



## 我学会了

.....

这些文字是成长路上的闪光足迹:有击剑课上攻防的专注,有泳池里破浪的勇气,有抽陀螺时的屡败屡战,也有系鞋带成功后的雀跃。三年级的小手握住滑雪板、自行车把,在摔倒与站起间学会平衡,在汗水中读懂坚持。每一次技能解锁都是成长的勋章,让童年在挑战与突破中闪着光。

### 我学会了击剑

高新区实验学校新晖校区 305 班 金祺珩(证号 2527713) 指导老师 牛晓丽

三年级的时光即将结束,在这一年里,我学会了一项新技能——击剑。

三年级的课后托管,我报了击剑课。一开始,我以为击剑就是把“剑”射向靶心,学习之后,我才知道击剑是手持佩剑,身穿防护装备,双方互相攻击的一项体育运动。

击剑是有战术的。有固定的步伐、攻击和防御方式。我们首先学习的是步伐,右腿向前,左腿在后,身体下蹲,前后移动,整个击剑的过程都要保持这个姿势。练完了步伐,就要学习攻击了。攻击时用手控制剑刺向对方,让剑头指在对手的上半身,如果碰到了下半身,攻击无效。就这样,我慢慢学会了击剑!

击剑让我快乐,也让我明白了做事要持之以恒,所以四年级我要继续努力学习击剑!

### 我学会了游泳

镇海区骆驼中心学校 205 班 陈子闻(证号 2515331) 指导老师 叶奔波

端午假期,妈妈给我报了游泳班,我既兴奋又紧张,心想:在水里游来游去很有趣,可万一呛水了怎么办?

第一天去游泳馆,我穿上可爱的泳衣,戴上泳帽和泳镜,像一只小企鹅一样走进泳池。我的教练是一名帅气、高大威猛的男生,我叫他林教练,教练先教我练习憋气,我深吸一口气,把头埋进水里,可没坚持几秒,就忍不住抬起头,还呛了一口水,鼻子又酸又辣,难受极了。我有点想放弃,林教练鼓励我说:“别害怕,多练几次就会啦!”在教练的鼓励下,我一次次尝试,终于能憋气十几秒了。

接下来,林教练教我学蛙泳的动作。先学划手,两只手向前伸直,然后向外划开,再向内合拢,像小鸭子划水一样。接着学蹬腿,收腿、翻脚、蹬水、夹腿,每个动作都要做得标准。我在岸上练得很认真,可一下水,手脚就不听使唤了,身体直往下沉。我急得直扑腾,林教练赶紧扶住我,耐心地说:“别慌,手脚配合好,慢慢来。”我静下心,按照教练说的做,慢慢地,我能在水里游一小段距离了。

经过十几天的练习,我终于学会了游泳!现在的我能像小鱼一样在水里自由自在地游来游去,还能和小伙伴们比赛呢!学游泳的过程虽然辛苦,但学会之后的感觉太棒啦!我明白了,只要不怕困难,坚持练习,就没有学不会的本领!

### 解锁游泳技能

镇海区骆驼中心学校 304 班 黄彦梓晟(证号 2523374) 指导老师 林欣怡

一天,妈妈说带我去学游泳。我抱着印有小鸭子的游泳圈,心里像揣着一只小兔子,扑通扑通跳个不停。

游泳池的水蓝盈盈的,在阳光下闪闪发亮。我刚把脚指头伸进去,就“啊”地叫了出来——水好凉呀!教练叔叔笑着把我抱进水里,我的手脚立刻像小螃蟹一样乱划拉。水花溅得老高,把我的睫毛都打湿了,我使劲眨着眼睛,嘴里不小心灌进一口水。

我学着教练的样子,像小青蛙一样蹬腿,手臂在水里划出一个个圆圈。突然,我发现自己漂起来了!阳光透过水面,在我身边洒下晃动的光斑,就像掉进了会发光的果冻里。

现在我能游过半个游泳池了。每次从水里钻出来时,头发都湿漉漉地贴在脸上,可是我心里美滋滋的。我不仅学会了游泳,还发现只要勇敢尝试,再难的事也能慢慢学会呢!

### 我解锁了舞蹈新技能

鄞州区东湖小学 307 班 严书瑶(证号 2514618) 指导老师 王素波

学爵士多年,我痴迷舞台上的酷帅感,却因缺乏压腿、下腰等基本功,陷入技能瓶颈。这个寒假,我毅然踏上软度开发的集训之路。

集训首课,简单的“左手伸直、右手抓大臂”动作,让学过爵士的我自信满满,率先展示。可老师立即加码——右手不松开,左手还要叉腰!我的右手死死揪住袖子,像笨拙的螃蟹徒劳拉扯,左手始终够不到腰。偷瞄周围,同班爵士同学涨红脸,纷纷放弃,而学现代舞的同学却从容自如。原来他们右手从后脑勺往左拉,与我从头顶下拉的姿势截然不同。调整方法后,我终于完成动作,额头已渗出细汗。

恐惧的劈叉训练接踵而至。电视里小女孩痛哭压腿的画面在脑海挥之不去,但老师的“两手支撑,双腿跳开”指令不容犹豫。“膝盖绷直!”“再滑开些!”在严厉与鼓励交织的声音中,我咬牙撑住颤抖的双腿。当袜子打滑、汗珠滴落时,我惊觉屁股已贴地——竟完成了劈叉!

随后两天,顶胸下腰、肩胸协同等高难度动作不断挑战极限。集训尾声,老师播放记录视频,对比初学时佝偻的后背、歪斜的双腿,如今的我已能舒展成优雅弧线,用双脚拉开弹力带。

这次集训不仅解锁了新技能,更让我明白:舞蹈没有捷径,哪怕基础薄弱,只要掌握技巧、坚持训练,就能突破局限。新学期的舞台,我已准备好用蜕变后的舞姿,绽放更耀眼的光芒。

### 我学会了骑自行车

鄞州区宋诏桥小学 311 班 李畅贤(证号 2514861) 指导老师 程杨杨

星期日,阳光明媚,我和爸爸来到公园学骑自行车。

爸爸先帮我坐上自行车。我双手紧紧握住车把,身子坐得笔直,目不转睛地注视着前方,双脚小心翼翼地踩在踏板上。

“用力蹬!贤宝!”爸爸的声音响起。我鼓起勇气开始蹬踏板。车子缓缓前行,像一头倔强的小毛驴,我让它往左,它却往右。没骑多远,车身就开始剧烈摇晃,像一个喝得酩酊大醉的人。我的心一下子提到了嗓子眼,慌乱和恐惧瞬间涌上心头,生怕自己会从车上摔下来。我赶紧回头,带着哭腔对爸爸喊道:“爸爸,您可扶住了,千万别松手啊!”爸爸坚定地回答:“放心吧,有我在!”

在爸爸的鼓励下,我又继续练习。然而,当爸爸一松手,我瞬间失去平衡,整个人猛地向一边倒去,重重地摔倒在地,疼得我眼泪在眼眶里直打转,车轮在砂砾上划出歪斜的痕迹。那一刻,沮丧和委屈如潮水般向我涌来,我生气地说:“不学了,太难了!”爸爸连忙跑过来,一边帮我拍掉身上的灰尘,一边温柔地鼓励我:“加油,孩子!多练练,爸爸相信你肯定能行的!”

看着爸爸满头的大汗和鼓励的眼神,我擦干眼泪,重新跨上自行车。这一次,我集中精力,努力调整自己的姿势,感受着自行车的平衡。不知经过了多少次的摔倒和爬起,我终于找到了诀窍,车子渐渐平稳起来。我越骑越稳,越骑越快,风在耳边呼啸,仿佛在为我欢呼喝彩。

通过这次学骑自行车,我不仅掌握了一项新技能,更明白了一个道理:在人生的道路上,困难就像学骑车时的摔倒,只要我们坚持不懈,勇于直面挑战,就没有跨越不了的障碍。



### 我解锁了滑雪技能

镇海区崇正书院 310 班 汤瑾希(证号 2523019) 指导老师 朱佳扬

寒假,我终于有机会去学双板滑雪,心里别提多兴奋了!

来到银装素裹的滑雪场,我迫不及待地穿上雪板,然而,我刚刚站稳,便险些与大地来个亲密接触。我小心翼翼地挪动着脚步,宛如一位初探世界的探险家,缓缓向那小小山坡进发。

刚开始,我只能一小步一小步地移动,像只慢吞吞的小蜗牛。看着别人轻松地从坡上滑下,我心里既羡慕又着急。我深吸一口气,鼓起勇气,尝试着稍微加快速度。没想到,速度一快,我就控制不住方向,“扑通”一声摔了个屁股蹲儿,疼得我直咧嘴。

但放弃绝非我的座右铭。我顽强地站起身,如同侦探一般仔细观察着周围滑雪者的动作,发现他们在下滑时膝盖微微弯曲,身体前倾,宛如蓄势待发的猎豹。我依样画葫芦,调整姿势后再次踏上雪道。这一次,我仿佛与雪板融为一体,平稳地滑行在雪地上,畅快淋漓。

随着练习的不断深入,我的技艺日益精湛,胆量也愈发壮大。我开始向更高更陡的坡道发起挑战,耳畔风声呼啸,我犹如一只挣脱束缚的小鸟,在雪域中自由翱翔,那份快感简直妙不可言。

嘿嘿!今年寒假我终于解锁了双板滑雪技能,这让我明白:只要有勇气尝试,不怕困难,坚持不懈,就一定能成功。这个寒假因为双板滑雪变得格外精彩,我期待着下一次与雪的亲密接触!

### 我学会了系鞋带

镇海应行久外语实验学校 清川校区 305 班 何芯瑶(证号 2523998) 指导老师 叶惠君

周六下午,妈妈从鞋店里给我买了一双有鞋带的鞋。我看着鞋子犯了难,因为我不会系鞋带。

妈妈蹲下身子,三两下就帮我把鞋带系好了。还说,趁着这次机会要教我系鞋带。妈妈不厌其烦地教,先拉住一端,把另一端穿过去打个结,然后顺着圈再打一个结,鞋带就系好了,就像兔子的耳朵。

经过几次练习,我终于能轻而易举地系鞋带了。以后,我再也不用妈妈帮我系鞋带了。

### 动漫小女孩

镇海区静远小学 306 班 刘笑潼(证号 2523224) 指导老师 俞蒙悦

#### 宁波安集微电子科技有限公司宁波安集原材料纯化及增产 1 万吨/年电子专用电镀液和配套设施项目 公众参与信息公示

《宁波安集微电子科技有限公司宁波安集原材料纯化及增产 1 万吨/年电子专用电镀液和配套设施项目环境影响报告书》已编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现征求有关该项目环境保护方面的意见和建议。(一)征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告表的方式和途径:征求意见稿全文网络链接: <http://www.gxhjzj.com/> 查阅纸质报告表请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位,同时企业安环部现场放置纸质报告,以便公众查阅。(二)征求意见的公众范围:该项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。(三)公众意见表的网络链接:见征求意见稿全文网络链接。(四)公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件将填写的公众意见表提交建设单位。公众意见表网络连接同报告全文网络链接。项目建设单位:宁波安集微电子科技有限公司 联系人:王工,联系电话:15968017920,项目环评单位:浙江甬绿环保科技有限公司 联系人:郑工,联系电话:86864900。(五)公众提出意见的起止时间:公众可在本次公示之日起 10 个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。

宁波安集微电子科技有限公司  
2025 年 7 月 4 日

#### 宁波市北仑区小港精艺塑胶制品厂年产 40 万套服装印花和 110 万片 PET 转印膜迁建项目公众参与信息公示

《宁波市北仑区小港精艺塑胶制品厂年产 40 万套服装印花和 110 万片 PET 转印膜迁建项目环境影响报告书》已编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现征求有关该项目环境保护方面的意见和建议。(一)征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告表的方式和途径:征求意见稿全文网络链接: <http://www.gxhjzj.com/> 查阅纸质报告表请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位,同时企业安环部现场放置纸质报告,以便公众查阅。(二)征求意见的公众范围:该项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。(三)公众意见表的网络链接:见征求意见稿全文网络链接。(四)公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件将填写的公众意见表提交建设单位。公众意见表网络连接同报告全文网络链接。项目建设单位:宁波市北仑区小港精艺塑胶制品厂。联系人:鲍工,联系电话:18057433790。项目环评单位:浙江甬绿环保科技有限公司 联系人:徐工,联系电话 86864900。(五)公众提出意见的起止时间:公众可在本次公示之日起 10 个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。

宁波市北仑区小港精艺塑胶制品厂  
2025 年 7 月 4 日

宁波品胜供应链有限公司遗失财务章,编号 33021110018082,声明作废  
宁波鄞州宁东碧兴食品商行遗失公章一枚,编码:3302120441954,声明作废  
宁波市北仑区大榭横山新兴锻压厂遗失财务章一枚(编码:3302060053817)声明作废  
翱翔航天科技(宁波)有限公司遗失公章一枚,编号 33021210228885,声明作废  
宁波迪迦物流有限公司遗失公章一枚,编号 33020310203678,声明作废  
宁波高新区飞渲文化传媒工作室遗失财务章一枚,声明作废  
余姚市豪飞建材店遗失公章一枚,声明作废

遗失声明:宁波市江北区高层次人才联谊会遗失社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码:51330205MJ8977560J,声明作废  
宁波江北陈果五金经营部(个体工商户)遗失财务章一枚,编号 33020510152996,声明作废

宁波蓝霖科技有限公司遗失财务专用章一枚,编号 33028210260556,声明作废  
陈立波、王蓉遗失宁波恒曜房地产开发有限公司开具的宁波增值税普通发票二张,分别为:发票代码:033021900105,发票号码:07584852,金额:77000 元;发票号码:07584851,金额 77000 元,声明作废

宁海县益启爱公益服务联合会委员会遗失开户许可证核准号 J3322009813701,编号:3310-05906677,开户行:中国银行股份有限公司宁海桃源支行,账号:359783147776,声明作废  
汪君为浙 BDT3833 驾驶员,现遗失编码为 47946 收据一张,金额贰仟元整,特此声明

宁波市鄞州区东钱湖镇东村社会组织服务中心遗失宁波鄞州农村商业银行股份有限公司东钱湖支行基本户开户许可证 1 份,核准号 J3320084115601,声明作废  
慈溪市古塘新慈日用百货商行遗失公章一枚,编号:3302820200989,声明作废。

通知债权人申报债权的注销公告  
宁波市镇海区庄市街道光明村中心幼儿园经理理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13566527956。  
宁波市镇海区庄市街道光明村中心幼儿园