



# 八门宝藏体育课让学子热爱运动享受运动

体育馆中的欢呼,田径场上的呐喊,让校园的空气洋溢着活力。这些喧闹声的背后,是一堂堂广受复旦人好评的体育课,它们在精彩纷呈的校园生活中贡献了不可或缺的教育功能。

在“龙狮运动”课上,南狮神态栩栩如生,动静惊疑、喜怒哀乐,舞狮人大展身手,承载着民间非遗文化,龙狮运动不止体育。

在“段位剑术”课上,2022级新闻学院的张国清体会到武术的力量与舞剑的美,“通过一次次舞剑花,一个又一个扎、劈、截、拉,我学会调整气息、协调躯体、四肢、器械”。这门“讲武德,重文化”的课圆了同学们的武侠梦。

“射艺”课堂上,在弓箭破风的萧萧声中,艰苦扎实的射艺训练、重德崇礼的射艺文化,让同学们找到静下心来心灵的栖息地。

在“健美操”课堂动人的音乐旋律中,2022级哲学学院的蒋楠熙说:“和同学们一起编舞,是我对‘健美操’课最难忘的回忆”。

“艺术体操”在复旦有悠久的历史。这门“非常优美的运动课完美地结合了舞蹈律动、肢体协调以及团队配合”,对2023级法语语言文学专业的赖宣如而言,身体素质、协调程度、对艺术体操的理解,都在这节课上收获了巨大的进步。

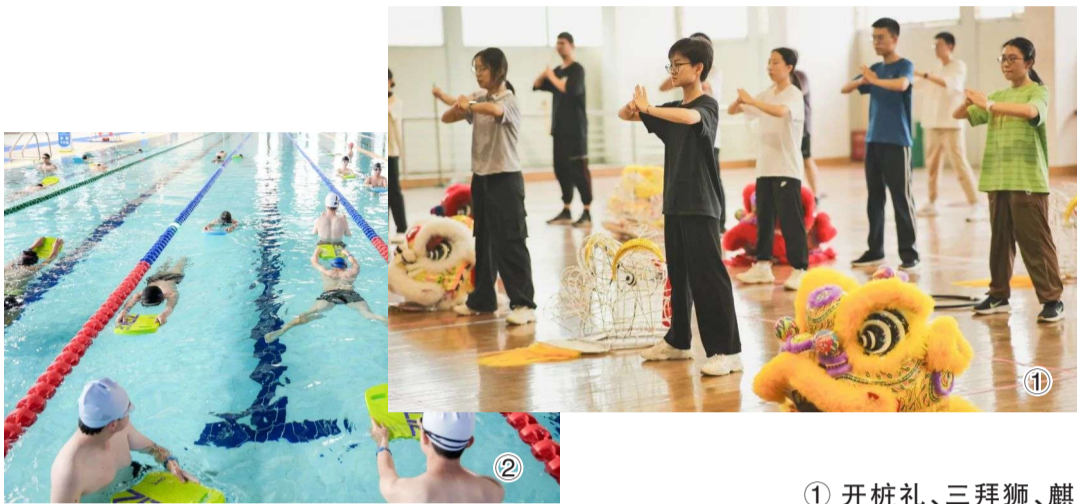
选到“乒乓球”课不容易,一次次刻苦努力的训练,一场场紧张激烈的切磋,让同学们体味乒乓乐趣、铸就体育精神。

在碧蓝的池水中尽情释放运动活力,在“游泳”课上,不论是游泳高手还是“旱鸭子”,都能在不同的教学方式中满载而归。

排球是考验团结的运动。在“排球”课上,同学们学习运动的同时结下了深厚情谊。运动不只有追求卓越的体育精神,更是建立朋友圈、寻找自我的途径之一。

实习记者 黄婕 本报记者 赵天润

实习记者 钱金铭 王诚瑞 寸菲摄



① 开桩礼、三拜狮、麒麟步,舞狮课堂的基本功

② 随波浮潜,自在沉仰

③ 赛前讨论,打造绝妙战术;场上默契,爆发精彩配合

④ 找准靶心,拉紧弓弦,射出一支穿云箭



③



④

## 上海高校标杆活力团支部揭晓

数学科学学院2021级本科生第1团支部获得上海市“标杆活力团(总)支部”称号,是全市10个被授予此称号的支部之一。共青团上海市委员会、上海市教育委员会于今年3月启动2023年上海高校、高中阶段学校活力团组织示范典型选树工作。

第1团支部现有团员22人,其中中共预备党员6人,多次获评复旦大学优秀团支部,并于2022年获评复旦大学五四红旗团支部。

团支部通过打造“服务能力高、引领能力强、创新方法多”的更高水平支部,真正成为团员提

升理论水平、坚定理想信念、提升个人能力、获得全面成长的平台。通过形式多样、内容丰富的课程带动团员的学习热情,组织“共读《中国青年报》”、“心有骄子未来,红色理想常在”等活动,邀请复旦大学青年讲师团讲解“三次决议与中国宪法”,与哲学、中文等支部共同开展“冬奥知识竞答”活动等。严格落实“三会两制一课”制度。党团衔接顺畅,常与学院党支部共同开展活动。把“第二课堂成绩单”作为实践育人的重要载体,获得上海市知行杯社会实践大赛三等奖。来源:数学科学学院

## “望道青马”新生团支书完成培训

为夯实团组织的基层建设,加强对新生团支书工作的引导,推进思政育人格局,提高基层团干部的思想素质和工作能力,校团委于9月17日-10月8日开设2023年“望道青马”新生团支书培训班。

本次培训班涵盖来自全校各个专业的本硕博新生团支书学员共401名,开展理论讲座、团务学习、模拟主题团日和专题交流等课程和实践活动。旨在夯实学员的思想理论基础,提高团支书服务能力,力求锤炼出一支能力突出、素质过硬的团支书队伍。

培训班进行了三次集体理论学习,主题分别是《踔厉奋发强信念,肩负时代新征程——为强国建设民族复兴伟业团结奋斗》《习近平论〈党的青年工作〉专题学习》《青年科研能力提

升》。

培训班完成充实的团务培训课程,从不同方面出发,分享基层团支部的团务工作技能、支部建设经验和支部发展思路。帮助新生团支书熟悉基层团务工作,提供了可借鉴的经验。

培训期间,所有学员分为24个培训小组,分组开展实践活动。共同策划、积极开展以“踔厉奋发强信念,肩负时代新征程”为主题的模拟团日活动。学员们群策群力、集思广益,模拟团日活动形式多样、内容扎实,包括红色景点参访、家乡红色故事挖掘、党史知识竞赛、党史书籍阅读、红色电影观赏、光草音乐会等。这些丰富多彩的模拟团日活动,为学员们未来开展支部活动积累了宝贵经验。

来源:校团委

## 她们的生活比“学霸”更丰富有趣

聚焦绿色发展,践行经世治学,还用灵动画笔绘制新版复旦书院吉祥物;从排名中游到达年级前三,远赴海南支教。这两位女生是年度优秀学生标兵,展现出复旦人的理想与情怀。

### 绽放在热爱的书院

一只头长绿芽、名叫“希牛”的紫色小犀牛形象,2020年在经济学院2019级本科生施怡辰的笔下诞生,从此成为希德书院的吉祥物。

紫色是希德书院的代表色,希德与“Seed”谐音,亦有“种子”之意。“希牛”头顶的绿色新芽,既寓意希德人如同种子在书院的浸润下茁壮成长,也象征一代代希德人不断播种希望的种子,接力传承书院文化。热爱绘画的施怡辰继续结合五大书院原有吉祥物的特点,将它们重新绘制成风格一致的全新系列——“书院萌宠”。从此,新生大礼包、迎新三角旗、迎新玩偶……处处可见的“书院萌宠”成了书院人的身份认同。

“萌宠”成为书院的象征之一,而书院自管会则是施怡辰绽放的舞台。作为第十届自管会主席,她统筹书院各项活动,专注自管会内部建设。参与《谢希德》大师剧创排、推出“希德云同桌”活动,携手第十届主席团开展启明星科创计划,策划举办摄影大赛、手绘手书刻大赛,协同体教部举行6次排球训练营并组织书院杯篮球

赛,承办 Young Seed 援藏项目。2022年,她成为“书院之星”。

为了给自管会培养更多人才,施怡辰携手希德秘书处推出“Seeding 成长计划”,旨在通过技能培训、轮岗实践、项目策划等方式,让自管会成为既能“引得来”也能“留得住”的学生组织。

她立志继承谢希德老校长遗风,将支教作为每个寒暑假的必修课。4次参加支教项目,2次获校十佳实践项目提名……支教之外,她三年间累计参与志愿服务50余次,服务时长超300小时。

施怡辰绩点达3.97,专业课满绩,以专业排名第一获国家奖学金。除取得牛津大学、约翰霍普金斯大学等4所高校5门课程证书,还在全国大学生数学建模大赛中摘得国家二等奖。

### 力争上游 全面发展

如何从排名中游到达年级前三?中国语言文学系2020级汉语言专业本科生谢孙辰用三年给出答案:注重课堂效率、学会提问、及时温习、找到自己的节奏。

2020年,谢孙辰刚入学,成绩处于中游。一次为数不多的主动提问,让她意外发现提问的重要性,“在提问过程中可以解决疑惑,也可以激发新想法新思考,慢慢思路就会理清了”。

在那之后,谢孙辰勇于提

问,不断调整学习方法,“我开始注重课堂效率,不单单照抄课堂笔记,而是跟着老师的思路思考,有任何问题就主动提问解决,课后重新梳理每周知识点。”她找到适合自己的节奏。

进步让她体会到学习的乐趣,开始探索更多领域。跨学科选修化学类、心理学类课程,尝试各类学术项目。如今,她交出学年绩点3.87、年级第三、汉语言专业课全A的答卷。

2021年7月,谢孙辰参与远征社支教项目,到海南昌江黎族自治县红田中学,“希望多积累一些教学经验,同时在力所能及的范围内给偏远地区的小朋友传授更多知识,哪怕带给他们一点启发。”她圆满完成课程教学任务。练习英语会话,组织小朋友完成舞蹈表演,教授急救基础知识……这些经历更加坚定她“成为一名教师的理想”。

谢孙辰还加入任重书院自管会,从干事到部长,她带领部门成员不断摸索,聚焦书院五维育人中的体育与美育目标,通过推介“艺享周末”、更新“任重匠心坊”益智手工活动,推出“书院体育训练营·射艺”项目,逐渐明确“身心美育”和“朋辈交流”的两大定位,形成一系列品牌活动。她成长为主席团成员,“举办活动不仅是我个人的一份学生工作,更重要的意义在于搭建师生与朋辈间交流合作的平台,汇聚更多青年力量。”

本报记者 赵天润