

体育运动类作文该咋写？

写体育运动类作文时,常常觉得内容“干巴巴”,怎么把跑步、打球这些普通场景写得精彩?今天就教大家几个实用技巧,让你的作文轻松得高分!

一是选好故事,让作文“有料”。写作文就像拍电影,选对故事是关键,可尝试一些独特视角。比如成长型故事:分享你学跳绳时,从总是被绳子绊倒到掌握节奏越跳越快的过程;或是练游泳时克服对水的恐惧,最终能在泳池自由穿梭的经历。也可以聚焦温暖瞬间,比如运动会上,同学摔倒后大家停下比赛扶他起来;篮球赛中,替补队员为场上队友拼命加油……这些充满“人情味”的故事更容易打动人。

二是细节描写,让作文“活起来”。把故事选好了,怎么才能写得生动?这就需要用到细节描写,调动我们的视觉、听觉、触觉、嗅觉,把场景“画”在纸上。比如在视觉上,描述足球射门时,球像流星一样划过天空,守门员飞身扑救的动作;在听觉上,跑步时耳边呼啸的风声,观众震耳欲聋的加油声,跳绳打在地上“哒哒”的节奏……

三是加入感悟,让作文“有深度”。一篇好作文,光有故事和细节还不够,更要写出自己的思考和收获。比如练习羽毛球时,每天重复挥拍上千次,虽然很累,但慢慢发现自己的球技进步了,懂得了坚持就能成功的道理。体现团结的意义,描写参加接力赛时,因为一位同学摔棒导致失败,但大家没有互相指责,而是互相鼓励,明白了团队合作比喻赢更重要。

四是巧妙结构,让作文“有条理”。很多同学写作文容易“想到哪写到哪”,这里教大家一个简单的结构:开头用一个有趣的问题、一段紧张的场景或一句名言引入主题;正文按照事情发展顺序把故事讲清楚,别忘了加上刚才说的细节描写和感悟;结尾总结全文,再次点明主题,还可以与开头呼应,让文章更完整。

选好故事、写好细节、加入感悟,再搭好结构,你的作文一定能眼前一亮。快拿起笔,把你和体育的精彩故事写下来吧!

成都日报锦观新闻记者 李世芳

金牛大道上的微光

成都市北站小学校六年级1班 赵雨欣

清晨六点的金牛大道还泡在靛青色里,少年已用脚尖踢醒整条街道。足球撞上墙面的瞬间劈开晨雾,裂痕深处酿成某种预告——那些被鞋钉刚蹭的黎明终会在某个急刹时刻,溅起所有藏在柏油路下的星光。

“苗地杯”倒计时牌撕到第二十七页时,少年在屋檐下发现了雨的秘密。铁皮檐角垂落的雨帘将空间割裂成迷宫,湿滑地面让足球如银鱼般游弋。10个矿泉水瓶垒成沉默的“堡垒”,当最后一个“堡垒”轰然倒塌,泥水在裤脚晕开的纹路与旧球场地线被雨水冲刷的痕迹悄然重叠。

正午的足球场被晒成滚烫的铁板,少年独自与影子对弈,眼神迷离。他一定在想梅西的那句话:“我就是我,我只想成为一个最好的梅西,而不是别人的影子。”

汗水模糊视线时,鞋侧的火焰在热浪中扭曲成跳动的图腾。真正支撑他的是那些被夕阳拉长的黄昏。

值日生锁门声渐远,少年在教室后排挨上磨破的护膝。空荡的操场像一张等待谱曲的五线谱,他的球鞋是唯一的音符,在草皮上划出急停变向的切分节奏。风掠过看台上的我,我想:少年踢出了清风明月、杨柳依依与草长莺飞。少年郎的脚下踢出的是梦想,更是热爱!

决赛前夜,少年走进那个露天球场。看台缝隙钻出的野草正随风摇曳。他抬脚轻触一颗碎石,看它划过半空的轨迹,突然发现生锈的球门横梁上不知何时落了一只振翅欲飞的蜻蜓——原来寂静的黑暗里,早有微光在等待破晓。

奔跑的调色盘

都江堰友爱学校六年级6班 罗晨桃

当银杏叶在寒风中跳起最后的圆舞曲时,我们学校沸腾了——第十三届冬季运动会裹挟着青春的热浪扑面而来。

清晨的操场仿佛被撒了一把彩虹糖。主席台前,草绿色校服组成的方阵像流动的森林,此起彼伏的口号声惊飞了香樟树上的麻雀。我踮着脚张望,看见彩旗方阵的少年像擎着彩虹的使者,斑斓布帛在他们掌中翻涌成流动的霞光。当校长宣布运动会开幕时,一群白鸽恰好掠过天际,在湛蓝的画布上写下一串省略号。

我的六十米短跑被安排在开幕式后。我站在警戒线外等候,心脏像

一只调皮的小兔子“怦怦”直跳,紧张得手心都冒出了汗。等上一轮选手跑完,我被带到了跑道前。此时,我的心脏跳动得更加剧烈,那声音仿佛在我体内敲起了战鼓。听到裁判员喊“预备”,我深吸一口气,调整好状态,紧紧盯着前方的跑道。裁判的口哨声清脆响起,选手们如同离弦的箭一般,“嗖”的一下冲了出去。我不甘落后,在奔跑的过程中,我感觉自己变成了一只轻盈的鸟儿,前脚尖轻轻地点地,后脚就迅速跟了上来,整个人都快飞起来了。当我看到旁边势均力敌的对手时,忍不住咬紧牙关加快了脚步。功夫不负有心人,我获得了六十米跑的第二名。

精彩的篮球比赛

都江堰友爱学校五年级7班 何明德

盼望着,盼望着,友爱学校的班级篮球联赛终于开始了!我们班的篮球小将们个个摩拳擦掌、跃跃欲试,恨不得立马和对手一较高下。而我们这些啦啦队员也没闲着,挥舞着拳头,扯着嗓子高喊着“加油”,心里的紧张劲丝毫不比篮球队员少。

随着裁判员一声哨响,激烈的比赛开始了。开场后,我方中锋利用身高优势,通过跳球迅速把篮球拨给后卫队员,刹那间,全队像一阵风般往对方半场攻去。也许是急于得分,我方的后卫小罗出现失误,竟然把球运到了脚上,球不受控制地往旁边弹去。对方队员眼疾手快抓住机会,一把将球掏掉,迅速带球攻向我方篮筐。随着一阵清脆的“唰唰”声,球进了,对方得分。看着对方球员和啦啦队员欢呼雀跃,仿佛已经赢得了比赛的样子,我心里特别不是滋味,就像有一块大石头沉甸甸地压着。

眼见对方占了优势,我们班的小将们越发急躁,连连失误,对方却越战越勇,分差越来越大。我方的啦啦队员也没精打采起来,我的心情跟着跌入谷底。

好不容易挨到中场休息。在老师和同学们的安慰鼓励下,队员们逐渐冷静下来,与老师重新制定了战术。下半场开始,队员们稳扎稳打,充分发挥速度快、投篮准的优势。

只见我方队员小殷以迅雷不及掩耳之势直冲篮下,队友心领神会快速传球到边,小吴接球便投。那一刻,我的心都提到了嗓子眼儿,眼睛紧紧盯着篮球。只见篮球在篮圈左边弹了一下,又往篮圈右边弹去,还在篮圈上滚了半圈,那一刻仿佛时间定格了一样,我屏住呼吸大气都不敢出,

全场出奇地安静。遗憾的是篮球还是滑溜地从篮圈旁滚了下去。“唉——”全场发出一阵哀叹。

“抢篮板!”杨老师在旁边大声喊道。幸运的是小杨真的抢到了篮板球,果断地将球投进了篮筐。这一球仿佛是一针强心剂,我方队员士气大振,分差逐渐缩小,比赛进入白热化阶段,双方你追我赶,谁也奈何不了谁,我的心情也随着比分的变化起起伏伏,紧张得不行。

到了比赛最后一分钟,我方还落后一分。我的心就像卡在嗓子眼上,手心也攥出了汗。这时忽然听到裁判员的哨声响起,对方获得两次罚球机会,但对方居然两罚不进,还给我们剩了10秒。

机会来了!我和同学们鼓足了劲,憋红了脸大声加油,“进一个!进一个!”的呼声此起彼伏,强大的音浪仿佛要把体育馆的棚顶掀开。在大家的呐喊助威下,号称我班“篮球小王子”的小杨在场上闪转腾挪,闪过防守队员突施冷箭,球击中篮板,弹在篮圈上刷筐而出。最终一分惜败,真是太遗憾了。

比赛结束,双方队员互相拥抱致意,现场响起了更加热烈的掌声和欢呼声。虽然我们输了一场球,但是看到队员们满脸汗水却依然坚定的眼神,我知道大家已经拼尽全力了。这种团结一心、拼搏到底的力量比胜利更让人动容。

点评:作者用生动文笔再现了篮球比赛的激烈场景。从开场的失误到下半场的奋起直追,情节跌宕起伏,对自身体验的描写细腻真实,让读者身临其境。

指导教师:杨静

80余名“银发学员”党校当“新生”



清晨的简阳市委党校迎来一群特殊的新生——他们平均年龄超过40年,最长龄的已80岁。这不是一个普通课堂,而是80余名离退休干部党支部书记的“充电站”。放下退休生活的

银龄志愿者社区送健康



本报讯(成都日报锦观新闻记者 阳敏 文/图)在第九届全国科技工作者日,成都市老科协、龙泉驿区老科协、蓉城金秋志愿服务龙泉驿区中队联合开展“关爱银龄健康、共创幸福晚年”老年健康服务活动,向社区4000多名老年人送健康。由龙泉驿区名老中医曾忠钰带队的16名退休医务工作者为社区居民开展了义诊服务、按摩、身体常规检测、把脉问诊、对症处方……社区老年人开心地说:“老医生送医上门受欢迎,希望你们经常到社区来开展活动。”

这场讲座让老同志受益匪浅

本报讯(成都日报锦观新闻记者 阳敏)近日,一场名为“老年认知功能障碍的预防与应对”健康讲座活动在新都区举行,70余名老干部、老专家、老教师参与活动。通过医生的讲解,老同志了解到认知功能障碍“早筛查、早干预”的重要性,还学习了科学饮食、规律运动、社交互动等预防技巧,通过记忆训练、手指操等方法锻炼大脑功能。

全国“双先”事迹宣讲走进新津



近日,全国离退休干部“双先”表彰大会精神(新津)宣讲报告会在天府农业博览园举行。全国离退休干部先进集体——新津区委办公室退休党支部书记张文清向大会作宣讲报告。他以参加全国离退休干部“双先”表彰大会的亲身经历,激励广大离退休干部弘扬光荣传统、永葆政治本色,积极发挥作用、助力乡村振兴。



新津区委办退休党支部自2004年成立以来,示范带动全区38个离退休干部党支部成功创建省、市、区“六好”示范党支部,引领全区1000余名离退休干部党员融入城乡社区开展法律援助、科技助农、关心下一代等志愿服务活动。2024年12月,该支部荣获“全国离退休干部先进集体”表彰。

听完宣讲,新津区政协老同志杨世章说,宣讲让人很受鼓舞,

虽然他们已经离开了工作岗位,但仍心系新津发展、情牵家乡建设。新津区兴义镇波尔村党委书记段宁海表示,宣讲催人奋进,相信在老同志实干、苦干、奉献精神传承下,新津区将谱写出宜居宜业和美乡村新篇章。

活动当天还举行了新津区“津彩先锋·青蓝接力”帮带行动启动仪式。来自新津区的42名老同志与81名村(社区)党组织书记和163名后备干部结对,通过“一对一”“一对多”方式传帮带。按照行动规划,老同志们将从政治建设、组织建设、群众工作、乡村振兴、基层治理“五个方向”和“指导一次发展规划、指导一个建设项目、解决一批诉求矛盾”等“七项重点任务”着手,锻造一支政治过硬、本领过硬、作风过硬的村(社区)干部队伍。

成都日报锦观新闻记者 阳敏 文/图

金色岁月 GOLDEN YEARS

为百岁抗战老兵送祝福



为精准精细做好离退休干部服务保障工作,近日,在金牛区抗战老兵赵庆忠同志百寿寿辰来临之际,成都市委老干部局、金牛区委组织部、区委老干部局一行人员来到赵老家中,开展“百岁生日·送福添寿”走访慰问送祝福活动。

成都市委老干部局离休处、金牛区委组织部、区委老干部局一行人员来到赵庆忠老同志家中,为这位百岁老同志送上鲜花和慰问品,并致以崇高敬意和诚挚祝福。慰问人员与赵老及其家人亲切交流,详细了解百岁老人的身体状况和日常起居,嘱咐老人要保重身体,祝福老人健康长寿。感

受到组织的关爱,老人激动不已,表达了诚挚的感谢。

赵庆忠老人1925年出生于河北省,1938年参加河北平山晋察冀分区部队。在枪林弹雨中,他坚定信仰,在硝烟战火中冲锋陷阵。新中国成立后,他来到成都工作,始终恪守初心、甘于奉献,直至1985年光荣离

助力全区少年儿童健康快乐成长

金牛区关工委开展庆“六一”系列活动

金牛区关工委近日联合成都市关心下一代基金会、金牛区委组织部、区教育局等开展庆“六一”系列活动,为全区少年儿童送去节日的关爱与祝福,营造出全社会关爱下一代、共同呵护少年儿童健康快乐成长的良好氛围。



进校园送祝福:5月27日上午,金牛区关工委和驷马桥街道办事处为成都市人北实验小学的孩子们送上节日的祝福。区关工委执行主任张文友鼓励孩子们树立远大理想,勤奋学习,将来成为栋梁之材,并代表区关工委将133份精美文具礼品送到孩子们手中。驷马桥街道办为学生赠送价值3000元的文体用品。来宾们还参与了学校第二届“心育节”活动,与孩子们一起制作非遗手工艺品、一同品尝传统美食。

展示“流动少年宫”成果:成都市

关工委、成都市关心下一代基金会、金牛区关工委主办的“流动少年宫”项目结业仪式近日在金科路小学举行。据介绍,金科路小学随迁子女占比70%,2022年,为促进教育资源均衡,赋能学生成长,“流动少年宫”项目在该校启动。三年来累计开展舞蹈、文创、蜀绣、美术等特色课程260次,参与学生达2700人次。活动回顾项目成果,表彰了11名优秀志愿者教师及29名优秀学员。

举办家长节:同心同行,为健康成

长护航——金牛区教育学会主题研讨活动暨迎宾路小学首届家长节及“健康迎亲”行动近日在成都市迎宾路小学举行!今年4月—5月,迎宾路小学举行心理健康辅导、运动挑战、书香阅读等家长节活动。全校有111个家庭获评书香家庭光荣称号;徐昭隆、杨内涵、苏思源、张轩瑞同学在校园健康行动中创造了校纪录。活动当天,学校发布《“健康迎宾”300天行动计划》;邀请运动健康专家授课等。金牛区关工委对家长节活动给予肯定,希望学校继续搭建家校沟通桥梁,为孩子健康成长保驾护航。

传递“六一·微心愿”:近日,金牛区委组织部、区直机关工委及区关工委携手开展“六一·微心愿”活动,通过上门走访、线上联系等方式为儿童送去温暖 and 关怀。小小微心愿,照亮未来。目前,小朋友们的“微心愿”已通过爱心人士或社区网格员送达。

文/图由金牛区关工委提供