铜仁第一中学 校运快报

2019年10月
23
星期三

第六十三届校运会
第 1 期
铜仁一中语文组出版

协办社团：
薰风文学社 摄影社 新闻社
版面编排：
秦正主 刘子华

展青春风采　做时代新人

——铜仁一中第63届田径运动会开幕词

党委书记、校长　冉俊华

天高云淡，十月金风送爽气；斗志昂扬，一中健儿竞锋芒。今天，举国上下还沉浸在喜气祥和的国庆氛围中，美丽校园又迎来了欢欣鼓舞的运动盛会，请各位同学用热烈的掌声拉开铜仁一中63届田径运动会的序幕！

首先，我谨代表学校对本届运动会的召开表示衷心的祝贺！向各位家长、朋友们的到来表示热烈的欢迎！向为本届运动会筹备付出辛勤劳动的各位老师、裁判员、运动员表示崇高的敬意和真心的感谢！

老师们，同学们！

我们伟大的祖国刚刚迎来了70周年华诞。70年披荆斩棘，70年风雨兼程。我们走过了“雄关漫道真如铁”的昨天，迎来了“万众一心奔小康”的今天，我们必将迈进“敢叫日月换新天”的明天！

马克思曾说：“一个时代的精神是青年代表的精神，一个时代的性格是青春代表的性格。”惟愿每位同学都目光向上，迈向美好明天；惟愿每位同学都齐心奋斗，助力中国向前。惟愿每位同学都坚定方向，树立大理想；惟愿每位同学都勇立时代，放射新光芒。今天我们恰逢盛世，生在一个伟大的新时代。实现中华民族伟大复兴的中国梦，生逢其时，也重任在肩。我们青年学生既是追梦者，更是圆梦人。习近平同志在北京大学考察时强调：“追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。广大青年应该在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。”我提议，请大家用热烈的掌声尽情地绽放你们的青春之花！

老师们，同学们！

一年一度的校运会，已经成为全校师生学习和成长的重要组成部分，也是贯彻落实党和国家的教育方针，实现“立德树人”的根本任务的具体体现。习近平同志在寄语新青年时强调：我们青年学生不但要在坚定理想信念上下功夫、要在厚植爱国主义情怀上下功夫，要在加强品德修养上下功夫，要在增长知识见识上下功夫，要在培养奋斗精神上下功夫，还应该要在增强综合素质上下功夫，做到德智体美劳全面发展。修身在校训，强身在体育。我校自建校以来，一直恪守“仁实勇毅”的校训，坚持“人人成才、人人发展”的办学理念。一文一武，一张一弛，一静一动，塑造着铜中学子的能力。一方面是才智之能，处居室而谋专攻，科学文化，学有所长，用有所指；一方面是体力之能，塑强体而立事业，身强体健，精力充沛，力有所出。

本届运动会有119个班级、1800多名运动员和400多名工作人员参加。此次运动会是一次凝聚人心的盛会，是一次施展铜中学子体育才能的盛会，是一次展示全体师生精神风貌的盛会。相信在这次运动会上我们一定能看到同学们奋力拼搏的身姿，精彩竞技技能的展示，能感受到团结协作、互相帮助、文明竞争的氛围！

铸就健康体魄，创造精彩人生。借此机会，我想给大家提四点希望：

一、希望全体运动员树立“友谊第一，比赛第二”的思想，尊重对手，尊重裁判，用矫健的身姿，展示体育的魅力；用奋发的精神，描绘青春的蓝图；用激情四射的活力，彰显时代的风采。

二、希望全体同学能发扬奉献精神，确立服务意识，为全体运动员做好后勤工作，为他们的运动竞赛加油鼓劲，发扬团队合作精神。没有比赛项目的同学，要服从大会的统一管理，听从指挥，文明观赛，为运动员加油助威，当好安全员、宣传员和服务员。

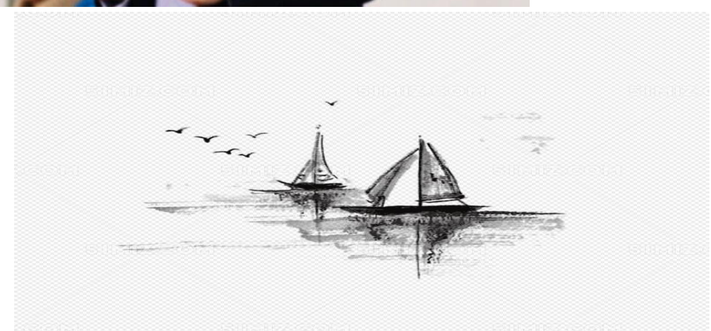
三、希望全体裁判员，及时到位，客观、公正地履行裁判职责，对每一个运动员的付出，进行正确的评价和裁判，把本届运动会开成一个“文明、团结、和谐、友谊”的盛会。

四、希望全体师生以此为契机，让运动成为一种生活方式，让锻炼成为校园一道靓丽的风景。把运动、健康、快乐与学习、工作融为一体，不断绽放出幸福之花。每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！

本次运动会的号角已经吹响，请我们用热烈的掌声指引其前进的方向！希望你们投入其中，用心体验；希望你们朝气蓬勃，不惧挑战。希望你们享受快乐，尽展笑颜。用情欢呼吧，这是属于你们的时刻！

最后，预祝本次校运会取得圆满成功！谢谢大家！





运动校园　健康铜中

---第 63 届校运会对龙春芬副校长的采访

金秋十月，秋风飒爽。探着秋的痕迹，迎着阵阵金秋收获的喜悦，吹来了我们翘盼已久的校运会，铜钟既响，听赛场的号角业已吹响，看涌动的人群已准备好为你们欢呼呐喊，在这激动人心的时刻，我们有幸采访到龙春芬副校长。



记者:龙校长您好，现在方便采访您一下吗？

龙校长:可以的。

记者:您认为同学们今天早上的表现怎么样？

龙校长:非常棒！今天同学们的入场式让我看到了铜仁一中学生蓬勃向上、斗志昂扬的精神状态，表现很好！

记者:那您对这次的校运会有什么要求吗？

龙校长:希望同学们在这次校运会当中，赛出水平，赛出风格！

记者:您认为举办本次校运会有什么意义呢？

龙校长:在新中国 70 年华诞之际，我们学校举办这样一次校运会，它响应了习总书记倡导的“健康中国”的号召，希望每一个同学都积极地参与进来，就像我们所提倡的“每天锻炼一小时，健康生活 50 年”的运动标语一样，这个是很好的。

记者:您对未来铜中的发展以及对同学们有什么期待和寄语吗？

龙校长:习主席提到：“幸福都是奋斗出来的”，我们铜中的美好未来也是靠大家奋斗出来的！在此我谨希望每一位同学，都通过自己的努力和奋斗超越自我，追求卓越！为我们铜中美好明天添砖加瓦，为祖国的伟大复兴献出自己的青春活力！

记者:谢谢龙校长。

新闻社记者部

运动小贴士

1. 运动前要做好准备活动以提高肌肉的力量、弹性和灵活性，从而防止肌肉和韧带的损伤；
2. 长跑比赛前 30 --40 分钟可以饮适量的浓度 40%葡萄糖水；
3. 长跑结束后应立即披上外衣，以防伤风感冒。长跑时所穿的鞋袜应要柔软和脚，这有利于缓解脚的疲劳。

每一次的咬牙坚持都是日后苦尽的奠基
　　如神明的灯，似仨兄的晨
每一次的相对无言都是未来可期进程里的伏笔
　　像无数日夜里挥洒的汗水
　　和此刻奋力在赛场上的你

—高三（2）班　舒淋焓

秋雨绵绵，呐喊声声，你们是运动场上的雄鹰。不论是一百米、两百米甚是更长的路途，你们留在跑道上坚定有力的步伐，必定是这雨过天晴中最美丽的彩虹。

——高二（34）班

校运风采





10 月 23 日赛程预告　　星期三下午 14:00 开始

径赛项目

1.高一组女子 100 米决赛　2.高二组女子 100 米决赛　3.高三组女子 100 米决赛
4.高一组男子 100 米决赛　5.高二组男子 100 米决赛　6.高三组男子 100 米决赛
7.高一组女子 400 米预赛　8.高二组女子 400 米预赛　9.高三组女子 400 米预赛
10.高一组男子 400 米预赛　11.高二组男子 400 米预赛　12.高三组男子 400 米预赛
13.高一男子 5000 米预决赛　14.高二男子 5000 米预决赛

田赛项目

1.高一女子铅球预决赛　2.高一男子铅球预决赛　3.高二女子跳远预决赛
4.高二男子跳远预决赛　5.高三女子跳高预决赛　6.高三男子跳高预决赛
7.高二女子立定三级跳远预决赛　8.高二男子立定三级跳远预决赛