# 第十五届快乐杯征文小学一等奖作文（推荐5篇）

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-25

*第一篇：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...*

**第一篇：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!

**第二篇：2024第十五届全国快乐杯征文一等奖作文500字**

第十五届全国“快乐杯”征文活动开始了，大家准备好参赛了吗?同学们快拿起手中的笔进行创作吧!小编在这里给大家带来2024第十五届全国快乐杯征文一等奖作文500字6篇，希望大家喜欢!

第十五届全国快乐杯征文一等奖作文1

十月的天空像被清水洗过一样湛蓝，风和日丽，秋高气爽。而我的心情却不怎么好，因为今天有运动会!最糟糕的是，今天还有五十乘八往返跑的达标测试!

“我滴个乖乖，”我心想，“我这小短腿，能跑得快就怪了。”

到点儿了，该我们跑了。我看了一班的同学跑，一个个的“小刘翔”。他们攥紧拳头，面目狰狞，好像一名视死如归、久经沙场的将士，誓要夺得第一名。

轮到我了。我跟着前面的队伍，找到自己的跑道，站在正中间。我不禁胡思乱想起来，猜测跑步过程中会发生什么意外。

“准备。”我的腿已经开始哆嗦了，要不是我用尽仅存的一丢丢意志力，恐怕都支撑不住我的身体了。

一阵清脆的哨声响起，我们三个人拼命地往前冲。

小顾被落在了最后面，可能是为了节省体力吧。小吴则非要和我拼个你死我活，紧紧追着我不放。我原本打算主动一些，但有人和我抢主动权，我只好退让，让他暂时“风光”一会。一个转弯，拖慢了小吴的速度，我抓住机会，赶超在了他的前面。小顾也追上来了，超过了小吴。不过，我已经把他们远远地甩在了后面。

最后一圈，我的腿像灌了铅似的，跑得十分吃力，再加上右脚抽筋，已经跑不动了，可小顾还在后面追着我不放。

“冲!”徐老师大喊了一声。

我瞬间打起精神，加快了脚步。也许，这就是所谓的意志力吧。

终于，我第一个跑过了终点。

第十五届全国快乐杯征文一等奖作文2

人生就像一场马拉松，你纵有千万个理由放弃，也要寻找理由坚持下去。很多时候，这一分钟坚持奔跑下去，下一分钟就有胜利的可能，但是不知道这一分钟会在何时出现，不管多苦多累，都要奔跑下去，属于你的风景终究会出现。

走到马拉松的赛道旁，奔跑的运动员跑过时带起的风，脚下带起的尘埃，耳边此起彼伏的呐喊助威声，和运动员们矫健的身影在脑海回荡。他们用着坚强的毅力，在这个赛道上展现自己的风姿;他们在这赛道奔跑，放飞自己对体育的梦;他们等着，最后一刻的爆发，勇夺第一

而我们的生活又何尝不是一场马拉松呢?学习中的我们不就像那些奔跑中的人呢?一段段学习的旅途，不就如在奔跑的途中稍作停息，慢慢奔跑吗?这期间可能中间，可能落后，可能不如别人，但是只要马拉松还没有结束，就不能灰心，要奔跑下去，因为，你还有奋勇直追的机会。

马拉松总会有些不如意，磕磕绊绊总会有的，但是他们放弃了吗?没有，他们稍作停息，依然奔跑在这道路上，而人生的跑道上，偶尔总会碰上大雾天气，大雾大学总会散去，不放弃，继续奔跑，终会天晴。

奔跑时的挫折，如果，不能让人失去自我，那就是给你坚强。在智慧的道路上奔跑，永不放弃，永不停息，总会在最后的时刻看到那属于自己的风景。

第十五届全国快乐杯征文一等奖作文3

今天下午有一节体育课，我早便猜到今天会跑步，因为上节课因纪律不好，站着看别人上课，足有半节课，因此耽误了跑步的时间。

果不其然，练习了约十分钟跳绳后，一切才步入“正轨”——开始跑步。

老师，现在男生叫到了操场上的塑胶跑道上，让他们先跑，然后转过身来面对草坪上的我们女生，让我们坐下做拉韧带。

终于开始跑步了，我的心里又激动又害怕。激动的是上初中以来，这是第一次与全班女生赛跑;害怕的是，班中女生有许多的“大长腿”。我应该会比不过他们，被他们笑话为“小短腿”。

在开始前，我有张智媛，李肖然说好，开始慢跑。到最后那段冲刺，我们答应的都好好的。

老师一声令下，开始了百米耐力跑。老师还说，不许走着。结果李肖然跑的太快了，一下便超过了我。我忙着去追她，竟忘了张智媛，张智媛在后面喊着：“杜鑫悦等等我!鑫悦等等我!”我不得不慢下来，等一下她。就是因为急速减速，这样速度不匀的跑，使我未跑一半便开始岔气。可是，又能有什么办法呢?只好忍着慢跑。到了国旗那时，张智媛、葛相麟开始走着。，而我并没有，岔气好点时，便开始跑快，超过了几个人。没跑一会儿又受不了，就这样一会快一会慢的跑到了终点。此时我以累的不行，直接“瘫”坐在了女生队中(其他人也坐着呢)。

左一扭头，我看见了跑步的启示，三句名言：如果你想健美，跑步吧!如果你想强壮，跑步吧!如果你想聪明，跑步吧!也就是说，跑步可以让我们健美、强壮以及聪明。

第十五届全国快乐杯征文一等奖作文4

随着叮铃铃的下课铃声，同学们像狮子一样飞快的跑出了教室。一窝蜂的跑到了操场上。

操场上的同学有的在玩跳绳，有的在玩踢毽子，有的在玩打篮球，有的在玩踢足球，还有的在比赛跑步和拔河呢。甚是热闹非凡。

我和我的同学准备举行一次跑步比赛，当时我有点紧张，心里想：万一我要是说了怎么办?旁边有这么多同学在观看呢?

我做了一做热身的运动，伸伸腿，拉拉胳膊，伸展伸展腰身好像马上就要上战场了一样。比赛开始了，我飞快的跑啊跑，但是我的同学还是比我跑得快，我又加速了一点，终于赶上了，快到终点的时候，我的同学几乎没有力气啦，然后我冲向了终点，赢下了比赛。我很骄傲，可是我的同学不服气说要再来一次。

为了挽回他在众多同学面前失去的面子，我同意了，我们又比了一次。这一次同样还是进行了热身运动之后，我的同学也开始了像我一样做了一下热身运动。第2次比赛开始了，我的同学这一次跑得像狮子一样快，我根本追不上。我拼命的跑啊跑啊，但是还是没有追上我的同学。眼看就要到终点了，可是终点的第1名已经不属于我了，他是属于我同学的。这次我有点惭愧了，众多同学面前我感觉丢了人，上一次比赛赢了，这次比赛却输了。我心里这样想着。大概是因为我太骄傲了，所以才会输吧。

两场比赛结束后，上课铃声也响了，同学们纷纷跑向教室，我们俩也回到了教室。通过这次比赛让我明白了，虚心使人进步，骄傲使人落后。还有友谊第一，比赛第二。

第十五届全国快乐杯征文一等奖作文5

日复一日，跑在学校的操场上，对于别人来说，五圈可能没什么大不了的，但就这短短的五圈，让我很是痛苦。

一个多学期下来，那操场上的五圈，我却还未能跟着同学的脚步跑下来，唉!回到家里后，爸爸看我一脸愁容，问了我，得知原因后，爸爸便提议带我去公园里跑步。想想好久也没有去公园儿里转转了，我便答应了。

来到公园里，我与爸爸一起慢跑，想到在学校时跑步的辛酸，我不由得加快了脚步，好像要把所有的能量，都倾注在这一次的奔跑中。不一会儿，我便把爸爸甩在身后，我回过头去，看了看身后的爸爸，与我相距那么远。

我继续向前，感觉风儿渐渐大了，路边的枯草被吹的向一边倒去，偶尔有零星的花朵在大风的威严之下弯下省躯。不一会儿，爸爸赶了上来，速度明显比我快，转眼他便跑到了我前面，而且他跑得很轻松，不怎么费力。

可能是看我追不上他，爸爸便慢了下来，看着一脸疑惑的我，说：“跑步要学会弯腰，就像这路边的花儿一样，它适时地弯下腰，随风摇曳，就能避过强大的阻力”，我点了点头，似乎明白了什么，在迎风之际也把腰弯了弯，果然，感觉风小了好多，前进的步伐也不像刚才那样困难了……

跑步如此，人生亦是如此，困难面前弯一弯腰，避开它的锋芒，积蓄自己的力量，以一种更稳健的姿势前进，或许就能走得更顺畅、更快捷吧!

第十五届全国快乐杯征文一等奖作文6

今天因为要写一篇运动作文，所以爸爸早上还不到八点就喊我起床了，我可不想起床，但是一听到爸爸说：“我们一起去跑步。”我“蹭”一下子就起来了。马上洗脸刷牙速度比平时快好几十倍，一切准备就绪，一看表已经八点，我们马上走了。

说时迟那时快，我们已经到了家门口的场地上了，这地方非常适合用来跑步，我发现好多人也在跑步，但是有些人穿短袖;有些人穿羽绒服;有些人还穿了四五件衣服，于是我问爸爸：“他们为什么穿的衣服五花八门呀?”爸爸说道：“我们一开始也穿了三四件衣服，但是一运动起来就会出汗，汗一流到衣服上，衣服就会发热，我们就不得不把衣服脱掉了，最后只剩一件衣服了。”听了这一番解释我半信半疑的点了点头。

爸爸说：“我们来比赛吧!我先提醒你一句，长跑是要把能量平均的，而不是一开始一个劲的往前冲，到后面就没力气了，可是这番话我左耳朵进右耳朵出，完全不想记。

我一个劲的往前冲，爸爸只是在后面慢慢的小跑起来，我一看心想：等我一下子冲到，你估计一半都没跑掉吧。我笑了几声大跑起来，可是事情并没有像我想象的那么发展，原先我比爸爸相差几十米，当跑到一半距离的时候，我发现我已经没有力气了，只能小跑起来，但是爸爸能量平均还有一些多余能量可以适量冲刺，一分钟后爸爸一个冲刺超越了我，我比爸爸晚好几分钟才到家。

我只好心服口服的认输了。

**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

**第五篇：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!

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