

抢中考新增的敲门砖——学足球运球、体验双语文化魅力 “足球+中西文化”夏令营来了

想抢中考新增的一块敲门砖——学会足球运球绕杆吗？想自己的习作发表到《宁波日报》上吗？想现场玩转高大上的无人机、3D打印吗？想知道传统文化是可以“玩”的吗？想英语学习不再枯燥乏味吗？今年暑假，本报将联合宁波华茂外国语学校推出“足球+中西文化”小精英夏令营，看看有何与众不同的特色吧！



特色一： 中考引入足球基础强化 宁波足球知名教练执教

2017年，宁波体育中考选测项目将有新变革，增加足球运球项目，该项目无需通过抽签，直接进入当年选测项目的范围。如果你想拿满分，想为考上一个好中学上一道新的保险，那就参加到本次夏令营中来吧！夏令营期间，我们将邀请两名足球知名教练现场执教：姚震，原国家青年队队员，中超主力，宁波知名足球运动员；蔡福良，资深足球教师，省足协、宁波市足协委员，熟悉中考足球规则。

特色二： 酷炫第二课堂课程 让你学得乐此不疲

夏令营期间，我们将推出丰富的课程，有无人机教学、3D打印、寿司制作、创意卷纸、茶艺、摄影、烘焙等，可培养孩子的动手能力以及勇于探索的创新精神。走进恐龙馆，看霸王龙在身边吼叫摇动，翼龙从天而降，再现真实的恐龙世界；科技馆内有着各种自然灾害的体验，6级震撼什么感觉？发生火灾时如何逃生最合适？如何做人工呼吸？这里都有真实可触摸的答案。还有《宁波日报》首席记者将给孩子们上新闻课，包括采访、写作等各种新闻知识。跟着大记者写写夏令营的感受，部分学员

的习作将有可能在《宁波日报》上发表哦。

特色三： 体验中西文化 英语国学两不误

夏令营期间将推出专业、趣味的国学课，不仅可以跟着国学老师互动演绎古代学堂的情景对话，还可感受中国传统文化的魅力，训练孩子们的耐心、提升品位。优秀教师还将来现场教趣味英语，玩互动游戏，让英语课也可以学得有趣轻松。同时还可以玩转微电影摄影基地，让孩子的营员生活精彩无限。

夏令营给孩子带来的收获：学会足球中考基本技能；提升自己的整体素质；培养良好的生活作息和习惯；学会礼仪，做个文明懂事的孩子；团队生活，紧密互动，提高情商。

夏令营品质保证
住宿：华茂学校学生宿舍，4-6人标准间，均配备空调、24小时热水供应，统一的卫生间、淋浴房和洗衣间。
采用类军事化生活管理，在生活老师指导和帮助下自理生活，培养独立生活能力。
用餐标准：A级卫生单位营养配餐，一日三餐三点。
活动及安全保障：小班化设置，每班配备班主任、生活老师、报社工作人员两名。医务室24小时值班。
夏令营时间：7月3日（周

日）——7月9日（周六）
夏令营地点：宁波华茂外国语学校
报名条件：年龄8-15周岁，身体健康，学生有基本的生活自理能力。
招生人数：为确保营员充分体验更好的课程，20-30人/营。
夏令营学费：3580元/人；3人同行一起报名，每人可优惠100元/人。
费用包含：7天6晚的住宿、伙食、教学、教具物资、交通、保险、结业证书。
咨询方式：
宁波日报热线：15168582261
宁波日报微互动：请后台留言姓名+报名电话



夏令营课程安排：

| 第一天 | 全天 | 办理入营手续 | 参观营地环境 | 举行入营仪式 |
|-----|----|---------------------|--------|--------|
| 第二天 | 上午 | 趣味英语 | 足球 | 国学 |
| | 下午 | 趣味烘焙 | 无人飞机 | |
| 第三天 | 上午 | 趣味英语 | 足球 | 国学 |
| | 下午 | 新闻写作课 | 玩转科技馆 | |
| 第四天 | 上午 | 趣味英语 | 足球 | 国学 |
| | 下午 | 茶艺 | 创意卷纸 | |
| 第五天 | 上午 | 趣味英语 | 足球 | 国学 |
| | 下午 | 3D打印 | 足球趣味赛 | |
| 第六天 | 上午 | 参观宁波微电影摄影基地，参与做寿司活动 | | |
| | 下午 | 专业摄影技术指导下进行现场摄影大比拼 | | |
| 第七天 | 全天 | 成果展示以及闭营仪式 | | |

注：本次夏令营20人以上开班

舌尖上的宁波

南苑环球汇集“峇峇娘惹”美食



您知道“峇峇娘惹”的由来吗？尝过独具特色的“峇峇娘惹”菜吗？近日，南苑环球酒店悦庭自助餐厅特别为东南亚美食爱好者带来汇集众多美味的“峇峇娘惹”美食。

据了解，“峇峇娘惹”菜可追

溯于明代，从那时起，国人开始了在马来甲、檳榔嶼及新加坡的贸易往来并开始与马来女性通婚，从而形成了独特的文化，这种特殊民族的后代男孩叫峇峇，女孩叫娘惹。“峇峇娘惹”菜在不同区域有着不同的口感品味，从地理上讲，马来甲以及新加坡等靠近印尼区域的娘惹菜味道偏甜，原料偏于采用椰子、中国香菜及莳萝菜。另外，在马来西亚北部半岛，特别指檳榔嶼区域，菜肴口味偏于酸和辣，这是由于受到泰国菜系的影响。檳榔嶼的娘惹菜常伴有干虾酱。此次美食节将推出招牌大菜黑胡椒蟹、肉骨茶、沙巴虾、越南春卷……搭配特色档马节路街头冰淇淋、流沙蛋挞等。

香格里拉酒店推出“蒋家宴”

近日，宁波香格里拉大酒店中餐厅香宫现推出“蒋家宴”。香宫主厨亲自前往奉化当地选购食材，以精湛的烹饪手法和讲究的摆盘，呈现当地特色的贡品奉蚶、溪口鱼头老三鲜、油焖春笋、黄牛排炖奉化芋艿仔等十余道美味佳肴，并为您讲述每道菜背后的经典故事。“蒋家宴”最注重原汁原味且用料考究。”香宫中餐厅行政总厨周辉介绍说，“在烹调中不随便添加调味品，依靠食材本身的原味，以及精心调制的鲜汤来提取原料的鲜美滋味。此外，食材还巧妙结合食疗养生，且菜品靓丽、鲜香丰盛，尽显民国特色，受到不少美食达人的喜爱。”

奉化的乡土菜可以分为三个系

列，其一是以奉蚶为代表的沿海系列海鲜菜；其二是山地菜系列，像雷笋、毛笋、菌类等；其三是平原菜系列，最出名的当属奉化芋艿头。“蒋家宴”是在别致菜肴的基础上加入了浓浓的人文元素，吃的其实是一种情怀。“蒋家宴从引宾客入座，到主宾落座后品茗食果，到力求色香味形均臻完美的冷菜，再到酒过数巡后奉上的充分展现食材色泽与性味的热炒与大菜，最后再到口味浓厚、寓意美好的席点及汤品，道道都能体现出其用料精髓及烹饪技术。据了解，香宫蒋家宴每席价格为5688元，适合6至8位食用，至少提前一天预订。

去开元九龙湖品特色菜



一边欣赏九龙湖的美景，一边品尝这里的美食，也是一件惬意的事情。开元九龙湖酒店近日推出了浙江菜和特色海鲜，让你大快朵颐。

开元宁波九龙湖度假村坐落于

有着“浙东香格里拉”之称的九龙湖风景区内，山水环绕之间，风景秀美。这里空气中的负氧离子含量高达14000每立方厘米，适合养生、休闲、度假、旅游。“我们一直以来崇尚食材的新鲜及绿色无污染，平日里我经常去原料产地及农户家里就地取原生态的食材。”据开元九龙湖酒店行政总厨杨建明认为，菜系的特色在于口味上保持菜品的原汁原味，突出食材原有的本味；在造型上色清新、自然、大气、不刻意造作才是烹饪之道。

旅拍达人 作品展示 ①

“晒旅拍美图，赢5月地铁票”活动自推出以来，受到了很多旅拍达人的关注。他们纷纷把自己在旅行途中捕捉到的精彩瞬间，发来和我们一起分享。从本期开始，我们将陆续展示精彩之作。同时欢迎读者继续晒旅拍美图，以“姓名+手机+旅拍图”格式发送至“宁波日报微互动”微信号，要求原创作品，并附上简短的文字说明，图片不小于5MB。

达蓬山大酒店家宴节美食荟萃

达蓬山大酒店近日推出了家宴节，汇集各地的特色美食，带来一场飘香四溢的传统风味盛宴。家宴上，有取自当地的食材，比如窑湖鱼虾、农家土鸡、自种绿色有机蔬菜等，用最朴素的食材，烹饪秘制养生私房菜。据达蓬山酒店一位大厨介绍，窑湖之水汲取着达蓬山的仙气灵性，水质清澈、甘甜，产出的鱼虾肉质鲜美、营养价值高。而散养于林间的三黄鸡，土生土长，肉质鲜美、滑嫩。此外，还有面托串网梅鱼、茄子烧三北泥螺、韭菜炒沙蟹等以海鲜为主的特



色美食，白切鹅、茶树菇焖鸡、海鲜煎饼、桂花红薯、蚕豆煲、马兰炒笋丝等农家菜。

当无人机航拍渐成时尚 你体验了吗？

如果你想给地球来自拍照，还有另一种方式可以试试——用无人机航拍。跟地面的电动短途代步车受潮人青睐一样，这类会“飞起来”的相机已悄然在甬城一些爱好摄影的玩家中兴起，如同无人机制造商大疆的一句广告词：俯瞰地球，发现另一种美。用无人机航拍渐成一种时尚。

旅游达人爱航拍

去年进驻宁波的山能影像是一家无人机及影像体验中心，负责人山嵩平日酷爱摄影也喜欢去世界各地旅游，擅长拍摄建筑类产品，在接触到无人机航拍带来的震撼感后，让他放弃了原有稳定的工作岗位，成为大疆在宁波的独家授权商。前不久，山嵩带着大疆的

PHANTOM3无人机产品去了加拿大温哥华航拍。在他的镜头捕捉下，湛蓝的天空，城市被翠绿的大草坪和郁郁葱葱的树木包围，温哥华的美景尽收眼底。经过后期的视频剪辑并配上背景音乐，就成了一个旅游小短片。他把短片发到朋友圈后，收获了很多好友的点赞。爱好旅游的新宁波人林先生也是最近加入无人机航拍的。以前他经常是背着单反游走喜欢的城

越来越多的用途

在不少业内玩家看来，看惯了各种风景照片，各种美景角度雷同，似乎有些审美疲劳了。因此无人机的出现给大家提供了一个全新的视角。从空中拍摄的大场景，无论是视频还是照片，往往更让人震

撼。而除了旅拍外，无人机的用途也日渐广泛。在今年4月于北仑咸祥举行的山地半程马拉松赛上，山嵩就带领着他的航拍小分队参与了全程赛事的拍摄。“比起一些旅游类宣传片，赛事的宣传片往往更难拍，经常会有‘炸机’现象的发生，因此对于机器的质量、操作者的技术要求挺高的。”山嵩说。日前，山能影像与一家三维科技公司合作，利用无人机为一家小学制作了一次三维建模，也是一次无人机的最新尝试。此外，山嵩的航拍小分队还经常进驻一些学校，举行航拍技术的科普知识讲座，向学生们传递无人机航拍知识；不定期举行新飞手训练营；参与一些企事业单位形象宣传片的拍摄等。

小贴士：

航拍时防摔很重要

购买航拍无人机，一看预算二看品牌，选择相应价格段中的知名品牌。总体来说，机身大小（一定程度上决定其飞行的平稳程度、载重能力）、扩展性（如是否具备GoPro接口、加装机电池之类）、防摔能力（新手选择全泡沫护圈的比较靠谱）、售后

服务水平等应该综合考虑。业内玩家表示，在实际过程中，不要以为可以500米远遥控，就真的可以站在2公里之外玩，这可能导致失联，尤其是在有风时或在不太开阔的地带，要不然后悔都来不及。（王颖/文 山嵩/摄）



吴凌远 摄于埃及