



宁波晚报教育号



甬派APP

B01 第863期

我叫邱溪悦，来自宁波市中原小学203班。现在的我乐观开朗，是个追风少年，以前我可是个名副其实的“爱哭鬼”。不小心摔一跤，眼泪就会像断了线的珠子一样掉下来。可就是这样，我却爱上了看起来有点“危险”的轮滑。

记得我第一次穿上轮滑鞋，妈妈扶着我，我好开心。妈妈看我喜欢，就给我报了班跟教练学习。脱离了妈妈的保护，一开始就“扑通”一声摔在地上。当时我的嘴巴一瘪，眼泪立刻涌了上来，恨不得马上脱下鞋子回家。记忆里，我每节课都会哭，可每节课还要上。不管摔多少个屁股蹲，膝盖手心磕得青紫，我爬起来就想再试。我和轮滑的“较量”就这么开始了。

每一次摔倒，眼泪都会在眼眶里打转，但我一边抹着眼泪，一边咬着牙慢慢站起来。有一天，教练通知我可以去打比赛了——宁波市海曙区“轮舞杯”轮滑邀请赛。小小的我当时报了200米速滑和单脚速度过桩两个项目，也就是这一次小比赛让我和轮滑彻底结缘，从此爱上了单脚速度过桩这个项目。这个项目是起跑12米，单脚过20个桩，桩距80厘米，用时短为胜，踢一个桩扣0.2秒，4个就犯规无成绩。千万不要小看这0.2秒，对于我们速滑运动员，每0.1秒提升都是千百次的重复练习。受场地长度影响，夏天我只能在室外练轮滑，汗水混着眼泪往下淌。可慢慢地，汗水越流越多，眼泪却越来越少。

就这样，轮滑鞋陪着“爱哭鬼”蜕变。努力的种子开出了最美的花：宁波市轮滑锦标赛我荣获第二名，虽因失误与冠军擦肩，但在绍兴市轮滑锦标赛中我夺回桂冠，还拿下省赛第六。而代表宁波站上全国赛场，更让我满心骄傲！

现在，我依然热爱轮滑。它送给我最好的礼物不是金灿灿的奖牌，而是让我明白了，真正的强大，是流着泪也依然选择坚持。轮滑让我从一个胆小爱哭的小女孩，变成了一个不怕摔跤、勇往直前的“追风少女”！

我爱轮滑，它正带着我滑向更勇敢、更精彩未来！



趣少年

## 轮滑铺就 追风路

宁波市中原小学203班  
邱溪悦(证号2517004) 指导老师 卢峰

### 我学会了打棒球

鄞州新蓝青学校501班  
杨霁安(证号2513042)  
指导老师 徐春蕾

进入小学之后，一个偶然的时机，我参加了棒球的选拔。当时我拿了个垒球，扔出了9米远。教练说我扔得不错，就把我选走了。

在训练中，我遇到很多困难，其中最难的就是本垒打。在U8最后一个赛季前，教练提出全队本垒打的目标。看着身边的队友一个个打出本垒打，而我，总是差那么一两米。

那段时间，我非常急躁，又有些气馁。我和妈妈说，也许我根本就不适合打棒球，我个子小，力量也不强。妈妈一直在鼓励我，教练也看出了我的问题，非常耐心地分析我的优点和缺点。一再告诉我，打球不是靠蛮力，而是用技巧取胜。从此以后，我开始认真抠动作，脚要踏出多少，腰腹要转到哪里，什么时候挥棒，棒子挥到哪个位置合适，一遍又一遍，我按照教练说的去打。终于，我打出了第一个本垒打，接着是第二个，第三个……

最终在U8的最后一场比赛中，我发挥稳定，超出了教练的预期，拿到了“优秀球员”称号。那一刻，一遍又一遍的练习，40℃高温中滴下的汗水，都不值一提。也许努力训练不一定会有成绩，可是如果不努力，又哪里来的成绩呢？

我很高兴参加了学校的棒球队，不仅让我学会了打棒球，更让我学会了不放弃。

### 我学会了摄影

鄞州新蓝青学校503班  
张竣(证号2513083)  
指导老师 张品雪

周末，妈妈带我出去玩，我突然发奇想，想当一回摄影师，给妈妈拍照。

我拿着妈妈的手机，感觉它在我手里特别沉，心里有点紧张，毕竟这是我第一次当摄影师呢。我学着妈妈平时拍照的样子，先把手手机拍照模式打开。可是，我发现要找那个模式可不容易，屏幕上有好多图标，我在里面翻找了半天，才找到相机图标，点进去后才看到拍照模式。

我开始给妈妈拍照啦。我想拍妈妈在花丛中的样子，于是让妈妈站在美丽的花朵旁。我举起手机，眼睛紧紧盯着屏幕，心里想的是怎么才能拍出好看的照片。可是第一张照片拍出来，妈妈的身子是歪的，我有点懊恼。

这时候妈妈对我说：“宝贝别着急，你可以试着手机拿稳一点。”我按照妈妈说的又试了一次，这次照片拍得很成功。

我高兴极了，继续尝试拍摄更多有趣的画面。我跟着妈妈走进树林，捕捉她在树林的背影，阳光透过树叶洒在她身上，形成了美丽的光影。我还拍下妈妈和小动物的互动瞬间。通过这次拍照，我明白了耐心和借鉴他人经验的重要性，这次经历让我感受到生活中处处都是美好的瞬间。

### 我学会了滑滑板

镇海区骆驼中心学校502班  
刘宸宇(证号2523424)  
指导老师 褚春燕

一个阳光明媚的下午，我跟着妈妈来到热闹的广场。忽然，一个身影掠过身旁，一位大哥哥脚踩滑板，身姿轻盈、动作帅气。我羡慕极了，缠着妈妈买了一块滑板。

滑板刚到，我就拆开包装，抱着滑板直奔楼下。我信心满满站上滑板，本想如大哥哥般潇洒滑行，可滑板像调皮的孩子，不听使唤地左摇右晃。没一会儿，没平衡感的我“扑通”摔下，在地上打了个滚，屁股疼得我直咧嘴。我灰溜溜地爬起来，心里打起了退堂鼓。

正要放弃时，脑海突然浮现“失败是成功之母”这句话，我决定再试一次。有了上次教训，我小心翼翼地站上滑板，把轮子卡在地面缝隙练平衡。渐渐的，滑板听话了些，不再肆意乱动。我鼓起勇气尝试滑动，腿使劲一蹬，滑板缓缓前移。可没滑多远，它就像脱缰野马，直冲草丛。我吓得脸色苍白，赶紧跳下，看着滑板“嗖”地钻进草丛。

这时，爸爸走来，拍着我的肩膀笑着说：“小宇，做事不能半途而废，爸爸相信你行！”爸爸的话让我振作，决定做最后一次尝试。这次，滑板像被驯服的小猫咪，乖乖听指挥。我终于学会滑滑板啦！在广场自由穿梭时，我心里满是成就感。

这次滑滑板经历，让我不仅掌握新技能，更领悟到：只要坚持不懈，就能战胜困难、取得成功。

### 我学会了游泳

镇海区贵驷小学502班  
钱赫轩(证号2523046)  
指导老师 樊萍萍

暑假里，妈妈给我报游泳班，我怀着极不情愿的心情，忐忑地答应了。

到了学游泳那天，我磨磨蹭蹭换好泳裤和泳镜，在泳池边徘徊。在老师一声声督促声中下水，我脚着地才发现水才1.2米深，而我身高1.6米，根本不会被淹。悬着的心慢慢放下，我心里想着：还好还好，没有很深。

首先，教练让我们学憋气。我双手扶墙，深吸一口气，把头埋进水里，可水像群淘气包直冲鼻子。我慌忙抬头，还是呛了几口水。我有点后怕却不认输，尝试第二次时想用手捂鼻子，被教练制止了，说这样永远学不会游泳。我鼓起勇气一次、两次……反复把头伸进水里，渐渐地越来越熟练，没了第一次的恐惧。

接着，教练教我练水上漂浮。我跟着教练的指示，身体放松，伸直手臂和双腿，真的浮在了水面上！我有点小兴奋，自信心爆棚。

最后，教练教手臂动作和脚部发力。第一次不熟练，第二次仍不满意，教练却很有耐心，指导我蛙泳要注意：别总收大腿，要收小腿，蹬腿得又快又有力。在一次次尝试后，教练终于下令拿掉手上的浮圈和背上的浮板——这说明我学会游泳啦！

如今的我，能在水里畅游自如。曾经怕水的我，在一次次尝试中爬起来，战胜了自已。这次学游泳，不仅教会我勇敢和坚持，更让我懂得了坚持的重要性。