

本报小记者 运动赛场的“追光者”

编者按

近日,福州日报红领巾小记者团长乐区海峡路小学站正式挂牌成立,为校园注入新鲜的文化活力。恰逢校园秋季运动会举办,福州日报联动校方,量身定制“小记者遇上运动会”专题写作培训活动。培训中,资深授课教师不仅细致讲解了运动会题材的写作技巧,还为小记者们精准规划了赛场采访路线、选题方向和素材收集要点,助力孩子们以专业视角捕捉运动风采。

为期两天的校园运动会上,海峡路小学的小记者们化身赛场“追光者”,穿梭于跑道、沙坑、领奖台等各个角落。他们或专注记录运动员拼搏的瞬间,或主动采访参赛选手、教练与师生,或写下自己在赛场上的体验与感悟,用文字和镜头定格团结协作的温情、突破自我的喜悦,最终交出了一篇篇视角鲜活、内容扎实的作品。

跃动与投掷间的成长礼赞

长乐区海峡路小学六年4班 陈冷鈞

秋日的风掠过操场,带着桂花的清甜,也唤醒了藏在我心底的赛场记忆。跳高的腾空、垒球的飞旋,那些奖牌背后的荣光,早已在无数个清晨,被汗水悄悄浇灌成诗。

赛前的半个月,操场的角落成了我的专属战场。每天放学后,夕阳把我的影子拉得很长,横杆下,我一遍遍重复助跑、蹬地、腾空的动作。起初,双腿总像灌了铅,腾空时身体失衡,横杆应声落地的清脆声响,像细碎的石子敲打着我的耐心。垒球也像灌了铅,无论我怎么使劲,它就是到不了我要的距离。但我深知,成长从无捷径,便对着夕阳调整呼吸,在教练的指导下校准每一步的节奏,让肌肉记忆“刻下”最标准的姿态。掌心磨出的薄茧,是坚持的勋章;额头滚落的汗珠,滴在横杆上,晕开一朵朵奋斗的花。

跳高赛场早已架起横杆,那抹雪白从0.85米高度缓缓攀升。助跑时,风掠过耳畔,脚下的跑道仿佛延伸出无限力量。我目光锁

定横杆,像蓄势的小豹般加速、蹬地、腾空。前几次跳跃十分顺利,我信心倍增,可当横杆升至1.09米,两次失利让我的手心沁出冷汗。望着那根看似遥不可及的横杆,我忽然想起老师说的“每一次起跳,都是对自我极限的叩问”。深吸一口气,我调整节奏,再次助跑,蹬地时用尽全力,身体在空中微微扭转,耳边传来一阵轻微的“嗖”声,横杆纹丝不动!最终,我以1.09米的成绩夺得第三名。奖牌虽轻,却载满了突破自我的勇气。

稍作休整,垒球赛场的呐喊声已此起彼伏。我有幸成为第一个出场的选手,站在投掷区,双手紧握垒球,感受着球体在掌心的重量与温度。目光落在远处的草坪上,那里的标记线仿佛是梦想的坐标。第一次投掷,我急于发力,手臂摆动失衡,垒球划出一道短促的弧线。教练在一旁轻声提醒:“沉心静气,让力量顺着手臂自然流淌。”我点点头,闭上眼睛调整呼吸,脑海中回放着练习时的动作要

领。再次举起手臂,身体如拉满的弓弦,转体、挥臂、释放,垒球带着风声在空中划出一道饱满的抛物线,稳稳落在远处的草坪上,我扔出了一个满意的成绩!第三次投掷我胜券在握,果然,这一投让我收获了第二名的佳绩,在欢呼声与掌声中,我读懂了“沉稳方能致远”的真谛。

抚摸着两块奖牌,我忽然懂得,所谓荣誉,从来不是偶然的幸运。那些默默练习的时光,那些咬牙坚持的瞬间,早已将勇气与沉稳刻进骨髓。跃掷之间,不仅是赛场的较量,更是成长的淬炼。这份经历,终将化作前行路上的光芒,照亮每一段逐梦的旅程。

点评:作者以跳高和垒球双项目为线索,细节描写极具画面感,如“掌心磨出的薄茧”“横杆纹丝不动”等,将赛前苦练与赛场突破相结合,主题从“获奖”升华为“勇气与沉稳的淬炼”,语言优美且富有诗意。

指导老师:蔡雪平

秋日跑道上的坚持

长乐区海峡路小学三年3班 林书好

腿就酸得不行,喘气声也越来越粗,慢慢落到了后面。跑道旁边,我们班的同学都站起来喊:“林书好,加油!林书好,别放弃!”声音特别大,连风都好像在帮我传话。

跑到第二圈的时候,我真的快坚持不住了,感觉腿像绑了块大石头,每走一步都好累。这时我看到跑道旁红色的加油横幅闪着希望的光,又听见大家喊:“林书好,只剩一圈了!加油啊!”我咬了咬牙,心想:不能让大家失望!于是我握紧拳头,拼命摆动手臂,一步一步往前走。

终于到了最后一圈,我用尽全身力气,虽然赶不上最前面的同学,但我还是超越了两名同学,冲向终点。当我跨过那条红线时,全

班同学都为我鼓掌欢呼。我满头大汗,心跳得特别快,但是心里特别高兴——因为我坚持跑完了全程!

那天,我明白了一个道理:跑步不一定非要拿第一,只要你坚持到底,就是最棒的!那七彩的跑道,不仅记录了我们奔跑的足迹,更在秋日的阳光下,教会了我什么是真正的勇敢和坚持。

原来,坚持本身,就是一种胜利。

点评:作者以自身参赛经历为蓝本,真实描写800米跑中的体力透支与心理挣扎,结尾“坚持本身就是一种胜利”的感悟,贴合小学生认知且积极向上,语言朴实却富有感染力。

指导老师:黄薇

800米赛跑:坚持,在此刻

长乐区海峡路小学六年6班 叶芷

每一次呼吸都带着灼热的痛感。双腿如同灌满了铅,每抬一步都无比艰难。嗓子眼涌上一股血腥味,阳光此刻也变得毒辣,刺得我睁不开眼。一个念头疯狂地叫嚣着:“放弃吧,太累了!”

就在这时,一片巨大的、混杂的声浪将我淹没。“加油!加油!坚持住!”这声音来自全场,那是集体力量的鼓舞。

不能停下!我咬紧牙关,摆动几乎僵硬的手臂,在心里默数着步数,一米,又一米。我超越了那个极限,身体仿佛进入了一种机械而麻木的自动状态,但大脑却异常清醒。

最后的直道,是意志的最终较量。前方第一名选手已经确立了优势,但我看到了第二名的身影,虽然她似乎也已经用尽了全力。求胜的欲望像一团火,烧尽了所有的疲惫。冲刺!我用尽全身力气,摆动双臂,加大力幅,感觉自己的五官都因用力而扭曲。在震耳欲聋的欢呼声中,我的肩膀在冲线的刹那,终究还是被她险险地压了过去,没能超

越。

冲过终点线,世界瞬间颠倒。我险些瘫软在地上,像离水的鱼一样大口喘息。同学们立刻围了上来,搀扶着我慢慢走动。这时,我才感觉到喉咙的干痛和全身肌肉的酸软,但一种巨大的、解脱般的轻松感也随之涌来。

第三名。没有拿到梦寐以求的金牌,那一瞬间,心里确实掠过一丝淡淡的失落。但当我被同学们簇拥着,听着他们真诚的祝贺:“太棒了!”“你最后冲刺太帅了!”那点失落迅速被一种更饱满的情绪取代。

我抬起头,望向那片依旧湛蓝的天空,望向跑道上那些仍在拼搏的身影,望向那些为我欢呼的同学。我明白了,这场800米的竞赛,我收获的不仅仅是一枚第三名的奖牌。我战胜了那个想要放弃的自己。

点评:小作者细腻刻画“极点”时刻的生理与心理感受,将“未获金牌的失落”与“战胜自我的释然”对比,展现了成长中的豁达,主题富有层次感。

指导老师:石萍

800米跑道上的“超级马力”

长乐区海峡路小学五年7班 陈芮瑶

刚入秋的天带着浅浅凉意,但我们学校的操场上热闹非凡——运动会的800米赛跑要开始啦!

跑道边的我们扒着围绳,眼睛瞪得像玻璃球。只见运动员们正搓着手、跺着脚,有的嘴角翘得老高,眼里闪着星星;有的小手攥成拳头,鼻尖都冒了细汗。可不管是紧张还是开心,他们的背都挺得直直的,连风都吹不动那股劲儿!

“砰——”发令枪突然一响,像有人把爆米花的“噼”声放大了十倍。运动员们“噌”地一下弹出去,后腿蹬得地面都好像在晃。那速度,比我家小狗追飞盘还快!不过他们没像往常跑着玩那样撒开腿冲,反而把脚步放得稳稳的——后来我才知道,这叫“攒力气”,就像给玩具汽车慢慢拧发条,要留着劲儿跑更远。

围绳外的叫声“轰”地冒出来啦!我们班的大嗓门儿们扯着嗓子喊:“加油!冲呀!”前排的同学还跟着运动员的脚步蹦,小手挥得像迎风的小旗子。我举着自己画的“必胜”牌子,胳膊都挥酸了,可看着跑道上的人影,越喊越起劲儿——那声音裹着风飘过来,好像真能变成运动员脚上的“加速鞋”。你看,他们的脚步好像真的轻快了些呢!

跑了半圈,有人的脚步慢了下来。三班的那个男生,腿像被胶水粘住似的,每一步都沉甸甸的,突然蹲在地上,脑袋耷拉着像蔫掉的向日葵。就在这时候,我们班的口号突然拐了个弯:“别蹲呀!起来跑!”连隔壁班的同学都跟着喊。你猜怎么着?他突然攥紧了小拳头,咬着牙站起来,腿还是晃的,可眼睛里又亮起

了光,一步一步往前挪——那脚步虽然慢,却像小锤子似的,一下下砸在我们心上。

最后一圈!运动员们的脸都红得像熟透的苹果,汗珠子顺着额头往下滚,滴在跑道上。他们的腿好像挂了铅块,有的同学甚至是“晃”着跑的,像被风吹得摇摇摆摆的小树苗。可当离终点线只剩五十米的时候,不知道谁先喊了句“冲啊——”,所有声音突然拧成了一股绳。运动员们猛地仰起头,胳膊甩得更快了,腿像装了弹簧似的弹起来。“加速!加速!”我们的嗓子都喊哑了,看着最前面的同学“嗖”地冲过那条红带子,全场的欢呼“轰”地炸开来,比过年放鞭炮还响!

同学们“呼啦啦”围上去,有人递矿泉水,有人举着纸巾擦汗,连刚才蹲在地上的那个男生,都被他的好朋友勾着肩膀笑。没拿到名次的同学也仰着红扑扑的脸,大声说:“我跑到终点啦!”

其实这800米,根本不是谁跑得快的比赛呀!它是我们把“不放弃”装在口袋里,是把好朋友的喊声当成“超级马力”,是哪怕腿软得像面条,也咬着牙往前迈的那一步。就像老师说的,这跑道上的每一步,都是我们长大的脚印——小小的,却带着热腾腾的劲儿,像秋天里最亮的太阳,把灰蒙蒙的天,都晒得暖乎乎的!

点评:小作者以啦啦队视角展现比赛全程,用“玩具汽车拧发条”“小锤子砸在心上”等童趣比喻,生动刻画运动员的坚持与观众的热忱,情感饱满,将“不放弃”的精神诠释得温暖动人。

指导老师:刘瑞娇

那道闪电,名叫余诺伊

长乐区海峡路小学三年11班 郑沛妍

海峡路小学第十一届体育节上的喧嚣,在800米决赛发令枪响的刹那骤然凝固。然后,一道耀眼的闪电劈开了跑道——那是我们班的余诺伊。

起跑线上,她只是十几个运动员中的一个。可当枪声还在秋日的空气中震颤,她便如一支离弦的箭,率先冲出。这不是奔跑,更像是飞翔。她的双腿仿佛安装了看不见的弹簧,每一步都轻盈而充满爆发力;她的手臂规律摆动,像精准的节拍器。最动人的的是她的表情——没有咬牙的狰狞,没有窒息的痛苦,只有一种近乎虔诚的专注,仿佛整个世界都已隐去,只剩下脚下这条彩色的跑道,和前方那个呼唤她的终点。

“余诺伊!加油!余诺伊!破纪录!”我们班的看台瞬间沸腾。起初是零星的呐喊,随即汇成整齐的声浪。班长站在最前面,挥舞着班旗,红色的旗帜猎猎作响,像一团燃烧的火焰。隔壁班的同学也被感染,纷纷站起来张望。整个运动场的目光,如同被无形的磁力线牵引,全部聚焦于那抹飞驰的耀眼身影。

第二圈过半,她的节奏依旧稳定得可怕。阳光下,我注意到汗水在她额角闪烁,璀璨夺目。经过我们班看台时,她的目光似乎短暂地与我们对上了一瞬——那眼神里没有疲惫,只有一股灼人的亮光。她的呼吸声沉重而规律,像

呼啸的风箱,那不是力竭的挣扎,而是力量与节奏的宣誓。最后一百米,奇迹上演。在一片已经震耳欲聋的呐喊中,她竟然开始了加速!她身体前倾,步伐疯狂地交替,像一道真正的闪电,撕裂了空气,也撕裂了往届运动会尘封已久的纪录。撞线!时间停滞了一秒,随即,海啸般的欢呼将她淹没。她没有立刻倒下,而是双手撑着膝盖,胸膛剧烈地起伏,抬起头,向我们班的方向,绽放出一个疲惫,却无比灿烂、骄傲的笑容。

那一刻,操场喧嚣退去。我忽然懂得,纪录从来不是冰冷的数字,而是由汗水、信念和超越平凡的勇气共同熔铸的丰碑。余诺伊,我的同学,她用八百米跑道作画布,用奔跑为画笔,为我们所有人,画下了一道名为“可能”的、最耀眼的闪电。

点评:本文聚焦单个运动员的高光时刻,比喻精妙,如“安装了看不见的弹簧”“真正的闪电撕裂空气”,通过观众反应侧面烘托比赛紧张感,既展现了运动的速度与激情,又提炼出“纪录是勇气与汗水熔铸的丰碑”的深层主题。

指导老师:刘丽娟



市老年大学师生将红色文化融入教学与创作——让本土革命故事“活”起来

本报记者 陈雨晨 冯雪珠 通讯员 林绿丰

穿插《沉默的荣耀》电视剧片段。

“原本以为一节课能讲完,结果PPT从19张加到60张,第一节课才讲了三分之一。”陈为集笑着说,学员们的热情更让他动容。有报了其他课程的学员专门来蹭课,还有老人听完后主动跟家人分享吴石事迹,“我希望他们不仅自己学,还能当福州红色文化的宣讲员,让更多人了解福州本土文化”。

一部原创剧《浪遏闽江口》演绎红色历史

“镇浪号决定,撞船阻敌!”日前,在市老年大学艺术团原创微型话剧《浪遏闽江口》的演出现场,银发学员们神情坚毅,用真挚的表演重现闽商抗日的热血场景。该剧以纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年为主题,基于江上下杭欧阳家族积极抗日的历史创作,在市老年大学礼堂首演。

“必须将福州本土的抗日战争故事搬上舞台!”谈及创作初衷,该剧编剧兼演员、市老年大学艺术团编导潘丹林说,希望可以通过

艺术载体激活红色资源,让大家铭记革命前辈的奉献,珍惜当下生活,为新时代建设凝聚精神力量。

在红色创作领域,潘丹林与团队成员始终聚焦本土。他们多次深入挖掘福州本地红色史料,先后推出两部特色剧作:《八一七·荔园红色电波》聚焦高家大院革命历史,《浪遏闽江口》则展现闽江口地区红色故事。

《浪遏闽江口》演出后收获不少赞誉,观众评价作品“极具感染力”,还有人反复观看剧作录像。“原创剧让本土红色故事被更多人看见、记住,这让我们很有成就感。”潘丹林说,未来,市老年大学艺术团将继续探索本土红色文化的创作路径,让红色基因在新时代持续传承。

一个个行动 让银发“追光者”续写红色新篇

不论是在课堂上传递革命精神的陈为集,还是把抗日故事搬上舞台的潘丹林,他们的成功实践都离不开支持他们创作的良好氛围。

市老年大学坚持将红色文化教育融入教学与活动的全过程,鼓励学员深挖福州本土红色资源,进行艺术创作。近年来,该校通过设立“红色大讲坛”“道德讲堂”等载体,同时开设思政教育课、课前五分钟微党课等,打造红色文化沉浸式教育。

此外,学校充分发挥“老年大学+老干部党校”阵地优势,在全省率先成立临时党支部,在各班级成立党小组,实现党建工作由系到班的纵向延伸。学员党员通过“党建+志愿服务”的形式开展红色宣讲、文艺表演、“福”文化宣传等志愿服务活动,积极为党和人民的事业增添正能量。

市老年大学负责人表示,接下来,学校将积极推动老年学员以志愿服务的形式,把这些原创红色作品带到社区、养老院等场所,让更多人感受红色血脉的跳动。

如今,放眼榕城,从市老年大学走出的银发“追光者”们,正用自己的方式,让红色文化在新时代焕发出更加动人的光彩,让福州本土的革命精神与爱国情怀永流传。

在福州,红色文化的传承不只停留在书本里——当《沉默的荣耀》用影视语言讲述隐蔽战线传奇时,市老年大学的师生们正以更生动的方式,让本土革命故事“活”起来——

专题课堂上,讲师陈为集结合热播剧《沉默的荣耀》,将吴石将军的经历与福州本土历史紧密联结;原创话剧《老年学员化身闽商抗日志士,用舞台语言重现闽江口的壮烈事迹;社区党旗下,老同志们带着从课堂学到的故事,走进街巷讲述“身边的荣耀”……

这些银发讲师、演员、宣讲员用行动传递着一个信念:最动人的,是真实发生在这片土地上的红色故事;更震撼的,是一代代福州人用生命传承的革命精神。

一堂专题课解码吴石精神 宣传红色故事

“吴石将军出生于福建闽侯,即便后来身陷险境,也始终坚守信仰……”这段时间,在市老年大学“闽都乡土历史文化”课堂上,讲师陈为集正用生动的讲述,将革命先辈吴石

的事迹娓娓道来。教室里,银发学员聚精会神,有的低头记录,有的凝视课件里的老照片,不时点头感慨。

陈为集在福州生活了70年,一向热爱文史的他,发现大部分福州人对本土历史文化知之甚少,这让他萌生了把福州红色故事讲给更多人听的想法。对他来说,本土红色资源就是“闽都乡土历史文化”这门课程最好的教材。

“我原本计划在明年的课上介绍福州名人,但近期《沉默的荣耀》热播,让我决定把吴石的课程内容提前到今年。”陈为集说,课程筹备过程中,他特地走访红色景点挖掘史料,还得到了吴石侄外孙施维平的助力。对方不仅为陈为集提供一手资料,还纠正了一些误区,让课程内容更严谨。

从早年投身革命的理想追求,到投身隐蔽战线的惊险历程,再到为国捐躯的悲壮结局,陈为集的课堂有历史脉络的清晰梳理,也有人物情感的细腻解读。为了让银发学员听得进、记得住,陈为集花了不少心思,95分钟的课堂上,PPT(演示文稿)里既有老照片,也