

(一中健美操特刊)

喜报!

一中健美操队第七次获

省赛团体一等奖

江苏省第十三届中学生健美操比赛于2013年11月15-17日 在南航附中隆重举行，我校健美操队 再获高中组啦啦操团体一等奖和体育道德风尚奖

本届比赛中，强手如林，参赛的啦啦操队伍被现场的专家们形容为近年来最高水平的一次较量，各队虎视眈眈，竞争愈加激烈。而我们，女教练不幸受伤，在赛前两个星期又有一名主力队员意外受伤无法上场。各种逆境和意外，没能摧垮我们坚韧的一中健美操人。教练和队员们在赛前两个星期，果断作出人员和套路调整决定，同心协力，面

对困难，勇于担当，利用晚上和周末时间高效加练，于赛前及时完成调整，并在比赛中发挥了很高的竞技水平，成就我校健美操第七次省赛一等奖。这是一个尽情欢乐、分享荣耀的时刻，更是经过艰辛、磨难和坚持后分享收获的时刻。太多的支撑伴随着我们一路走来：清晰地记得全国工会代表完利梅校长在北京时，发来的鼓励短信让我们激动不已；

分管领导胡校长、季主任，各年级组、班主任、任课老师和体育组同仁一如既往地全力支持，是我们成功和体育组同仁一如既往地全力支持，是我们成功的坚实后盾。要说的感谢无法言表，或许……这根本不需要，因为……这本来就是我们共有的一片美丽！

作者：顾超



喜报

我校健美操队在10月18至20日举行的全国啦啦操上海站（复旦大学体育馆）比赛中，技压群芳，力克主场上海队，获得两个项目冠军。这是我校连续三年获得全国冠军。

校长寄语：

正如著名哲学家、教育家卢梭所说：“教育就是使学生喜欢你教的东西。”喜欢老师教的东西、才会被由衷地吸引、才会乐此不疲地投入、也因此会在所学的领域有所成就。

一直以来，我校在“阳光心态、优秀学业、国际视野、领袖素质、一流口才、明显特长”培养目标的引领下，艺体教育成效显著。尤其是校健美操队，在明确的培养方向、合理的培训机制、高效的培训方式中，逐渐形成了一套特色鲜明、可持续发展的健美操教学之路。

“教师，可以创造教室的奇迹”，雷夫的这句话已经在我校的健美操队员身上得到了完美的诠释。有敬业、专业、善于带教的老师，校园每个角落都可以创造奇迹。健美操队员来自不同的班级，受过健美操专业训练的并

不多，但是却在各项比赛中脱颖而出，创造着一个又一个奇迹。训练场上，不再是教练独自演出，而是学生亲身实践；不再是默默地接受聆听，而是平等里的灵性飞扬；不再是动作的单项灌输，而是艺术的震荡与发散。队员们与教练员打成一片，在无数个短小的零碎时间里，她们用自己的行动浇灌理想之花。流了泪，流了汗，圆了自己的梦想，更留下了无尽的情谊。正因如此，才会在全国和全省比赛中取得一次次的冠军、才会使健美操成为队员们燃烧持久热情的心爱事业，也才可以让我们期望，今天的健美操成就只是明天更大成就的基石，也是学生全面成长的幸福平台。

完利梅
2013年12月



一中健美操队介绍

我校是常州市健美操特色学校，开展健美操运动风风火火已有十几个年头。期间校长重视、教练得力、学生奋进，创造了一个又一个辉煌的成绩。2006年至今已七年获江苏省中学生健美操比赛团体第一名或一等奖；2008年北京奥运会啦啦操现场展示选拔赛江苏中学第一，并参加北京入围赛，获得特殊团队入围资格；2011-2013年连续三年全国啦啦操比赛均获得单项第一名。此外，2009年我校还承办了江苏省第九届中学生健美操比赛，并取得圆满成功。近年来健美操队员文化高考成绩一本上线率达80%以上，100%进入本科院校。

“优秀学业、明显特长、领袖素质”是学校对一中学生的培养目标，也是健美操队的建队理念和坚持执行的培养任务。明确的培养方向、优越的培训机制、高效的训练方式是校健美操队能健康、快速、持续发展的有力保障。

“严格遵守学校学业时间安

排，最大限度地利用好一切体育活动时间”是健美操队训练的原则。我校健美操队员大部分都是在高一的普通学生中选拔出来的。在健美操特色建设过程中，学校构建了以选项教学为普及，以群体活动为提升，以校本课程为梯队建设，以普通生、特长生共建运动队的运行机制。在课余训练过程中，健美操队形成了学生自主、队员互助、教练引导三者结合的训练模式。基于学校文化和特色发展上的健美操队建设，全面提升了训练效益，有效保障了运动队的可持续发展。

一中健美操队的成长，离不开校长一如既往的关心和期待、分管主任和年级组的支持与帮助、同事们的精密配合。更离不开一批又一批最亲爱的队员们的那份热爱、那份执着，因为她们的精彩表现，赋予了一中健美操更多厚实而美丽的内涵。让我们一起加油，继续着“属于我们共有的美丽”！

常州市十佳“校园体育之星”吴臻接受电视台采访：感谢所有帮助支持我的人

2014年1月1日，“常州市校园体育之星颁奖大会”在红星美凯龙隆重举行，出席本次颁奖大会的领导有常州市副市长王成斌、教育局局长丁伟明、体育局长朱海山以及教育局、体育局副局长 悉数到场。

我校吴臻同学获得了“十佳校园体育之星”，接受了领导的颁奖，并作为获奖学生代表现场发言。她的即兴发言，言语流畅激情、举止自若大气，获得了在场的领导大力称赞。同时接受了电视台的现场采访。

吴臻是我校高二（2）班的学生，性格开朗、乐于助人、爱好广泛，是我校健美操队队长，她不仅获得了健美操啦啦操全国、省、市比赛大满贯，也是首届教育系统十佳共青团员、一中十佳魅力人物、优秀学生干部、三好学生、校运会800米两连冠。这就是一中培养学生的“阳光心态、优秀学业、国际视野、领袖素质、一流口才、明显特长”的典范，也很好地诠释了本次“常州十佳校园体育”之称号含金量。

教练员：顾超



舞动青春 魅力一中

献给我最青春的爱

高二（2）吴臻

在我过去的将近18年里，除了父母让学乐器，我自愿真心热爱、坚持、守护了4年的，就是她——健美操，我最青春的爱。

说起来这只是一时兴起，初中的老师在我们班招健美操队员，我同几个死党们就赶新鲜，报了名。第一次接触健美操，是看到学姐们——就是我后来最爱的师傅们——在校本课程上为我们展示的。那天，正衡偌大的形体房里，十几个随着音乐动感起舞的女孩，在那瞬间成了我的偶像，我的目光捕捉着她们在阳光下跃动的秀发、自信的笑容、轻盈的肢体、动感的舞姿……如果你也置身于当时，相信你会心动，也会义无反顾地爱上健美操。

或许在旁人看来健美操只是简单的蹦蹦跳跳、嘻嘻哈哈的运动，但我们对健美操有非常深刻的理解和爱，她是我们对彼此的关爱依赖，是我们对集体荣誉、进退的责任关注，是我们对健美操精神的信仰，是我们对青春的敬意。

致：可爱、可敬的健美操教练GC，人称顾大超，是个严格的教练，慈祥的父亲，完美主义者，笑起来总觉得面容有些沧桑，但很爽朗，能经得起我们开玩笑的吐槽，严肃起来就像个百毒不侵的雕像，周旋忙碌于校领导、队员、家人之间，可谓是劳模。

WJ，我们超级爱的姣姐！姣姐让我认识到，原来体育系也有如此善解人意的阳光美女，一头清爽的直发，扎起来是马尾的青春靓丽，放下则是披肩长发，透显出一丝女人味儿。和顾老师的“休息休息压压腿”不同，姣姐则是让我们“休息休息喝喝水”；空闲时还自开了“姣姐讲堂”，对我们的身心健康发展大有裨益。

正是有这样可爱又负责的教练们，才有我们这样一个健美欢乐的团队。

致：我最亲爱的家人在这里，我要特别感谢一个人——我的妈妈。

也许有些家长会认为孩子练健美操，练体育是不务正业，甚至在初中还有一位家长为此跟钱闹过，但万幸，我有这样一个理解支持我的好妈妈。

从小到大，只要一有活动，我爸妈都会先说：“好的，我们支持你！要我做什么吗？”大家都羡慕我有这样通情达理的父母，他们每次活动的接送都会参与，对今年的比赛更是鼎力支持。周五晚上，下了班，妈妈买了块面包垫了肚子，便坐动车到上海复旦。

在上海的这次全国比赛可以说是我这么多次比赛中最艰难的一次，顾老师是又当教练又当裁判又兼职领队，细心地给我们安顿好饮食起居，叮嘱我们比赛注意事宜，而其他的都要靠我们自己。

一到复旦的体育馆，视野好的位子都被占了，再看这么多的队伍，小学初中高中大学，甚至社区街道的大妈们，哪一个不是两三个教练前后照应着的？而我们则是自力更生，从搬行李、与负责人沟通、走场排练、到化妆造型、赛前热身……正当我盘算着有多少事要打理时，妈妈的身影出现在了体育馆门口。我当时就像看到了一个救世主一样，事实上，如果没有妈妈起早为14个丫头梳头，无怨无悔地帮我们看东西，跟着我们奔波劳累，我真不知道我们该怎么办。但就是这样，我有时也会因为事情太多，忙不过来，过于冷静的语气态度伤到了妈妈，虽然事后我会尽我所能用道歉弥补，但妈妈总会包容着一切，说：“没关系，宝贝，我知道你辛苦，妈妈只是心疼你太累了，担心你的身体啊！”

我感觉自己很幸运，能有这样一个妈妈！但我也因此更觉得愧疚，所以我会更加努力，更加坚实我的臂膀，强大我的内心，好让妈妈也能依靠我，也能休息一下。



致：与我同甘共苦的小伙伴们可以说我的队友们横跨了四个年级，我们都在这个团队里，因为对健美操的执着热爱，而共同奋斗。

我们不怕流再多的汗，哪怕是累到不行也要坚持完成最后一个定型动作；

我们不怕疼，哪怕是压韧带时痛到喊出来了，也还是挤出两行泪，咬牙忍着；

我们在上场前互相打气加油的呐喊回荡在空旷的体育馆，那声音来自心灵深处的爆发，又像是来自天堂的礼赞；

我们私底下抱怨着训练的辛苦，但一上训练场，还是互相揉一揉酸痛到抬不起来的胳膊，用坚定的眼神支持着彼此走到最后；

我们会比完赛之后，十几个人穿着睡衣，聚在一个房间里，玩游戏、吃零食到天明，笑到怎样的肆无忌惮都无所谓，哪怕是招来对面房间的投诉；……

这一切都是我们一起坚持到今天最好的理由，都是我们对自己青春最好的诠释。我不知道我以后还会不会和这么多人，对一件事痴迷坚持这么久；但至少我知道，对于健美操，对于我的姐妹们，我会一直守护着这份美好，待我白发满鬓，再看我写过的话语，回忆起来，这定将是我这一生中最美好的青春记忆，将是我青春年少的爱。



我的健美操故事

高二(9) 李婷婷

Part1: 因神秘而追问

“一个人如果在青春的时期能浓墨重彩地画上一笔，那么他无论是年轻时向前奋进，还是年老时回首过去，都会充满斗志，他的生命就会赢得一种硬度与光彩。”爸爸曾这样对我说过。于是，我便初识了“健美操”，她毫无征兆地闯进我的世界，改变我的世界，成为我人生中绚烂的一笔。

最初，相识“健美操”时，还是那动感的音乐和热情的动作，让我沉迷其中了。直至高中，我依然坚守着她。在一次次的训练中，我发现她的内涵是捉摸不完的，她的美丽是发掘不尽的，在一次次随着音乐的跳动中，我还在不断追寻她的意义。

Part2: 因追求而精彩

在过去的几年中，我一直都保持着对健美操的热爱，这和同学的同甘共苦、家长的支持与鼓励及老师的关心与教导是离不开的。对于健美操这一团体项目，我们十几个人彼此虽然不在一个班，甚至不在同一年级，依旧培养出深厚的感情。在训练过程中互帮互助，共同进步；在表演时，倾力发挥，共同完成了一个完整的、触动人的套路；也是彼此的关爱与互助，让我觉得一路上都开满鲜花。“万事开头难”，一开始觉得每天的训练都很辛苦，不过父母的激励让我以自

信乐观的态度来面对前方的挑战。直至逐渐熟悉、逐渐享受其中的快乐，我更加肯定我的决定。

“人生可能就是奋斗的过程，成功的故事、精彩的记录；而非常的人生则是迎风破浪，果敢出击，是险峰的无限风光。”这是教练所传达给我们的精神。教练在训练中严格要求，然而当我们做得还存在问题时，教练会耐心指导，期待我们的成长；在平时也很关心我们，倾心交流。在炎炎夏日中，当我们谁的身体出现不适时，抑或是在下暴雨而回家困难时，教练都会亲自开车送我们回家，从中也感受到了深深地温暖；在比赛期间，由于某些问题，无人帮忙，教练得一个人承担起所有的事情时，自己承受着巨大压力，却还要给我们的信心与鼓励，让我们更加懂事地学会分担……

Part3: 因和谐而美丽

在大大小小的表演或比赛中，健美操让我不断历练，发掘自己的潜能，也让我收获到了无尽的快乐。真心感谢全队的同学及教练，让我的青春拥有别样的色彩。

我觉得，如果曾经的岁月还有值得怀念的东西，那就应该把它重拾起来，作为人生道路上一段难忘而可贵的记忆。

我们的执念



陈盈盈

生命不息，奋斗不止，未来的道路上，请勇敢。



陈禹溪

也许似乎大概是，然而未必不见得。



李婷婷

在青春时能浓墨重彩画上一笔，生命就会赢得光彩与硬度。



谈梦如

你肆意挥霍的今天，是逝者梦寐以求的昨天。



王颖玥

欲予动容，必展其宏。



王佳

去追忆他人无营养的称赞，这本身就是变老的标志之一。



吴臻

请享受无法回避的痛苦。



武娇

想要飞得高，就该把地平线忘掉。



徐笑宇

凉风把枫叶吹红，冷言让强者成熟。



姚尧

欲戴皇冠，必承其重。



周雨洁

虽然过去不能改变，未来可以。



宗意

像天空一样坚强，像大地一样宽容。

以姐妹之名

高二(14) 徐笑宇

如果把有健美操的生活比做一条高速公路，那么我们高二的同学暂时下了高速，一心一意地在学习之路上努力拼搏。然而有太多的欢笑和泪水是我们所不舍的，那么多美丽的小伙伴将会是我人生之路上一笔巨大的财富。

高二篇

1、吴臻——臻姐

作为队长，无论是成绩上还是生活上，吴臻总是我们膜拜的对象。她的领导能力强，正是有了她的存在，我们才更有凝聚力。

2、王佳——小佳

王佳是一个天生的乐天派，她常常是我们训练时开心果，搞笑功力不在话下。但同时她在训练上并不马虎，暑假中即使生病，依旧训练。她的学霸属性也在次次考试的检测下毕露无遗。

3、沈志慧——智慧姐姐

暑假的训练中，她是病得最严重的一个。那天她虽然不舒服，但是依旧和我们一起坚持到了训练结束才回家。一个团队有这样一种凝聚力，我们都很感动。她能听取意见，认真的改正动作，很有耐心。

4、王颖玥——好战友

她是我们健美操队的主力，但是在省比赛前夕，不慎将脚扭伤。这对我们来说无疑是一个晴天霹雳，对于她也许也是一个无法弥补的巨大遗憾。比赛前一天晚上，我们收到了她手机发来的加油信息。那一刻，心是暖的。

5、王园园——园园

别看她个子小小的，其实身体中藏着的能量令人无法想象。她永远是训练中动作最标准的，最一丝不苟的。她在我们的威望仅次于

吴臻。暑假，她总是早早来到健美操房，毫无怨言地打扫，看得出来她是真的热爱这项运动。

6、李婷婷——婷婷

李婷婷和园园一样是我们训练中的榜样，每次她都能不打折扣地完成老师留下的任务。她总是抓紧一切空余时间在学习，她的勤奋也给了她丰厚的回报，无论是训练还是学习，她都是赢家。

7、薛淑楠——椒楠

她本可以悠闲地度过暑假，然后定定心心度过高二。因为热爱，因为学校需要，她选择加入。她的的确确在用行动证明她的热情是发自内心的。每次见到她，她总是给一个大大的拥抱，有一种家人的温暖。

8、宗意——歌神

宗意也是高一暑假加入健美操队的，她除了是健美操队的一员，还是校合唱队的核心人物。作为健美操队的新人，她付出了比别人更多的努力与汗水。训练之余，她美妙的歌声令人折服，我们居然分不清她的录音和原唱的区别。

9、武娇——小娇

高一的校本课让我们发现了她的天赋，她也爽快地加入了我们的队伍。当时我们并不知道她家有多远，因为她永远都是前几个到达的。可是她暑假需要7点就出门乘车才来得及。我们刚睡醒，她已经离开家门。那是怎样一种毅力啊！



沈志慧

无论前方的路有多困难，既然选择了前方，就注定要风雨兼程。



薛淑楠

太阳尚远，但必有太阳。做好自己，我能。



王园园

高一篇

1、陈盈盈

作为一个高一新生，陈盈盈很快就和我们高二的玩成一片，没有任何拘束，没有几天适应期。她开朗的性格也赢得了我们高二的一致赞赏。

2、陈禹溪

陈禹溪永远能把学习和训练打理地都井井有条。在高一中，她是最认真的一个。她记动作很快，总是用最少的次数做到最好，再累也没有一句怨言。

3、谈梦如

在王颖玥的脚扭伤后，她身上的担子就重了。她首先需要学完一整套操，其次还要迅速记住队形，赶上我们的进度。为了不影响我们，她利用了周末时间额外训练。但是从没有听

过一句怨言。

4、周雨洁

她一出现，就给我们一种很乖的感觉。训练中她能严格遵从要求，更体现了听话这一特性。静如处子，动如脱兔就是对她最好的形容。

5、张雨清

张雨清是唯一一个短头发的女孩子，她的性格也像孩子一样爽快。她的背部有伤，但是为了集体，她没有把这个当做借口。王颖玥受伤后，她毅然决然的补上空位。在不比赛时，她能为我们打理好一切，就算没有老师，也照样有条不紊。

希望这群可爱的小伙伴们的未来能一帆风顺，活的更精彩！



历年奖牌

2006-2013



七年获省赛第一名或一等奖

健美操队员名单

在读健美操队员名单

- | | |
|-----|-------|
| 周莹 | 高三1班 |
| 陈思 | 高三8班 |
| 谢雪珂 | 高三8班 |
| 戴园园 | 高三10班 |
| 许宸铭 | 高三14班 |
| 吴佳琪 | 高三14班 |
| 朱梦婕 | 高三15班 |
| 张狄阳 | 高三15班 |
| 吴臻 | 高二2班 |
| 姚尧 | 高二5班 |
| 李婷婷 | 高二9班 |
| 宗意 | 高二9班 |
| 薛淑楠 | 高二10班 |
| 王园园 | 高二11班 |
| 王佳 | 高二12班 |
| 武姣 | 高二12班 |
| 王颢玥 | 高二13班 |
| 沈志慧 | 高二14班 |
| 徐笑宇 | 高二14班 |
| 谈梦如 | 高一7班 |
| 张语清 | 高一7班 |
| 陈盈盈 | 高一9班 |
| 周雨洁 | 高一11班 |
| 陈禹溪 | 高一12班 |

健美操队2011届毕业生

- | | |
|-----|----------|
| 周茜 | 浙江大学 |
| 吴楠 | 北京交通大学 |
| 许依 | 东南大学 |
| 马一先 | 南京理工大学 |
| 刘琳婧 | 上海对外经贸大学 |
| 沈枫 | 南京财经大学 |
| 赵雨阳 | 苏州大学 |

健美操队2012届毕业生

- | | |
|-----|--------|
| 钱琨 | 南京财经大学 |
| 李秋颖 | 苏州大学 |
| 何佳依 | 苏州大学 |
| 郑玥 | 南京审计学院 |
| 王佳敏 | 南京师范大学 |

健美操队2013届毕业生

- | | |
|-----|----------|
| 董杜韵 | 北京林业大学 |
| 管陈晨 | 江苏警官学院 |
| 段羽铭 | 江苏警官学院 |
| 徐婷 | 南京晓庄学院 |
| 钱敏慧 | 江苏师范大学 |
| 张智怡 | 中南林业科技大学 |
| 金宇佳 | 南京农业大学 |
| 张云帆 | 华东理工大学 |
| 高岑 | 东南大学 |

历届健美操队员高考上线率100%，80%以上考上本一类院校

校健美操队历年赛事一览

时间	名称	地点	主承办单位	报道(荣誉)
2006.11	江苏省第六届中学生健美操比赛	连云港	江苏省教育厅 新海高级中学	省团体总分第一名
2007. 11	江苏省第七届中学生健美操比赛	南京	江苏省教育厅 南航附中	省团体总分第一名
2007.12	北京奥运会啦啦操现场展示选拔赛(江苏赛区)	南京	江苏教育厅 江苏体育局 南京体育学院	中学组第一名
2008.1	北京奥运会啦啦操现场展示选拔赛(入围赛)	北京	北京奥委会 国家体育总局	获得入围资格
2008.10	常州市第十三届运动会健美操比赛	北郊高中	常州教育局 常州体育局	高中组团体第一名
2008、11	江苏省第八届中学生健美操比赛	张家港	江苏省教育厅 常青藤中学	省团体总分第一名
2008、11	全国啦啦操锦标赛	江阴	国家体育总局	技巧啦啦操第四名
2009.10	常州市中小学健美操比赛	北郊高中	常州教育局 常州体育局	高中组团体第一名
2009、11	江苏省第九届中学生健美操比赛	常州	江苏省教育厅 常州一中	高中组团体第一名
2010.11	江苏省第十届中学生健美操比赛	南通	江苏省教育厅 汇龙中学	高中组团体一等奖
2011.9	全国啦啦操锦标赛	镇江	国家体育总局 中国中学生体育协会	技巧自编三级套路第一名、技巧规定二级第一名
2012.11	江苏省第十二届中学生健美操比赛	淮安	江苏省教育厅 清江中学	高中组团体一等奖
2012.11	全国啦啦操联赛	常州	国家体育总局 中国中学生体育协会	自编花球套路第一名、规定花球第一名
2013.10	全国啦啦操联赛	上海	国家体育总局 中国中学生体育协会	自编花球套路第一名、规定花球第一名
2013. 11	江苏省第十三届中学生健美操比赛	南京	江苏省教育厅 南航附中	高中组团体一等奖

