



导读

B2· B3版·

· 体验农耕文化 追寻红色足迹

· 老去的石磨

B4版·

· 『趣』享运动 『味』你呐喊

· 轮滑比赛 活力四射

2024年宝塔区中小學生曳步舞(操)比賽——
动感曳步，舞出别样精彩

10月25日，2024年宝塔区中小學生曳步舞(操)比賽在延安市體育場舉行。來自宝塔區的39所中小學校，2800多名學生參加比賽。

此次比賽的內容為《精忠報國》曳步舞(操)。活動現場，同學們穿著統一且極具特色的服裝，畫著精緻的妝容，精神飽滿、意氣風發，節奏鮮明流暢，姿態優美大方。

“狼煙起，江山北望，龍起卷，馬長嘶，劍氣如霜……”伴著鏗鏘有力的音樂，各代表隊按照抽籤序號依次上場，瞧，整齊劃一的動作是他們的戰戟；聽，鏗鏘有力的吶喊是他們的盾牌；看，幾千人同跳一支曳步舞(操)，場面非常震撼，給人一場青春洋溢的視覺盛宴。

學生馬欣悅賽後高興地說：“這次

比賽不僅鍛煉了身體，陶冶了情操，還讓我學會了如何在壓力中成長，如何在挑戰中超越自我！”

經過四個小時的激烈比賽，姚店鎮中心小學獲得小學組一等獎，宝塔區第七中學獲得初中組一等獎；北關小學、杜甫川小學獲得小學組二等獎，清華附中獲得初中組二等獎；馬家灣小學、宝塔小學、李渠鎮中心小學獲得小學組三等獎；南關小學、慧澤小學、柳林鎮中心小學、橋溝中心小學、臨鎮中學榮獲體育道德風尚獎。

曳步舞屬於一種力量型舞蹈，動作快速有力，音樂有震撼力，舞蹈充滿動感活力，極具現場渲染力。此次比賽的成功舉辦，將會對提高宝塔區中小學學生的綜合素質及促進校園的文化發展起到積極的助推作用。

(記者 樊江江 賀剛)

▶ 學生盡情展示自己的舞姿



我行我知

所有的成功都不是偶然

10月25日，我參加了宝塔區教育局組織的中小學生曳步舞(操)比賽。

一進入會場，我就被整個場面深深震撼，同學們活力四射、自信滿滿地排著整齊的隊伍，期待著一展身手。

我們所有的同學跳的都是一支曳步舞《精忠報國》。雖說來自不同的學校，但同學們的每一個步伐，每一個轉身，都洋溢著不言而喻的默契。

轉眼間就到了比賽環節，輪到我們學校上場了，我拉了拉衣角上的折痕，內心“砰砰”跳个不停。“頑強拼搏，再創輝煌！”伴隨著教練氣壯山河的口號，我們邁著軍人般整齊有力的步伐進入賽場。

音樂響起，伴著強有力的節拍，我們盡情地展示著舞蹈的勁美。那舞步婀娜多姿，剛柔並濟。輕盈時，猶如小燕子從空中飛過；剛烈時，又似戰馬在原野上奔馳。我們靈動的舞姿深深地吸引了觀眾的眼球，成為了全場的焦點。隨著最後一個動作的結束，音樂戛然而止，全場響起了雷鳴般的掌聲。

最後，當主持人宣布宝塔區第七中學奪得本次比賽的一等獎時，同學們都激動地相擁在一起，眼睛里閃爍著光芒。

所有的成功都不是偶然的，獎牌背後是我們辛勤的汗水。記得在訓練的日

子裡，我們每天都在擠時間，早上大課間時間、社團課、晚自習……我們擠出一切能利用的時間進行練習，同學們的汗水順著發絲浸透了衣服，皮膚也晒得黝黑。陰雨連綿，汗水與雨水混在一起，頭髮濕漉漉地貼在臉上，分不清到底是汗水還是雨水。整個訓練的過程中，有的同學的腳磨起了泡，有的同學磨破了鞋底……但是大家為了集體的榮譽都堅持了下來。

當領到金灿灿的獎牌時，我忽然覺得自己長大了許多。我堅信，只要肯登攀，世上便無難事。在今後的學習中，我也會繼續不畏艱難險阻，勇攀高峰，爭做更優秀的少年。

(宝塔區第七中學八年級五班 王一諾 指導老師 楊娜)

陽光總在風雨後

比賽那天，我的心裡好像裝著一只小兔子，跳个不停，我努力平復著內心的激動，一遍遍告訴自己：我可以的。

就這樣，我們走到了舞台中央，伴隨著音樂的響起，我漸漸忘記了緊張，腦中只剩下練習時的動作，我努力地跳著，只求把每一個動作做到最標準。當音樂緩緩停止，全場響起雷鳴般的掌聲，我和夥伴們都心滿意足地笑了。

回想幾個星期前，我們積極準備，一次又一次地練習，很多同學都被淘汰了，我的心裡也打起了退堂鼓。想想我們班從最開始二十人，到現在的四十人，我感覺又孤獨又無助，還很累，關鍵還要擠出時

間完成作業，跟不上進度也不行。當天回到家後，我大哭一場，告訴媽媽自己實在不想練習了。

媽媽說：“人活一輩子不可能一直順利，在成長中會有挫折，就像開車一樣，要左拐、右拐，不可能一直直行下去，再努力一下吧，一定會贏的，媽媽相信你，加油！”媽媽的話給了我很大的啟示。於是，我擦乾眼淚，抓緊時間寫作業，隨後繼續對照著視頻一次又一次地練習，甚至腳都被磨爛了。可是我知道，只有付出才会有回報，別人能學會的我也一定能學會。

現在回頭看那些動作都太簡單了，或許是因為我們都數不清自己練習了多少次，那個他們說的已經是“肌肉記憶”了吧！那個早晨，我的耳畔又響起了那句歌詞——陽光總在風雨後，烏雲上有晴空。是啊！陽光總在風雨後，請相信有彩虹。

(新區第一小學五年級八班 王語晨 指導老師 宋盼盼)

享受舞台的快樂

“我要參加全區舉行的曳步舞比賽，曳步舞校隊的同學午飯後到操場集合……”那天，聽到這個消息，我的內心充滿了喜悅、緊張、激動。因為去年我生病沒能參加比賽，一直感到很遺憾，沒想到終於等來了機會，我的心裡樂開了花，心想：一定要好好跳，一定要成為賽場上的一員！

中午吃過飯，同學們早早來到操場集合，開始激烈地競選。老師從一百多人選出六十四人參賽，我很開心自己被選中了，這也意味著我們要代表學校為校爭光。



排練的日子一點兒也不輕鬆，我們每天中午十二點四十就要去排練，高難度的動作對於我們沒專業學過舞蹈的人來說壓力實在是太大了。我們不僅需要記新動作，記怎麼把動作做好看，還要記變換隊形時的位置……每次排練，我們都是大汗淋漓、氣喘吁吁，但我們沒有放棄。

就這樣，我們日復一日地練習。終於，有力的節奏伴著我們歡快的舞步，我們的動作做到了整齊劃一，所有同學沒有一丁點差錯。就像歌詞所唱的“成長路上必然經歷很多風雨，相信自己終有屬於你的盛舉”。

比賽那天，天還沒亮，同學們就陸續到校開始化妝，我們個個精神抖擻，心裡充滿了力量。去比賽的路上，我的心裡不由地緊張起來，腦子裡回憶每一個動作要領，每一次隊形變換……到了比賽場地，老師帶我們踩了點，給我們整理服裝，和我們擊拳打氣！

終於比賽開始了！我們努力讓自己站得像軍人一樣筆挺，整齊地走到舞台中央，隨著音樂響起，我們每個人心中都燃起了一團火，跟著節拍舞動跳躍……開始的時候還是有一點兒緊張，但慢慢地我們就放鬆下來，並開始享受舞台的快樂。

當聽到觀眾席上熱烈的掌聲，我們自豪極了。當聽到我們得獎的那一刻，我們高興地歡呼起來！俗話說，台上一分鐘，台下十年功。在今後的學習和生活中，我們也要持之以恆、堅持不懈，努力追逐生命中的每道光，让世界因為我們的存在變得閃亮！

(宝塔區慧澤小學六年級二班 王怡珂 指導老師 李卓然)

主 編/忽弋琛

本版編輯/樊江江

視覺設計/李廷慶

組 版/劉歡歡

校 對/尉 丹

電話:0911-8216611

郵箱:czzk2021@163.com