2025 年高考作文热点素材 14

百年首人！巴黎奥运会游泳首金潘展乐

【新闻事件+适用主题+素材积累+精选时评】

【新闻事件】

北京时间 8 月 1 日，巴黎奥运会男子 100 米自由泳决赛，19 岁的中国选手潘展乐以 46 秒 40 的成绩打破了由自己保持的世界纪录 46 秒 80，夺得金牌。潘展乐也成为巴黎奥运会游泳赛场首位打破世界纪录的运动员。这也是中国游泳历史上第一块男子 100 米自由泳奥运金牌！他为中国游泳队摘得本届奥运会上首枚金牌，为中国泳军一扫连日阴霾。这也是中国体育代表队巴黎奥运会第 9 枚金牌，跃居金牌榜首位！

这是潘展乐一年内第二次打破 100 自世界纪录。在今年的游泳世锦赛上，潘展乐游出 46 秒 80，打破了当时的世界纪录。至此，潘展乐手握世界纪录、奥运纪录，斩获奥运冠军，成为当之无愧的 100 米自由泳世界第一人。

特别值得一提的是，本次潘展乐的成绩比第二名（47 秒 48）快了 1.08 秒！

【新闻人物】

潘展乐，2004 年 8 月 4 日出生于浙江省温州市，中国游泳运动员。

2018 年，潘展乐入选浙江省游泳队。2019 年 6 月，潘展乐获得 2019 年全国夏季游泳锦标赛男子 1500 米自由泳冠军。2021 年 5 月，潘展乐获得 2021 年全国游泳冠军赛男子 4x200 米自由泳接力冠军。

2021 年 9 月，潘展乐获得中华人民共和国第十四届运动会游泳男子 4x100 米自由泳接力冠军。

2023 年 9 月 24 日，在杭州第 19 届亚运会男子 100 米自由泳决赛中，潘展乐以 46 秒 97 的成绩获得冠军，并成为历史上首位在该项目中游进 47 秒的亚洲选手。2023 年 12 月 13 日，获得 2023 游泳全锦赛男子 100 米自由泳决赛冠军。

2024 年 2 月 12 日，潘展乐获得 2024 年世界游泳锦标赛男子 4x100 米自由泳接力冠军，并以 46 秒 80 打破男子 100 米自由泳世界纪录。

2024 年 2 月 16 日，潘展乐游出 46 秒 80，打破了当时的世界纪录，

获得2024年世界游泳锦标赛男子100米自由泳冠军。

【适用主题】+【写作示例】

【主题1】：少年自有凌云志

【写作示例】

如一首歌所唱:"少年自有少年狂，心似骄阳万丈光。"在杭州亚运会上，年仅18岁的潘展乐，在竞技场上光芒万丈。他打破了亚洲记录，成为了亚运史上首个游进47秒的亚洲选手。他如此出色的表现，让人赞叹。赛后，他豪情满怀地表示："下一步计划是打破世界纪录和拿到巴黎奥运会冠军，没有世界纪录就不配叫中国飞鱼！"在巴黎奥运会上，潘展乐以46秒40的成绩打破了由自己保持的世界纪录46秒80，夺得中国游泳队的首金。这样的中国少年，自信满满，激情澎湃。少年自有凌云志，不负黄河万古流。

【主题2】：爱国精神

【写作示例】

巴黎奥运会男子100米自由泳决赛，潘展乐以46秒40的成绩打破了由自己保持的世界纪录46秒80，夺得金牌。他将这枚宝贵的金牌作为献给祖国的礼物。他还通过个人社交平台表示：："一个人的泳池，可以游得很快！一群人的泳池，可以游得更快！我不是一个人在战斗，背后是强大的中国队！大家的期望，我在下水前的一刻感受到了。我的这块金牌，献给伟大的祖国！"

接受采访时，记者问还有三天满20岁的他有什么生日愿望，他说："还没想过！后面还有比赛，先为国再为家！"

【主题3】：用实力说话

【写作示例】

在巴黎奥运会男子100米自由泳决赛前，一些欧美选手对潘展乐的实力表示怀疑，甚至有些看不起。然而，潘展乐并没有被这些负面声音所影响，他用实力说话，以破纪录的成绩证明了自己。

赛后，面对这些质疑，潘展乐霸气回应：″我把他们全部都拿下了！″这句话，不仅是对那些质疑者的有力回击，更是对自己实力的自信展示。

【主题 4】：挑战自我、超越极限

【写作示例】

潘展乐的成功并非一蹴而就。在训练场上，他付出了无数的汗水和泪水。每一次的跳水、每一次的划水、每一次的转身，都是他不断挑战自我、超越极限的过程。他总是最早到达训练场，即使在寒冷的凌晨，也要在冰冷的水中高强度地训练。这种独特的执着和决心，成就了今天的辉煌成就。潘展乐破纪录的背后，是数不尽的汗水与泪水。潘展乐这样的突破性表现，为年轻一代树立了榜样，有助于激励更多人参与体育运动，提升全民健身的热情。

【主题 5】：追梦不断

【写作示例】

10 岁那年，潘展乐参加省运会，五天时间连夺七枚金牌，面对电视台记者问他将来的目标，他说：“比孙杨快就够了。”彼时，孙杨贵为伦敦奥运会冠军。潘展乐从小心怀奥运梦想，如今梦想成真，在今年 2 月多哈世锦赛是成为世界冠军后，5 个多月后又在巴黎荣膺奥运冠军头衔！潘展乐的突破性表现，不仅点亮了中国游泳运动的未来，也激励了无数追梦者。他用自己的实际行动，展示了只要肯努力，梦想就一定能实现的道理。

【主题 6】：化压力为动力

【写作示例】

巴黎奥运会已经开幕 6 天，备受关注的中国游泳队却尚未获得一枚金牌。这不仅给队员们带来了巨大的压力，更成为一种激励。正如潘展乐所说：一是我们承受着不小的压力，因此我们必须咬紧牙关，争取好成绩。二是对手的挑战让我们倍感刺激，比如美国队在训练时故意将水花泼向中国教练，这样的情形该如何应对呢？与此同时，自巴黎奥运会开赛以来，中国游泳队不得不频繁进行检测，这对他们的训练造成了很大影响。在这个时刻，急需一位能够振奋人心的小伙子挺身而出！结果还有 3 天年满 20 岁的潘展乐凭借迅猛的入水速度，以及日复一日的刻苦训练，赢得了一枚奥运金牌。这枚金牌意义重大，堪比刘翔和苏炳添的成就！

【主题 7】：傲气和霸气

【写作示例】

自巴黎奥运会开赛以来，中国游泳队运动员频繁接受反兴奋剂检查，往往一个人的检查次数就超过了四到五个国外对手的检查总和。此外还遭受西方一些国家运动员的傲慢与无礼对待。中国游泳队的遭遇让国人心痛，运动员心里都憋着一股气。夺冠后，面对镜头，潘展乐展现出了中国青年的傲气与霸气。他说：“之前我们在接力赛中，我尝试与对手友好交流，但得到的却是冷漠与轻视。甚至他们训练时的行为，也让人感觉有些不尊重。但今天，我用这枚金牌证明了自己，也为我们团队一雪前耻！看不起我们的，今天把他们都拿下了！”这番话，不仅是对自己努力的肯定，更是对所有质疑声的霸气回应。

【主题 8】：少年豪情

【写作示例】

在 2014 年的浙江省运会上，刚满 10 岁的潘展乐就开始展露头角——五天比赛拿下七块金牌。每场比赛他都能拉下对手好几个身位。当时的潘展乐虽是少年，小小的身体里却满是豪情，把孙杨当偶像的他谈及未来的目标，他说“比孙杨快就够了”。平视世界的中国少年，我狂我行我骄傲！《论语·子路》中说，“狂者进取”。“狂”的意义，在于进取，有一种非常主动的，向前走的人生态度和勇气。狂者，多追求一个未来很高远的人生目标。少年往往是最容易表现出狂的。少年相

信未来永远是自己的，未来的可能性自己都能拥有。少年应该有少年的这种气息，从这个角度讲，少年狂是难得的一种状态。

【主题 9】：团队荣誉与团队精神

【写作示例】

潘展乐的成功并非个体的胜利，更是团队支持和社会保障的成果。教练团队的专业指导、家人的支持和鼓励，以及国家在体育事业上的投入和重视，都是他能够达到如此高度的重要保障。这无疑体现了集体协作的重要性，也释放出对体育事业持续投入和支持的正能量。巴黎奥运会男子 100 米自由泳决赛，潘展乐以 46 秒 40 的成绩打破了由自己保持的世界纪录 46 秒 80，夺得金牌。但他没有将功劳归于自我，而是归于自己的团队和祖国。之后他在微博中写道："一个人的泳池，可以游得很快！一群人的泳池，可以游得更快！我不是一个人在战斗，背后是强大的中国队！"

【主题 10】：荣耀与骄傲

【写作示例】

潘展乐的表现无疑是巴黎泳池中最耀眼的亮点。在泳池中，他如同一道闪电，以 1 秒 08 的巨大优势领先，不仅打破了世界纪录，更让全世界见证了中国速度。这不仅是他个人的荣耀，更是中国游泳的骄傲。从他的身上一天，我们不仅看到了中国运动员的实力和勇气，更看到了他们不断追求卓越的精神，他以自己的方式，书写着属于中国的奥运传奇。

【主题 11】：努力和坚持

【写作示例】

潘展乐的故事充满了奋斗与坚持。从小，他就对游泳产生了浓厚的兴趣，并在父母的鼓励下开始了专业的训练。他的努力和坚持，让他在 19 岁时就打破了百米自由泳的世界纪录，成为了世界上游泳最快的人之一。他的成绩并非偶然，而是源于他对游泳的热爱和日复一日的刻苦训练。在比赛中，他如同一条火箭般在水里飞快地前进，把所有人远远地甩在了身后，展现了惊人的速度和技巧。潘展乐的成功离不开他长时间的艰苦训练和对自我突破的坚持。这种追求卓越、自律自强的精神，无疑是每一个体育健儿应该具备的品质。同时，这也告诉我们，在任何领域中，成功都不是一蹴而就的，而是需要付出巨大的努力和耐心。

【主题 12】：困难和考验

【写作示例】

在当今快速发展的社会中，年轻一代面对的压力和挑战不断增加。如何在竞争中保持自己的韧性和奋斗精神，是当下亟需解决的问题。而潘展乐的事迹，无疑为我们提供了一个良好的范例：无论面对何种困难和考验，只要坚持不懈、勇于突破，就一定能迎来成功的曙光。这种精神不仅限于体育领域，更应推广到社会的方方面面，成为全社会共同追求的价值观。

【主题 13】：榜样的力量

【写作示例】

潘展乐，一位年轻的游泳健将，以他的毅力和才华在游泳界崭露头角，成为了许多人心中的榜样。他的经历激励着无数年轻人，让他们相信，即使是打破世界纪录这样看似遥不可及的目标，也可以通过不懈的努力去实现。他的故事是一个关于梦想、努力和成功的生动教材，值得我们每一个人学习和借鉴。

【主题 14】：青春风采

【写作示例】

潘展乐成为中国游泳史上最闪亮的新星，也彰显了中国体育实力在国际舞台上的巨大崛起。作为一名来自中国的泳手，潘展乐的青春风采和出色表现，让全世界见证了中国游泳运动的飞速发展和充满活力的未来。

【主题 15】：追求卓越

【写作示例】

潘展乐是一个敢于追求卓越的少年，他的目标从不低于世界纪录。在亚运会的百米自由泳决赛中，潘展乐游出了惊人的 46 秒 97 的成绩，打破了亚洲纪录，成为亚洲历史上首个游进 47 秒大关的选手。这一成绩不仅让人们刮目相看，更让潘展乐成为了中国游泳界的瑰宝。

【主题 15】：坦率真诚

【写作示例】

潘展乐的个性一直都带着一股冷酷的劲头，他在采访中总是直言不讳，毫不拖泥带水。当被问及家人是否给破纪录带来了动力时，潘展乐并没有敷衍回答，而是坦率地表示这些都是外界因素，他主要还是靠自己的训练效果取得了如此出色的成绩。这种单刀直入的态度和冷酷的表达给人留下了深刻的印象，使人感受到了他身上的一股勇气和自信。

【素材积累】

1、名句素材：

潘展乐语录：

①我的这块金牌，献给伟大的祖国！

②我不是一个人在战斗，背后是强大的中国队！

③一个人的泳池，可以游得很快！一群人的泳池，可以游得更快！

④打破世界纪录是水到渠成的事，我的目标是游得更快，没有上限。我想把世界纪录提得再高一些，让其他选手无法轻易触碰到！

⑤希望以后中国短距离一说到 100 米自由泳，就能想到我的名字。

⑥纪录就是用来破的！

⑦降低期待,做好自己。

⑧我一直想的都是提高世界纪录，把标杆设置得高一些，再高一些。

⑨一名称职的国家队运动员需要具备不怕苦、不怕累、比赛不怯场、敢想敢拼敢冲的精神。

⑩一雪前耻！看不起我们的，今天把他们都拿下了！

（11）打破世界纪录是水到渠成的事情，现在我的目标就是游得更快。（12）打破世界纪录的方式就是好好训练，好好吃饭，好好休息，不要接受采访。

（12）（13）我根本没想到世界纪录，就想着前面猛冲，后面硬顶也要顶回来。

（14）当时，年仅 10 岁的我曾说，我的目标是拿到世界冠军！可能当时有很多人都会觉得我是童言无忌，有些夸下海口了。但这个目标和梦想，一直在我心底驱动着我前进。

（15）怎么做到的？憋着一口气，我们国家这么多人的希望，在下水前一刻我感受到了！

（16）其实这块金牌对我的意义并不大，因为生活还是得继续。但是对于中国游泳来说意义重大，这是我们中国人第一次在男子 100 米自由泳中夺得金牌，这是非常值得高兴的一件事情。

（17）金牌只是一个开始，我们巴黎见！

（18）得之坦然，失之淡然。

（19）中国游泳一直以来都是一步一个脚印。接下来我还是要好好沉淀。（20）要敢想，总不能做一个懦夫吧。

（21）今天的状态很好，或许有惊喜。赛前我们就互相鼓励，运动员就是要有敢拼的精神！

2、事例素材：

潘展乐事迹：

①巴黎奥运会男子 100 米自由泳这场决赛极为艰难。同组的有澳大利亚名将查尔莫斯、罗马尼亚选手波波维奇、美国的德雷塞尔。除了潘展乐之外，几乎都是金发碧眼的欧美人，而潘展乐作为仅存的亚洲人，显得尤为格格不入。然而当发令枪响起，潘展乐从 0.62 的超快反应一骑绝尘。

明明后程才是优势，但前程就已经拔得头筹。转瞬之间，潘展乐第一个转身，进入自己的主场空间，优势进一步扩大。而随着抵达终点，潘展乐以绝对优势夺得冠军金牌，并以 46 秒 60 的成绩打破世界纪录，成为世界 100 米自由泳最快的人没有之一。

②2021 年 9 月，首次参加全运会，潘展乐获得男子 4×100 米自由泳接力冠军。2022 年在布达佩斯，首次参加世锦赛的潘展乐一鸣惊人，他在男子百米自由泳决赛中以 47 秒 79 获得第四名，距离铜牌得主仅差 0.08 秒。2023 年 7 月的福冈游泳世锦赛，潘展乐以 47 秒 43 获得男子 100 米自由泳决赛第四名，距离登上领奖台只差 0.01 秒，这一成绩创造了新的亚洲纪录。2023 年 9 月，在杭州亚运会男子 100 米自由泳决赛中，潘展乐以 46 秒 97 的成绩夺冠，成为历史上首位在该项目中游进 47 秒的亚洲选手。

③10 岁那年，潘展乐参加省运会，五天时间连夺七枚金牌，面对电视台记者问他将来的目标，他说：“比孙杨快就够了。”彼时，孙杨贵为伦敦奥运会冠军。潘展乐从小心怀奥运梦想，如今梦想成真，在今年 2 月多哈世锦赛是成为世界冠军后，5 个多月后又在巴黎荣膺奥运冠军头衔！④在爷爷眼中，潘展乐是个勤奋、听话、肯吃苦，敢想敢做，性格内向的好孩子。以前温州体校在市区九山，训练地点是九山游泳馆，潘展乐每天早上到学校读书和训练，下午放学后再回家，主要是爷爷接送，6 年里风雨无阻，也正是因此，展乐跟爷爷感情很深。正是在爷爷的精心呵护下，在王教练的耐心指导下，潘展乐的游泳水平突飞猛进，6 年后，潘展乐于 2016 年 10 月进入省队，师从郑坤良教练，不久进入国家队。⑤除了他的运动成就，潘展乐的人格魅力也同样引人注目。他是一个谦逊有礼貌的孩子，即使在领奖时，他也不忘向观众和教练鞠躬道谢，表示这个成绩是大家共同努力的结果。他的成功不仅仅体现在运动成绩上，更体现在他对梦想的执着追求和对他人的尊重上。

⑥在巴黎奥运会男子 4×100 米自由泳接力决赛时，第一棒的潘展乐游出 46 秒 92，打破奥运会纪录。即便这是潘展乐第 5 次打破 47 秒大关，但潘展乐对自己的表现仍然有些不满：“我觉得自己的表现还不够好，如果创造的优势更多，那么我们就能够站上领奖台了。因为我自己打破世界纪录都已经半年时间了，但是一直也没有长

成绩，接下来继续努力吧。”⑦巴黎奥运会男子100米自由泳颁奖仪式结束后，潘展乐走向观众席，

场边泳迷非常激动，纷纷请他签名。有个泳迷手上没带别的东西，只有一面国旗，于是他请潘展乐直接签在国旗上。潘展乐拒绝在国旗上签名，提议换成和场边泳迷合影自拍。国旗之下，荣耀之上。国旗尊严不容侵犯！

⑧他在采访中总是直言不讳，毫不拖泥带水。当被问及家人是否给破纪录带来了动力时，潘展乐并没有敷衍回答，而是坦率地表示这些都是外界因素，他主要还是靠自己的训练效果取得了如此出色的成绩。这种单刀直入的态度和冷酷的表达给人留下了深刻的印象，使人感受到了他身上的一股勇气和自信。

⑨游泳竞速，向来都是欧美运动员垄断的赛道。从 1976 年蒙特利尔奥运会到 2008 年北京奥运会，这期间的男子 100 米自由泳冠军几乎被美国、澳大利亚、荷兰等欧美国家的运动员包揽。男子 200 米混合泳项目，从 2004 至 2016 年，美国选手菲尔普斯实现了该项目的四连冠，美国运动员长期占据优势。以至于当孙杨出现后，他们不遗余力泼脏水，8 年近乎 180 次的药检次数，纯粹恶心你。巴黎奥运会开始前，美国杂志《SWIMSWAM》还曾发布过一篇文章，提前预测男子 100 米自由泳决赛结果。说到其他欧美选手是都是津津乐道，到中国选手潘展乐则是一盆冷水。称他根本无法拿到金牌，甚至连奖牌都拿不到。因为他体重太轻，欧美选手一个浪来就给他打翻了。而这种盲目的自信还被欧美选手带到了现场。到了 100 米自由泳这个重要比赛中，中国选手一骑绝尘，以超过一秒的巨大差距断层式领先夺冠。潘展乐用突破记录的大浪花，狠狠拍懵了在场的所有欧美运动员，也拍懵了拿着尿壶穷追不舍的世界泳联。查尔莫斯被领先 1.08 秒，美国队更是双双垫底。

⑩潘展乐出生在一个生活优越的家庭，小时候的潘展乐身体结实特别适合运动，4 岁的时候便进入温州市少年游泳学校。因为父母忙于工作，爷爷便负责接送他，别看潘展乐年纪不大，但是特别懂事，训练从不偷懒，是小朋友中最认真刻苦的一个，枯燥的训练反而让他乐在其中，只要一下水，潘展乐的身体便充满力量，以至于别的小朋友犯错加罚训练，而潘展乐犯错却被罚不得下水，可见他是多么的喜爱游泳。

（11）在赛场上一往无前、不断超越的潘展乐，在生活中却是一个腼腆、内向的大男孩。爷爷和家人的谆谆教导，让潘展乐从小在生活中养成了谦逊、低调的性格。他曾经的启蒙教练王士在接

受采访时就表示：“无论在赛场上获得多少荣誉，潘展乐对教练和家人一直保持着谦虚的态度，是个懂事的孩子。”潘展乐的爸爸也表示，平日里，潘展乐几乎不在家人面前叫苦喊累，“

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/547111146136006141