

小飞侠 带小记者玩转篮球

朱丽娅 文/摄

刚刚过去的国庆节，来自不同学校的乐报小记者，在市区战神篮球公园度过了一个不一样的十一。150多名学员分成两批，在6位小飞侠篮球俱乐部教练的带领下，分别进行投篮、运球、防守脚步、身体素质的练习。此外，所有学员还聆听了运动操作自我防护讲座。



本次活动感谢 小飞侠 教练团队的耐心指导。

第一次投篮

乐清日报小记者新一期活动终于来临，我满怀期待地来到战神篮球公园，准备与篮球运动来一次亲密接触。

我们跟着教练做了热身运动后，立即投入篮球技巧训练。跳步跨步练习、运球过障碍等环节结束后，我已经汗流浹背。终于轮到最刺激的投篮

活动，我的心紧张得怦怦直跳。在教练的指导下，我把球放在胸前，双手微微往后缩，用力一投，球偏框而出，而且多次投篮都以失败告终。教

练及时纠正了我的投篮动作，我集中注意力，把球投得更高了。终于，我第一次把球投进了篮框。实验小学滨海校区 三2班 杨谨瑞



运动损伤防护指导后的提问互动环节。

打篮球 累并快乐着

国庆这一天，乐报小记者们在战神篮球公园里，体验了一次篮球公开课。

一进篮球场，我就看到好几个高个子，原来是篮球教练啊！我惊叹于教练的身高，怪不得说篮球是一项可以让人长高的运动，真是名不虚传呀。

开始上课了，教练带着我们进

行了热身训练。高抬腿、后踢腿、弓步走 热身运动后，我们开始分组训练。

多数小记者第一次接触篮球，投篮的技术真是惨不忍睹。有的小记者运球失误，球一不小心就溜走了。

轮到我时，作为篮球菜鸟中的菜鸟，我有些紧张地举着那个笨重的球，心里慌慌的。我老在想：我能

投中吗？投不中的话球会砸到我吗？我用力一投，可球却像个不听话的孩子，撞到篮筐上，垂头丧气地掉下来了。唉，要是再投高一点，说不定就可以投进去了，我不禁地叹了一口气。

教练说：换个角度试试看。这回，我深深地吸了一口气，认真地看着篮筐，在心里默默念着：

一、二、三。我鼓着劲，一个弹跳。投！篮球飞出去了，球沿着篮筐绕着圈。咚的一声掉进筐里了。哇，这回阴差阳错地进了一个球，我欢呼起来。

短短的两小时，我们在篮球场上挥汗如雨，在汗水中体验到了运动的快乐。

乐成一小 四5班 陈知行



乐清市篮协主席叶晓为孩子们打气。



运球中。

十佳美丽学校 民众投票结果揭晓

记者 郑茜

经过7天的火热投票，近日，乐清市十佳美丽学校民众环节投票结果揭晓：乐清中学获得投票环节第一名，其中丹霞路小学成为线上投票第一名，乐清中学成为线下投票第一名。

民众投票是从9月16日开始的，《乐清湾城市周刊》和乐清+ APP分别是此次评选活动的线下和线上投票渠道。线上投票结果和线下投票结果各占民众投票的50%。

民众投票结果占评选总成绩的30%，线下的实地考察占比70%。10月中旬，乐清市教育局将联合相关部门组成考评组，对各个学校进行实地量化考核。考评内容包括校园环境干净整洁、校园景观合理协调、校园植被优美雅致、校园文化和谐多元，结合民众投票，最终将选出乐清市十佳美丽校园。

此次评选活动由乐清市教育局和乐清日报社共同主办。

民众投票结果排名：

排名	学校	网络	线下	总得分
1	乐清中学	49.43	50	99.43
2	丹霞路小学	50	45.42	95.42
3	乐清市教师发展中心附属初级中学	45.44	44.82	90.26
4	北白象镇第二小学	44.21	44.07	88.28
5	育英寄宿学校	44.11	41.71	85.82
6	乐清市实验小学	46.09	39.12	85.21
7	乐清市第三中学	47.89	32.04	79.93
8	柳市镇第十二小学	44.26	35.32	79.58
9	建设路小学	49.09	29.88	78.97
10	雁荡镇海岛寄宿小学	44.21	33.68	77.89
11	南塘镇小学	44.21	33.07	77.28
12	乐成实验中学	44.2	25.56	69.76
13	乐清市芙蓉中学	44.21	23.75	67.96
14	虹桥镇第一小学	44.21	23.75	67.96
15	北白象镇第七小学	44.18	22.71	66.89
16	柳市镇第九小学	44.17	22.63	66.8
17	蒲岐镇第三小学	44.21	20.73	64.94
18	雁荡镇第五小学	44.19	20.72	64.91
19	龙西乡龙西学校	44.16	16.49	60.65
20	虹桥镇第六小学	44.16	11.31	55.47

失败的滋味

虽说失败是成功之母，但真正面对失败的时候，却是一件令人非常痛苦的事。他使人从顶峰跌落至谷底，让人久久无法释怀这揪心之痛。哎！失败却盯上了我，让我也尝到了撕心裂肺的滋味。

一次语文竞赛，我觉得挺简单的，可谁曾想到发挥失常，连三等奖都没有。哎，我失败了！

那时，我像一个打翻的五味瓶，什么滋味都融进了身体。

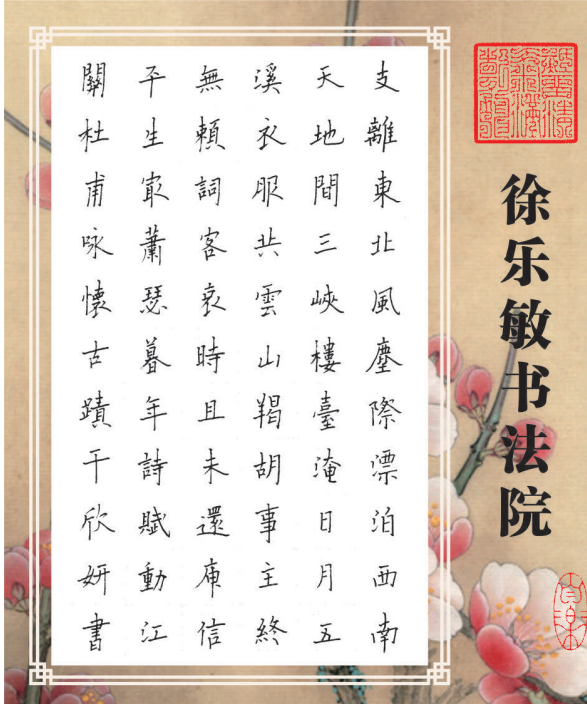
当我打开手机时，看到妈妈的短信：宝贝，我相信你，一定能考好的！我的泪水再也控制不住了，放肆地流了下来：妈妈，对不起，我让你失望了！我拖着沉重的步伐，一步步挨到了门口。接下来，我该怎样面对父母呀，他们这么相信我。我感觉心头插满了千万把箭。

酸，藏在了嘴巴里。吃饭时，我不敢把心情告诉爸妈，只管朝嘴里扒饭，满嘴的酸，这是失败的酸味。此时，我看到满桌都是我爱吃的菜，却提不起半点兴趣，放在昨天，我定会扑过去毫不留情地吃个光盘。可是今天，我毫无胃口，仿佛连桌子上的菜都在嘲笑我，笑我笨，笑我没用。妈妈微笑着说：今天的鸡蛋炒番茄很好吃，多吃点。我心不在焉地哦了一声，顺手夹起一块金黄的蛋，缓缓地塞进了嘴里，根本不像妈妈说的那样，而是非常的酸涩。这顿晚饭，我食不知味，只觉得一种酸楚的滋味从胃里一直往上涌，直到口中、牙齿缝里。

晚饭后，妈妈在我身边轻轻地坐下，显然这件事妈妈已经知道。她拍了拍我的肩膀：不要难过，下次努力，她那鼓励的话语传入耳朵，我相信只要调整好状态，下次一定会成功。

实验小学滨海校区 六5班 陈品均

小书法家展示台



虹桥镇第一小学 二(5)班 干欣妍 指导老师：徐宏宇