

校园手抄报(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

校园手抄报篇一

国际劳动节的意义在于劳动者通过斗争，用顽强、英勇不屈的奋斗精神，争取到了自己的合法权益，是人类文明民主的历史性进步，这才是五一劳动节的精髓所在。今天，本站小编为大家推荐五一劳动节手抄报模板设计，欢迎欣赏最新劳动节手抄报空白模板图。

校园手抄报篇二

一、明人陆容任浙江布政使对教授(学官 名称)陈震友善。在一次聚会饮酒的过程中，二人以属对相戏。陈震年少发秃，陆容嘲曰：

陈教授数茎头发，无法可施 陆容长着一脸络腮胡子，陈震抓住这一特征反唇相讥：

陆大人满面髭须，何须如此 这副属对妙在每句的后半部分：在浙江方音中，“茎”、“栳”难辨，“施”、“梳”不分、“何”、“胡”相近，因此“数茎头发”即谐音“数栳头发”，“无发可施”即谐音“无法可梳”。

“何须如此”也就是“胡须如此”。陆容接着又以猿猴截木为话题出句：

两猿截木山中，这猴子也能对锯(句) 陈震应声对曰：

一马陷身泥内，此畜生怎得出蹄(题) 对毕，二人抚掌大笑。这副属对亦极为巧妙地运用了双关谐音手法，而且较前一副更令人解颐。不过这种比较“过头”的玩笑只宜于在关系亲密无间的友人之间一开。

二、唐寅(字伯虎)是明代著名的诗人和画家，有“江南第一才子”之誉。唐寅年幼时的一天，家中有客来，唐父以甜瓜和炒豆待客，客顺手抓一把炒豆给庸寅，随口吟道：

炒豆燃开，抛下一双金龟甲 唐寅笑对：

甜瓜切破，分成两片玉玻璃 32、有一次，唐寅与好友祝枝山外出游玩，行至一山村前，见一农妇扫柴，呼小叔子束去，唐寅即景出联： 嫂扫乱柴呼叔束 祝枝山对曰：

姨移破桶令姑箍 这一出一对构成了一副“绕口联”。四组同音字(嫂扫、叔束、姨移、姑箍)分后联首和联尾，使全联念来别有一种趣味。

三、一商人准备开业，特登门请唐寅撰一副吉利对联 对联，唐挥笔写道：

对联 生意如春意 财源似水源 出句化自宋祁词句“红杏枝头春意闹”，对句化自朱熹诗句“为有源头活水来”。全联恰到好处地比喻了“生意兴隆，财源茂盛”之义，堪称一副佳作。但胸无点墨的商人却认为唐寅未把“招财进宝”的意思写足，央求唐寅另撰一副。唐很烦，索性重写了一副俗不可耐的对联 对联：

对联 门前生意好似夏夜蚊虫，队进队出 柜里铜钱要像秋天虱子，越捉越多 那商人却喜笑颜开地拿回家张贴去了。

四、明代文坛“前七子”首领李梦阳督学江西时，见一生员之名与己相同，便以战国时代人蔺相如和西汉辞赋家司马相如为题出上联考之：

蔺相如，司马相如，名相如，实不相如 生员知其话外之意，即以战国人魏无忌与唐初大臣长孙无忌为题对出下联：

魏无忌，长孙无忌，彼无忌，此亦无忌 李梦阳听了暗暗称奇，又出一“藏典联”上句考之：

杜诗汉名士，非唐朝杜甫之杜诗 话音刚落，生员即说出下句：

孟子吴淑姬，岂邹国孟轲之孟子 李梦阳很赞赏此人的才学，后来举荐他入了仕途。

校园手抄报篇三

足球是一项让很多人激情四射的运动项目，一场激烈的足球比赛绝对能让观众们热血沸腾。当你拿着啤酒吃着食物的时候看着球场上面的球员在那里奋斗，是否也想身临其境的去体验一下，那你还等什么？长期锻炼足球，你会发现你的神经反应系统都变快了。因为足球运动中，运动员的精神状态是非常紧张的，需要迅速的判断场上情况，掌握合适的时机等。

腹部是上下肢连接的节点，这个动作能有效地锻炼到腰腹部肌肉。

坐在地面上，手持实心球，至腰高度，双脚离地大约6英寸(15厘米)，且双腿要稍微弯曲。开始双手握球在身体左右侧旋转，转动双肩，同身体其它部分垂直。动作要求有力度，不能走形。

我们时常看到足球运动员以高速带球，长途奔袭，他们跨出的每一步都体现了骨骼的稳定性和肌肉的弹性。

其实，在足球等竞技项目中，高速度是一个基本素质。速度训练应与每个运动员的力量与爆发力相协调。练习得当，神经系统会得到更多刺激，提高肌肉的弹性和关节的稳定性，使其场上发挥更出色。

对普通人来说，速度练习可以提高人们在日常生活中的反应，以应对各种突发事件。而且能保持肌肉耐力，使其不易疲劳。

足球运动中的各种动作均涉及到全身各个关节。体力透支时，踢球姿势也易出现偏差，此时，柔韧性对舒缓肌肉和韧带紧张程度、避免拉伤就至关重要。因此，柔韧性训练是足球运动员日常训练的重要组成部分之一。

在做家务时，有些人突然搬举发力，会不小心“闪着腰”或“抻着胳膊”。这其实是柔韧性差造成的。

专门针对足球运动员的速度练习包括冲刺跑、变速跑、曲线跑等。对普通老百姓来说，倾斜—前倒—冲刺跑，是一个不错的选择。

练习开始时，双腿合拢站立，身体保持平直，眼睛向前看。双臂放松，垂于身体两侧。踮起脚跟，重心最大限度向前移。这时，身体开始失去平衡。当你无法阻止身体倒地时，就开始向前迈步，迈步时身体应处于足部向下且位于臀部后方的身体姿势，起步前，身体倾斜约45°。开始练习时，可以向前迈步，之后可通过真正的全速起步来提高练习水平。

这是个有趣的练习，对提高髋部的柔韧性非常有效。

两脚开立，髋部尽量往下沉，同时保持背部平直并抬头。双手各握住1个矿泉水瓶，侧身移动重心，脚不得抬起，将矿泉

水瓶尽量放置在身体的两侧远端。然后，身体重心回到中点位置。

向两侧不断转移重心，触碰矿泉水的尖部，重复10次。熟练后，两脚分别向两侧加大一步、两步或多步，以相同办法完成练习，也可将矿泉水瓶向两侧再放1—2步宽，以相同办法完成练习。

普通老百姓没有经过专业训练，难以“玩好”颠球。但可以通过单腿下蹲，提高自身的平衡能力。

单腿站立，膝盖稍微弯曲，另一只腿弯曲卷起，膝关节与髋关节都成90度角，身体尽量往下蹲，尽量保持身体平衡，下蹲后保持几秒钟，再回到起始位置。

开始阶段：单腿下蹲5-10秒钟，另一只腿做向前、向后各角度的伸展。

高级阶段：光脚在地面上进行单腿下蹲，还可以闭上一只眼睛，完成单腿下蹲的动作，在最低点的位置保持5秒钟。

当我们看着齐达内以1米85的身高做出“马赛回旋”时，我们知道了灵活性在足球场上比比皆是。

灵活是对某个比赛环境做出快速反应的能力，是运动员在比赛中获胜的关键。从带球到传球与假动作，都体现出灵敏性的效果。

在日常生活中，行动不灵活的人常常表现为动作僵硬迟缓。随着年龄增长、老化，这都是整个反应系统太弱造成的。但对于一个灵活性强的人来说，可以根据不同条件及时采取适当的动作，不易摔倒、不易受伤。

我们常看到球员们围成一个圈，中间一个人抢球，这种锻炼叫

“遛猴”，听着很有意思，但对普通百姓而言难度较大。因此，老百姓要提高灵活能力，不妨做练练折返跑。

折返跑既是灵活性训练，也能提高速度和爆发力，让人步伐灵活，身体轻盈。

在练习时，相隔5步左右，设置三个锥形障碍物。以中间障碍物为起点，先向一个方向冲刺，跑到障碍物处并触碰地面。然后，向起点跑，穿过起点后抵达反方向的障碍物，再次触碰地面。练习时间和频率根据个人体力，可有所变化。

校园手抄报篇四

感谢你坚强的笑容，为我照亮一角别愁的雨空，此后的多少天里，我将因为这笑容而盼望着相遇的美丽！

今天是感恩节，我感谢我爸爸妈妈把我带到这个世界~ 把我抚养成长，教会我种种，祝福我爸身体尽快恢复健康，祝福我爸我妈健康长寿，平安快乐幸福~！

茫茫人海中，最是你那回眸一笑的瞬间温柔，有如江边杨柳垂下的娇羞，让我尘封已久的心灵绽开！感谢上帝让我遇上你，我以感恩的心给你送去万千祝福。

生而至今，虽有小病小灾，也一直是平平安安；虽有磕磕碰碰，也一直算顺顺利利。感谢神，让我拥有正常人的一切。四肢虽不强壮然而健全，眼睛虽然近视然而明亮，工作虽不合性情然而稳定，生活虽不圆满然而幸福。

茫茫人海中认识了你，心存一份感激，感谢上天创造了我的同时也创造了你，于是有风的日子常想起你，有你的日子不再孤寂，蓦然回首惊觉，相识是一种美丽。

你是我见过最美丽的树叶，让我的森林为你凋谢；你像一首旋律让我的生命多和谐，我只能用小小声音说感谢，小到只有你能了解！感恩节快乐！

非常高兴与你一起度过的每一分钟，希望能使你每时每刻都开心，想起你的名字感觉很甜蜜，期望着与你再见。

校园手抄报篇五

一、 明朝名臣于谦幼时即聪颖过人。一位 僧人见小于谦头梳双髻，即出句戏曰：

牛头喜得生龙角 小于谦应道：

狗嘴何曾吐象牙 年龄稍大后，于谦头梳三岔髻，那位僧人见了，又出上联相戏：

三角如鼓架 于谦回击道：

一秃似擂槌 22、 明人解缙小时就善对句。九岁时，父亲携他到长江边洗浴，父子把衣服脱了挂在江边一老树上。父亲即景出句曰：

千年老树为衣架 解缙随即对句曰：

万里长江作浴盆 23、 某日，解缙的父亲与友人对弈，开局之前，友人吟道：

天作棋盘星作子，谁人敢下 解父一时语塞，站在一旁的解缙应声替父 解围：

地为琵琶路为弦，哪个能弹 24、 解缙住的村子前有一座竹山，属同村 的乡绅所有。有一年春节时，解缙在家门上贴了一副对联 对联：

对联 门对千棵竹 家藏万卷书 乡绅见了心中老大地不高兴，乃命家丁把 竹梢全都砍掉。缙知乡绅用意，便于上下 联尾各加一字：

门对千棵竹短 家藏万卷书长 乡绅见了更为气恼，再命家丁把竹子连根挖掉，缙闻知，在联尾再各 加一字：

门对千棵竹短无 家藏万卷书长有 乡绅没“辙”，只好自生闷气。

二、一秀才不服解缙的才华，找到解缙，振振有词地道出一副“佳对”：

牛跑驴跑跑不过马 鸡飞鸭飞飞难比鹰 解缙对这种浅薄的人十分反感，遂笑着对 那位秀才说：“我也送先生一副对联对联。” 对联 墙上芦苇，头重脚轻根底浅 山间竹笋，嘴尖皮厚腹中空 26、明代程敏政极有才华，十多岁即被荐 入京。宰相李贤欲招之为婿，便在一次宴 会时手指案上的果品对程说：

因荷(何)而得藕(偶) 程明白李的心意，便答道：

有杏(幸)不须梅(媒) 李于是决定把女儿许配给程。

三、明代李东阳和程敏政一样少有才名。；

东阳 6 岁时和敏政一同去接受英宗的召 见。过宫门时，年幼的东阳跨不过高高的 门槛，英宗见状出句：

书生脚短 东阳应道：

天子门高 赐御膳时，英宗指着盘中的螃蟹说：

螃蟹 一身甲冑 敏政对曰：

凤凰遍体文章 东阳对曰：

蜘蛛满腹经纶 英宗又出上联：

鹏翅高飞，压风云千万里 敏政对：

鳌头独占，依日月于九霄 东阳 对：

龙颜端拱，位天地之两间 英宗大悦，对左右说：“以后让他们一个做宰相，一个做翰林学士” 28、王洪是明代的闽中才子，幼时即善属对。一日有客登门，见王家正在庭院中建楼，便出上联让王洪对答：

地楼之上起楼，楼间无地 王洪见一群雇工正在院中掘井，便对曰：天井之中开井，井底有天 29、明人曹宗 7 岁时去海滨玩耍，一渔夫以沙马鱼为题出联索对：

沙马钻沙洞，沙生沙马目 曹宗举目见近处有一头水牛洗澡，即对曰：

水牛食水草，水浸水牛头 渔夫很高兴，便赠一条大鱼给曹宗。