优势打起了伏击,打得我们连连败退。

突然,我被乱枪“打死”了,上面的显示仪给我一个骷髅。到了阵地里,我找到了复活箱,一枪扫下去。枪中的显示仪出现了一个

紫色的盾牌,说道:“你已无敌。”我开心地抱着枪,直冲他们的敌军阵地。我假装若无其事地走过去,扣下扳机在他们后面打起了黑枪。但我们这组的成员由于不团结,导致我们这局还是输了。

我暗想着:“谁在上面,谁就是一个字:赢。”果然!老师换阵地,我们赢了!但第三局时我们由于失去了地理优势和团队之间的协作输掉了比赛!

但是我并不后悔,因为我体会到了玩的乐趣和明白了团队协作能力的重要性。今天太过瘾了!让我当一回狙击手!

球场挥洒青春汗水

新马小学 1802 马瀚明 证号:200400760800

又到了炎炎夏日,妈妈给我报了一个篮球班。我一听到这件事情顿时忐忑不安,心里直打鼓:万一我打不好怎么办?那可太丢脸了!

刚开始练的时候,我练得一点都不好,运球总会把球运掉,传球总是传到脚下,让队员接不到,而我最大的问题就是三步上篮,我老是记不住,唉,我怎么这么不长记性呢!

接下来的几天,我调整好状态,每天勤勤恳恳、不厌其烦地练习,汗水浸湿了一件件衣服。好在经过几天的练习之后,我慢慢熟悉了球性。

就这样到了最后一节课,教练让我们自己组队打一个小比

赛,四个人为一个小组,其中两个进攻,两个防守,攻击的互相传球和投篮,防守的滑步挡住别人阻止对方进球。我们和敌队水平不相上下,双方打得难舍难分,有好几次比赛都到了白热化的状态。运球,传球,只见我的队友踏起脚,双手举起篮球,用力将球投向了篮筐,空气中挥洒着我们晶莹的汗水,我们的双眼都紧紧地盯着空中的篮球,心跳都漏了几拍,只见篮球在球筐边转了几个圈,最后还是掉了下来。“唉!太可惜了!”我们不禁握拳大声喊道。

篮球课让我懂得了要敢于尝试,敢于挑战自己的道理,这是迈向成功的第一步。从此以后我又多了一个爱好,真好!

庚子年八月初三 2020/09/19 星期六

株洲日报社主管,主办 国内统一刊号 CN43-0061



教师写抗战回忆录,学生关爱抗战老兵,多所学校开设“勿忘国耻”课堂 校园师生:铭记“九一八” 振兴我中华

□ 记者 城建梅 通讯员 罗佳钰 胡庆浩

9月18日,“九一八事变”纪念日,是每一个中国人都应该铭记的一天。

89年前的这一天,日本悍然发动侵华战争,“九一八事变”爆发。无数英雄不惧生死,抗击日本侵略者。演奏了一曲曲高昂激越的感人壮歌。

有关方面的统计数据显示,目前,全市健在的曾参加过抗日战争的老兵有90人左右。健在的老兵,平均年龄达到93岁。牢记历史,激发爱国情怀。“关爱抗战老兵”公益活动在株洲持续开展,一大批志愿者走近在株抗战老兵,持续为他们送去关爱。

“九一八事变”纪念日这一天,记者走近志愿者群体和校园。



▲勿忘国耻,强我中华,市一中举行纪念“九一八事变”89周年主题活动 张平 供图

教师文伟平:《丛林之狐》讲述抗战故事

文伟平曾是记者,也担任过湖南大众传媒职业技术学院和深圳职业技术学院教师。与抗战老兵结缘并成为资深志愿者,与家族往事有关。

文伟平的曾祖父文俊鹏曾是中国远征军第三十八师无线电台的电报员,曾随孙立人将军左右,入缅甸作战,征战沙场。解放战争时期,文俊鹏随部队起义投诚,后成为中国共产党党员。

1992年,当时年过七旬的文俊鹏来到株洲,将一份5万字的手稿交给文伟平,对其讲述了有关中国远征军的故事。

文伟平发现,中国远征军入缅抗日的历史,随着岁月悄然流逝,距今已有半个多世纪,曾经有很多的作家为其泼墨描绘,写出了情景交融、人物鲜明的文学作品;也曾有历史学家以其真实的史料记入史册,评断是非功过。然而仔细研读过后,她发现长辈文俊鹏老先生缅甸战场上的所见所闻与以前的文学作品、史记略有不同。特别是对中国远征军的详细描述,更有新的见解。

她开始编写《丛林之狐——中国驻印军作战纪实》一书并出版发行。但令文伟平感到遗憾的是,文俊鹏已于1998年去世。

文伟平和众多志愿者一起,在株洲创立一个“老兵之家”,通过3D打印技术为抗战老兵黎模达制作了一尊塑像。文伟平表示,想为健在的每位抗战老兵制作一座3D打印雕像,送给他们,并为抗战老兵们制作一尊雕塑群像。

“今年8月15日,是日本投降75周年纪念日,也是抗战老兵肖维翰爷爷100周岁寿辰。”文伟平说,这一天她和志愿者共17人,带着全体志愿者和爱心人士深情祝福,来到湖南省工具厂家属区,为肖爷爷100周岁生日祝寿。

“看到肖爷爷的儿子从外地赶回为父亲生日忙碌,我们感到十分欣慰。因肖爷爷身体不好,家中又窄小,我们就在屋外小坪中挂好横幅,志愿者推着肖爷爷的轮椅来到坪中,为肖爷爷举行了简朴的庆贺仪式。”文伟平为热闹场面开心:志愿者赠送生日鲜花、蛋糕、寿面,湖南老兵之家和她自己赠送寿金,志愿者们一起为肖爷爷点亮生日蜡烛,许下美好心愿,齐唱生日快乐歌,切下蛋糕,共祝肖爷爷健康长寿,并和肖爷爷一起合影留念。

文伟平说:“老兵有我们,明天会更好!”

易城羽:小志愿者和抗战老兵爷爷交朋友

易城羽是景炎学校初二年级学生。易爸爸是株洲关爱老兵志愿者协会的志愿者。还是个5岁半的小姑娘时,易城羽就加入了关爱抗战老兵的志愿者队伍,成为株洲年龄最小的志愿者。她跟随爸爸走访看望老兵,炎陵、茶陵以及攸县等全市老兵基本都跟易城羽熟悉。

“我每次都带她去了,这样可以让孩子不忘历史,涵养爱国主义情怀,增长见识,同时也让她学会关爱他人。”易爸爸经常会跟她讲一些战争、历史故事,受爸爸影响,易城羽从小就对战争类的电视电影非常感兴趣。易城羽回忆说,记得5岁半的时候,我第一次去抗战老兵旷爷爷家做客,旷爷爷邀请我和他一起种了一棵柚子树。旷爷爷笑着对我说,这棵树就叫成长树吧,让它保佑你健康成长!然后旷爷爷请我吃了美味的蒿子粑粑。在后来的日子里,我和爸爸经常来看旷爷爷。

易城羽说,她记忆中印象最深的一次,就是陪老兵爷爷过生日。“那一年老兵邹和钦爷爷满90岁,爸爸带着我,还有很多志愿者带着礼物来给邹爷爷祝寿,邹爷爷很高兴、激动地说:“你们这么多人来陪我过生日,今天是我一生中最高兴的一天!”从小姑娘到初中生,多年来只要有时间,易城羽就会和爸爸以及志愿者们去看望老兵爷爷。

校园即景:铭记历史,振兴中华

“世界反法西斯战争,是发生在20世纪的,人类有史以来涉及国家最多、参战军民最多、伤亡人数最多、损失财富最多的战争……”荷塘区启明小学举办了一堂“抗日战争纪念日”爱国主义教育课堂。

9月18日早上7点20分,市一中师生齐聚校园,开展纪念“九一八”事变89周年主题活动。活动在激昂高亢的国歌声中拉开序幕,随后全体师生默哀一分钟,防空警报响起,凄厉刺耳的防空警报声提醒我们居安思危,警钟长鸣,铭记历史。

校长陈嵩告诫广大学生牢记历史,勿忘国耻,锐意进取,振兴中华。

相关链接

侵华日军在株洲的暴行

1937年10月,日机首次空袭株洲
●1937年10月8日,日机6架,首次空袭株洲。群众见飞机临空,不知是敌机,纷纷外出观望。当时,田心机车修理工厂正在建厂,敌机在该处投弹5枚,死伤平民及普工18人。在董家墩上空投弹3枚,死兵士2人。

1938年—1942年,日机轰炸株洲近千次
●1938年8月31日,日机18架,在南北站投炸弹及燃烧弹100余枚,死30余人,伤40余人,毁民房100余栋,民船8只。据工商界座谈会回忆,当时正有一列军车运新兵停在北站,炸弹击中军车,死壮丁200余人。
●1938年10月16日,日机四批38架,轮番轰炸10次。10月19日,106架,轮番轰炸6次。
●1939年2月5日,日机6架炸姚家坝,投弹8枚,死6人。车站长及其妻女俱亡。伤10余人。
●1940年11月29日,日机6架,空袭株洲,投弹毁房数栋,死伤10余人。
●1941年10月10日,日机9架轰炸株洲。
●1942年11月27日,日机8架炸株洲,死伤10余人。

1941年秋,第二次长沙会战
●1941年9月初,日军从湘东由北向南进犯,一路进攻长沙,另一路直袭株洲,烧杀抢掠。
1944年,日军发动豫湘桂战役
●1944年6月,株洲沦陷。

