

运动点燃激情 梦想照亮未来

2017 上海市学校阳光体育系列奖项展示

年度最佳阳光体育达人

杨雯婷：用健康的身体打造健康的心灵

次被学校评为“学习小达人”“单科状元”。也获过“木兰奖学金”“校三好学生”“嘉懿之星”等荣誉称号。

学习之余，她也热爱体育运动。初中时，她曾加入田径队，为校争光。一直是班里女生中体育最好的她到了高中更是参加各项体育活动。跳绳、踢毽子样样擅长。在学校举办运动会时也是女生得分的半壁江山。每次学校运动会，她都热情地鼓舞同学，组织同学积极参与。

但她印象最深的还是连续两年获得市学生阳光体育大联赛冬季长跑一等奖。她回忆，绕着嘉一中操场连着跑六圈，若不是自己逼自己，她也不相信自己的潜力可以这么大。在朱光潜先生所著《谈体育》文章说得很透彻：“生命是有机的，身与心虽可分别却不可割裂；没有身就没有心，身体不健全，心灵就不会健全。”而作为体育课代表，她也有职责让同学们动起来，感受运动之乐。

她有明确的目标，有自己的梦想，那就是努力考上同济大学，做一名建筑师。当别人抱怨学习苦的时候，她却说，若是什么都一帆风顺，那么就算成功也会报憾。

体育和学习之外，她也画得一手好画，学画五年，考出花鸟国画九级。她认为学画可以修身养

性，开阔身心，培养五力：定力、眼力、脑力、毅力、手力。而这五力也是今后面对人生困难和挫折时必备的要素。她还爱唱歌，班级举行活动表演，她总会露一手唱给大家听。

在一次随意的谈话中，班主任问她，为什么你成绩一直可以保持优异，笑着回答说：“我来自一个不为人知的初中，并不是名校，我的中考成绩并不理想，刚踏进嘉一中这个班级，我的中考成绩算是班级后几名。但我仍为自己的母校所骄傲，我在嘉一中的学姐和学长都很优秀，一直为母校争光，我不能给母校丢脸，我要成为像学姐、学长一样优秀的人。”

在平日生活中，她在做人处事方面也懂得自省。“我今天有没有不顾别人感受，以自我为中心？”“有没有出言不逊，无意间伤害别人？”汤之《盘铭》曰：“苟日新，日日新，又日新。”她也希望学习颜回，得一善，则拳拳服膺而弗失之矣。在日常生活中，她不停总结经验，感悟人生，每天都做一个全新的自己。

苏轼曾说：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”虽然她不是最优秀，但她的特别就在于她“咬定青山不放松”的精神，为了自己的理想可以不断奋斗，同时在运动、绘画和生活中不断感悟人生，反省自身。这难道不是阳光少年的表现吗？

年度最佳阳光体育活力园丁

李志伟：兢兢业业为体育工作奋斗

李志伟现在上海工商外国语学院工作，学院为民办高校，存在着教师少、经费少，课程多，事务多等特点。但本着对体育事业的热爱，李志伟在35年的体育教学中兢兢业业，任劳任怨，为教学工作努力奋斗。

他对体育学科有系统、坚实的基础理论和专业知识，有较强的体育活动设计与组织管理能力，长期指导学生科学锻炼，具有有效、创新教学方法手段，注重对学生良好品德的培养。

他带领全体教师开展体育运动。他每周坚持第一线上10-12节课，并参与制定学院体育发展计划，安排体育代表队训练，几年来学院体育代表队在上海市和全国的比赛中取得较好的成绩。2016年和2017年，学校的体育舞蹈取得多项一等奖；上海市

高校2017年游泳比赛中，他率队获女子高职高专冠军；学校足球队获市高职高专联赛冠军，并代表上海参加全国高职高专足球总决赛。李志伟还亲自主持学院乒乓球训练比赛，2017年学校获全国高职高专乒乓球锦标赛女子单打冠军和团体亚军。2015年8月，他患病并做了胃切除的手术，但看到学校体育教师少，教学事务繁忙，他只休息两个月就坚持上班。

长期工作在体育教学的第一线，李志伟深刻体会到，体育教学除了提升学生的健康，更重要的是可以培养学生的全面发展和人格完善，并结合体育项目如集体培养学生的团队意识、个人项目培养学生的冷静、判断和思考能力、健美操培养学生自编的创新能力等。



杨雯婷来自嘉定一中高三(2)班，现担任班级体育课代表一职。她坚信：拥有梦想，积极进取，命运掌握在自己手中。

作为学生的她，将学习作为第一要务，绝不松懈、不放弃。在高一学习的一年中，多次期中期末考试中获得十门班级第一，年级前四的好成绩。在高二第一学期期末考试更是拿到了总分年级第一的好成绩，数理化均为年级第一。两年综合成绩年级第六。多



年度最佳阳光体育社团

上海财经大学跑步协会：跑出另一个自己

上海财经大学跑步协会成立于2013年，协会成立至今第四年，已经发展出1000多名注册会员，是上海财经大学参与学生范围最广的体育类社团之一，也是会员人数增长最多的社团之一。

协会一直秉承“不跑你永远不知道，身体里藏着另一个自己”这样一个理念，希望所有会员，在积极面对生活的挑战之余，能够通过跑步这项最简单的运动来与自己的身体对话，拥有平和而又强大的内心。

在学校的帮助下，上海财经大学跑步协会在校园里影响力越来越大，2016-2017学年，平均常规参与人数将近40人，所有活动累计参与人次5000人次左右。协会在校外也取得了不错成绩，多次外出参加比赛，参与人数越来越多，跑团影响力越来越大。从健康跑到慈善公益跑到马拉松，

上马公益跑、茉莉跑，低碳慈善跑、南京国际马拉松、扬州鉴真国际半程马拉松、上海国际马拉松……协会活跃于全国各地跑者云集的地方。

协会的目的是为广大爱好跑步的同学搭建一个交流学习的平

台，宗旨是提升大学生素质、树立坚持不懈、自强不息的精神，信念是：“不跑你永远不会你知道，身体里藏着另一个自己。”

协会荣誉满满——2014年最佳协会奖；2015年三星级社团；2016年四星级社团、“全国百

佳公益体育社团”、“聚光律动奖”；扬州鉴真国际半程马拉松：女子团体第八名；2017年五星级社团、春晖思源奖、年度最佳体育协会；扬州鉴真国际半程马拉松：男子团体第十二名；女子团体第十九名。

一路走来，协会为学校体育尤其是跑步方面的推广贡献着自己的力量，为财大广大师生带来了许多科学合理的跑步方法，带领众多社团成员用自己的行动践行公益，为低碳迈开脚步，为慈善奋力奔跑。

