



女工委致全院女同胞的节日贺信

全体女教工、离退休女同胞、亲爱的姐妹们：
春风拂面，春暖花开。第107个“三八”国际劳动妇女节即将来临。在学院党委、学院行政和学院工会的关怀与指导下，学院工会女工委谨向全院辛勤工作的女教职工、默默奉献的离退休女教职工和为梦想而奋斗的在校女同学们发出节日贺信，祝愿全体女同胞节日快乐、身体健康、工作顺利、学习进步、阖家幸福！

我院女同胞素来意气风发、英姿飒爽、

神采四溢、朝气蓬勃，具有优良的女性传统，拼搏进取的精神状态，积极乐观的生活态度，健康快乐的生活方式，优秀美好的社会形象。教书育人诲人不倦，科研训练成绩卓越，竞技场上巾帼不让须眉，后勤保障优质高效。集温柔与坚强而淡然，兼智慧与美丽而谦逊，敬业爱岗、自强不息，承担起每一个社会角色赋予的不同的责任，默默地奉献着知识与智慧、美丽与青春，亮出了体育女性的特色，体育女性的风采，获得了较

大的社会影响力和较高的社会美誉度。在学院工作中，我院女同胞自觉、积极地融入学院的发展与建设过程。在过去的一年里，我院在创新强校、学科建设、国内外交流合作、创新人才培养等各个方面均取得了可喜的成绩。学院以60周年校庆为契机，总结历史、展示成果、凝聚力量、推动工作，受到广大校友和社会各界的空前关注和热烈支持，在我院发展史上留下浓墨重彩的一笔。我院女教职工、离退休女同胞和在校女

同学们，爱校奉献，齐心协力，献计献策，发挥了半边天的作用，为学院的发展做出了积极的贡献。

“人生能有几回搏，此时不搏更待何时？”容国团的话语久久回旋在我们的耳边，也刻进了我们全院女同胞的心里。2017年是全面贯彻落实党的十八届六中全会精神的重要之年，也是我院全面实施“十三五”规划的关键年，让我们所有女同胞一起响应学院的号召，“心怀梦想昂首前行”，遵

守职业道德，提升个人品德，弘扬社会公德，倡导家庭美德，发扬主人翁精神。在新的一年里，在各自的工作岗位上、不同的社会角色上做出更加出色的成绩，为学院的发展做出更大的贡献，为美丽的人生谱写悦耳的音符。

广州体育学院工会女教职工委员会
2017年3月7日

跃动生命 因爱绽放

——采访体育舞蹈教研室邓红妮



哒！哒！哒！哒！哒！训练场上，欢快的舞步不断敲击着木地板。

“你的腿要翘高点，再高点！”“前几周的文化课不是考过了吗？来，论文这里要修改一下！”“摸摸黑天鹅舞者的簇拥着一个人，她身着红色外套，头戴白色鸭舌帽，低调又活力十足，手上拿着研究生毕业论文逐句斟酌，双眼不时扫视全场，指点着练舞的学生。她就是体育舞蹈教研室邓红妮老师。

说起邓红妮，人们一直记得她是杰出的舞者和教练，她所带领的舞蹈队在国际比赛中屡摘桂冠，闻名遐迩，曾在2004年春节为江泽民同志连演7场；她也是亚运冠军吴稚安的母亲，母子二人共同耕耘着体育舞蹈专业这片沃土。训练场上，她严格而干练，对学生基本功的一招一式一丝不苟，精益求精；生活中，她随性而率真，追寻美的本能让她越来越珍惜生活中点滴的真趣。体育舞蹈艺术凝结着邓红妮的一片赤诚，汗水与荣耀背后她也拥有了丰盛而精彩的人生。



付海燕

课上，她是激情课堂的引领者，无需拿起麦克风，她慷慨的话语便落在学生的心里。课后，她是学生心灵的美容师，以耐心的引导拨开学生眼前的迷雾，爽朗笑容，坚定眼神，带来无比的踏实。

她是我校体育教研室的付海燕老师。和学生在一起，她甘之如飴，她说，一切源于爱。

教学相长 亦师亦友

付老师不喜欢用麦克风，即使连上几节课，讲到喉咙干涩，她也不喜欢独占讲台，一板一眼地填鸭，而是走到学生中间，以互动交流的方式引导大家关注问题，将思考与探索的权利还给学生。学生评价她的课堂是“风趣幽默、充满激情”。她说，之所以能全身心地投入到课堂中去，是因为她打心眼里喜欢教育这份事业。

爱学生，就要和学生一起成长。在付老师教授的三门课程中，最具挑战性的是学校体育这门课程。为了取得更好的教学效果，实现理论与实践的“无缝对接”，课后付老师经常往周边的中小学校跑，去蹭体育老师的课，根据中小学生的课堂反馈，实时总结出当今中小学需要怎样的老师，需要怎样的教法，再根据调研结果来修改自己的教学方案，并有针对性的提出对策。

在实地考察中，付老师发现中小学校的孩

艺术，源自于深切纯粹的热爱

“因为喜欢！”简单的语言隐藏不住邓红妮对体育舞蹈执着的热情，这是她学习体操，进而舞出艺术人生的初衷。

邓红妮出生于上个世纪50年代，生性活泼的她总会带着小伙伴们围绕着山林奔跑，和小伙伴蹦蹦跳跳玩游戏、抓迷藏。游戏与欢笑交织的童年让她对体操运动产生了浓厚的兴趣。出于对女儿的疼爱，父母曾反对她成为一名专业运动员，但身体柔韧度、协调性和节奏感都优于一般人的邓红妮不想放弃自己喜欢的事情，凭着一股倔劲儿说服父母走上体操行业。

“台上一分钟，台下十年功。”从晨起露水挂上枝头，到黄昏最后一抹夕阳晖洒在训练场上，周而复始的严格训练，11岁就进入广东省体操队的邓红妮早已习以为常。曼妙的身形、流畅的动作、饱满的情感，无不依赖于日复一日的咬牙坚持。少年人的贪玩好动并没有使她气馁，她的心气很高，每一个翻转、跃起、弹跳……都要力求完美，一颗沉静从容的心也从中打磨而出。

1980年，已在体操领域载誉无数的邓红妮来到了广州体院读大学，84年成为一名专职体操老师。初为人师的她在教学上勤勤恳恳，为了专心带领学生们外出参赛，她将自己的生育计划推迟到30岁。99年，邓红妮临产时受命，担起了建设体育舞蹈专业的重担。新专业创办之初步履维艰，邓红妮和仅有的5名学生靠中午时间借借别人的场地，靠一台录音机排练课程，形成了我院体育舞蹈队的雏形。教学之余，她自己也在不断强化专业知识，不仅寻访名师，虚心求教，也自己买来录像带、音乐带反复研习。成为一名合格

的体育舞蹈老师对于邓红妮来说充满挑战，比如在考取国际裁判员证时，外语基础的薄弱便为备考增添了许多压力，但不服输的性格使邓红妮从不轻言放弃，除了日常工作，她的时间全都泡在图书馆里苦学，遇到不懂的问题便记下来找英语教师请教，熄了灯的宿舍里，她的被窝里总是亮着小小的光。

“她是个严厉而温柔的母亲”

“训练场上，我从没有把他当作儿子，只有更严格的训练。”在对儿子吴稚安的培养上，望子心切的邓红妮堪称“虎妈”。因为共同的舞蹈理想，两人关系是母子更是师生。回忆对儿子舞蹈兴趣的培养，她笑着说：“残酷是残酷了点，从小他自己的空间比较少。”

“她是个严厉而温柔的母亲”

幼时的安仔继承了邓红妮的活泼个性，兴趣广泛，热衷球类运动，又喜欢游戏，更爱尝试各种新鲜好玩的东西。邓红妮知道兴趣爱好多便难以专注，专心一致做好一件事才能有所成就。因此，抱子成才的“虎妈”强硬地将刚换牙的安仔背上自行车去学习舞蹈。7岁的安仔，日日跟着妈妈的学生一同训练，遵循着和其他学生同样严苛的标准，周末训练也不曾停歇。失去自由的童年不免让安仔埋怨母亲，但优雅活泼的旋律、温暖有爱的大集体也让他逐渐爱上了跳舞。当时正值邓红妮自己事业的上升期，母子彼此鼓励着，舞蹈是他们生活中最亲密的话题，而广体承载着二人的许多细微而美好的记忆。

无数个金色的傍晚，都是母子俩伴着汗水腥咸的风步行回家。下班后的邓红妮迅速化身精明的煮妇，掌握着锅碗瓢盆，炒菜、她

汤、蒸饭都井然有序地开展，不一会，餐桌上就铺好了精致的美食。晚餐后一家人挤在沙发上看看肥皂剧，是每天最惬意的时光。

少年时期便在舞坛上展露头角的安仔，需要经常外出培训、参赛，邓红妮了解其中的辛苦，不仅省吃俭用为了他的衣食住行精打细算，在编排舞步、熟练技艺、心态调节方面，也总是亲力亲为。家里的奖杯奖牌已多到无处可放，但她始终不忘提醒儿子，不要有“一定会进决赛”的惯性思维，时刻记着“这一轮就要下(淘汰)，每一轮都要拼！”儿子外出比赛前的几分钟，邓红妮总是死死盯着直播，相隔异地的两颗心紧紧绑在一起，直到赛后儿子第一时间发来短讯“赢了！”，她悬起的心才稳稳地落了地。

洒脱随性是当下最好的状态

已受聘4年的邓红妮并没有想过停歇，每周一下午她都在训练场上看学生们练舞，看着自己的爱徒们教导着新一代学生，而自己也不时指点着新一代的学生的舞蹈姿势、学术论文。

“学习舞蹈是一件快乐的事情，听着动人的乐曲，在与舞伴的心领意会中，共同创造美丽、性感而多情的艺术形象。”邓老师说，舞蹈不只是用记忆记住舞步，更要用身体和情感融入舞蹈，付诸生命和力量、汗水和时间，诠释力与美。邓红妮的舞蹈人生正源于舞者对于舞蹈的一份痴爱与执着。

生活中的邓老师洒脱而随性，闲余时间里她是位“为食神探”，呼朋唤友，在西关的情怀小巷里品尝一碟皮爽肉滑的清平鸡，配上油绿青菜，在老式的门店来支清爽的椰子芒果雪糕，然后热情地在朋友圈晒上一张张精

美的相片，配上鲜活的品鉴文字，做着美食推广的福利，受到了亲友们热情的追捧。在广州这座城市里，她挥洒汗水、收获硕果，同时遇见爱人，组建起美满家庭，这里就是她的第二个故乡。儿子曾被人有意高薪聘请去外地工作，她给儿子耐心地说：“我们是广州人，从小在广州长大，我不想你离开了家乡。”

生活因为有了热爱而执着，又因执着而活出随性洒脱，这样的人生何不令人艳羡和称赞呢？

(文 陈洁仪)



邓红妮和儿子吴稚安

匠心育人 馨香自来

——采访体育教研室付海燕

子们已经厌倦了死板的徒手操教学，她便和学生一起设计了一些别出心裁的体育益智游戏，一经推广果然受到了欢迎，孩子们的参与度和积极性大大提高。此外，许多中小学教师因为文化基础薄弱，科研水平一直得不到突破，也使得教学步伐停滞不前。付老师和教研室的老师一商量，为本科生制定出了系统化的科研指导，开创性与实用性的结合，使学生有了更扎实的科研知识储备，在教学道路上也能节节攀升。

付老师实事求是、不断创新的教学实践，帮助她的学生走上教师岗位时更快熟悉教学内容，也更受欢迎。曾因跟课遭遇同行的白眼，她洒脱一笑，“这一切还不是因为爱吗？只要学生的教学得到好评，我觉得这一切是值得的。”

刚柔相济 润物无声

“最近好郁闷啊，想找付老师聊聊。”下课铃响了很久了，学生还不肯离开教室，无论是关于学业还是生活，他们总有话想和付老师倾诉。走在校园里，有学生远远地看到她，便热情地打起招呼来，付老师总能准确地叫出他的名字，“下周不是要参加说课比赛吗？请13级的师兄指导你一下啊。”即使只教过一个学期，对于学生的近况，付老师也一直记在心上。大学中师生关系大都淡淡如水，可她与学生却像冥冥之中有一种割舍不断的情谊。

在学生们的心里，付老师是一位心灵“美容师”，和她在一起，总如春风化雨般受益。一名学生在“三好标兵”失利，觉得自

己平白遭遇了不公平对待，找付老师倾诉委屈和不满。她并不会一味附和或指责学生的想法，而是拍拍他的肩膀，让他先冷静下来，然后拿出“三标”的评判标准，一项项结合他的实际情况来分析，更用自己的亲身经历告诉他，“迄今有哪个伟人、哪个成功者的胸怀不是被委屈撑大的呢？没有天赐的平等，只有搏出来的公平。”没有意料之中的鸡汤，也没有浮于表象的同情，付老师发自内心的肺腑之言，直击内心。学生若有所思地走了，没有再因此事愤愤不平，因为付老师说过，感到不公，就要更加努力，只有足够优秀，才没人能忽视你的存在。

如果你以为付老师是位爱迁就学生的“和事佬”，那就大错特错了。对于原则性的重要问题，付老师可是“狠”得下心来的。例如文化课上课屡禁不止的迟到问题，一些老师可能已经习以为常，只在点名册上做下标注。但付老师对此“零容忍”，坚决让迟到的学生站着旁听了整堂课，此后便再也没人敢轻易迟到了。从细微处抓起，严格要求学生，虽有时看起来“不近情理”，但实际上是为了培养学生端正的处世态度，以后走上工作岗位时不吃亏，付老师的育人智慧不容小觑。

柔中带刚，刚中有柔，这或许也就是学生们最欣赏付老师的一点吧。

热情投入 乐在其中

谈起自己的家庭时，付老师总是神采飞扬、笑容满面，幸福在脸上藏也藏不住。对她来说，在繁忙的一天后，与家人相处的时光

是最幸福的。夕阳把客厅的桌子揽入怀中，付老师伏在桌上专心备课，上小学的儿子在一边写写算算，厨房里备着热腾腾的饭菜，丈夫回家时，香味早已弥漫整个屋子。一家子围坐在一起，听听儿子在学校和同学玩耍的趣事，帮先生棘手的工作任务出出主意，或是听付老师分享最近的“调研报告”，平淡却有滋有味。碰上两人都要加班的情况，付老师偶尔会把儿子带来学校，给他安排在小角落里做功课，或是在教研室看书。忙起来顾不上照看他，回过神来，小家伙已经悄悄地睡着了。

付老师喜欢带孩子爬山和旅游，在行走中收获的见闻与思考，会成为此后人生中无可取代的财产。无论是带着孩子走过父母儿时求学路，还是来一趟说走就走的异国旅行，都无不在深深影响着孩子的成长。几次出游下来，孩子也不再那么内向了，他会主动和车上的叔叔阿姨打招呼，会去牵旅游团里的爷爷奶奶的手，会拿出自己最喜欢吃的饼干分给小伙伴。礼貌、尊老、分享，这是一位“新手妈妈”在旅行中教会孩子的，足以受益终身。为了跟上孩子学习的步伐，付老师有了进一步深造的计划，“我打算去考博士，孩子在成长，我也要成长，这样对孩子的教育好，对我们教研室也好。”

