# 第十五届快乐杯少年儿童征文[全文5篇]

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-08-04

*第一篇：第十五届快乐杯少年儿童征文全国“快乐杯”征文大赛，由快乐作文与阅读杂志社、陕西省少年儿童文学研究会联合举办。迄今为止，已成功举办十四届。而今年是第十五届快乐杯征文比赛，那么你们知道关于第十五届快乐杯少年儿童征文范文内容还有哪些呢?...*

**第一篇：第十五届快乐杯少年儿童征文**

全国“快乐杯”征文大赛，由快乐作文与阅读杂志社、陕西省少年儿童文学研究会联合举办。迄今为止，已成功举办十四届。而今年是第十五届快乐杯征文比赛，那么你们知道关于第十五届快乐杯少年儿童征文范文内容还有哪些呢?下面是小编为大家准备第十五届快乐杯少年儿童征文范文五篇，欢迎参阅。

第十五届快乐杯少年儿童征文一

我的奶奶五十多岁了，高高的个子，大大的眼睛，脸上总是面带笑容，让人觉得和蔼可亲。我的奶奶不但很勤劳，还有一手好厨艺。包子，饺子，面条等等，他都会做。但我最喜欢的还是奶奶做的煎饼。

有一天，我起得很早。看见奶奶正拿着一个锅，把做好面糊糊倒在锅里，来回转动。我走近一看，原来奶奶在摊煎饼。忽然，只见奶奶的手腕一抖，煎饼就像飞机一样飞了起来，又安稳地着陆在奶奶的锅里。奶奶真棒啊!不一会地功夫，一张张煎饼就煎好了。

我看的目瞪口呆，口水都流出来了。这是，奶奶发现了我。“起这么早干嘛?”奶奶问我。“睡不着就起来了”我说。“快吃饭吧!”奶奶说着把一盘热腾腾的煎饼放在我的面前。这时我迫不及待的拿起煎饼，大口大口津津有味的吃了起来。

奶奶的厨艺真是不一般，我一定好好向奶奶学习。

第十五届快乐杯少年儿童征文二

小时侯，爸爸妈妈都出去工作，在家就只有我，爷爷和奶奶。爷爷没退休前，只有周末才会在家，所以一般来说，家里就我和奶奶。

我是一个农村孩子，家里也不怎么富裕，常常和奶奶在烈日下种菜。那时我离读书的年龄还有一岁吧。我们一大早起了床，扛着锄头，镰刀……去田里，中午时，奶奶还没想回家，她说不累，一定要做完了才回去，可我早已累得气喘吁吁。那天，我和奶奶要回家时已经很晚了，要是再不早点儿，那我们可得要摸黑回去了。到了家，我们才开始煮晚饭。家里还有两头猪，八只鸭，公母各两只，奶奶每天回来时，都会先给这些家蓄喂食了才去做别的。

奶奶真的很辛苦，希望有一天她可以享清福——实现了!现在她在跟二姑住，只要她每天把三餐都准备好等二姑就没事了。其余时间随她，但干农活没人答应。

第十五届快乐杯少年儿童征文三

孙悟空在取经路上有三根救命猴毛;童话里的公主一路坎坷，却有三个核桃一路护佑……而在现实生活中，我的奶奶也有一个法宝——厚厚的“万能手册”，那里面有满满的智慧和浓浓的爱。

我的奶奶今年七十九岁。她满头银发，是一位慈祥的东北老太太。她文化水平虽不高，但是在我眼里，奶奶是无所不能，无所不知的。奶奶平时喜欢看报纸和杂志，每次看到一些实用的生活小窍门时，她都会把它们剪下来贴在笔记本里。日子久了，积少成多，已有厚厚的好几本。

万能手册是生活积累，时间沉淀的产物。小到花花草草，大到人生感悟。对于爱操心的奶奶来说，她最关心的是家人的身体健康。记得有一次春节前，我和妹妹都因为连续的降温而引发了重感冒而咳/嗽不止。中西药都吃了，效果却不明显。奶奶知道后，连忙打电话告诉妈妈一个“万能手册”里的小秘方。妈妈听了以后，连忙去准备小秘方里的各种食材了。

在这里，我和大家分享一下这个止咳良方。为什么说它是止咳良药呢?因为它确实很管用。我和妹妹吃了三天，就重新又生龙活虎啦!用妈妈的话就是：无副作用，安全可靠!药方如下：蜂蜜35克，鸡蛋一个，开水300毫升。将蜂蜜和300毫升的水煮沸，打入鸡蛋。一次服下，早晚各服用一次。此方法有润肺止咳之效，可以治疗肺燥干咳。补充一句：味道还很不错哟!

我的奶奶虽然没有多少文化知识，但是她用自己的智慧告诉我们：只要有心，生活中处处有惊喜!哈哈，这正所谓“高手在民间”啊!

第十五届快乐杯少年儿童征文四

我跟奶奶的感情不是很亲。我跟奶奶总是客客气气的。并不是为懂得尊重老人，而是在我心里总是觉得和奶奶隔着一座无法逾越的高山。奶奶没有重男轻女的思想，在她身边孙子辈的有三个人，我，弟弟，妹妹。可能是我自己心里因素在作祟，总觉得奶奶对我很一般，没有对弟弟妹妹那么好。自然地我不经常去奶奶家，只有在爸爸碎碎念的时候，我才会去看奶奶，可是到奶奶家我会觉得我是一个地道的客人。

可是现在却很想奶奶，奶奶长的很漂亮，当然奶奶也能很有文化，奶奶信仰宗教，奶奶是一个很善良的人。曾经有一段时间我生活在小姑家，奶奶总是担心我的性格会让我受到欺负，总是给小姑打电话，千叮咛万嘱咐的要照顾好我。但是结果还是我回到奶奶家委屈的哭了。奶奶很生气。

奶奶为我做过很多的事情，可是我都记不起来了。我为奶奶做过什么呢，好像什么都没有。

奶奶思想很前卫，当《流星花园》流行的时候，奶奶看了一遍又一遍，还给道明寺取了一个名字叫做“少林寺”，很有意思。后来我总结了一下，不管是老年人还是青年人都有追求美好事物的权利，而所有人对美的渴求都是一样的。爱情故事不分老幼，谁都想要经历，谁都想要拥有。

爷爷是转业官兵，好像八千湘女上天山一样，奶奶坐着火车来到了野草丛生的北方，然后嫁给了只看过照片的爷爷。可就是这样的婚姻，爷爷奶奶还是有滋有味的走过了50多年，即将迎来60年。看着爷爷奶奶才明白什么叫做幸福。简简单单却也快快乐乐。

幸福真的很简单，好像天热的时候能洗掉一身的臭汗。就是这样。

第十五届快乐杯少年儿童征文五

每天，当我带着满身的疲惫回到家里的时候，奶奶总会上前来，帮我解下书包，然后问问我今天学的怎么样;当我做作业遇到难题时，奶奶又会削一两个苹果，送到我跟前，不住的鼓励我：“别心急，慢慢来。”;当我要出去玩的时候，奶奶又重复她重复了不知多少遍的叮咛：“路上小心点，早点回来。”

前两天，奶奶在独自一人刷锅。要知道，奶奶今年已经是七十多岁了，古稀之年的她一点也不苍老，反而充满活力。上面充满污垢的锅盖在奶奶一遍又一遍的擦拭中变得光亮起来，我看着奶奶的背影，不知怎么的，想要哭。我慢慢的走到奶奶跟前，拿起刷子，对奶奶说：“奶奶，我来帮你。”奶奶看看我，露出欣慰的表情，然后又低下头，边擦边说：“不用了，你去忙你的吧，我一个人就行了。”“有我擦的快!奶奶。”奶奶见犟不过我，也就让我擦了。在我的帮助下，奶奶的工作进程果真快了许多，同时，我也感到这项工作的艰辛，不到十分钟，我的腰就坚持不住了，必须得站起来活动一下。难以想象，奶奶竟然能坚持那么长的时间!

还有一次，奶奶突然把我叫过去，把我弄得一头雾水。后来，我明白了，她让我帮她运捡来的废品，我答应了。我推出车子，我帮奶奶把废品放在车后座上，然后奶奶经过一通五花大绑，终于搞定了。我们走的是小路，一路颠簸，废品好几次差点掉下来，我加快速度，终于到了废品回收站。一共卖了25元钱，奶奶执意要给我五元钱，就当是劳务费吧，我没要，奶奶硬要塞给我，我骑上车子，一溜烟跑了。

奶奶对我的关怀无微不至，奶奶要我做事我也尽心尽力。为什么呢?

因为：我是奶奶的孙子，奶奶也是我的奶奶。

第十五届快乐杯少年儿童征文范文五篇

**第二篇：第十五届快乐杯少年儿童主题征文**

第十五届快乐杯少年儿童主题征文有哪些?现在，每当空闲时，我就会站在楼房顶上望着远处飘泊的白云――那下面有我可爱的家乡，有我一直深爱着的奶奶。一起来看看第十五届快乐杯少年儿童主题征文5篇，欢迎查阅!

第十五届快乐杯少年儿童主题征文1

我跟奶奶的感情不是很亲。我跟奶奶总是客客气气的。并不是为懂得尊重老人，而是在我心里总是觉得和奶奶隔着一座无法逾越的高山。奶奶没有重男轻女的思想，在她身边孙子辈的有三个人，我，弟弟，妹妹。可能是我自己心里因素在作祟，总觉得奶奶对我很一般，没有对弟弟妹妹那么好。自然地我不经常去奶奶家，只有在爸爸碎碎念的时候，我才会去看奶奶，可是到奶奶家我会觉得我是一个地道的客人。

可是现在却很想奶奶，奶奶长的很漂亮，当然奶奶也能很有文化，奶奶信仰宗教，奶奶是一个很善良的人。曾经有一段时间我生活在小姑家，奶奶总是担心我的性格会让我受到欺负，总是给小姑打电话，千叮咛万嘱咐的要照顾好我。但是结果还是我回到奶奶家委屈的哭了。奶奶很生气。

奶奶为我做过很多的事情，可是我都记不起来了。我为奶奶做过什么呢，好像什么都没有。

奶奶思想很前卫，当《流星花园》流行的时候，奶奶看了一遍又一遍，还给道明寺取了一个名字叫做“少林寺”，很有意思。后来我总结了一下，不管是老年人还是青年人都有追求美好事物的权利，而所有人对美的渴求都是一样的。爱情故事不分老幼，谁都想要经历，谁都想要拥有。

爷爷是转业官兵，好像八千湘女上天山一样，奶奶坐着火车来到了野草丛生的北方，然后嫁给了只看过照片的爷爷。可就是这样的婚姻，爷爷奶奶还是有滋有味的走过了50多年，即将迎来60年。看着爷爷奶奶才明白什么叫做幸福。简简单单却也快快乐乐。

幸福真的很简单，好像天热的时候能洗掉一身的臭汗。就是这样。

第十五届快乐杯少年儿童主题征文2

每天，当我带着满身的疲惫回到家里的时候，奶奶总会上前来，帮我解下书包，然后问问我今天学的怎么样;当我做作业遇到难题时，奶奶又会削一两个苹果，送到我跟前，不住的鼓励我：“别心急，慢慢来。”;当我要出去玩的时候，奶奶又重复她重复了不知多少遍的叮咛：“路上小心点，早点回来。”

前两天，奶奶在独自一人刷锅。要知道，奶奶今年已经是七十多岁了，古稀之年的她一点也不苍老，反而充满活力。上面充满污垢的锅盖在奶奶一遍又一遍的擦拭中变得光亮起来，我看着奶奶的背影，不知怎么的，想要哭。我慢慢的走到奶奶跟前，拿起刷子，对奶奶说：“奶奶，我来帮你。”奶奶看看我，露出欣慰的表情，然后又低下头，边擦边说：“不用了，你去忙你的吧，我一个人就行了。”“有我擦的快!奶奶。”奶奶见犟不过我，也就让我擦了。在我的帮助下，奶奶的工作进程果真快了许多，同时，我也感到这项工作的艰辛，不到十分钟，我的腰就坚持不住了，必须得站起来活动一下。难以想象，奶奶竟然能坚持那么长的时间!

还有一次，奶奶突然把我叫过去，把我弄得一头雾水。后来，我明白了，她让我帮她运捡来的废品，我答应了。我推出车子，我帮奶奶把废品放在车后座上，然后奶奶经过一通五花大绑，终于搞定了。我们走的是小路，一路颠簸，废品好几次差点掉下来，我加快速度，终于到了废品回收站。一共卖了25元钱，奶奶执意要给我五元钱，就当是劳务费吧，我没要，奶奶硬要塞给我，我骑上车子，一溜烟跑了。

奶奶对我的关怀无微不至，奶奶要我做事我也尽心尽力。为什么呢?

因为：我是奶奶的孙子，奶奶也是我的奶奶。

第十五届快乐杯少年儿童主题征文3

我的奶奶五十多岁了，高高的个子，大大的眼睛，脸上总是面带笑容，让人觉得和蔼可亲。我的奶奶不但很勤劳，还有一手好厨艺。包子，饺子，面条等等，他都会做。但我最喜欢的还是奶奶做的煎饼。

有一天，我起得很早。看见奶奶正拿着一个锅，把做好面糊糊倒在锅里，来回转动。我走近一看，原来奶奶在摊煎饼。忽然，只见奶奶的手腕一抖，煎饼就像飞机一样飞了起来，又安稳地着陆在奶奶的锅里。奶奶真棒啊!不一会地功夫，一张张煎饼就煎好了。

我看的目瞪口呆，口水都流出来了。这是，奶奶发现了我。“起这么早干嘛?”奶奶问我。“睡不着就起来了”我说。“快吃饭吧!”奶奶说着把一盘热腾腾的煎饼放在我的面前。这时我迫不及待的拿起煎饼，大口大口津津有味的吃了起来。

奶奶的厨艺真是不一般，我一定好好向奶奶学习。

第十五届快乐杯少年儿童主题征文4

小时侯，爸爸妈妈都出去工作，在家就只有我，爷爷和奶奶。爷爷没退休前，只有周末才会在家，所以一般来说，家里就我和奶奶。

我是一个农村孩子，家里也不怎么富裕，常常和奶奶在烈日下种菜。那时我离读书的年龄还有一岁吧。我们一大早起了床，扛着锄头，镰刀……去田里，中午时，奶奶还没想回家，她说不累，一定要做完了才回去，可我早已累得气喘吁吁。那天，我和奶奶要回家时已经很晚了，要是再不早点儿，那我们可得要摸黑回去了。到了家，我们才开始煮晚饭。家里还有两头猪，八只鸭，公母各两只，奶奶每天回来时，都会先给这些家蓄喂食了才去做别的。

奶奶真的很辛苦，希望有一天她可以享清福——实现了!现在她在跟二姑住，只要她每天把三餐都准备好等二姑就没事了。其余时间随她，但干农活没人答应。

第十五届快乐杯少年儿童主题征文5

孙悟空在取经路上有三根救命猴毛;童话里的公主一路坎坷，却有三个核桃一路护佑……而在现实生活中，我的奶奶也有一个法宝——厚厚的“万能手册”，那里面有满满的智慧和浓浓的爱。

我的奶奶今年七十九岁。她满头银发，是一位慈祥的东北老太太。她文化水平虽不高，但是在我眼里，奶奶是无所不能，无所不知的。奶奶平时喜欢看报纸和杂志，每次看到一些实用的生活小窍门时，她都会把它们剪下来贴在笔记本里。日子久了，积少成多，已有厚厚的好几本。

万能手册是生活积累，时间沉淀的产物。小到花花草草，大到人生感悟。对于爱操心的奶奶来说，她最关心的是家人的身体健康。记得有一次春节前，我和妹妹都因为连续的降温而引发了重感冒而咳/嗽不止。中西药都吃了，效果却不明显。奶奶知道后，连忙打电话告诉妈妈一个“万能手册”里的小秘方。妈妈听了以后，连忙去准备小秘方里的各种食材了。

在这里，我和大家分享一下这个止咳良方。为什么说它是止咳良药呢?因为它确实很管用。我和妹妹吃了三天，就重新又生龙活虎啦!用妈妈的话就是：无副作用，安全可靠!药方如下：蜂蜜35克，鸡蛋一个，开水300毫升。将蜂蜜和300毫升的水煮沸，打入鸡蛋。一次服下，早晚各服用一次。此方法有润肺止咳之效，可以治疗肺燥干咳。补充一句：味道还很不错哟!

我的奶奶虽然没有多少文化知识，但是她用自己的智慧告诉我们：只要有心，生活中处处有惊喜!哈哈，这正所谓“高手在民间”啊!

**第三篇：2024第十五届快乐杯征文素材**

各位同学，又一年的全国“快乐杯”征文大赛来了，放飞自己的写作梦想，激发自己的写作兴趣。下面是小编给大家带来的2024第十五届快乐杯征文素材范文5篇，以供大家参考，我们一起来看看吧!

第十五届快乐杯征文素材(一)

每当夜深人静的时候，站在窗台向外望去，大门口总会有一个弓着背锁大门的老人，他就是小区的大门管理员杜爷爷。

他的手上长满了老茧，那是他成年累月与铁锁打交道的缘故，他只是一个普普通通，十分平凡的六旬老人，但却赢得了小区中许许多多人的尊敬。

一次，我正在家里认真地阅读着一本课外读物。妈妈让我下楼去扔垃圾，我十分不情愿地把垃圾袋提了起来，就冲出了门外，向小区门口的大垃圾箱跑了过去。我三步并作两步，一口气来到了垃圾箱旁边。垃圾箱里发出的恶臭味，让我觉得实在是太恶心，我便十分用力的把垃圾袋甩向了垃圾箱。只听“啪叽”一声，可能因为我太用力，一下把垃圾扔到了后面的墙壁上。顿时，那一小块地方变的一片狼藉，而我却不屑一顾的往回走，好像什么也没发生似的。

“哎!小孩!怎么扔的垃圾，哎……”呀!是杜爷爷!他可不好惹!快跑!顿时，我脚底下像加了助跑器一样，一溜烟地跑回了家。

到了家，我向窗外望去，我愕然了，只见杜爷爷正弓着背，徒手把地上的垃圾给捡了起来。全部捡好后，他来不及洗手，又拿来了拖把和抹布，把地上和墙角的脏水统统地打扫干净，然后，他才直起了身子，似乎什么也没发生。

我在窗台上看着，脸火辣辣的热着，红的像成熟的苹果，又像煮熟的大虾，真后悔当时没能留下来，把那里打扫干净。

从此，每当我遇到杜爷爷，都会上前亲切的打个招呼，没事的时候就喜欢站在窗台上望着那锁大门的身影。正是有许多像杜爷爷那样的人，我们的城市才会如此干净整洁，我们的生活才会越来越美好。

第十五届快乐杯征文素材(二)

人这一生，会碰见许许多多的人，有的人可能匆匆走过，但，有的人，你却永远也忘不了。

记得在我小学的时候，我的数学成绩一直不是很理想，每到考试总是会想着各种法子去作弊，去提高我那本就低下的成绩。

在一次数学单元测试中，我对其中的一道应用题产生了困惑，抓耳挠腮，怎么想也想不通。懒惰而又聪明的我想到了一计。

我将凳子向后推了推，成功引起了后面同学的注意，然后就在那位同学正要抬头的时候，我以迅雷不及掩耳之势将纸条悄无声息的递到了那位同学试卷下，然后得意地回了头，焦急的等待那纸条上即将送来的分数。

不一会，我就感觉到那位同学小心翼翼的敲了下我的背，然后用眼神小心的望了望地下的纸条，埋头继续做试卷去了。

我并没有着急去拿，先抬头看了看老师，愁见老师的视线并不在我的身上，然后我便老练的将我的草稿本丢到那张充满诱惑的纸条上，小心翼翼的将草稿本和纸条一起捡了上来。

正当我得意洋洋的将我这丰富的战果眷抄到我的试卷上时，只感觉到一双温暖的大手拍了拍我的肩膀，我抬头一看，正是我所惧怕的数学老师，她只用她那慈祥的目光望着我，然后一声不吭的走开了。我只感觉到一股热流瞬间充斥了我那罪恶的身躯，一股羞愧之感迅速在我脑中涌起。这无形胜有型的力量压迫着我，使我无地自容。我迅速的将那罪恶的公式从我那罪恶的试卷中抹去，然后一言不发的将卷子交了上去。

后来发生的事我已经记不清了，但我仍能记得那个厚实的手掌，仍能记得那个慈祥的眼神。因为，这正义的老师，已经在我那记忆中罪恶的一页留下了一个狠狠的感叹号。

第十五届快乐杯征文素材(三)

我们的城市多么美丽啊，但你可知道，我们的城市为什么会那么美丽呢?因为有清洁工。清洁工，一个多平凡的名字，但他们还是那么尽职。

春天的时候，清洁工们扫地的“沙沙”声伴着小鸟的歌唱声，这两种声音和在一起，像一首优美的曲子。

夏天，清洁工不顾蚊子的叮咬，在烈日下扫着马路。汗水不停地往下流，他们也顾不得擦一擦。等他们扫完，他们的衣服早已被汗水浸湿了，皮肤也被太阳晒得黝黑黝黑的。

秋天，路边的树都开始落叶，扫一遍又一遍。无奈，风一吹，枯黄的叶子就会落下来，只好又扫一遍。

冬天，天还没亮，清洁工就在马路上冒着寒风、冷雪。他们的手被冻得发紫，可他们还是坚持了下去。

以前，我认为清洁工这一个工作很脏，很苦，可是，一件事却改变了我的想法。

一天我上街买书。忽然，前面传来扫地声，原来是一个清洁工在扫地呢!一阵阵灰尘向我扑来，我赶紧捂住鼻子和嘴巴快步朝前走。我刚想离开，忽然，一个染着黄发的青年骑自行车从这儿经过，只听“啪”的一声，我一看，原来是一口痰。“站住!”清洁工叫道。自行车停了，清洁工很有礼貌地对他说：“小伙子，请把痰用废纸包起来，扔到垃圾筒去吧!”那位青年说：“管你什么事?我想吐就吐，怎么了?我告诉你，我是不会那么做的。”说完，便跨上自行车，用力一蹬，飞快地骑走了。清洁工满脸愤怒，可又能怎么办呢?她摇了摇头，转身就将那口痰处理掉了。

清洁工，我们要感谢她们不怕脏，不怕累，把我们的城市变得美丽又整洁!

第十五届快乐杯征文素材(四)

“生命在于运动”我特别喜欢这句名言，它告诉我们生命的价值就是运动。而在我们清英就有一群蓬勃向上、热爱运动的好少年。快看快看，他们正在操场上举行运动会呢，让我们先去一睹为快吧。

一大早，我们就来到了运动场，他们有的在安排场地，有的在安放运动器材，有的在讨论这次比赛，大家都忙得不亦乐乎，原本寂静的操场一下子热闹了起来。

8：50比赛正式开始，整个赛场顿时沸腾起来，加油助威声此起彼伏，络绎不绝。举行的第一个项目是60米冲刺，这可是我们班吴逸凡的强项，所以不用猜也知道她肯定参加了这个项目。只见她双眼紧盯着终点线，做好了起跑的准备。“嘭”裁判员的枪声响彻云霄，吴逸凡如同一只矫健的兔子，以“飞”一般的速度冲向了终点。台下的观众十分兴奋，为她加油呐喊。最终她不负重望，一举拿下了第一。

下面就要为大家讲解最受欢迎的投篮比赛了。我们班选中了吴星奕和蒋澎涛，可别看他们俩儿都是大胖子，投起篮来可不赖。但四年级的高手也不是好惹的，他们其中有一位居然十球进八球呢，我们不禁要为他们捏一把汗哪。好不容易轮到了他们，吴星奕先投，也许是因为天气炎热，他显得很浮躁，所以只投进了四球。我们把最后的希望全寄托在了蒋澎涛身上，但幸运女神并没有眷恋我们，最后还是输给了四年级。

这次运动会我们赢了也输了，可我们锻炼身体的目标达到了，这才是运动会的真正目的。

第十五届快乐杯征文素材(五)

俗话说：“休息是为了走更长远的路。”每个人抒解压力、沉淀心灵的方式不尽相同，有的人喜欢的休闲活动是打球、爬山，有的人则喜欢听音乐、弹乐器，各式各样、五花八门的休闲活动无奇不有，而我最喜欢的莫过于跑步。

翠绿的幼苗需要阳光的的照射，才能成长茁壮、美丽的花朵需要雨露的滋润，才能绽放、而我们的身体需要多运动，才能长保健康。和跑步的邂逅是源自小学的运动会，当时，因为班上跑步的人才可说是少之又少，体育老师独排众议选择我当200公尺的代表，这下我可慌了，读书还算可以，体能可就差的远，不但手脚不协调，速度也还挺慢的。不过既然选上了，我就抱着死马当活马医的心情来练习。

我每天定时到操场上报到，练习如何手脚协调、减少过弯时的离心力……狠快的，晃眼间就到了运动会，轮到我比赛时，对手们个个跃跃欲试，一副胸有成竹的样子，“踫!”一声，所有的选手有如猛虎出栅、脱僵野马般狂奔而出，有股排山倒海的气势直逼群众，我努力展现自己一点一滴的努力成果，突然，我觉得腰部一紧，两旁一片叫喊声，受到幸运之神的眷顾，我居然拿到了第一名，现在回想起来都觉得有点不可思议呢!

至此之后，每有疲累的倾向，我就会到附近的操场，享受挥汗如雨、风驰电掣的快感。跑步，不但可以长高、长壮，更可以使疲惫的心灵得到慰藉，将烦恼全数拋到九霄云外，并得以充满电力的心情迎接每一天的到来。我最喜欢的休闲活动，就是可以和风一同追逐嬉戏的—跑步。

**第四篇：第十五届快乐杯征文小学一等奖作文**

小学生学写作文，是让他的自我表述能力的一个进步，学好作文，可以让他在以后的学习中更加有兴趣。小编在这里给大家带来第十五届快乐杯征文小学一等奖作文5篇，希望大家喜欢!

第十五届快乐杯征文一等奖作文1

我是一个爱动的小女孩，我的兴趣很广泛。我喜欢唱歌，因为唱歌可以放松自己;我喜欢画画，因为画画可以提高自己的美学修养，但我还是最喜欢朴实无华的跑步。

因为我一生下来就体弱多病，瘦瘦的身材，大大的头，简直就像一个大头娃娃，胳膊又细又长，两只手像鸡爪，食指尖尖的看上去娇嫩纤细，毫无自卫能力，三天两头往医院跑。不仅害苦了爸爸妈妈，还耽误了学习。学习成绩不好同学看不起，老师也不太喜欢我，回到家还会受到爸爸妈妈的责骂。这一切都是我体质弱引起的，于是我决定锻炼身体，增强体质。而体育运动中跑步是最简单的，它不需要什么器材，只要有一块空地就行了，简单易行!对，就从跑步做起吧!于是我向妈妈提议：“妈妈，我想天天跑步锻炼身体好吗?”妈妈不相信地说：“好到是好，可你能坚持得了吗?不出三天你就会放弃的!”冲着妈妈那怀疑的眼神和语气，我决心把这项运动坚持下去，决不让妈妈小看我!

于是我就开始和跑步朝夕相伴了。可是令我没有想到的是还没有跑几天我肚子就生痛生痛的，腿像灌了铅一样沉重，脚底板像一根根针扎在上面，痛得让我寸步难行，我实在是坚持不下去了。这时我的脑子里好象有两个小人在吵架，红衣小人气愤地说：“绿衣别跑了，舒服点儿得了!”绿衣小人却语重心长地说：“红衣，功夫不负有心人，一定会成功的!”我思来想去听从了绿衣小人的话，天天跑步坚持不懈。终于经过一段时间的努力，原来瘦弱矮小的身材逐渐壮实了，人长高了，病也慢慢好转了，成绩也上来了。我高兴极了，从心底里感谢跑步锻炼。

我爱跑步，我爱运动，我要坚持下去，争取做一名“德、质、体全面发展”的好学生!

第十五届快乐杯征文一等奖作文2

生活中，许多自己擅长的事都会给我们带来不一样的乐趣，比如看书，比如演奏乐器。但是，让我有乐趣的，却是跑步。

有人说，小学生阶段，主要应该是把精力放在学习上;还有人说，小学生长跑会影响长个子。可我却不顾这些“流言蜚语”，让我想跑步的，就是三年级时的事。那时，开运动会，老师承诺让我做替补队员。因此，我便天天跑步，甚至希望有些运动员赶紧生病，好让我上，但事与愿违。

前几个月，我又被妈妈叫去跑马拉松。通过这次只有6公里的“假马拉松”，我发现了自己跑步的缺陷和老师当初只叫我作替补队员的原因。于是，我便发誓，每天都和爸妈出去晨跑。

结果，我又变成了“说话的巨人，行动的矮子”，昨天的豪言壮语到了今天就被扔到九宵云外。每天要不升国旗，要不打扫卫生，要不赖床、装睡，每天我都有一万个理由不去跑步。

妈妈发现后，便说：“你平常没有时间可以不跑，但你必须周末跑。”于是，我就被揪到体育场的塑胶跑道上。开始，我耍小聪明，妈妈是近视眼，我在她后面时走，她在我后面时跑。可是，聪明反被聪明误，妈妈一摸我没有出汗的后背，小心思就被发现了一大半。

奇怪的是，经过这么多次的跑步，我竟然将跑步当成了习惯。有时在体育场跑6千米，有时跑4千米，而且中间停顿的少。于是，跑步从我最开始的厌烦变成现在的乐趣。我越发喜欢跑步，跑步几乎变成了我生命中重要的一部分，不可缺少。

跑步就如同生活，只要你会坚持，只要你会接受，它就会迸发出美丽的色彩，自然而然变得多姿多彩。

第十五届快乐杯征文一等奖作文3

疫情的到来，使我们不得不耽误了太多。其中，跑步无疑是极其重要的一步，在今日，我们终于恢复了课间跑步，也感到了其乐融融，无比快乐。

上午升完国旗，我们正在外面打扫卫生。此时刚好下课，就有几名同学冲出教室说，谢老师决定恢复跑步这一“政策”。我亦是心花怒放，转身就向操场跑去。

时隔多日，我们又能够开始于跑步中锻炼自己。也正谓“智者乐水，仁者乐山”，我已经逐渐爱上了跑步，这一光明的决定无疑是有利于我们身体的。在前面冲刺，这是一种难以言状的美妙感觉，这仿佛也成了真正的赛跑，每个人都在使尽全力，比与不比，大都可为。

但第一节下课后的跑步有些力不从心，可能是没好好吃早饭的原因，双腿迈开需要更费力，这也督促了我以后要吃好早饭，真是一举两得。

下午我却因跑步闹了囧事。下了第一节课，我和王子轩同时下楼跑步，但当我从操场出来后，却傻眼了，为什么连一个人都没有?正在我纳闷之际，楼上却响起了掌声，我于猛然间恍然大悟，原来只有我一个人跑步了。上楼后，看着同学们一脸幸灾乐祸的神情，我却认为我一点儿也不亏，毕竟这是在为自己着想。

同时，我又发现，早跑完早回教室就能够早一点儿开始学习，亦能够把握住分分秒秒。虽说可能就只有一两分钟，但长期积累下去也是一笔不小的“财富”。由此一来，我又可以多付出一些了，还能节约时间。

第一天的跑步体验还是不错的，这也如晨练，唯有每天坚持，方能有所收获。

第十五届快乐杯征文一等奖作文4

我的体重很大，长得也很胖。老爸经常跟我说：“你长得这么胖，应该多跑跑步，跑上几个月，体重下来了，体型自然也好了，可你就是不跑。”

是的，多运动确实能让体重下降，但都需要一段时间。之前我做的运动，如每天室内练仰卧起坐和深蹲40分钟、每天去操场跑五圈和绕学校跑一圈，这些运动总是做了没几天就被一些事情(如作业)给冲掉了，一旦冲掉就再难重新继续做，所以一直都没有收到特别好的效果。

就在这时，我看到老爸每天都拿着手机，用上面的一个叫“小米计步”的APP来跑步，我就问他那是什么东西，他给我看了一下。原来，每次开始跑步，它(APP)就会记录下来，并且在上面的日历做一个记号。只要坚持一个月，就能看见让人震撼的记录啦!我一看，老爸竟然十月份每天都跑了，一次都没落下!

我突然想，如果我也用这个APP跑步，跑完一个月后，那将会是一个多么棒的成果呀!就因为心痒痒了一下，就因为我想看一下我的成果，我开始了我的跑步大业。

虽然说是“船到桥头自然直”，但我的“船”却是越来越歪。老天爷好像要跟我作对似的，跑步第一天便下起了雨。看着窗外的天气，我不禁心里打鼓：我还下去跑步吗?这样的天气好像并不适合跑步，但昨天刚说的话，不能今天就反悔吧。

虽然心里百般不愿意，但我还是被老爸拉了下去。起跑前，我还是忐忑不安的，但随着老爸按下跑步键，我们还是跑了起来。奇怪的是，跑步的过程竟相当简单。雨淋在我们身上，不仅不冷，还怪凉快的。一路上也没有什么不适，就轻轻松松地把两公里跑完了!

原来跑步可怕的并不是过程，而是起步啊!

我跟老爸跑完了整个十一月份，这是我“运动史”上坚持最久的一次运动。自然，我的肚子比之前小了一大圈，体重也下降了六公斤哦!

正所谓坚持就是胜利!

第十五届快乐杯征文一等奖作文5

一!二!三!四!九班九班……”看!一个整齐的方阵向我们跑来，坚定的身影，有力的口号，矫健的步伐，透着青春的活力。眼前的这一切不是一蹴而就的，而是同学们一步一步跑出来的!我就聊一聊自己与跑步的不解之缘吧!

开始跑

数学课又拖堂了，老师貌似还想占用几分钟课间，正当同学们内心焦急的时候，救兵来了!王姐从前门探进脑袋：“亲们，快排队，准备跑步啦!”话音刚落，同学们都顾不得数学老师了，个个向离弦的箭一样飞速下楼集结，冲到指定位置，预备开跑。“跑步——走!”广播一响，我们在姬先森的带领下一口气跑了十几圈(当然，行政楼前实在圈子有限)，虽然大家都累得气喘吁吁的，但感觉良好，毕竟跑一跑，也能增添精气神儿嘛!

还得跑

上次谁说感觉良好的来着?是我，打脸打脸。第二天，我们被优待了一暑假的腿部肌肉一律僵直紧绷，一个个走起路来都像刚从湘西归来似的。大课间还得跑!我们的速度明显变慢，但是没办法，再累也得跑哇!刚跑了一圈儿，阿中已是满脸的汗水，小傲的脸变得通红，而我的腿就像是灌了铅一样，每迈一步都十分困难。但就这样，我们还是咬牙坚持了下来。一进教室，全员累瘫。啥?下午还得跑?额……晕菜……

继续跑

几个星期跑下来，我们早已不再畏惧课间跑步。即使现在已转战篮球场，我们跑步的队伍整齐划一，口号铿锵有力，浑身散发着节奏感。更何况还有几位辛勤的后勤人员为我们备好水加油鼓劲儿，大家即使累也快乐!

“九班九班，志气不凡……”奔跑吧!少年!迎接我们的将是骄人的成果!迎接我们的将是成功的欢乐!迎接我们的将是更优秀的自己!

**第五篇：2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文最全**

2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文最全

第十五届全国快乐杯征文大赛将继续坚持“贴近心灵，快乐写作”的宗旨，大家知道怎么写征文吗?来看看范文吧！下面就是小编给大家带来的2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文最全，希望能帮助到大家！

2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文一

上上一个星期六，我和体育队的队员，代表环南一小参加区里的田径比赛。我的比赛项目是1500米和800米，这可是我的强项，我曾在学校田径运动会上取得五年级组双连冠，获得“长跑冠军”的称号。可是这回对手强劲了，除我之外，个个都是六年级的学生，个个人高马大，最高的有1。70米左右，最矮的就属我了。

我刚一来到师范中学的体育场，浑身就开始哆嗦，一是因为天气寒冷，二是心惊胆战。比赛前，我不停地往厕所里跑。

“比赛开始，运动员就位！”裁判员洪亮的声音响彻整个赛场。

我一路小跑来到跑道上，裁判员一打枪，二十名运动员像离弦的箭一样射出，飞快地跑了出去，哎呀！我竟然一开始，就落在了倒数第七名，我想杨老师让我一开始就得跟上“第一军团”，可我现在却是在“倒数第一军团”，我咬了咬牙，决定拼了，用力抬起大腿，使劲摆背，就这样我超过了前面的一位又一位，我越超越兴奋。到最后一圈时，由于前期用力过猛，体力开始透支，脚步越发沉重，气喘吁吁了，有点跑不动了，我有点想打退堂鼓了。这时，我的耳边响起了雷鸣般的加油声，不由得想起了常老师经常给我们讲的“不抛弃，不放弃”，顿时，我信心倍增，甩开步子，向前冲去……最终，我1500米的成绩是第八名。

这个成绩虽然不是特别优秀（前六名表彰），但是这对我来说，已经十分满意了，因为这个成绩使我跑出了我最好成绩5分40秒，这个成绩使我跑出了我的水平！我的风格！那就是凡事不抛弃！不放弃！

2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文二

今天，要上体育课同学们非常高兴，因为我爱运动所以同学们给我取了个称号——运动王子。

要赛跑，我太高兴了，老师口哨一吹，我飞快地跑起来一下子超过了前面5位同学，我第二个到终点，第一个到终点的是班长，要运动会了，我参加了田径队，我们在起跑线上，裁判一枪令下，我像闪电一样飞跑出云获得了第一名，我高兴极了，过了几周，我又喜欢上了篮球，我最喜欢站在线外投3分球，有时能投进去。

我带着我心爱的篮球，上了比赛场，我快速地投了一个3分球一小时过去我们以优势的成绩赢了他们获得了第一名。

我又喜欢上了足球，他们都说我的守门技术高，每次都接得住人家的球，让别队无机可乘。

今天，我们到市里打比赛，我接住人家的球，但是，我们队每次都射门，我们以10个球优势赢了，我们非常高兴，我回到家里躺在床上想有什么失误，后面加以改正。

第二天，我来到了他们的队里跟他们道歉，他们不理会我，我那天闷闷不乐的回到家里。

过了一天，又要打比赛了，他们又用同样的方法，可是他们没有上当，这次我们败了，我们非常不高兴，我们想一定是有人告了密。于是，我们跟原来打比赛的队员，大战了一场，结果都两败俱伤，龙其是我们伤亡惨重，我们痛苦而气愤的回到了家我不明白为什么，会闹出这样一件事来，不明白但是我非常高兴！

2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文三

俗话说得好，生命在于运动，运动不但能强身健体，还能陶冶情操，它代表着公平与正义。在运动场里，人人必须遵守规则，否则将被逐出场地。运动是勇气与毅力的升华，是敢于拼搏，敢于努力者的天地！我酷爱众多运动项目中的乒乓球，因为它集速度、技巧、耐力于一身，是锻炼快速反应，敏捷动作的极佳运动。其实，真正让我爱上这项运动的是一位运动员：王励勤。

王励勤叔叔是举世闻名的中国乒乓球国家队运动员。我尤为喜爱他无懈可击的正手拉球，和那坚实完美的反手防御。王励勤快节奏的进攻已经足以让对手窒息。如果再发扬拉球稳、准、狠的优点，对手更是没有一丝机会获胜。一位国家队教练曾这样点评他：“当王励勤正常发挥时，他就是一堵墙，没人能从他这里经过。”这样的一位优秀运动员，我怎么能不对他产生崇拜之情呢?

从此，我喜欢上了乒乓球，便开始天天坚持练球。在家里跟爸爸打，在学校跟同学打……每当闲暇无事时，我就拿出心爱的球拍，跟无声的对手——墙切磋。有时，在上课的时候，看着老师一笔一划地写板书，我就不由自主地联想起乒乓球比赛中流畅的球路……终于，功夫不负有心人，我一次次地从外拿回一张张灿烂的奖状，每当这个时候，我总是无比高兴。

有一次，屋外下着倾盆大雨，眼看乒乓球的课外班就要迟到了，我催促爸爸快点开车，可爸爸却说：“下这么大雨，干脆别去了！”我急了，说：“那怎么行，这节课很重要，我一定要上。”当我到达教室的时候，我惊呆了，训练班空无一人，原来那些同学因为天气原因而没来上课啊！教练似乎也很惊讶，为我单独训练，于是我有了一次单独上课的经历。

如今，运动和我，已经密不可分了。

2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文四

人的爱好有很多很多种，简直数不胜数有多有啥，各式各样多的让人眼花缭乱，不过有一点是共同的，那就是：一可以让你很快的，二必须是你喜欢的，三可以让生活变得更美好。有很多符合这三年的爱好，例如：微笑，诚信，梦想，创意，运动，集邮，旅行，种花，科技……不过我更喜欢运动，我觉得运动才是真正能让生活更美好的东西，还能锻炼身体。

以前，我是一个又瘦又白又没力气的小男孩，根本没有达到男子汉，应该有的强壮。我小时候一点也不高，最可恶的是，我还经常生病，别人在幼儿园上学期间，我是周周放小长假，有时候还一周放两三次，所谓的小长假，并不是像中秋节那样的，有意义的节气，而是生病请病假在家里养身体，吃药，打针，睡觉，唉……真倒霉啊，其实原因还在我自身上，因为我很讨厌锻炼，我来告诉你一个小秘密吧：我小时候运动可差劲了，篮球是一个也不会拍，跳绳可以跳三个以上的几率为零，仰卧起坐一个也不会做，俯卧撑一个也不会做，跑步跑着跑着自己摔倒，跳高能自己摔倒，跳远能摔跤，羽毛球一个也不会打出去，也不会接，乒乓球不会发球，也不会接球，游泳池更不敢见，更别说什么游泳了，唉——

可是，现在的我和以前的我不一样了，因为我长大了，上小学了，身体更好了，要知道，从五年级到现在，我还没生过一次病，厉害吧?也没有什么了不起的，也没学的同学都这样，我能这样，可就没有那么容易了——我可付出了很多呢，这就是说说辛辛苦苦换来的成绩吧：篮球一连拍可以拍400多个，跳绳一跳能跳100多个，跑50米只用九秒，羽毛球和别人对打，输的绝对不可能是我，乒乓球打的也不赖，立定跳远和跳高成绩也也都不错。

运动手快的运动，使我健康运动，让我的生活更美好，我爱运动，我喜欢运动，希望大家能一起运动起来吧！

2024第十五届全国快乐杯征文满分优秀范文五

今天我们大家都很兴奋，这是为什么呢?原来，我们学校要召开第二十届小学生运动会。

到了学校不一会儿，朱老师就领着我们去育英二外的大操场观看运动会，在运动会刚开始之前的几分钟，我们听见广播里喊一、二、三年级的同学去检务处报名，没听见喊我们四年级，同学们都不耐烦了，有的下座位，有的聊天，还有的玩起了奥特曼打怪兽的游戏。

正在这时，广播里传来了喊声：“请参加四年级60米的运动员到检务处报名----”我们班的同学都兴奋了起来，运动员王继超站在起跑线上，准备开跑。只听见裁判员的一声枪响，王继超就像一只离弦的箭一样飞了出去，大家都喊：“王继超加油、王继超加油---”结果，王继超获得了小组第一名，大家都很兴奋。

接着该我上场了。我是参加200米的。到了指定位置，我都不敢相信，200米竟然那么远，都快是操场的一圈了。我站在起跑线上，心里砰砰直跳，还没有等我恍过神来，只听见“砰”的一声枪响，我一下冲了出去，开始我摇摇领先，超过了其他运动员。可是离终点越来越近的时候，我浑身已经没有劲了，我感觉我的速度越来越慢，这时候我的耳边传来了声声“高婕加油、高婕加油-------”我鼓足勇气，像一匹脱僵的野马向前冲去，我获得了个人200米的第一名，当时我特别兴奋，同学们都夸我，高婕真棒！当时我的心里美滋滋的。

运动会结束了，我老是在想，以后我一定要加强体育运动，增强体质，争取在下一届运动会上再得第一-------

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找