

落实“双减”，各个学校这次动了真格。相继开展了文艺、体育、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动等丰富多彩的课余活动。这些有益身心健康的活动，既能融洽同学关系，又可以帮孩子们开发潜力、拓展视野、增长见识。

——编者

校园活动多

桃园小学
五年五班 牛悦好
小记者证号:Y113922

“双减”政策实施以来，我们学校的课余活动越来越多了。

就在10月30日，丰富多彩的课余活动让我们忙碌了一天。

上午，学校组织了“府城游”学习展风采活动。明媚的阳光洒在绿色的操场上，我们穿戴整齐的校服，等待着欢快的舞蹈和激情的朗诵。

我是五年级的学生，朗诵的节目是《祖国放心，强国有我》。为了这天，老师带领我们已连续练习朗诵了半个多月。一句句振奋人心的话语，深深地刻在脑海里，我们用发自内心、饱含深情的话语朗诵出来，那豪迈的气势、铿锵的誓言回荡在校园的上空，激发了在场全体师生心中的爱国情怀。

通过这次“府城游”活动，我知道了，我的户籍所在地太原市迎泽区汇聚了纯阳宫、文庙、崇善寺、省立一中旧址等人文古迹，还串联了食品街、钟楼街、柳巷及中正街等现代商业街区，有着得天独厚的历史文化资源和现代商业资源。作为一个地地道道的山西人、太原人，我感到非常骄傲自豪。

下午，我们又迎来了“双百工程——戏曲进校园”活动。太原市实验晋剧团的叔叔阿姨们为我们奉上一场精彩的戏剧表演。

我最喜欢的节目是郭娇娇老师表演的水袖功夫。那个袖子非常长，蓝白相间的颜色。郭老师非常神奇地用双臂就把它们舞动起来。飞舞的水袖就好像是湖面上波光粼粼的波纹，又好像是那大海上雪白的浪花，真是美丽极了。

通过一下午的表演，我深深地体会到，如果我们不把晋剧传承下去，那晋剧就会慢慢地消失。我们要好好学习，把晋剧发扬光大。

这一天的课余活动让我们在操场上玩“疯”了，收获更是满满。

小小不倒翁

前几天，我参加了一个手工团，经常会做一些新奇有趣的手工，比如制作立体贺卡、树叶画、风向袋……今天我要介绍的是我制作不倒翁的过程。

不倒翁的制作材料有很多，比如花生米、塑料球、鸡蛋壳等，这次我是用鸡蛋壳制作的。当然除了鸡蛋壳，我还准备了大米、彩纸、胶水等。首先，要在蛋壳顶端开一个小口，鸡蛋壳很脆，我和妈妈磕了好几个，都裂了，最终还是爸爸用砂轮解决了这个难题。然后将鸡蛋液倒入一个干净的碗中，它和之前被敲裂的鸡蛋一起成了中午一道可口的菜肴！

处理好鸡蛋液后，我和妈妈先尝试在鸡蛋壳中灌入少量的大米，再灌入胶水，想的是胶水将大米固定在底部，然而胶水灌了不少，无论是拿吹风机吹还是放在那儿晾，胶水都没有如愿凝固在一起。我和妈妈绞尽脑汁地想还可以换啥填充材料。后来，还是妈妈找来一把热熔胶枪，我们小心翼翼地把蛋壳里的胶水和大米一点点掏出来，生怕把蛋顶的那个洞磕裂了，真是灌进去容易，掏出来难啊！好不容易清理干净，妈妈用热熔胶枪向鸡蛋壳中注入已经融化了的热熔胶，等弄完，我和妈妈深呼吸了一口气，我把鸡蛋放到一个空的

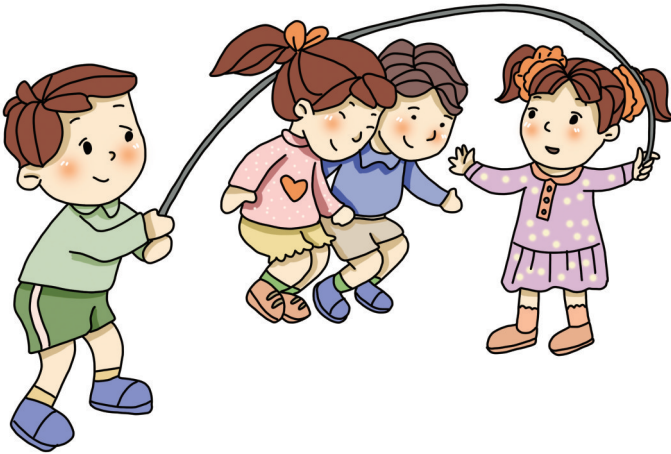
新建路小学 五年二班 谢梦涵
小记者证号:J107352

化妆品瓶子做的底盘上，方便热熔胶在蛋壳底部凝固。

等吃完饭，我跑过去观察，热熔胶已经凝固了，我用彩纸在洞口做了一个皇冠头饰，正好将洞口封住，再给它画上眼睛、鼻子、嘴巴，嘿嘿，一个滑稽可爱的不倒翁终于做好了。

我把玩着这个不倒翁，觉得它自信极了，无论怎么推它，它都能一次又一次站起来，从气馁。我想，老师让我们做这个不倒翁一定也是希望我们能学到它的这种精神！看着这个小小的不倒翁，我相信，只要坚持不懈地尝试和努力，定然会有意想不到的收获！

有趣的课外活动



图片来源：百度网

趣味跳绳

新建路小学 五年九班 姬小雅
小记者证号:J113111

自从“双减”政策的落实，我们学校，不仅开展了丰富多彩的课余活动，还开设了各种各样的选修课。我报了其中的趣味跳绳课，学校聘请了专业的跳绳老师开展教学。

跳绳是一门非常有意思的课程。从老师拿出跳绳的那一刻，我们就紧紧地盯着跳绳。我们或多或少练习过一些，但一开始还是比较笨拙，跳得并不快。经过老师耐心地讲解和示范：先用两手分别握住绳子的两头，让绳子紧贴着后脚跟处，然后双手往前抡绳子，当绳子落到脚下的那一瞬间，老师就赶紧一抬腿，绳子就从她

脚下一闪而过。老师跳得飞快，那姿态似雄鹰展翅，身轻如燕。

每个人一根绳，我们开始练习，同学们跳绳的速度在一节课内都有了质的飞跃。只见那绿色的跳绳被我们甩得上下翻飞，脚底就像安了两个弹簧，快速地跳起、落下，再跳起、又落下……轻盈得像一只只机灵的小鹿。我们越跳越快，还不时地变换着花样，忽而双腿跳，忽而往前跳，忽而向后跳……好玩极了！

跳绳课程非常有意义。趣味跳绳课成了我新的乐趣，每周我都期待着周五跳绳课的到来。

一展身手

杏花岭小学
四年二班 张浩琰
小记者证号:H101275

伴随着“双减”政策的实施，学校开展了丰富多彩的实践活动，缝香包、剪纸、种菜、木艺、水果拼盘、做钟表、服装设计、摄影等，同学们可以按自己的爱好选择，大家都跃跃欲试，想一展身手。

那天，最先进行的是缝香包和剪纸，只见一双双灵巧的手在几块丝绒布上面上下穿梭着，大部分缝好后，只留了一道口子，将布翻了个身，绣有彩色鲜花的一面就露了出来，缝好的香包里面塞上蓬松的棉花和芳香的草药，把口合拢后缝上挂绳，香包就做好了。凑上去闻一闻，浓浓的香草味扑鼻而来，情不自禁地想深吸几下，陶醉其中。再看剪纸的同学也毫不逊色，一把把剪刀如蝴蝶般上下飞舞，一张张彩纸像施了魔法一样，变出了精美的图案。

我喜欢这些有趣的课外活动，不仅可以锻炼动手能力，还能学到书本以外的好多东西。

折纸

高新双语小学
三年六班 王若曦
小记者证号:Y104349

课外活动有很多，比如打沙包、跳绳、跳舞等。但是，在这些活动中，我最喜欢折纸。

我平常喜欢折小兔子，其实折小兔子也非常简单，我来给大家简单介绍一下。先拿一张正方形的彩纸，折出一个米字形，然后再按横着的虚线折回去，再把边上的两个小三角折到里面，这样就得到一个双层三角形，接着把第一层三角向内折出一个菱形，再向外折出两个三角形之后，角对角对折再卷一下就折好了兔耳朵，最后翻一下角，对角对折，变为菱形，再角对角折出它的脚翻过来吹一口气，就变成了一只小兔子。

我建议你拿一个小盒子来装它，不然它可能会丢的哦。我就用这样的方法折小兔子，非常可爱，你学会了吗？

我的时间我做主

杏花岭小学 四年五班 郝诗语
小记者证号:H101268

开学两个月来，我发现我的生活有了很大的变化。以前周一至周五在学校总是忙忙碌碌的，周末还要去各种培训班学习。在我的日程表里，几乎没有任何的活动，就连去超市都成了一件奢侈的事情。

随着“双减”政策的落地，我们不仅减掉了重复机械性的作业，而且停止了所有周末培训班的学习。这样一来，我的学习就轻松了很多。每天下午六点放学后，短时间内完成校内作业，剩余时间我就可以用来大量的阅读、弹钢琴、练舞蹈、做手

工、绘画、跳绳、踢毽子、做花馍等。更值得高兴的是，周五下午托管时间，我还参加了学校的舞蹈社团。在欢欢老师和陈老师的指导下，我不仅加强了基本功的训练，而且夯实了基本功练习，横叉、竖叉侧手翻、倒立……对我来说，简单得易如反掌。

在欢欢老师和陈老师的指导下，我们还学习了舞蹈《让我们荡起双桨》，虽然每次练完舞蹈都是汗流浹背，双腿疼痛，但我感到很充实，很开心。

“双减”快乐多

柏杨树街小学 五年二班 李思静
小记者证号:B217697

自从“双减”政策实施后，我的作业大幅度减少，课外活动也多了。课后和同学们一起学、一起玩，学画画，长知识，生活也丰富多彩了。

有的时候，我会在周六来一场与乐器的狂欢；有时，我会与水来一场交接舞；有时，我会与“软体动物”一起疯狂，一起欢乐；还有时，我会与大汗来一个完全浸泡，

我会在大汗与疲劳中入睡；还有时，我会与动漫人物一起玩，一起笑。

几乎每次休息日后，我仿佛还沉浸在欢乐之中，经常睡觉都能笑醒。

“双减”政策给了我放松与锻炼身体的机会，多出一些自由时间来做自己想做的事情，感觉更充实了。我真想说一句，“双减”快乐多！



征稿启事

近日，一段“淘气”男孩被选为班干部后激动落泪的视频“火”了。视频中，男孩紧张地走上讲台发表感言。“上小学的时候，我什么班干部都没被选上，这次投票大家选我，我开心……”说完这句话，男孩流下了眼泪，同学们用热烈的掌声鼓励他。小记者们，你竞选过班干部吗？说说你当时的感受，有什么收获？

截稿日期:11月10日