

一根跳绳玩转空中芭蕾

圩塘中心小学开展主题体育实践活动

5月7日中午,应常州市公益助学联合会·现代快报邀请,花样跳绳冠军唐一超教练走进圩塘中心小学,为同学们带来了一场活力四射的“花样跳绳公益课堂”。作为全国跳绳锦标赛等多项赛事冠军得主,唐教练以专业技艺与趣味互动,点燃了大家对花样跳绳的热情。



教练指导学生体验花式跳绳

唐教练带来了精彩绝伦的跳绳展示,两根交互绳在他手中飞速旋转,虎虎生风,整个体育馆顿时安静下来,同学们屏息凝神,目不转睛地看着唐教练的每一个动作。他穿梭于那飞速舞动的短绳间,如轻盈的燕子般腾跃。一连串高难度动作接连展现,看得我目瞪口呆。精彩的跳绳展示结束后,唐教练便毫无保留地向我们传授跳绳的秘诀,从握绳的正确姿势到跳跃的韵律节奏,都讲解得细致入微。

此次活动,我不仅收获了诸多跳绳的小技巧,还深深领略到跳绳独特的魅力。往后,我定要坚持练习跳绳,把花样跳绳的快乐传递给更多的同学。

三(2)班 张爱洪 指导老师 恽琳雁

唐教练为我们介绍了花样跳绳的类别,如交叉跳、双摇跳、缠绕花样等。接着,唐教练为我们演练了各种花样跳绳,只见他身轻如燕,手中跳绳飞速旋转,似银色光环将他笼罩。只见他双脚轻快跳跃,似装了弹簧,时而单脚点地,时而双脚交替,玩起双摇时,跳绳如闪电般绕身两圈。他嘴角上扬,露出自信的笑容,小记者们看到入神,眼睛瞪得溜圆,满是羡慕。紧接着,小记者们也尝试了花样跳绳的初体验。刚开始练习时,我的手臂总是僵硬得像两根木棍,绳子甩动的节奏也把握不准。我试着调整姿势,果然轻松了许多,从中我体会到不一样的乐趣与成功的喜悦。

三(3)班 曹颢邨 指导老师 焦芸

唐老师向我们讲述了花样跳绳的七大类,有步伐类、交叉类、放绳类、体操类……他还为我们一一展示,让我觉得唐老师特别棒,特别厉害。

最后一部分是互动,同学们兴奋极了,每个人都跃跃欲试。等我上场的时候,按照老师的方法,慢慢地试探和摸索,哦,原来我也可以跳出这么灵活和轻盈的跳绳。每一次挑战都让我感到兴奋和激动。

三(3)班 王思妍 指导老师 焦芸

在这场活动中,我最感兴趣的就是多摇跳和力量动作。多摇跳时,自己快速摇绳,绳子在空中疾速甩动,画出一道道密集的轨迹。跳绳的人需要跳得很高,在绳甩完至少两次后再将脚落下才算完成。这不仅考验反应速度,也对身体协调性提出了高要求。而力量动作则更

注重身体的力量表现,例如倒立跳绳——跳绳者要在倒立后落下的瞬间,用手迅速将绳甩过腿部完成跳跃。这不仅考验核心肌群的力量,也对身体的平衡与控制能力提出了高要求。

通过这次体验,我深深体会到了运动的多样性与趣味性。每一种花样跳绳都是一种挑战,也是一种乐趣。

五(1)班 张宇阳 指导老师 李晓娟

唐教练首先将花样跳绳动作分为七大类,其中最常见的是步伐与交叉。先来说说步伐吧,它是在普通跳绳的基础上加入了一些脚部动作,例如跑步跳、开合跳、踢腿跳等。唐教练在上面认真讲解,同学们则全神贯注地聆听,甚至还有人忍不住学了起来。在我看来,最有趣的还是缠绕。这个动作看似简单,实则暗藏奥秘与技巧。看到我们跃跃欲试,唐教练邀请了几位同学上台体验,幸运的是,我也有机会参与其中。在教练的指导下,我成功完成了动作,但当我以为已经掌握时,教练一松手,我又变得不知所措了。他的手仿佛拥有魔力一般神奇。正如俗话说:“台上一分钟,台下十年功。”唐教练的冠军头衔绝非偶然,背后一定付出了无数的努力与汗水。

五(2)班 周末 指导老师 王红梅

只见唐教练飞快地两手一叉,绳子随着双手交叉形成一个完美的弧线。我们原本以为唐教练无法完成这个动作,可他的身体却如一只轻盈的小燕子,灵巧地轻轻一跃,便轻松躲过了绳子的束缚。接下来,唐教练开始加大难度,在身体各个位置进行交叉跳跃,无论是在哪个角度,他都能应对自如,每一次跳跃都精准无比。我们在台下看得目瞪口呆,嘴巴张得大大的,许久都合不拢。

唐教练的表演并未止步于此。没多久,他突然趴在地上做起俯卧撑。仅仅做完一个动作,他便迅速用双手向上一弹,瞬间抓住绳子,向后轻轻一扫,后腿借着双手的力量轻轻一跃,便顺利跳了过去。紧接着,他的身体向后一仰,又稳稳地直立起来。整个动作一气呵成,令人叹为观止。台下观众纷纷惊呼:“唐教练无敌了!”甚至有人开玩笑说他“开挂”了。现场响起一片连绵不绝的称赞声。“台上一分钟,台下十年功”,这句话此刻显得格外真实。

五(2)班 张宸睿 指导老师 王红梅

活动一开始,唐教练就带来了一段高难度的个人跳绳表演。绳子在他手中飞舞,像一道道闪电,动作流畅又利落,引得全场阵阵惊叹。接着,他通过有趣的问答方式向大家普及知识:“花样跳绳不仅是体能的较量,更是节奏感、协调性和创造力的综合展现。”从直摇跳、开合跳等基础动作,到双摇跳、交叉跳等进阶技巧,唐教练耐心地为我们一一示范,还带着我们一起练习。

花样跳绳不仅好玩,还有很多好处。它能锻炼我们的身体协调性,增强平衡感,还能促进骨骼和肌肉的健康发育。在不断变化的动作中,我们也能发挥想象力,激发创造力。而且,当大家一起跳绳时,还能学会合作与沟通,培养团队精神。

五(6)班 王昕茹 指导老师 李萍

简短的自我介绍后,唐老师笑着提问:“大家知道哪些花式跳绳的跳法?”问题一出,现场气氛瞬间点燃,小手纷纷高举:“车轮跳!”“双摇!”“后摇!”唐老师认真倾听每一个答案,频频点头,欣慰的笑容里藏着认可。

紧接着,唐老师开始了精彩演示。手中的跳绳化作灵动银蛇,在空中翻飞穿梭,他身姿轻盈如蝶,每一个动作都精准流畅。这哪里是跳绳,分明是一场精妙的艺术表演!同学们目不转睛,惊叹声此起彼伏。

活动结束后,我仍沉浸其中。原来跳绳不仅是运动,更是技巧与美感交织的艺术,每一次跳跃都闪烁着智慧的光芒。

五(7)班 年馨蕊 指导老师 钱彬

“每个基础动作都是创造奇迹的起点。”唐老师手腕轻抖,绳影顿时化作流动的彩虹。他示范单脚交替跳时,脚尖像钢琴家轻触琴键,在地面奏出欢快的旋律;展示交叉跳时,双臂犹如白鹤亮翅,绳圈在身前交织出优美的几何图形。最令人惊叹的是缠绕跳,彩绳如灵蛇般绕身游走,我恍惚看见敦煌壁画里的飞天正在舒展。

体验环节将气氛推向高潮,身边此起彼伏的欢呼声中,小记者们或像陀螺般旋转,或如袋鼠奋力腾跃,体育馆化作充满童趣的跃动乐园,原来再平凡的事物都蕴藏无限可能,正如这根曾被我轻视的跳绳一样。

五(8)班 付祥佑 指导老师 陈小红



通过实验了解伯努利原理

趣味科学 启迪未来

湖塘桥第三实验小学开展科普主题活动

5月8日中午,常州公益助学联合会·现代快报邀请了“大侠”老师走进湖塘桥第三实验小学,为同学们带来一堂别开生面的趣味科学实验课,让他们在轻松愉快的氛围中探索科学的奥秘。

“大侠”老师拿出一根软塑料管,在管子里放一个乒乓球,然后把管子的一端放在地上,问大家:“有什么好办法把球转移到塑料管顶部吗?”同学们使出浑身解数,但都没办法达成目标。这时,只见“大侠”老师握住塑料管的上端,使动摇晃另一端,神奇的一幕出现了:乒乓球飞了起来。“大侠”老师向我们解释,当空气流速越快,压强就越小,底部的空气就挤压着乒乓球向上走,这就是伯努利原理。

“大侠”老师以通俗易懂的形式给我们展示了伯努利原理,告诉我们生活中用到的喷雾器、油烟机都是这个原理,连飞机和航天器都有它的身影呢!

三(3)班 王杰棋 指导老师 蒋琳琳

“大侠”老师拿出了一个装置,问我们这是什么。我连忙举手抢答:“是漏斗。”老师说:“这位同学说对了。”然后,老师问:“你们知道飞机是怎么起飞的吗?”我们回答说:“不知道。”老师说:“是伯努利原理,今天我们就来感受伯努利原理的神奇。”“大侠”老师给我们展示了一个奇妙的装置,长长的管子里灌满了乒乓球,用一个鼓风机往管口一吹,乒乓球就像子弹一样从管道里弹射出来。我们一边欢呼着去捡乒乓球,一边感叹伯努利原理可真了不起。

三(3)班 庄艺 指导老师 蒋琳琳

“大侠”老师像个魔术师一样神秘地从背后拿出一个漏斗和一个乒乓球,并把乒乓球放进漏斗里,他让我们上台试着把球吹起

来。一双双手立马举起,“大侠”老师请了一位女生上台,那位女生吸了满满一大口气,用力一吹,可直到她脸涨得通红也没把球吹出来,乒乓球悠闲地躺在漏斗中间。“大侠”老师又请其他同学上台,但最后都垂头丧气地回到座位上。但“大侠”老师吹的时候,竟只把漏斗倒了过来,那乒乓球就像底部装上了吸盘一样,牢牢地吸在漏斗上!

最后,“大侠”老师拿出一根系着塑料瓶的管和鼓风机,把鼓风机对着塑料瓶一吹,啦啦啦!橙色的乒乓球从管子中喷涌而出,仿佛下了一场乒乓球雪。我们伸出双手,欢声笑语弥漫在空气中……

“大侠”老师跟我们说,这都是伯努利原理在“恶作剧”。原来,科学并不是只出现在复杂的科学实验中,它还会出现在我们的生活中!

三(3)班 卞昕悦 指导老师 蒋琳琳

老师给大家做了自我介绍:“大家好,我是大侠老师。今天我们来研究一个原理——伯努利。”大家议论纷纷,很是疑惑,什么是伯努利?接着,大侠就用几个实验解释了。

原来伯努利原理,是流体力学的魔法。伯努利原理在人们的生活中有着广泛的应用,大到飞机起飞,小到喷雾器、抽油烟机的发明都离不开它。大家听得都很认真,积极发言,认真思考。在这次活动中,我们不仅学到了许多知识,更感受到了科学的力量。

三(11)班 胥涵 指导老师 汪丽慧

投稿选登

诗歌里的文化

中华文化博大精深,源远流长,历经五千年而愈发璀璨。那些意境深远的诗歌,如同美妙的旋律,长久地回响在我的心中。

年幼时,我就喜欢背诵李白的诗。他一生豪放不羁,热爱自然,四处游历名山大川。尽管遭遇诸多坎坷,但他始终保持乐观向上的人生态度。他创作的《蜀道难》名句“西当太白有鸟道,可以横绝峨眉巅”,生动展现了他的豪情壮志,深深触动了我幼小的心灵。在当时的我看来,诗歌是抒发豪情壮志、展现个性风采的绝佳方式。

上了小学,我又被另一位伟大的诗人陆游所吸引。当时正值南宋抗金时期,国家动荡不安,风雨飘摇。在这样的困境中,身患重病的陆游依然心系国家,壮志未

酬。《十一月四日风雨大作》中的“夜阑卧听风吹雨,铁马冰河入梦来”,每次读到这首诗,我都深感悲痛,逐渐明白诗歌也能传达内心的悲伤与痛苦。

如今的我,又特别欣赏苏轼的诗。他早年支持改革,后因反对王安石激进的变法而屡遭贬谪。但他并不像陆游那样愁苦悲观,“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行”,多么乐观豁达,多么超然洒脱的人生态度啊!

每当我闲暇之余,都会细细品味那些著名诗篇,感受其中的文化内涵。如同翩翩起舞的蝴蝶,它们引领我穿越时空的隧道,走进那精彩的人文世界。

青龙中学七(17)班 李瀚宸 指导老师 陈光华