



五年级 1 班专刊
指导老师：顾杉

舞龙 曾何卓源

“有可能挺好玩！她都不嫌累，我也应该能坚持吧！”于是我就加入了舞龙的队伍。

刚上个月我在中文学校上学时，姚校长问我有没有兴趣参加舞龙队。我本来一点没想去，因为舞龙训练是在中文学校放学后。我连续上完四节中文课接下来就舞龙然后就游泳，连吃饭的时间都没有啦！！更没力气游泳啦！！！可是爸爸还是硬要我去。那时



我就想发飙了：“爸爸，我下午已经连上四堂课了！我真要累死了！还加舞龙？啊啊啊！！！！！”可是，没用了。他已经报了名。所以我就老大不情愿地去了。边走边念叨：“唉~呀~……爸爸好烦人啊！”

我刚进体育馆就看到了我最好的朋友。我想：“唉？那舞龙开始我排第四，舞龙身。老师教得很好，不一会儿我们小孩，大人都知道怎么做最基本的动作了——左右挥舞。挥舞动作要求我们拿着棒，右手在左手上面，

左右摇晃。后面的人比前面的人慢半拍。而且我们也需要保持平稳，不能让一个人比另一个人高或低。为了不枯燥，老师让我们轮换位置练习。我是那种很争强好胜的人，一心就想玩龙头，站 C 位。等了很久的时间，终于轮到我了！我兴奋地拿起了龙头挥舞起来。说实话，龙头好重啊……

我们跑来跑去，蹦来蹦去，玩儿得很嗨，一点都不嫌累！我开始喜欢上舞龙啦！接着，我们又学会了首尾穿越，这个动作有点难。就这样，几个动作反复练习了一个小时。大家都累得满头大汗，有的人摊到地上，还有几个孩子吨吨地一口气喝光了整瓶水！虽然大家都累得不成样子，但是谁都不在乎。因为我们整个时间都充满了欢声笑语。

这是我最喜欢的一堂课了，不仅有朋友在，而且不会像往常的课一样很枯燥。

由于学会了舞龙，我有机会参加了很多表演，在 Quaker Bridge Mall 和蛋糕店春节活动都有演出。有时舞龙头有时舞龙身，真好玩！明年我一定要在华夏中文学校的春晚上舞龙亮相哦！

Acadia National Park 游记
董子恩

今年暑假，爸爸、妈妈和我去了 Acadia National Park 游玩，我们度过了一个开心的暑假。在我们开车去 Acadia National Park

的路上，我们看到了美丽的大山。开了 8 个小时的车，我们来到了酒店。

第二天早上，我们很早去爬 Bubble Rock 山。远远望去 Bubble Rock 山很美丽。我们在 Bubble Rock 山的山顶看到了 Jordan Pond。在 Bubble Rock 山待了一会儿，然后我们回到酒店休息。



下午，我们来到了一个叫做 Sand Beach 的海滩。我们走在海边的小路上，看到了有名的 Thunder Hole。我看到海水拍打在石头上发出了打雷的声音，我就被吓了一大跳。

不知不觉，太阳就要下山了，所以爸爸、妈妈和我就恋恋不舍的回到了酒店。第三天的早晨，我们就要离开 Acadia National Park 了，这几天我们玩的很开心，希望明年再来玩。

我最喜爱的课外活动
王殿中

我最喜爱的课外活动是画画。

我于一年级开始上画画课。我从小就爱画画，我小的时候爱画书和写书。所以妈妈就帮我报了画画课。

现在每周二放学后我都会去老师家画画。爸爸会从校车站接我，然后开车二十分钟到



普林斯顿, 画画老师的家中。还有五个小朋友和我一起上课。

到了老师的家我一坐下就画了起来。老师会教我笔画, 如何混合颜色, 和很多其它的绘画技巧。每幅画都需要花费大量的时间和精力, 还需要对艺术的热爱, 敏锐的眼睛, 和绘画技能。大多数的作品, 我先用铅笔画出基本的形状, 之后再涂上基本的颜色, 画完基本颜色就是加工细节。



我画的最满意的作品是水瓶鲜花, 是一束鲜艳的菊花插在玻璃花瓶中。我是照着实物画的。我先用颜色画出深蓝色的背景, 然后画出许多的圆圈和一个长方形, 就是菊花和玻璃瓶的基本形状, 然后我添加花瓣和花枝。之后我给花瓣画上几层颜色显出立体感。再然后给瓶子上色, 让瓶子显得立体又透明。

我最喜欢画画这种课外活动, 每次我都很享受画画的过程, 画完之后我都很高兴。

美中不足的旅行 黄东东

去年暑假, 我, 爸爸, 妈妈, 和哥哥一起去佛罗里达的奥兰多旅游。奥兰多有很多好玩的主题乐园。我们去了迪士尼主题公园和环球影城。其中我最喜欢的是迪士尼魔法王国和环球影城。

在 2022 年八月下旬的一个阳光明媚的日子, 爸爸先开车带我们去到费城机场, 然后我们办好登机手续, 托运好行李就前往登机口。登机后, 只用了两个多小时, 我们就顺利抵达达奥兰多国际机场了。爸爸在机场租了车, 带着我们很快就到了妈妈提前预定好的酒店。这次和我们一起出游的还有妈妈的朋友一家和爸爸的朋友一家。大家都先后在酒店顺利汇合了。



第二天, 我们一起先去了环球影城, 那里面有各种各样刺激惊险的游乐设施, 有著名的变形金刚, 小黄人和辛普森 3D 过山车等。其中我最喜欢的是哈利·波特逃离古灵阁这个项目。这个项目游客们都很喜欢, 以致于排队等候的人特别多, 我们一边排队一边参观了很多这个城堡里展出的哈利波特电影里的有名场景和人物。我们一共等了一个半小时才轮到我们。我们刚一坐下, 才系好安全带, 就伴随着轰隆隆的声音出发了。乘客们左右摇晃, 忽上忽下, 还有从很高的地方往下突然跌落的感觉, 让我们身临其境的感受到了电影里的水, 火, 龙, 以及各种魔法和打斗。

第三天, 我们去了迪士尼的魔法王国玩儿, 那里也有各种梦幻般的游乐设施。其中我最喜欢的是超级大雷山铁轨过山车。过山车的两旁有缩小版的峡谷, 地下溶洞, 以及各种有名的建筑。在这里, 爸爸妈妈还给我

们买了比我手掌还大的火鸡腿, 真是太好吃了。最难忘的是, 我们全家人穿着雨衣, 在大雨中与成百上千的游客一起等待观看晚上的烟花秀。遗憾的是, 我们等了一个多小时, 衣服和鞋子都湿透了, 最后烟火却因为大雨被取消了。我们都很伤心难过。

这一次暑假旅行我们参观了世界闻名的主题公园, 品尝到了各种各样的美食, 还坐了惊险刺激的过山车, 玩得特别开心。美中不足的是, 因为天气原因, 我们错过了著名的迪士尼烟花秀。

我最喜欢的课外活动-篮球 黄西西

我最喜欢的课外活动是打篮球。因为打篮球不仅可以锻炼我们的身体, 还能培养我们的团队合作精神。

疫情期间, 我有很多空余时间在家里。有一天, 我和朋友去我们小区的公园打完篮球后, 我就对打篮球产生了浓厚的兴趣。



篮球是一项很常见的体育活。在比赛中, 两队须通过将球投进篮筐才能得分。打篮球需要很多技巧, 比如运球、投篮和防守等。

打篮球需要掌握相应的技巧。只有经常练习, 才能有机会成为一名优秀的篮球队员。进攻时, 知道如何很好地控球是非常重要的,



这样才能防御对方抢球。防守时,要尽可能的阻止对方球员拿到球,以免他们进球得分。

令我最难忘的是,有一次在一场篮球比赛中,上半场我们队落后了超过 15 分。但是,在教练的带领下,下半场我们调整了策略,在大家齐心协力的合作努力下,我们最终追上来了,并在比赛结束时仅以两分之差落败。虽然这场比赛我们最后还是输了,但我们每一位队员都很享受整个比赛过。

和其他课外活动不同的是,篮球不仅需要你的速度快,还需要你有策略、精准度高、以及灵活的运球。只有这样,我们才有机会成为合格的队员,更好地配合其他队员打好每一场比赛。每一次打篮球,不管是练习还是比赛,不管是赢还是输,都会给我带来很多的乐趣。

我喜欢网球 陈俊宇

我参加很多课外活动像足球,棒球,冰球,游泳,橄榄球和网球。最后我选择了网球做为主要的课外体育活动。我5岁开始打网球。我喜欢看网球比赛,也很喜欢运动,所以我很喜欢打网球。网球是一个非常流行的运动。它可以帮助我提



高力量和灵活性,养成良好的运动习惯。参与网球训练和比赛可以让我与教练、队友和对手建立良好的社交关系。通过不断练习和提高技能,可以提高自信心和自尊心。

打网球需要耐心,在比赛中,我经常遇到比我高和年龄比我大的孩子。他们的力量比我的还大,可是我没有害怕,坚持我自己的打法,大部分时候我能赢下比赛,我去年10月开始参加比赛。我总共打了7个比赛,赢了两个冠军,一个亚军。我付出了很多,也收获了很多。

我最喜欢的课外活动 吴极

我最喜欢的课外活动是乒乓球。打乒乓球带给我很多快乐。

我是从8岁开始打的,起初,我都不会拿拍子,于是我在附近的公园找到了一个台子,常常和哥哥一起练习。



后来,妈妈找了一个乒乓球俱乐部,我才开始正式学习打乒乓球。我非常喜欢参加训练,进步得很快。在我打乒乓球的两年里,我遇到了很多很厉害的对手,有时候能赢,大多数时候都输,即使这样我也很高兴,因为每次我都学到很多东西。

我训练一年之后,就开始参加比赛了。我最喜欢去打乒乓球比赛,因为要是赢了,我就能拿到奖。要是输了,也锻炼了我的技术。

打乒乓球的过程中,我认识了许多的人。最重要的是,乒乓球带给我的快乐。

我喜欢的课后运动 陈熠欣

我喜欢越野赛,这是一项长距离运动。除了跑步之外,还需要进行锻炼,还有参加比赛。就像你和别的学校赛跑,完成了之后,他们给你计时。竞赛结束后,他们检查时间并宣布获胜者。

秋天开始,越野赛是我们学校课后运动的主要项目之一。每周一至周五我们都会去锻炼,但周日休息一天。十一月之后越野赛结束操练,因为天气变冷了。

越野赛训练中有很多人,但主要是6,7,8年级的学生。我和我的朋友们一起跑步和聊天,还有有两位老师帮助我们练习。

我们的学校有一个很大的操场,所以我们每次绕着操场跑步。附近还有一片森林,是我们与其他学校比赛的地方。

我的学校让我们选择专注于一项运动。我选择跑步是因为我热爱它,并且享受跑步带给我的乐趣,也喜欢这项运动可以保持健康。