



外|国|语|系|

Foreign Language Department

团学活动简报

主办：外语系团总支



2011年7月

总第七期

外国语系运动会特刊

团结一致 用心记录

——记 2011 济宁学院春季运动会外国语系团总支的宣传工作

时光荏苒，又是一年柳絮纷飞时。济宁学院全校师生在这盎然的春意中迎来了 2011 年田径运动会，4 月 22、23、24 日，济宁学院东操场人声鼎沸，运动员在此留下了拼搏的脚印，师生们在此留下了呐喊的激情。虽然外国语系在此次运动会的最终成绩不理想，但是全系师生积极参与，运动健儿全力拼搏，在这个共同努力的过程中我们更加团结，逐渐成长着。

在运动会开始前两个月，我们就可以看到邹明友、崔运栋等学生会体育部负责人带领全部选拔出的运动员在操场上认真的训练；我们还可以看到走方队和啦啦队的成员一遍遍重复单调的动作。我们还看到了外国语系团总支书记亲自陪同运动员训练，亲自安排运动会具体琐碎的事宜。外国语系团总支宣传部的所有成员都被他们的精神感动着，鼓舞着，于是我们共同决定要同他们并肩作战。

我们在运动会开始前制定了周密的采访、摄影、摄像和通讯计划。每一个团总支宣传部成员在接到不同的宣传任务时都用心准备，全力执行。在整个过程中没有一个人提出分配不均或者太热太累的怨言。在运动会进行的过程中，八位负责写宣传稿的同学在胡丽娜同学的带领下顶着烈日剑笔如飞，两天半的时间他们甚至连抬头看一下赛事的时间都没有。在他们以及全系师生的共同努力下，我系最终留下了总稿 5500 篇，排名第五；采用 278 篇，排名第二的记录。十二位负责写通讯的同学在操场上追逐着运动健儿，高效的为大家报道着所有赛事的进程。三位负责摄像的同学更是辛苦的承担下了所有赛事的拍照任务，他们有时会在同一时间在三个赛场来回奔波，在如此高强度的工作下仍然保证了照片的高质量。由黄春宇和四位校园记者组成的外国语系记者团也是第一时间获得有效信息，第一时间赶赴采访地点，高效高质的完成了对院领导、教师、运动员以及现场观众的采访任务。

在此次春季运动会中，外国语系团总支宣传部有计划、有组织的完成了宣传任务，留下的各种宣传资料将成为我系和每一位参赛运动员的宝贵财富。与此同时，2010 级的同学们在全力参与宣传工作时各方面都有了很大的进步。

当我们 31 个人为了同一个目标共同努力时，我们都收获了很多，成长了很多。这种团结向上的精神将会帮我们客服一切困难，也会创造外国语系灿烂美好的明天！（团总支副书记：孙慧）

导读

PART ONE

卷首语——团结一致 用心记录

PART TWO

训练篇

训练——刻苦训练，累并快乐着

PART THREE

准备篇

方队——激情外语，超越梦想

啦啦队——啦啦队风采

观众——坚强的后盾

通讯员——把荣誉留给运动员，用汗水留住每一瞬间

PART FOUR

进行篇

教工组

教工中年女子组 50 米托球跑

教工青年女子组 100 米

教工青年女子组 400 米

教工青年女子组铅球

教工青年男子组铅球

教工青年男子组 100 米

教工中年女子组跳绳跑

教工 4×100 米接力

学生组

田赛

力与美的结合—标枪

冲刺生命的高度—跳高

彩虹般的轨迹—跳远

优美的投掷，完美的弧线—铅球

径赛

女子 100 米预赛	男子 100 米预赛
女子 200 米预赛	男子 200 米预赛
女子 400 米预赛	男子 400 米预赛
女子 800 米预赛	男子 800 米预赛
女子 1500 米	男子 1500 米
女子 100 米栏	男子 110 米栏
女子 3000 米	男子 5000 米
女子 4 × 100 米	男子 4 × 100 米
女子 4 × 400 米	男子 4 × 400 米

PART FIVE

结 尾 篇

荣誉栏，我们的骄傲

刻苦训练，累并快乐着

为迎接校运动会，在校运动会上取得好成绩，我系体育部为运动员制定了详细的训练计划和训练纪律，建立了运动员考勤制度。自3月中旬正式开始训练以来，我系运动员秉承“刻苦训练，勇于拼搏，团结互助，争创第一”的训练精神，高质量的完成了每天的训练任务。



每天下午四点，在学校东操场上都能看到我系运动员们矫健的身影，跑步、跳远、投铅球……他们比速度比力量比技术，刻苦训练，努力拼搏。因为在他们心中有一个共同的目标，那就是力争在即将举行的校运动会上取得好成绩，以自己的实际行动为我系争光、为运动会添彩。

激情外语，超越梦想

看，我们外语系的方队来了！我们外语系方队队员们穿着整齐的队服，迈着矫健的步伐，热情洋溢地走向主席台前。虽然只有这短短的几分钟，但并没有人看见他们为此所付出的艰辛。他们高举“祝运动会圆满成功”的火红条幅，激荡着每个济宁学院人兴奋的心，喊出了我们每个人的心声。

他们热情，他们青春，他们年轻，他们骄傲，他们有着夺人眼目的风姿！无论是激越还是宁静，外语系的每一位成员都在呐喊：我们同欢乐，我们共追求，我们驰骋赛场，我们挥洒豪迈，让我们的热血无悔的奔腾吧！



啦啦队风采

踏着青春的节拍
 挥舞健美的臂膀
 我们是外国语系的啦啦队
 今天
 要把激情燃烧
 看吧
 蛟龙腾空尽显生命的力量



飞燕展翅奔向美好的希望
 挥汗如雨彰显我们的坚强
 豪情如虹见证我们的健康
 自豪的外国语系人
 自信的外国语系人
 让我们用拼搏去迎接胜利的曙光

观众

几许真诚的鼓励
 几句亲切的问候
 几注深情的目光
 几多支持与帮助
 带给运动员的是信心，是勇气
 是誓夺第一的决心和毅力
 几句呐喊
 几束鲜花
 带给运动员的是满足是感激
 是成功后的喜悦和快意
 观众席上，掌声雷动
 热热烈烈，划破长空
 他们的灵魂在叫，血在烧，都是渴望有无限
 的希望
 掌声响起来，为新的力量喝彩



把荣誉留给运动员，用汗水留住每一瞬间

4月22日，济宁学院2011年春季运动会如期举行，外语系团总支宣传部为弘扬体育精神，加强我系学生团队意识，增强集体荣誉感，经过多方论证和细心安排，特设小记者、视频小组和通讯组做好宣传工作。

于是在为期3天的运动会中，当我们坐在凳子上观看比赛时，总能看到有一群人奔跑在操场各处；当我们躲在遮阳伞下畅快痛饮时，总能看到有一群人满头

大汗却顾不得停下喝进一杯水。或许他们没有运动员挥洒激情的身姿，或许他们得不到光彩耀人的荣誉，可是，在运动员跑动的步伐里，她们用一幅幅生动的画面，通过一篇篇饱含热情的通讯为运动员加油、记录。

如今，运动会虽已结束，但是他们的辛勤工作，还将继续与运动员的荣誉交相辉映、熠熠生辉！



教工中年女子组 50 米托球跑

4月22日下午3时许，我系教工李玉娥在校运动会教工托球跑项目中取得第三名的好成绩。



李玉娥老师在托球运动中不慌不忙，讲究技巧，再加上良好的跑步功底，最终获得了第三名。赛后李老师接受了外语系校园记者的采访，谈到了大学生运动会对学生们身心的影响并给同学们提出了平日要进行体育锻炼的要求。

李玉娥老师为全系的运动健儿们树立了良好的榜样。（通讯员：马田）

教工青年男子组铅球

4月22日上午，外语系教工刘春雷老师参加了教工青年男子组铅球决赛。

赛场上，刘春雷老师目光坚定面带自信的微笑，再熟悉了几次动作要领后沉着的持球抛掷，激烈角逐后，刘老师虽然败下阵来但体育精神在老师身上得到了充分的体现。

运动会既是我们的比赛又是老师们的盛会，为人师表的他们不仅教给了我们课本上的知识而且通过这次运动会更交给了我们课堂外的知识。（通讯员：李腾）



教工青年女子组 100 米



济宁学院春季田径运动会在济宁学院运动场举行。我系教工魏萌在教工青年女子组100米决赛中取得第一名的成绩。

优异成绩的取得与魏萌老师的刻苦训练，努力拼搏有着密不可分的联系。为我系接下来的比赛开了个好头，鼓舞了全系师生的士气。

（通讯员：马田）

教工青年男子组 100 米

4月22日上午9:50，外语系徐俊凯参加济宁学院春季运动会青年教职工男子100米比赛，并获得了小组第二名总成绩第五名的好成绩。

春季万物复苏，人也惊声焕发，正值济宁学院举办运动会之际，各系老师积极参赛，外语系团总支徐俊凯报名参加了青年教职工男子100米比赛项目。看，徐俊凯老师站在了白色的起跑线上，一身运动装打扮的他精神矍铄，亮眼的紫色上衣让我们看到了一个既威严又和蔼可亲的良师益友。发令枪响了！徐老师如离弦的箭一般奔跑起来，风吹起他的头发，奔



跑的身影在跑道上划出优美的弧线，让我们感受到了运动的活力。随着一声声的呐喊，徐老师第二个冲过了终点线。

赛后，徐老师表示比赛名次并不重要，重在参与。感受运动的魅力，为外国语系全体学生树立吃苦耐劳、拼搏奋斗的榜样是他参赛的目的。（通讯员：周文静）

教工青年女子组 400 米

4 月 22 日上午 11: 00，济宁学院 2011 年春季运动会教工青年女子组 400 米比赛拉开序幕，外国语系教工张玉珊老师参加了该项目，并取得了第一名的好成绩。

运动场上的张玉珊老师英姿飒，经过简单的热身运动后做好了比赛准备，待发令枪打响后奋勇向前，最终第一个越过重点线取得第一名的好成绩，为我系教工和学生的比赛树立了榜样，鼓舞了斗志。（通讯员：张一平）



教工中年女子组跳绳跑

2011 年 4 月 23 日 15: 10，教中女子跳绳 100 米比赛拉开帷幕。我系李玉娥老师以 11 分 56 秒的佳绩取得小组第一及总成绩第七名。

随着一声发令枪响，老师们挥舞着手中的跳绳冲出起跑线。老师们个个动作矫健，身轻如燕，丝毫不逊色于朝气蓬勃的学生。看台上同学们为自己的老师加油呐喊，使比赛愈加激烈。

最后比赛在一片欢呼声中结束，此次比赛提高了老师们的素质，使师生感情更加深厚。我系老师的优异成绩更体现了外国语系老师们青春活力，奋发向上的精神风貌。（通讯员：邓佳）

教工青年女子组铅球

4 月 23 日上午 外国语系教工张颖在教青女子组铅球决赛中获得第六名的好成绩。温柔娴淑的张颖老师在操场上亦是一名运动健将。赛场上张老师自信坚定的微笑，规范标准的动作不仅给观众带来了视觉的享受更给我们外国语系增光添

彩。

张颖老师在比赛中充分体现出更快更高更强的体育精神将我系教工的精神风貌展现的淋漓尽致。(通讯员：李腾)

教工 4 × 100 米接力

2011年4月23日上午10:35操场上进行了教工组4x100接力赛。外国语系徐俊凯书记、张玉珊教工、魏萌教工级刘春雷教工，并取得了第四名的良好成绩。

一声枪响之后，跑在第一棒的张玉珊老师，她手握接力棒，以最快的速度奔跑向前，一眨眼功夫，刘春雷老师已以迅雷不及掩耳之势踏上了跑道，紧跟着魏萌老师接过接力棒，一段疾驰之后，只见徐书记迈着稳健的步伐似箭般奔向了终点。周围同学们的呐喊声、加油声一片。

此次比赛，增强了师生友谊，展现了外国语系教师们积极向上，勇于拼搏的精神。(通讯员：孔越)



力与美的结合——标枪

2011年4月22日，在济宁学院春季运动会中，高丽丽同学在9:00的女子标枪比赛中获得第三名的良好成绩。

高丽丽同学在比赛中第一投并不理想，但是她及时反思，调整情绪，在接下来的几投中都发挥平稳，凭借良好的身体和心理状态以及丰富的经验逐渐脱颖而出，为我系争得了荣誉。

高丽丽同学顽强拼搏的精神值得我们全系同学学习。

2011年4月23日下午2:10, 外国语系周润来, 唐皓月, 张锦超同学参加了在西操场举行的普通男子组标枪比赛。

比赛之时, 三名选手从容的站在标线前方, 双目炯炯有神, 双臂有力, 奋力推出手中的标枪, 标枪在空中划出了一道美丽的弧线。经过选手们不懈努力和激烈的角逐, 张锦超同学在众多选手中脱颖而出, 夺得普通男子组标枪比赛的冠军。

不论结果如何, 三名同学以他们坚持不懈, 努力拼搏的精神为我们树立了榜样。(通讯员: 于新茹 张钦)



冲刺生命的高度—跳高

2011年4月22日上午9:30, 在操场北隅进行了女子组跳高比赛, 外国语系于婷、马文渊分别获得了第三名和第七名的好成绩。

这是一场斗智斗勇的比赛, 比技巧, 比能力, 运动员于婷、马文渊那矫健的身影在空中划下一段美丽的弧线。她们身轻如燕, 威猛如鹰, 跨过一条条犹如生命之坎的细杆。她们辛勤的汗水换来优秀的成绩。

两位跳高运动员的精彩表现, 体现了外国语系飒爽英姿的风采, 鼓舞着外国语系运动健儿再接再厉, 勇闯佳绩。(通讯员: 孔越)



彩虹般的轨迹—跳远

三名运动员在一阵有力的助跑后，空跃起，划过一条完美的抛物线，然后仿若要扎根般坚韧地落下稳健的步伐。她们一次次地尝试一次次的拼搏，助跑线及沙坑里都深深印下了她们的足迹。

三名同学虽然未进入决赛，但她们持之以恒，勇于拼搏的精神可歌可泣，展现了外国语系积极向上的精神风貌。

2011年4月23日下午，普通男子组跳远比赛在操场举行，外国语系崔运栋同学参加了比赛。

比赛之前，崔运栋同学进行了赛前热身，以最好的状态投入比赛；比赛开始时，崔运栋同学离弦箭似的助跑，轻快的踏条与起跳，引起了观众热烈的惊叹。随着他双脚的落地，一道美丽的彩虹产生了，这是努力拼搏后的辉煌，这是挥洒汗水后的绚烂。无论距离远近，都是青春的风采；无论结果输赢，都是动人的旋律。从崔运栋同学身上，我们学到了执着，我们学到了顽强拼搏(通讯员 孔越 于新茹)



优美的投掷，完美的弧线—铅球

4月24日上午外国语系运动员高丽丽在普通女子组铅球比赛中以预赛第二决赛第五的优秀成绩为我系再创佳绩。

赛场上高丽丽沉着应战，每轮比赛后都与教练及时交流及时调整不断提高。在面对强大对手时，高丽丽以良好的心态应战，最终以7.98米的成绩跻身第五名。在这场力与美、爆发力与意志力完美结合的比赛中，高丽丽充分展示了她的风采，为我系再添风采。(通讯员:李腾)



2011年4月22日下午2:10, 外国语系周润来同学在男子铅球预赛中以第七名的成绩进入决赛, 并且在决赛中取得了第八名的成绩。

在赛前, 周润来同学埋头苦练, 并在预赛中沉着稳定, 发挥正常。无论比赛结果如何, 他都代表着我们新一届大学生的积极向上的良好风貌。(通讯员 张钦)

女子100米预赛



4月22日上午九点, 外国语系选手王丽娟、咸士花参加了女子一百米项目, 并分别取得了小组第三和小组第五的成绩。虽然在本项目中, 她们未能进入决赛, 但是她们在落后的情况下表现出来的决不放弃的精神值得我们每一个人学习。相信她们会在以后的比赛中继续努力, 争创佳绩。

男子 100 米预赛



生命的意义在于奋斗，青春的意义在于拼搏。4月22日上午9:20在盛大的开幕式以后，男子组100米预赛拉开了序幕。

外国语系2010级本科3班宋健参加了男子组100米预赛的角逐。红色跑道上的运动员宋健做着赛前的热身运动，在发令枪以后如同离弦的箭一般在短短的百米赛道上书写着自己的辉煌。

百米赛道虽短，却倾注着系领导和无数工作人员的辛勤汗水。无论成败输赢，蓝天下的红色跑道上有我们无悔的脚印！

(通讯员 张一平)

女子 200 米预赛

2011年4月23日上午8:30，操场上200米赛道上，女生们蓄势待发。外国语系咸士花、谭欣、韦杨柳参加了比赛，并获得了小组第三、四名的成绩。

“砰”的一声枪响之后，红色塑胶跑道上的运动员向离弦的箭，飞奔向前。运动员们你追我赶，争先恐后，咬紧牙关向前奔跑。只见咸士花等灵活入鹿，使出浑身解数奔向了终点。

这三名同学虽无缘决赛，但他们敢于拼搏，永不言弃的精神，鼓舞着其他运动员勇往直前。(通讯员：孔越)



男子 200 米预赛



4月23日上午8:50, 济宁学院2011年春季田径运动会男子组200米预赛开始了, 我系王亮、迟广全、杨炳哲参加了该项目。

三位运动员在赛前做好了充分的热身运动, 带发令枪响以后, 开始了自己的征程。一段并不长的距离, 却融入了无数的辛勤的付出与拼搏的汗水, 此时, 成绩已不再重要, 过程的魅力在全场四射光芒。(通讯员

张一平)

女子 400 米预赛

4月22日上午10点, 在济宁学院田径运动会上我系运动健将李亚萌在女子400米预赛中获得小组第二名的好成绩。

李亚萌同学平日里刻苦训练, 钻研技巧, 无论比赛结果如何, 李亚萌的执着奋斗的精神却留在了我们的运动场上, 展现了新一代大学生的风采。

男子 400 米预赛



4月22日上午我系运动员刘伟、崔运栋、刘传坤参加了男子组400米预赛。

他们在赛前每天都一丝不苟的进行的训练, 晒黑了, 累极了也不抱怨。他们在运动场上挥汗拼搏, 努力奔跑。尤其是崔运栋同学, 身为我系学生会体育部副部长, 每天在辛苦的训练之余要肩负起全部运动员训练的职责。他们的成绩虽然不理想, 但是却深刻体现了新一届大学生积极向上, 坚持不懈的精神。(通讯员: 李腾)

女子 800 米预赛

2011年4月23日下午3:45, 普通女子组800米预赛拉开帷幕。我系10级运动员李娅萌、张亚飞参加了此项比赛, 并都取得了小组第四的良好成绩。

一声枪响，女运动健儿们如灵动的小鹿一般冲出起跑线。她们奔跑着，奔跑着，体力渐渐消耗，但她们咬牙坚持，仍然奋力奔跑着，为到达梦的终点而拼搏着。我系两名运动员更是勇往直前，在最后冲刺关头迸发出所有的激情与活力，伴着同学们的加油呐喊声冲向了终点。

此项比赛是身体素质与心理素质相结合的比赛，我系运动健儿的良好表现更是体现了她们不屈的意志与顽强的斗志，并将激励其他运动员勇往直前，勇创佳绩。(通讯员：邓佳)



男子 800 米预赛

4月23日下午16:00，济宁学院2011年春季田径运动会普通男子组800米预赛拉开帷幕，我系刘伟，宋健同学参加了该项目。

两位同学在赛前做了充分的热身运动，带发令枪响后，开始了自己的征程。虽然结果并不理想，但是他们辛勤的付出与拼搏的汗水记载在了济宁学院的操场上，他们的精神继续鼓舞着外国语系所有的运动健儿。(通讯员：张一平)



女子 1500 米

2011年4月23日上午9:15，女子1500米决赛如期进行。外国语系的张晓彤和许盼盼同学参加了此项比赛。

在决赛中虽然没有取得骄人的成绩，但是他们自始至终毫不松懈，全力拼搏直至到达终点。他们的这种顽强拼搏的精神以及努力为系增光的精神值得我们学习与发扬。(通讯员：张钦)



男子 1500 米



4月22日下午15:25,红色跑道上展开了男子1500米预赛的角逐,外国语系选手周传兴、吕强强参跑道上,洒下了他们努力的汗水,留下了他们奋斗的足迹。两位选手斗志昂扬,干劲儿十足。虽然最终无缘决赛,但是他们那种拼搏进取、永不服输的精神感动了场上的每一个人。

比赛仍在继续,希望就在前方。加油,健儿们!加油,外国语系!(通讯员 申洋)

女子 100 米栏

4月23日上午8:30,外国语系运动员赵芹在济宁学院春季田径运动会上女子100米栏的比赛中取得了第二名的好成绩,为我系赢得了一枚银牌。

在比赛前,赵芹同学训练刻苦认真,坚忍不拔;在比赛中顽强拼搏,努力赶超;在比赛后及时总结不足,为后面的比赛积累了经验。

赵芹同学第二名的优异成绩为我系运动健儿鼓舞了斗志,树立了信心。

(通讯员:马田)



男子 110 米栏

4月23日下午2:10,外国语系运动员林世存、刘传坤参加了男子110米栏的预赛。

随着一声枪响,他们冲出了起跑线,奔跑在这广阔的赛场上,似骏马,似离弦的箭,青春的气息,蓬勃的力量让我们感受到了运动的召唤。虽然他们没有进入决赛,但运动场上依然留下了他们拼搏奔跑的足迹;虽然他们没有显赫的



成绩，但他们坚持不懈，永不放弃的精神仍然感动了全校师生；虽然他们没有奖品，但声声加油是对他们最好的鼓励。

运动会的精髓在于参与，他们用行动完美的诠释了这种精神。（通讯员：周文静）

女子 3000 米

4月24日上午外语系运动员张晓彤、宋玉笛参加了女子3000米的决赛。



这是体力的搏斗，这是耐力的竞争。漫长的跑道上宋玉笛和张晓彤奋力拼搏，与对手进行了一场漫长的角逐。她们的努力，她们的坚持赢得了观众席上阵阵掌声和呐喊声。

她们虽未摘得赛事桂冠，但赢得了精神上的荣誉，她们坚持不懈，努力拼搏的精神值得每一个人尊重和学习。（通讯员：李腾）

男子 5000 米

4月24日上午10:15，济宁学院2011年春季运动会的最后一个项目——男子5000米决赛拉开序幕。外语系吕强强同学参加了该项比赛。

5000米，是耐力的考验，更是毅力的比拼。既然选择了远方，便只顾风雨兼程；既然目标是终点，留给观众的只能是奔跑的背影。尽管呼吸急促，尽管四肢酸痛，但选手们依旧在坚持，在坚持！吕强强同学更是凭着一种坚定的信念，凭着一股不服输的精神顺利完成比赛。

至此，本届运动会圆满结束。这不仅提高了同学们的身体素质，而且增加了大家的团结意识，拼搏精神，为同学们的身心发展做出了重大贡献。（通讯员：申洋）

女子 4 × 100 米

4月23日上午10:10，外语系运动员参加了济宁学院春季田径运动会学生普通女子4×100米的比赛，并获得了第六名的好成绩。

在22日下午16:05，四名运动员参加了此项比赛的预赛并顺利晋级决赛。虽然在决赛中的成绩并不理想，但是却大大鼓舞了我系的斗志。尤其值得一提的



是董园园同学，在征得系里的同意后鼓起勇气，临时上场。尽管没有进行过赛前训练，尽管有拉伤的危险，但她仍然全力以赴，最终为我系顺利晋级决赛做出了突出贡献。

她们的拼搏精神鼓舞了场上的每一个人，同时也大大增强了我系的团结意识与合作精神。（通讯员：马田）

男子 4 × 100 米

4月22日下午16:15，济宁学院2011年春季田径运动会普通学生男子4×100米比赛拉开帷幕，外国语系崔运栋、宋健等四位同学参加了这个项目。

发令枪响后，紧张的4×100米接力赛开始了，一棒紧接着一棒，小小的接力棒传递着激情与梦想。经过一段时间的紧张角逐后，他们虽然无缘决赛，但他们团结一致的精神风貌在运动场上得到了充分展现。（通讯员：张一平）



女子 4 × 400 米

2011年4月24日上午9:20，外国语系运动员吕中秀、韦杨柳、董园园和王丽娟参加了女子4×400米决赛。

4月23日下午16:20，她们参加了女子4×400米预赛，并以小组第二的好成绩进入决赛。今天上午9:20，一声枪响，女子4×400米决赛开始。吕中秀跑第一棒，她反应敏捷，起跑迅速。第二棒韦杨柳，接棒后努力奔跑，继续赶超。第三棒董园园，以最快的速度向前奔跑，迅速冲到领先位置。最后一棒王丽娟坚持拼搏，最后



在同学们的一片欢呼中第四个冲过起跑线。

她们的努力拼搏、团结奋斗的精神感染了我们每一个人，更向全校师生展示了外国语系的精神风貌。（通讯员：张钦）

男子 4 × 400 米

4月24日上午10:50，外国语系运动员参加了济宁学院春季田径运动会普通学生组男子4×400的决赛，他们分别是吕强强、宋健、王亮以及崔运栋。

23日下午16:40，他们参加了该项目的预赛，并以优异的成绩顺利晋级决赛。在决赛中，吕强强同学是第一棒，他一上场便确立了领先优势，可惜在与第二棒宋健同学交接时出现了些问题，以至我系有些落后，但是宋健同学没有丝毫气馁。场外人员意外撞击严重影响了第三棒王亮同学的发挥，有些差强人意。第四棒崔运栋同学顶住压力，不畏强敌，以坚韧的意志一直坚持到最后。



虽然在这个项目上我系的成绩不够理想，但场下的同学一直高声为我们的运动健儿加油，在出现意外情况后同学们没有出现过激行为，而是耐心的等待裁判员的交涉，这些都充分体现了我系的体育道德精神，通过这些也更增强了我系的团结精神。（通讯员：马田）

生活小常识——热身运动

在训练或比赛开始之前先做几分钟的热身运动对身体和注意力都是很好的准备过程。热身给大脑以刺激，让你的身体为更强的运动做好准备。热身还可以避免运动中突然用力而拉伤肌肉。许多其他的损伤也可以通过正确的热身运动来防止。

热身运动最好从系统的拉伸活动开始。拉伸时要缓慢，避免突然用力，被拉伸的那部分肌肉一定不要用力。拉伸之后，应该做一些一般性的准备活动，如轻

微的原地跑跳等，既调动了内脏器官，又让全身关节得到了预热。可能你会发现很多人不做热身就开始剧烈运动，但你不要那样做，因为你知道热身让你健康，让你取胜。还有一点我想提醒你，那就是，别在训练或比赛开始前就把劲儿都用完啦！

热身时主要几处应该被拉伸的肌肉：大腿后部、大腿内侧、小腿、背部、肩部。

拉伸大腿后部肌肉：坐在地上，把要拉伸的腿在体前伸直，弯曲另一条腿，整条腿的外侧贴近地面，与伸直的腿组成三角形，背部挺直，从胯部尽量向前屈，双手抓住伸直腿的脚尖，保持这个姿势 20 分钟，手触脚尖时不允许有弹动式动作（触不到脚尖也没关系）

拉伸大腿内侧肌肉--方法一坐姿，双脚脚底相互贴近，膝盖向外撑并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，数 10，放松，然后重复 3 次。拉伸大腿内侧肌肉--方法二坐姿，双脚在体前伸直并分开，保持背部和膝盖部挺直，从胯部向前屈体，双手从腿内侧去抓住双腿的脚踝，保持这个姿势，感觉大腿内侧被拉紧，放松，然后重复。

拉伸小腿（后部）肌肉。俯身，用双臂和一条腿（伸直，脚尖着地）支撑身体，另一条腿屈于体前放松，身体重心集中于支撑脚的脚尖处，脚跟向后、向下用力，感觉到小腿后部肌肉被拉紧，保持紧张状态，数 10，放松，重复 3 次，然后换另一条腿做 3 次。

拉伸肩部肌肉。仰卧，抬起一条腿，抓住大腿靠近膝盖一端，用力拉向胸部，保持另一条腿伸直并贴近地面，头部也不能离开地面，保持姿势，数 10，重复 3 次，并换腿。

拉伸肩部肌肉--方法一用一只手从外、后侧抓住对侧手臂肘部，拉向被抓手臂的对侧，保持姿势数 10，重复 3 次，然后拉伸另一侧肩部。拉伸肩部肌肉--方法二双手手指在头顶交叉互握，掌心朝上，双臂向上、向后伸展，保持 15 秒钟。拉伸肩部肌肉--方法三一只手臂向上伸直，然后前臂向脑后弯曲，放松，用对侧手从脑后抓住其肘部，向其对侧缓慢拉动，保持 15 秒钟。

荣誉栏

教工组：张玉珊：教工青年女子组 400 米	第一名
魏 萌：教工青年女子组 100 米	第二名
李玉娥：教工中年女子组 50 米托球跑	第三名
徐俊凯：教工青年男子组 100 米	第五名
团 体：女子 4×100m 接力	第七名
女子 4×400m 接力	第四名
男子 4×400m 接力	第八名
个 人：张锦超：男子标枪	第一名
高丽丽：女子标枪	第三名
女子铅球	第五名
于 婷：女子跳高	第三名
马文渊：女子跳高	第七名
女子三级跳远	第七名
赵 芹：女子 100 米栏	第二名
于 宁：女子 100 米栏	第七名
周润来：男子铅球	第八名

◇主办单位：外国语系团总支 学生会 2011 年 6 月（总第 6 期）

◇联系方式： 0537-3196125 wgyxtzz@163.com

◇顾 问：王 军 徐俊凯

◇执行主编：胡丽娜

◇编 委：孙建文 孙慧 郭旭 刘文静 秦瑞

魏琦 李娅萌 张佳佳 申洋 邓佳 李雪玲 于新如