



箬横中学 »

三名跆拳道小将勇夺全国冠军



罗祎（右）在比赛中。（图片由学校提供）

记者 江潇扬 通讯员 江文辉

“我的下个目标就是敲开国家青年跆拳道队大门！”走进箬横中学，只见15岁的陈雨歌正专注地进行基本功训练。

近日，箬横中学捷报频传：在全国青少年跆拳道锦标赛系列赛事中，校内的省级跆拳道训练基地表现抢眼，共获得3金3银5铜11枚奖牌。斩获2025年全国青年跆拳道锦标赛冠军的陈雨歌、王钰颖、罗祎，凭借优异成绩入选2025年国家青年跆拳道队第一期集训运动员名单。

每场比赛都是成长的刻度

陈雨歌年纪不大，但已在全国跆拳道界崭露头角。2023年，初出茅庐的陈雨歌在全国少年跆拳道锦标赛上，夺得女子组59公斤级银牌。此后，她势如破竹，接连拿下2024年全国青少年跆拳道锦标赛第一站、2024年全国少年跆拳道锦标赛、2025年全国青少年跆

拳道锦标赛（南部）以及2025年浙江省青少年跆拳道锦标赛的冠军。

陈雨歌与跆拳道的缘分始于幼儿园。电视上跆拳道那些刚劲有力的动作瞬间点燃了她的热情，她自此踏上追梦之路。小学五年级时，她被输送至台州市跆拳道训练基地，开启了专业训练之路。

“她很聪明，一点就通，能在赛场上自己破解技术难点，是天赋型选手。”在教练张红玉眼里，陈雨歌个子高高的，性格大大咧咧，身上总有使不完的劲。她训练很刻苦、认真，一遍又一遍重复动作，从来不喊苦不喊累。

“想要拿名次，肯定要有所付出。”陈雨歌告诉记者，跆拳道是一门对抗性极强的运动，靠精准打击得分，对手常通过扫腿进攻，因此疼痛成了她的“老伙计”。“虽然本能畏惧，但我一直提醒自己，得看清动作节奏，不能怕，要在对抗里找突破点。”只要站上赛场，不管对手攻势多猛，她都会直面挑战。

密集的赛事历练成为陈雨

歌提升实力的重要阶梯。“每轮赛事，我们都会通过视频复盘自己的实力，并研究对手的战术。参赛越多，越能精准衡量自己与对手之间的差距。”陈雨歌坦言，首次登上全国赛场曾紧张到手心冒汗，当时的目标仅是闯入前三，而如今每一次参赛都朝着冠军全力冲刺。

在2025年全国青年锦标赛决赛中，陈雨歌与2023年少年锦标赛中曾战胜自己的对手再度交锋。这一次，她毫无怯场之意，反而凭借多年积累的赛场经验更显从容。“每场比赛都是成长的刻度，让我清晰地看见自己的进步轨迹。”

三名冠军 入选国家集训名单

与陈雨歌相比，王钰颖、罗祎在跆拳道赛场上属于“新秀”运动员。在今年5月底的2025年全国青少年跆拳道锦标赛（北部）中，她们一路披荆斩棘，分别获得女子46公斤级、女子63公斤级冠军。这是两人首次在全国赛事上获得

桂冠。此前，王钰颖曾荣获2024年浙江省青少年跆拳道锦标赛、2024年浙江省青少年跆拳道冠军赛冠军，罗祎曾荣获2024年浙江省青少年跆拳道锦标赛冠军。

国家青年跆拳道队的选拔机制是根据选手们的赛事成绩，在每个级别中选拔出5名队员。经过训练和测试，最终每个级别产生一名正式成员。目前，王钰颖、罗祎已经前往基地开展集训，向更高目标发起冲击。

箬横中学跆拳道基地成立于2008年，当年被确认为温岭市级训练基地，2010年升格为台州市级训练基地，2016年被浙江省体育局确认为省级跆拳道训练基地。17年来，基地先后向国家队、省队和全国高校输送了78位优秀运动员，其中近三年被“211”大学录取的有13位。此外，还培养出6位国家运动健将，76位国家一级、二级运动员。他们中共产生了19位全国冠军，在全国赛事中共斩获31金28银28铜，在省级赛事中共斩获202金134银203铜。

校园创享会播撒文学种子

本报讯（记者叶华翰）近日，一场以“文学的种子”为主题的校园文学创享会在市职业技术学校仰山嘴读坊举行。

此次活动由市作家协会和市职业技术学校携手主办，为学生们带来了一场充满文学魅力的盛宴。活动现场，浙江省作家协会会员、温岭籍作家张明辉以自己的散文集《湖山寂静》为蓝本，向学生们娓娓道来创作过程中灵感的来源，以及文字背后那些鲜为人知的故事。张明辉着重强调了真实情感表达和生活感悟在文学创作中的重要性。他鼓励学生们多阅读名家名作，在经典中汲取养分；利用闲暇时间去旅行，拓宽视野、增长见识；同时要学会观察日常生活，用心去发现身边的美好，如此才能更加透彻地领悟文字的力量。

“这次活动让我收获颇丰。在

今后的写作中，我要将内心感受与大自然风景巧妙结合在一起，通过笔墨将感想分享给读者。”学生杨乐天说。学生郭伽含也深有感触：“他的诗歌流露着真情实感，让我明白写好一篇文章需要有一双善于发现美的眼睛。”

该校老师常青表示，邀请张明辉来学校举办活动，初衷是搭建一个自由分享、深度交流的阅读平台。看到大家因一本书热烈讨论，思想碰撞出火花，这让他倍感欣慰。学校今后将继续开展此类活动，让阅读的光芒照亮更多学生。

近年来，温岭作家的创作热情高涨，许多人出版了小说、诗歌、散文等各类作品集。张明辉表示，他和众多作家都非常乐意走进校园，与学生们互动交流，激发学生对文学的兴趣。

长屿中学 » 踩爆压力球 凝聚心力量

本报讯（通讯员王卓杭）为帮助学子有效应对压力，营造积极互助的备考氛围，长屿中学近日组织了一场别开生面的心理团辅活动——“踩爆压力球，凝聚心力量”。九年级全体学生以班级为单位，在操场上体验了一次酣畅淋漓的压力释放之旅。

活动在轻松的热身与老师温暖的开场中启动。同学们在各班主任的引导下，将无形的压力“吹”进彩色气球，并用记号笔在气球上郑重写下近期困扰自己的关键词或符号——课业、考试、期望……一个个“压力气球”诞生。

“5！4！3！2！1！踩爆它！”随着班主任充满力量的倒计时口令，操场上响起此起彼伏的“嘭”声。同学们闭眼、后倾、奋

力下踩，象征压力的气球应声而破。爆破声响彻操场，也仿佛击碎了心头的重负，一张张年轻的笑脸绽放出如释重负的笑容。

随后的分享环节中，同学们畅谈感受：“写下压力时很沉重，踩爆那一刻超痛快！”“全班一起踩爆的声音，像鞭炮齐鸣，感觉大家并肩作战！”“原来压力是可以‘看得见’‘踩得碎’的！”

“正视压力、合理宣泄是健康的，运动、倾诉、艺术表达都是好方法。更重要的是，备考路上从不是孤军奋战，同学们都是彼此坚实的后盾。”老师适时引导道。

活动尾声，同学们自觉清理碎片，带着释放后的轻松与集体的温暖离场。

百丈小学 » 班主任节 共谱爱的乐章

本报讯（记者叶华翰）近日，百丈小学迎来了第三届班主任节。全校师生齐聚一堂，共同为这专属班主任的节日欢庆。

在操场上，游戏活动正火热进行着，欢声笑语此起彼伏。其中，套圈游戏吸引了众人的目光。与传统套圈不同的是，此次套圈的对象竟是学生们亲手饲养的鸡、鸭、鹅。平日里，这些小动物在学生的悉心照料下茁壮成长，如今成为节日里的“明星嘉宾”。班主任们摩拳擦掌，纷纷大显身手：有的轻松套中目标，赢得阵阵喝彩；有的稍有偏差，引

得周围一片欢笑。

在能量接力游戏环节，全校学生围成三个大圈，圈中央摆着琳琅满目的美食。随着一声号令，接力游戏正式拉开帷幕。学生们如同离弦之箭，展开紧张而激烈的接力比拼。不一会儿，原本摆满美食的场地就被“抢购一空”，大家脸上洋溢的笑容比那些美食还要甜蜜。

第三届班主任节不仅为班主任们送上了最真挚的祝福与敬意，也让学生们在游戏中，增进了与老师之间的感情，感受到校园生活的丰富多彩。

松门镇幼儿园 » 小手搓冰粉 夏日传温情

本报讯（通讯员潘伟伟）6月23日，松门镇幼儿园内一场充满童趣与温情的活动，为炎炎夏日注入丝丝清凉。小朋友们在老师指导下制作冰粉，并将这份甜蜜分享给坚守岗位的一线工作人员，用稚嫩的双手传递纯真的敬意。

活动现场，

小朋友们变身

“小小美食家”，在老师的帮助下将冰粉籽装入纱布袋，认真揉搓。小朋友们好奇地观察着清水逐渐变得浓稠的过程，不时发出“哇”的惊叹声。经过一番努力，晶莹剔透的冰粉成形，小朋友们还兴奋地为冰粉添加红糖、水果丁、花生碎等配料，五彩斑斓的冰粉碗里盛满了童真与期待。

随后，小朋友们排着整齐的

队伍，手捧精心制作的冰粉，来

到在烈日下辛勤工作的保安叔叔、厨房工作人员、保洁阿姨身边，仰着小脸，用清脆的声音说：“叔叔阿姨，你们辛苦啦，快来尝尝我们做的冰粉！”一线工作人员惊喜地接过冰粉，脸上绽放出灿烂的笑容，连连向小朋友们道谢。

“没想到能吃到孩子们亲手做的冰粉，心里特别暖。”一位保安笑着。

该幼儿园相关负责人表示，此次活动不仅是为了让孩子们体验劳动的乐趣，更是希望通过制作和分享，让孩子们懂得感恩与付出，体会一线工作人员的辛苦，培养他们尊重劳动、关爱他人的美好品德。

清盘促销通知

台州市华远房地产开发有限公司开发的悦合晓苑（温岭市太平街道田洋村），2025年6月18日已全面进入清盘阶段，为促进销售，现有剩余地下活动室2间（编号010008，面积76.03 m²；编号020005，面积90.34 m²），原备案价450000元/间，现以50000元/间出售，如需购买请联系：18905862191。

台州市华远房地产开发有限公司
2025年6月25日

讣告

温岭市经济和信息化局退休干部、台州东亚国际旅行社有限公司原董事长陈心鹤同志于2025年6月24日11时去世，享年94岁。

陈心鹤同志告别仪式定于2025年6月26日（农历六月初二）上午8时30分在温岭市殡仪馆弘德馆举行，望陈心鹤同志生前亲朋好友届时参加。

台州东亚国际旅行社有限公司
2025年6月25日

塘下小学 »

萌娃“星”乐考 闯关趣无穷



本报讯（通讯员郭瑜梦文/图）6月20日上午，新河镇塘下小学操场上化身为热闹的“闯关乐园”，该校一、二年级全体学生身着带有动画或动物元素的服装，手持“冒险卡”，在“语文王国”“数学星球”“综合乐园”三大模块中展开趣味乐考。

这场以“萌娃‘星’乐考 闯关趣无穷”为主题的活动，以角色扮演与闯关游戏替代传统纸笔测试，让200余名小学生在欢乐中完成了学期能力测评。活动以“融知识性与趣味性、过程性与展示性”为宗旨，共设7个闯关项目。在“语文王国”，“识词小英雄”关卡要求一、二年级学生在10秒内认读5个词语，语文老师设计的词语卡覆盖课本核心词汇，以“全对得5星”标准考评识字能力；“朗诵小达人”环节中，学生抽取课文片段朗读，老师从发音标准、情感表达等维度评分，不少学生因声情并茂的朗读获“棒极了”评价。

石塘镇中心幼儿园 »

一起看日出 解锁“最野毕业礼”

本报讯（通讯员江淑娴）近日，石塘镇中心幼儿园大班的孩子们迎来了一场别具一格的毕业活动——相约石塘绿道共赏日出。这场充满仪式感的活动，不仅是对幼儿园生活的美好告别，更在孩子们心中种下了探索与成长的种子。

活动筹备阶段，孩子们化身为“小小策划师”，通过查阅绘本、上网搜索、向家长和老师请教等方式，深入了解日出

的时间、天气状况以及最佳观赏地点。经过热烈讨论和精心规划，大家一致决定前往石塘绿道开启这场追日之旅。在这个过程中，孩子们展现出了强烈的好奇心和出色的自主探究能力。

凌晨4时，夜色还未完全褪去，孩子们便在家长的陪同下精神抖擞地抵达目的地。平日里需要家长反复催促起床的孩子们，此次却无须提醒，闹

钟一响就迅速起床，满心期待着与小伙伴们一同见证太阳升起的神奇时刻。一位家长感慨道：“平时上学每天叫不醒，这次不用叫，闹钟一响就自己起床，孩子对这次活动真的太期待了！”

随着东方泛起鱼肚白，孩子们屏息凝神，目不转睛地望着天际。当第一缕阳光冲破云层，洒向大地时，欢呼声此起彼伏：“太阳出来啦！”“好漂亮

啊！”稚嫩的惊叹声回荡在绿道上空。孩子们用画笔记录下这难忘的瞬间，用欢笑和拥抱表达着内心的喜悦与感动。

“相信这段独特的经历，将成为孩子们童年记忆中最珍贵的宝藏，激励着他们勇敢迈向人生的新阶段。”该幼儿园相关负责人表示，此次“相约看日出”毕业活动，不仅让孩子们感受到了大自然的壮美，更培养了他们的团队协作能力和对生活的热爱。