



“天眼小记者”网球初体验—— “我们都喜欢上它了”

本报记者 郭倩聿 李书妍 何雨家 整理

日前,在位于贵阳职业技术学院体育馆的黔网网球俱乐部里,“天眼小记者”带着对网球的热情和好奇走进网球场,近距离感受网球的魅力。球场上的灯光照亮一张张满是汗水的笑脸,欢笑声、击球声、加油声、教练讲解声萦绕在球场上空。

“教练,球拍应该怎么握?”“我的接球姿势对吗?”小记者们被分为两个小组,在专业教练的带领下开始练习握拍、接发球的基本动作。他们通过原地手抛球、颠球、双人滚球、挥拍动作等训练及互动项目,初步感受网球的特点。通过这次活动,小记者们不仅学到了关于网球的知识,还体会到了运动的乐趣和魅力。大家纷纷表示,“我们都喜欢上它了——网球运动。”



瞧,小记者挥拍接住了教练抛出的球。



小记者在进热身运动。



小记者在训练中。

让网球“种子”茁壮成长

“好,保持两腿微微弯曲……”

“看准,然后用球拍中心去击球……”近日,“天眼小记者”带着对网球的热情和好奇,走进黔网网球俱乐部近距离感受网球的魅力。

活动现场,小记者们被分为两个小组,在专业教练的带领下开始热身运动,小记者们通过原地手抛球、颠球、双人滚球、挥拍动作等训练及互动项目,初步感受网球的特点。

随后,教练把大家聚在一起,向大家介绍了网球的站立姿势、握拍方式、击球方式、跑动位置等网球知识及网球打法。

“网球是一项全身性的运动,它要求运动员在场上不断奔跑、跳跃、转身,这些动作锻炼了身体的协调性、灵活性和耐力。”岑教练告诉我们。

在体验击球环节,小记者们宛如一个个网球运动员,在教练的指导下挥动球

拍,准确击打。在这片阳光温柔拥抱的网球场上,欢快的笑声和球拍击球的清脆声响交织在一起,构成了一幅充满活力的画面。

“我感觉球拍很重,需要很大的臂力才能完成击球。”“每一次击球都感觉很释放。”……

活动结束后,小记者们纷纷与教练分享着体验感受。

传承热爱,传递力量。随着中国运动员郑钦文姐姐在巴黎奥运会上夺冠,国内也开始掀起一阵学习网球的热潮。我一直记得郑钦文姐姐说的一句话,“落后时我没有想过放弃,要一分一分去争,不到最后谁也不会知道结果”,她用坚定的信念和勇往直前的决心证明了自己的实力,也让更多的孩子爱上网球运动。

贵阳市实验小学 刘诗懿
指导老师:黄莺

网球将是我的“好伙伴”

在这个阳光明媚的日子,我有幸参加了“天眼小记者”在黔网网球俱乐部开展的活动,其中最令我难忘的就是体验了网球运动。

一走进网球场,我就被那片蓝色的“海洋”深深吸引。场地上,网球教练身着运动装,显得格外精神。他热情地向我们介绍网球的历史、规则以及基本技巧,让我对这项运动有了更全面的了解。

首先,教练带我们学习了网球的基本姿势和握拍方式。他详细讲解了每一个细节,比如如何站稳脚步,如何正确握拍,以及如何发力。我跟着教练的动作一一模仿,虽然开始时有些笨拙,但在教练的耐心指导下,我渐渐找到了感觉。

接下来,我们开始了实际的击球练习。教练先是示范了正手和反手的击球方式,然后让我们自己尝试。起初,我总是

掌握不好力度和角度,球经常飞出界外。但每当我失误时,教练总是鼓励我:“没关系,多练习就好了。”在他的鼓励下,我不断尝试,不断改进,渐渐地,我能准确地将球打回对方场地。

除了基本技巧的练习,教练还给我们讲解了网球比赛的策略和战术。他告诉我们,网球不仅仅是力量和速度的较量,更是智慧和耐力的较量。这让我对网球有了更深的认识,也激发了我继续探索这项运动的热情。

下午,夕阳洒在网球场上,我们依依不舍地结束了这次网球体验。通过这次活动,我不仅学会了打网球,还体会到了运动的乐趣和团队合作的重要性。网球,这项充满魅力的运动,将会是我未来闲暇时光的好伙伴。

北京市芳草草地国际学校贵阳分校 何映月
指导老师:张燕



小记者们在进行基本动作训练。

教练为我竖起大拇指

在这个热情如火的八月,我作为“天眼小记者”开启了网球体验的奇妙之旅。“打网球的场地是什么样子的?”“网球与羽毛球击球的发力点区别在哪?”……带着这些疑问,我来到了黔网网球俱乐部,现场了解网球运动发展的历史,学习网球规则。随后在专业教练的指导下,拿起球拍,亲身体验了网球运动的魅力。

到达现场后我们先进行了分组热身运动。在短暂的热身训练后,教练发给我们一人一个网球拍,开始教授我们最基本的挥拍和扔球方法。教练告诉我们:“你们可不要小看这些最基本的动作,只有把最基础的動作做好了,才能做到比赛中看到的那些难度更高的精彩击球。”大家从掌握如何正确握拍开始学习,一个赛一个地认真。球场上的灯光照亮一张张满是汗水的笑脸,欢笑声、击球声、加油声、教练讲解声萦绕在球场上空。

看着前方快速飞来的球,我用力握住球拍,力量通过大臂和小臂向着球挥去,然而一下子用力过猛,本想让球沿着直线飞过去,却直接让球飞出了球场。教练出

声提醒:“打网球不能一下用全力,要用巧劲把球回过去,讲究力度和角度,击球前的一瞬间,要先侧身,以肩膀的一侧对着球网,再通过身体的惯性挥拍,让身体的正面与球飞行的路线平行,这样才能击出速度快,落点准的球。”这时我才发现,看似很简单的动作但是实际做起来却不容易,挥拍的高度和力度都要掌握得恰到好处,而且对技巧的要求较高。接下来的几个球,我要么是打不过网,要么是就是把球打飞了。教练上场亲自给我指导动作,一边抛球,一边耐心地指导我技术要领,好在我有一定的羽毛球运动基础,在适应了一会儿后很快掌握了一定的击球技巧,最后成功打出了几个漂亮的球,教练对我的进步高兴地竖起了大拇指。

快乐的时光总是很短暂,在我还意犹未尽时,趣味网球体验已接近尾声。这次活动不仅是一场对奥林匹克体育精神的探寻,更是一次难得的与风靡全球的时尚运动——网球的近距离接触,为我的假期生活添上浓墨重彩的一笔。

华东师范大学附属贵阳学校 罗翊航
指导老师:张琼

体验网球的魅力

今年的巴黎奥运会上,中国选手郑钦文拿下了网球女子单打冠军后,不少人心也种下了一个网球梦。近日,“天眼小记者”们来到黔网网球俱乐部,一起探索网球的迷人魅力。

石教练首先介绍了网球的知识,网球是一项介于羽毛球和乒乓球之间的挥拍运动,网球的颜色有红球、绿球、橙球和海绵球,今天我们打的就是绿球。

接下来石教练和岑教练带领小记者们进行地滚球热身熟悉网球,地滚球就是将球放在地上,双方用拍子控制传球,循环练习,熟悉球感后就可以进行过网练习。网球有两种打法,第一种打法是正手击球,正手击球是用右手单手打,从右后方挥拍转体到左肩上,可以用左手接住拍子;第二种方法是反手击球,反手击球是

用左手和右手两手打,从左后方挥拍转体到右肩上。最后两位教练带着小记者们进行换拍子游戏,进一步练习在运动中对球拍的掌控。

在这个过程中,小记者们感受到接球和打球的兴奋与快乐。网球需要随时保持专注,让全身都动起来,在一来一回的合作中,慢慢掌握网球。

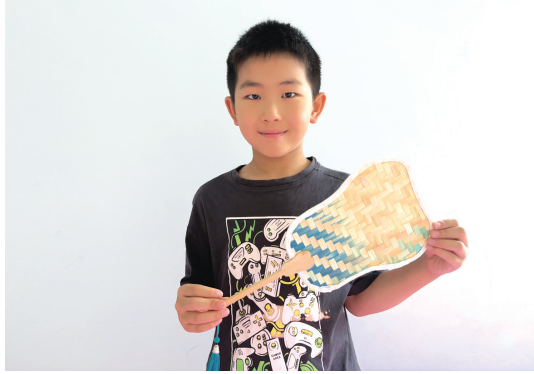
在巴黎奥运会上,有记者向郑钦文提问,“想对看比赛的小伙伴们说点什么?”她回答:“我想说请他们勇敢地去做梦,只有做梦才能有目标,但也不要忘了这路上会有荆棘、困难、泪水、付出、失败,但是要享受这个过程。”我想,也许这就是网球的魅力吧!

观山湖区华润国际小学 李书瑾
指导老师:许明珠



小记者们席地而坐听教练讲述网球的历史。

明星小记者



大家好,我叫范晋豪,目前就读于北京市芳草草地国际学校贵阳分校三年级(11)中队。

我的兴趣爱好广泛,涵盖了钢琴、围棋、街舞、游泳、足球、篮球等多个领域。在音乐方面,我在2023年“小莫扎特国际钢琴邀请赛”中荣获银奖,并在2024年第九届“肖邦国际青少年钢琴中国业余组公开赛”中取得了三等奖。在表演上,我曾在“贵州少儿新春联欢盛典”中表演街舞,并荣获“金牌小演员”的称号。在运动方面,我是班级足球队的一员,担任过前锋和守门员,并帮助球队在校园足球比赛中闯入八强。

我将继续努力,不断提升自己,期待在未来取得更多的进步。

教大家做非遗竹编扇

非遗竹编扇是一种拥有深厚历史和文化价值的手工艺品,其起源可以追溯到战国时期。这种编织技艺不仅展现了匠人的高超手艺,还承载着丰富的文化内涵。你是否也想拥有一把亲手编织的竹编扇呢?现在,我将为大家介绍竹编扇的基本编织方法,一起来体验这门古老的手工艺吧。

制作竹编扇需要的材料有胶条、竹篾、剪纸、胶水、布条。首先在桌面上拉一条胶条,确保黏性一面朝上,并将胶带的两端固定好。然后,把竹篾一根根竖立排列粘在胶带上,注意竹篾要紧密对齐,排列大约25根左右即可。

然后,取一根竹篾横向穿过已经排列好的竹篾。编织时,第一根横篾从第一根竖篾开始,按“挑一根,压两根,挑两根,压两根”的顺序依次穿到最后。第二根横篾则是“挑两根,压两根,挑两根,压两根”依次编织。第三根横篾则按照“挑三根,压两根,挑两根,压两根”的方式进行编织。第四根是“挑四根,压两根,挑两根,压两根”。第五根则重新回到“挑一根,压两根,挑两根,压两根”的编织顺序。如此反复操作,直至编织大约20根横篾即可。

用一张纸剪出你理想中扇子的形状和大小。接着,将剪好的纸用胶带固定在已经编好的竹片上,按照纸的轮廓小心地修剪竹片,在修剪好的竹片边缘涂上胶水,然后将准备好的布条包裹在边缘,确保黏合牢固。最后将扇柄用胶水固定在扇子的底部,一把精美的非遗竹编扇子就完成了。

认真学习这些步骤,你就可以制作出一把具有历史感和美感的竹编扇。

北京市芳草草地国际学校贵阳分校 范晋豪

“天眼小记者”招募令

亲爱的同学,你有没有想过,自己有机会参加各种新闻采访活动,接触到平时难以接触的新闻现场和人物;自己的作品将有机会在《贵州教育报》、天眼新闻客户端以及“天眼小记者”微信公众号上展示,让更多的人看到你的才华和努力。

现在,机会来了!“天眼小记者”个人招募正式开始!只要你写作、新闻有兴趣,那就快来加入我们吧!

什么是“天眼小记者”?

“天眼小记者”是《贵州教育报》、《贵州日报》教育专刊、天眼新闻教育频道、贵州师范大学基础教育研究院等单位共同发起打造的媒体研学品牌。我们将组织同学们参加以贵州红色、历史、生态、非遗、科普五大研学为主题的教育实践类活动,培养提升同学们的语言表达能力、观察创作能力、社会交际能力、解决问题能力。

如何加入“天眼小记者”?

报名条件:

- 1.身体健康的青少年。
- 2.喜欢文学、摄影,愿意尝试采访、写作,能参与集体活动,有一定的语言表达能力。
- 3.必须征得家长同意,并由家长亲自报名。

招募流程:

- 1.全年招募,自愿参加;审核通过,发放“小记者”证件、采访本。
- 2.条件合适的学校,联建“小记者站”。校内选拔,学校审核通过,发放“小记者”证件、采访本。支持开设“学生新闻社团”,贵州日报天眼新闻记者不定期进校园开展社团教学培训活动。

报名方式:

- 1.搜索关注“天眼小记者”微信公众号,回复“我要报名”线上注册报名,报名不产生任何费用。
- 2.扫描二维码,填写相关信息,添加客服微信,即可报名成功。
- 3.已经建立“天眼小记者”站的学校,可直接联系学校教师,关注“天眼小记者”微信公众号报名。

让我们一起用少年的视角,去探寻这个世界的奥秘;用少年的笔触,去书写属于我们的时代篇章。“天眼小记者”招募,期待你的加入,让我们一起踏上探索之旅!



(扫二维码添加客服微信)