

# 我的暑期生活

暑假期间,我县的学生们都是如何规划自己的假期生活?是选择参加社会实践活动、报名各类兴趣班,还是留在家中复习提高文化课程?为展示学生暑期生活的多样性和丰富性,本报特别推出了《我的暑期生活》特刊。

张俊英 黄君君

## 金子淇:迎“篮”而上 用汗水铸就梦想之路



近日,在油竹体育中心篮球馆内,随着一声清脆的哨音,山口镇中学女篮队员们开始了下午三个小时的高强度训练。在完成基本的热身动作后,球员们开始运、传、防、攻等篮球基本功练习,并对球员进行战术指导。

“为了比赛,暑假期间我们训练强度变大了,从放假前的一日一训调整为一日两训。”金子淇在训练间隙告诉记者,虽然有时候会

感到累,但从未想过放弃。

谈及与篮球结缘的经历,金子淇的脸上洋溢着幸福的笑容。“最初,我只是在篮球馆看到男生们打球,觉得很有趣,就让爸妈给我买了一个篮球。玩着玩着就慢慢地爱上了这项运动。”

从六年级开始,金子淇踏上了篮球训练之路,经过三年的刻苦训练,现在的她已经成长为一名优秀的篮球运动员,陆续参加了浙江省青少年篮球锦标赛(丙组)、浙江省中学生篮球联赛、中国U14青少年篮球联赛等专业赛事,屡创佳绩。值得一提的是,在7月22日刚结束的2023-2024中国初中篮球联赛东区赛中,金子淇更是大放异彩。在参赛的192名运动员里,她的三分球命中率排名第一,个人总得分排名第二。

“她的三分球能力非常突出,场均能投进4个三分球,这在联赛中是相当罕见的。”山口镇女篮教练雷华杰表示,更难能可贵的是,金子淇情绪稳定,能够在关键时刻保持冷静,为球队带来稳定的得分点。

除了出色的投篮能力外,在比赛中,金子淇总能保持冷静的头脑和清晰的思维,是队里的“定海神针”。队友卓诗怡表示:“在球场上,我很放心把球交给她。她处理球很沉稳,总能为球队创造得分机会。”面对教练的肯定和队友的信任,金子淇并没有骄傲自满,而是将目光投向了更远的未来。

“暑假是提升水平的好时机,我的目标是让自己的防守能力再上一个台阶。”金子淇坦言,自己在防守方面还有很大的提升空间,希望在新的赛场上继续检验和提升自己的实战能力。

金子淇目前作为山口镇中学女子篮球队的得分后卫,对于个人的未来规划也有着清晰的蓝图。她表示,自己将坚定不移地朝职业篮球运动员的方向发展,努力向更高的竞技平台迈进,争取加入省级篮球队,挑战更高水平的赛事,更好地实现自我价值。

## 潘彦岑:“玩转”多彩课堂 不负美好“暑”光



“发音要准确,情感要饱满。”“手要再抬高一点,这样更有表现力。”近日,在青田传媒集团少儿培训中心朗诵课堂上,潘彦岑正在老师的指导下,学习朗诵的情绪准备和形体准备,力求自己的表现能达到最佳状态。她兴奋地说:“我最喜欢的课程就是朗诵,因为朗诵能让我获得更多的知识,比如语法技巧,以及更标准的发音。”

目前,潘彦岑正处于五年级升六年级的关键时期,面对这一转折点,她深知学业压力之重,因此暑假前暂时放下了对朗诵的学习。随着暑假的到来,她毫不犹豫地重拾朗诵,利用假期进一步提升自己的技能水平。

除了朗诵,潘彦岑还报名参加了舞蹈、书法、素描等多个兴趣班,全面发展自己的才能。虽然课程安排紧凑,但她却乐此不疲,“我认为这样的生活虽然有些累,但绝对值得,因为它让我的暑假变得更加丰富多彩,更加有意义。”

青田传媒集团少儿培训中心的教学负责人大森对潘彦岑给予了高度评价:“她是个既有天赋又肯努力的孩子。从最初的胆怯害羞,到现在的自信满满,她的成长我们有目共睹。她的勤奋和积极不仅体现在课堂上,更体现在每一次的打卡作业中。”

过去的一年里,潘彦岑还积极参与了《青田小田鱼》动画片配音演员选拔、县青少年中华经典诵读等多项比赛,均取得了优异的成绩。她告诉记者,如果暑假期间有合适的比赛机会,她也会积极报名参加,争取再创佳绩,努力提升自己。

## 徐汐妍:绿茵场上追梦的“铿锵玫瑰”



近日,在县职业技术学校操场上,青田女足的队员们正在为备战之后的比赛进行集训。天气虽然十分炎热,但女足小将们的训练态度依旧认真专注,传球、颠球……基本功训练进行得一丝不苟。

来自章旦中学的徐汐妍也在训练队伍当中。“我现在遇到最大的问题就是接到球不敢去传长球,因为怕被抢断,所以目前训练的重点是要掌握正确的进攻

方法。”徐汐妍说。

年仅14岁的徐汐妍,练习足球已有五年之久。一次偶然机会,她被电视屏幕上足球运动员们奋力拼搏的身影深深吸引,从此便爱上了足球运动。一到暑假,她便奔跑在绿茵场上,用汗水浇灌足球梦想。

“其实我也可以选择在家里躺着,吹吹空调,吃零食。但是我更愿意来踢足球,对足球的热爱让我放弃了舒适的假期生活。”徐汐妍表示,假期是提升自己的黄金时期,那种与队友并肩作战、共同拼搏的快乐,是任何安逸都无法比拟的。

“她一放假就投入到训练中,无论天气多么炎热,都从未缺席。更难能可贵的是,她的领悟力非常强,很快就能掌握技术要领。”提起徐汐妍,县女足教练朱嘉明对她赞不绝口。

目前,徐汐妍在县女足(甲组)中担任中场位置,她所在的队伍曾多次获得丽水市青少年足球锦标赛亚军,去年还获得了浙江省初中生足球夏令营第六名的好成绩。接下来,徐汐妍还将代表丽水市参加2024年浙江省青少年校园足球夏令营及后续比赛。“未来,我打算走体育特招生的路线,希望未来的职业生涯也能与足球紧密相连。”徐汐妍说。

## 郑奕昕:舞动一“夏” 因为热爱所以坚持



在县少年宫中国舞教室内,小学员们正在老师的带领下做课前的热身准备。在结束了波比跳、高抬腿等基础动作后,随着音乐的节拍,小学员们通过一支支极具表现力的舞蹈,完全舒展了自己的肢体,郑奕昕便是其中一员。

“她不仅天赋出众,更重要的是后天非常努力,愿意花时间坚持练习。”县少年宫培训部部长朱炫羽介绍,郑奕昕在少年宫学习舞蹈已有两三年时间,凭借其出色的舞感、强大的学习能力和良好的身体软开

度,在班上进步显著。

作为城东实验小学教育集团少年宫路校区的准三年级学生,郑奕昕从小便与舞蹈结缘。每当看到舞台上翩翩起舞的身影,她便梦想着有朝一日自己也能成为聚光灯下的焦点。因此,暑假期间,她坚持一周上三次舞蹈课,朝梦想前进。

“暑假时间很长,我想把时间花在喜欢的事情上,提高自己的能力,争取多学习一些曲目。”郑奕昕说,暑假是进一步提升舞蹈技能,实现自我超越的关键阶段,希望通过这段时间的训练,巩固和提升自己的舞蹈技能。

经过三年的学习,从初学时难以完成的横叉动作,到如今轻松应对,郑奕昕在舞蹈道路上取得了显著的进步。在众多舞蹈形式中,郑奕昕尤为喜爱独舞,曾在县级比赛中获得独舞二等奖的好成绩。

对郑奕昕而言,学习舞蹈的过程虽然有汗水与挑战,但更多的是乐趣与成就。她从不给自己设定过高的目标,只是希望能在每一次的练习中不断提升自己,让舞蹈更加完美。她也期待今后能多参加舞蹈比赛和展演活动,通过实战锻炼自己的舞台表现力和心理素质。

## 陈宥希:以篆刻为笔 绘就多彩假期



近日,在县少年宫篆刻教室里,来自县伯温中学的学生陈宥希正在认真聆听篆刻老师陈巧云讲解篆刻的技巧。“雕刻的时候别太用力,注意落刀的位置……”伴随着陈巧云的讲解,陈宥希和同学们一起拿起刻刀,专注投入到创作中。

不一会儿,一个个栩栩如生的巴黎奥运会吉祥物形象跃然“石”上。“篆刻和我们的日常生活是紧密相

连,要雕刻出一幅好的作品,需要我们用心去感受。”陈宥希说。

受父亲的影响,陈宥希自幼便与篆刻结下了不解之缘。经过三年的学习,她已经从初学者,成长为能够自如运用刻刀,在作品中注入自己思考的篆刻小能手。

“陈宥希是一个非常优秀的学生。刚开始的时候,她只是按照老师的要求去做,学习时间长了,她的艺术细胞被逐渐激活,开始在自己的作品中展现出独特的艺术见解。”陈巧云表示,这种成长和变化,将会让她在通往篆刻艺术家的道路上走得更远。

三年的时间里,陈宥希在篆刻领域已经取得了不俗的成绩。她的作品在青田县2023年中小學生“芝田秋意·美术”比赛、青田县第十届青少年篆刻大赛以及丽水市青少年书法艺术大赛中屡获佳绩。然而,对于她而言,荣誉并非终点,而是继续前行的动力。

暑假期间,陈宥希保持着每周3节篆刻课程的节奏。她希望通过这个假期,能够进一步提升自己的篆刻技艺,丰富暑期生活。