

■百年前的华夏人民，因不善体育，而被西方列强称为“东亚病夫”。百年后的今天，我们已经成为体育强国的接班人。1952 年，新中国首次参加奥运会，熄灭已久的体育之火，在神州大地上重新燃起。此后，中国踏上了成为体育强国的道路：2008 年，我国北京首次举办夏季奥运会；2022 年，举办冬季奥运会，北京成为双奥之城；2023 年，成都大运会和杭州亚运会相继举办；2024 年，中国代表团在巴黎斩获四十枚金牌，位居奖牌榜榜首……一次次盛会的举办，一次次佳绩的创造，是中国走向体育强国的里程碑，时刻激励着我们奋勇争先。

■如今，运动会已不仅仅是国际赛场上的龙腾虎跃，它已经经过层层渗透，来到校园内。运动场上，我们以汗水、拼搏与矫健身姿，书写青春答卷；砥砺前行，不惧困难、挥洒汗水，是我们最真实的写照。请看我初二三班壮志擎天、奋勇争先，在运动会上斩获团体第三名的佳绩，让运动的炽热烈火烧遍内心，将对运动的热情似火延续传递。而这，不正是吾等少年之初衷吗？

■壮哉！我初二三班、人翠少年！奋勇前行，传递星火，运动会是舞台，体育是习惯、是自豪、是青春写照，更是对体育强国建设贡献力量。当我们每个人热情似火、热爱运动之时，心中的星星之火燃成一片，汇集成全中国人民对体育的热爱，代代相传，那将是民族的“野蛮其体魄”，是一种力量、一种强大、一种振聋发聩的宣言。

凌云三班展壮志

人大附中翠微学校第十一届运动会初二三班创佳绩



9 月 28 日，人大附中翠微学校初二三班全体学生到达观众席，进行后场和观看比赛。
时运社记者 张耘嘉 摄



由于丁京扬在 300 米比赛中起泡摔倒与赛后呕吐，董逸山在事先未准备的情况下积极提出替赛。

时运社记者 张耘嘉 摄

在某军队院校中，欢呼声、掌声、加油声此起彼伏，操场上都是大家奔跑，跳跃，运动的身影。在这秋高气爽，丹桂飘香时节，这里正举行着人大附中翠微学校第十一届运动会。在这激动人心的一天，同学们用昂扬的精神与矫健的身姿书写自己追求卓越与永不服输的精神。

2024 年 9 月 28 日早晨，所有同学都很早来到学校为训练已久的开幕式作准备。大家手执扇子，有的同学聚在一起复习动作，也有的同学怀着激动的心情左顾右盼。但每个同学都怀着必胜的信心，展示出自己最好的一面。

开幕式的动作并不简单。完美的表演需要同学们完美的配合，所有动作都需要同学们与无声之中实现完美衔接，所有舞姿都需要同学们将身体完全舒展。但每个同学都怀着积极乐观的心态，追求一场卓越的开幕式。

随着主席台前音响中运动员进行曲的奏响，初二三班全体同学踏着坚定的步伐，昂首挺胸，以排山倒海之势让口号声响彻云霄。

音乐响起，扇子在同学们手中整齐地出、开、摇。声音合在一起，像是同一把扇子发出的。同学们动作整齐划一，伴随扇子在空中的

旋转、摇摆与抖动声，扇面宛如几条飘扬交错的丝带，又如红橙黄渐变的彩虹。虽没有阳光的照射，却也在空中熠熠生辉。领舞们酷似敦煌壁画中凌空翔舞的飞天，动作轻盈舒展优雅。同学们的完美配合让舞蹈风格过渡自然，由雄壮到悠扬令人回味无穷。突然，所有人都飞快抖动扇子，小步后退，又用力将扇子高高举起摇摆。整个队伍形成螺旋形。原来同学们形成了一条龙的造型，龙头与龙尾是队伍的首尾两端，每位同学都是龙身的一部分！在扇子的抖动与旋转下，整个龙显得活灵活现威猛霸气。这时，龙头冲出队伍，其他同学紧随其后，仍成龙型，整个龙身绵延数十米回到了班级的位置。旁观同学这才反应过来，他们的表演已经结束，不觉鼓起掌来。掌声震天，表现了他们对初二三班同学表演的欣赏。

初二三班同学不仅在开幕式中展现了追求卓越的精神，更在体育比赛中彰显永不言弃的体育精神。在 300 米跑步的比赛中，初二三班丁京扬同学在起跑时不慎摔倒，但他快速爬起，迅猛冲刺。由倒数第二名超至第二名，夺得银牌。在 100 米赛跑中，袁若宁起跑阶段落后，但在后程超至小组第一，取得第四名的优异成绩。

在这次运动会中，初二三班取得团体第三名的优异成绩。运动会

的意义不仅在于比较体能高低，更在于激励每个人都发挥自己最大能力，追求体育精神。初二三班就很好的用实际行动展现他们追求卓越与永不服输的精神。让我们共同期待下届运动会他们再创佳绩！

四位运动员参加男 150×4 接力获得金牌

到了最精彩也是最激烈接力赛环节，本班选手一丝不苟地热身。他们沿着准备区的短距离赛道，进行着冲刺跑热身。双脚快速交替蹬地，鞋底与地面摩擦发出有节奏的“哒哒”声，每一步都充满力量，冲刺的身影如同离弦之箭。在冲刺间隙，他们又开始进行腿部的拉伸。单脚站立，另一只脚向后弯曲，双手握住脚踝，用力将脚向臀部靠拢，以充分舒展腿部肌肉，那专注的神情仿佛周围的一切都不存在。

比赛马上开始四位队员来到各自的接力区，神情严肃但十分坚定。随着裁判一声清脆的枪响比赛正式开始。第一棒的选手们如同脱缰的野马，瞬间从起跑线上弹射而出。他们的身体前倾，几乎与地面呈 45 度角，双脚迅速地蹬地，每一步都像是在地面上炸开一般，带起一阵小小的尘土旋风。手臂急速摆动，像是高速运转的活塞，为

冲刺提供源源不断的动力。到了交接区，交接队员手持接力棒，眼神紧盯着接棒伙伴，大踏步地加速跑来，手臂伸直且稳定。接棒队员身体前倾，手臂后伸，眼睛死死锁住接力棒，等交接队员跑过来随即启动。第一棒与第二棒交接成功，只见第二棒的选手如同贴地飞行的飞机与身后选手拉开距离，第三棒第四棒保持领先距离最后冲线，我们是冠军！大家欢呼雀跃。

彩扇飞扬，龙腾九天

——记初二三班入场式

同学们站在主席台的对面，屏息凝神地看着前面班级的入场式。天空是灰蒙蒙的，正如大家紧张的心情。很快，前面的班级表演完了，该同学们上场了。“原地踏步走！一二一，一二一……”伴着激昂的运动员进行曲，体委大声地喊着口号，指挥着同学们向前走。到了主席台下，入场式表演的音乐响起，同学们听着鼓点，将折叠的扇子迅速打开，举过头顶，开始摇晃。层层叠叠的扇子整齐划一，如同一排排波浪，又如同一簇簇火焰，引人注目。第四排的同学们率先将扇子收回，再用力向上一扬，柔軟的扇子仿佛变成了一把宝剑，在阳光下熠熠生辉。接着他们将扇子收到胸前，果断地舞出一个令人眼花缭乱的八字剑花，最后以剑诀的姿势结束了表演。第三排的同学们这时开始用扇子展示太极拳法。他们屏气敛息，正色挺身，目光坚定，动作坚决。柔时双臂如弯月，刚时拳掌似利刃。他们目光凌厉，双手抓住无形敌人的肩，向下一按，接着抬起腿，用膝盖撞击敌人。他们又向右连出三拳，让人感到来多少敌人都不是他们的对手……同学们这时都表演完了，只见第四排的小排头举起龙头，向前跑。同学们一个接一个地跟着他，边跑边举起扇子摇晃，这便是龙的身体。腾飞的龙向前飞奔，仿佛凌空驾云，令人浮想联翩。初二三班就这样完美地结束了入场式，博得台下雷鸣般的呐喊声和掌声。这时同学们的紧张心情一扫而空，取而代之的是表演成功的无限喜悦。



运动会集合后的第一项项目为开幕式，三班全体队员着装整齐，以彩扇为特色正在入场进行表演。

非时运社记者 李老师 摄

人大附中翠微学校第十一届秋季运动会首次在外举行取得圆满成功

人大附中翠微学校首次联合初高中在外举行盛大的秋季运动会。运动会于九月二十八日上午八时，在后勤指挥部田径场正式开幕，各个班级排着整齐的队伍，昂首阔步，意气风发的走过主席台。嘹亮的口号声在田径场上回荡，斗志昂扬。个人比赛项目有一百米跑、三百米跑、六百米跑、一千米跑、立定跳远、纵跳摸高和实心球。团体比赛项目有集体跳绳、四乘一百五十米接力。运动员们在场上各显神通，配合默契，在每个运动项目上都取得了不凡的成绩，将奥运精神完美地诠释了出来，得到了校领导们的一致认可。闭幕式的音乐响起，同学们聚集到了主席台前接受颁奖，伴随着曹老师宣布“运动会，结束”。同学们拿着手中的奖牌，奖状，欢呼了起来。人大附中翠微学校第十一届运动会在外举行取得圆满成功。