

## 难忘的军训时光

小记者 西堤路小学2019级(4)班 陈思远

着：“我一定可以的！”

最让我印象深刻的是练习齐步走和打军体拳。刚开始练习齐步走时，大家的步伐总是乱七八糟的，不是快就是慢，甚至还有人同手同脚，惹得同学们忍不住笑出声来。打军体拳时，我们的动作要么太快，要么太慢，要么无力，要么缺乏气势。但教官没有生气，而是耐心地一遍遍示范。渐渐地，我们的动作越来越整齐，脚步声也变得铿锵有力。当全班最终完美地完成整套动作时，教官露出了难得的笑容，那一刻，我感受到了团结的力量。

军训期间，不仅有严格的训练，也有欢乐的时光。休息时，教官会教我们唱《强军战歌》和《团结就是力量》，嘹亮的歌声回荡在教学楼里。同学们在休息时聊着有趣的事，原本陌生的面孔渐渐变得熟悉。我还结识了几

名新朋友，我们互相鼓励、一起坚持，军训似乎变得不那么辛苦了。

最后一天的会操表演上，我们连队精神抖擞地走到主席台前，响亮的口号声和标准的动作赢得了阵阵掌声。我们还拍了很多张合照。当教官向我们敬礼告别时，我的眼眶有些发热。这短短的5天，我不仅学会了坚持和遵守纪律，更懂得了集体的意义。

军训结束了，但这段经历将永远留在我的记忆里。它让我明白，成长的道路上会有汗水，也会有收获，只要勇敢面对，我们都能成为更好的自己！

## 学游泳趣事

小记者 箭盘山小学2022级(4)班 王汐萌  
指导老师：唐瑞鸿

三伏天，太阳像个大火球，大地被烤得滚烫滚烫的。我缠着妈妈给我报了游泳班，我可太想学游泳了！

第一天去游泳馆，我既兴奋又紧张。换上泳衣，我看着那波光粼粼的水面，心里直打鼓。教练先带我们在岸上热身，练习基本动作。我学得全神贯注，力求每个动作都做得标准到位。

终于下水了！水凉凉的，舒服极了。可我刚想游动，就“咕咚咕咚”呛了几口水，鼻子又酸又辣，眼泪都流出来了。我想放弃，但教练鼓励我：“别怕，慢慢来。”我鼓起勇气，按照教练

教的，先扶着泳池边练习憋气。我深吸一口气，把头埋进水里，一开始只能憋几秒钟，后来时间越来越长。

接着练习漂浮和划水。我紧紧抓着漂浮板，两腿用力蹬水，可身体总是不听使唤，摇摇晃晃像个小醉汉。但我不灰心，一遍又一遍地练。渐渐地，我能在水里前进一小段了。

经过几天努力，我终于可以不用漂浮板啦！我像条欢快的小鱼，在水里自由自在地穿梭。阳光洒在水面上，波光闪闪，我开心极了。

这次游泳课，我不仅学会了一项技能，还懂得了坚持就是胜利的道理。我盼着今后能尽情畅游！

7月，阳光炙热，我怀着既紧张又期待的心情，踏进了柳州市壶西实验中学分校，开始了为期5天的军训生活。这是我即将升入初中的第一课，也是我人生中一段难忘的经历。

军训第一天，我们穿着崭新的迷彩服，在操场上排成整齐的队列举行开营仪式。教官们向我们展示了真正的整齐划一，这令我们非常期待军训生活。到了站军姿的时候，教官严肃的面容和洪亮的口令让我不由得挺直了腰板。站军姿是最基础的训练，看似简单，可做起来却不容易。烈日下，我的汗水顺着脸颊滑落，后背的衣服也被浸湿了。我咬紧牙关，努力保持军姿，心里默念

舞出精彩  
跳出活力小记者 智美小学2021级(3)班 梁芊睿  
指导老师：范颖

夏日的阳光火辣辣的，却丝毫抵挡不住我们的热情。7月初，一场精彩绝伦的全国啦啦操联赛（柳州站）在柳州市体育中心举办，来自全国各地的优秀队伍齐聚一堂，共享这场运动和友谊的盛会。我有幸作为学校啦啦操队员之一参与其中。

为了在比赛中更好地展现队伍风采，在放暑假的第一周，老师和队员们每天都按时到校集训。当清晨的阳光洒进舞蹈教室时，我们已经整齐列队，开始准备当天的训练。训练的内容分为体能和技巧动作。体能训练20分

钟，练习平板支撑和拉伸动作。技巧动作的练习则是两个人拿着花球配合完成动作。老师们耐心指导，队员们专心做动作，即使汗水浸湿了衣服，依然激情满满。

比赛当天，我们化好妆，穿上精致鲜艳的啦啦操服，自信昂扬地来到候场区。我们比赛的项目是公开亲子组花球啦啦操高级示范套路，由5名老师和13名队员共同完成。体育馆内场地宽敞明亮，随着熟悉的音乐声响起，老师和队员们舞动起来，花球时而高举过头顶，时而放在胸前摆动，队形快速变换。在做结束动作的时候，两人配合摆出一

个爱心的造型。花球在我们手中上下翻飞，如同燃烧的火焰点亮全场。我们整齐划一的动作和默契的配合赢得阵阵掌声。裁判宣布比赛结果，我们获得了最高分，夺得了冠军！老师和队员们紧紧相拥，泪水和欢笑声交织在一起。

本次花球啦啦操比赛，我们舞出了精彩，跳出了青春与活力，我为我们的团队感到自豪！这份荣誉是我们用努力和汗水换来的，我一定会好好珍惜。

## 探索生命起源的奥秘

小记者 北雀路小学一年级(2)班 韦彦好

7月5日上午，我随柳州晚报小记者团来到柳州市工人医院研学，探索生命起源的奥秘。

我们来到工人医院2号楼，老师给我们分发了白大褂。穿上白大褂，化身小医生，这令我有一种神圣感。活动开始，我们了解了工人医院的发展史，它从1933年成立至今，已历经92年。医院坚持救死扶伤的宗旨，医护人员牢记职责与使命，为人们的生命健康护航。

接着，产科主任刘丽医生给我们介绍医院产科是做什么的，给我们讲解生命起源的奥秘。刘丽医生说，生命是由精子和卵子结合后，像坐火箭一样到达妈妈的子宫，在子宫里生根发芽，慢慢地生长成宝宝。妈妈十月怀

胎，一朝分娩，历经千辛万苦。这让我们知道，是爸爸妈妈给了我们生命。妈妈从怀孕到分娩承受了很多艰难痛苦，是多么不容易！我不禁泪流满面。

活动现场，我们体验了听孕妈妈肚子里宝宝的胎心情况，体验抚摸婴儿模型，给婴儿模型按摩、穿纸尿裤……我体会到了做妈妈的辛苦。接下来，王院长给我们讲解了海姆立克急救法，并让我们实操演练。之后，我们还参观了产科诊室。

通过这一次活动，我知晓了生命诞生的奥秘，深入了解了妈妈生我养我的不易。以后我要更关心妈妈、爱妈妈。同时，我感受到医生职责的神圣。长大后，我想学中医，因为中医博大精深，是中国文化的瑰宝。