

小球玩出大乐趣

柳市镇一中收获首个乒乓球团体冠军

日前，由乐清市体育事业发展局主办的2016年乐清市少年儿童乒乓球团体赛在乐清市工人文化宫举行。在初中组的比赛中，柳市镇一中队员打出自信，喜报连连。代表柳市镇一中出征的共有两组9名运动员，其中4名运动员是第一次参加市级赛事。在小组预赛中，两组队员均发挥出色，以小组第一名的成绩出线。在之后举行的1/4淘汰赛中，一队顺利过关，二队实力不济遭淘汰。半决赛中，一队的对手是来自乐成一中的队员。虽然对手实力强劲，但一中队员更胜一筹。第一次参赛的张冰欣拿下一场后，顺利进入决赛，对阵老牌强队乐清市英华学校的选手。队员徐威特发挥出色，独得两场；最关键的一场，由同样是第一次参加比赛的李妍静拿下。这次的成绩出乎意料，我们终于取得了柳市镇一中历史上首个团体冠军，感到非常骄傲！带队教师高晓可说。另悉，除了团体成绩领先，选手们的个人成绩位于各校队员前列，收获不少单人奖项。

作为乒乓球特色学校，柳市镇一中师生在校内外大大小小的乒乓球比赛中收获颇丰。我们学校有自己的教职工乒乓球社团，每周五下午，我们一群老师会聚在一起切磋技艺。每个学期，我们会举办联谊赛，不仅与自己学校的老师进行比拼，也与外校老师一决高下。高晓可说。

■李张侃/文 余益平/摄



投入比赛。



收获。

在感动中沉淀 在感动中立志

柳市镇一小纪念长征胜利80周年

为纪念红军长征胜利80周年，让学生体会长征精神，日前，柳市镇第一小学开展了以“重走长征路 做标杆少年”为主题的少先队活动。

嘹亮的队歌中，队课正式拉开序幕。队课共分为四个章节。在第一篇章“重走长征路”中，主持人以“长征途中都发生了什么故事”为题，让大家观看情景剧，了解长征途中的艰难困苦。第二篇章“重温长征精神”，合唱团的一首首红歌唱得现场热血沸腾。每一首红歌都诉说了一段光辉事迹，我们要向英雄致敬！现场一名同学感慨地说。

第三篇章“长征精神驻心中”，情景剧讲述了小红军继承老红军的革命理想，奋勇拼搏的故事。第四篇章“长征永远在路上”，队员们通过快板表演表明传承长征精神的决心。

活动中，队员们的眼睛是亮亮的，甚至有湿了眼睛的。“重走长征路 做标杆少年”活动，使队员们在感动中沉淀，更在感动中立志。希望在以后的生活实践中，队员们可以弘扬长征精神，直面挫折，迎难而上。学校辅导员老师说。

■李张侃



情景剧表演。柳市镇一小供图

轮滑“米粉”共赴盛会



终点在召唤。

12月3日上午，乐清市第三届“聚优杯”轮滑邀请赛暨乐清“轮滑米粉节”在乐清市英华学校举行。本次比赛根据年龄段分为三个组别，来自温州、台州等地区的300多名选手前来参赛，其中年龄最小的仅5岁。

比赛开始前，受邀前来的轮滑国家队成员、曾获德国世锦赛冠军的冯辉上演了一幕幕风驰电掣的速度与激情。冯辉时而舒展身姿，时而原地旋转，引得场内外尖叫声连连。

幼儿组障碍赛中，小选手们过关斩将，表现勇

敢。来自柳市的幼儿园大班小朋友林力谨是第一次参赛，小小年纪的他学习滑轮时间并不长，夺得了小组第二名的好成绩。孩子通过学习滑轮变得更加勇敢自信，我为他今天的表现感到自豪。林力谨的妈妈妈说。

成年组的轮滑选手们则展示了“穿花绕蝶”的娴熟技巧，速度过桩、花式绕桩、花式刹停，向观众奉献了一场紧张激烈又不失优雅的视觉盛宴。

■李张侃 文/摄



大雪正是进补好时节

今天是二十四节气中的大雪。冬天进补，开春打虎，大雪正是进补的好时节。

冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的开发，俗话说“三九补一冬，来年无病痛”。此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。

冬季食补应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。大雪节气前后，柑桔类水果大量上市，像瓯柑、蜜桔、柚子、脐橙都是当家水果，适当吃一些可以防治鼻炎，消痰止咳。

■李张侃