

乒羽团队

团队简介

南京医科大学口腔学院乒羽团队创建于 2018 年 11 月，为积极响应国家及学校对大学生素质全面发展的号召，发展学生的个性和特长，激发学生广泛的兴趣爱好，丰富校园课余生活，在陆桂平书记的策划下，同学们创建了本团队。带着“敢打敢拼，激流勇进，团结协作，勇创辉煌”的决心，充满活力的乒羽团队队员们一定会在日常的活动中用实践积累经验，用经验提升自我，用自己的汗水和努力，为口院争得荣誉。

队训

敢打敢拼，激流勇进，团结协作，勇创辉煌

队徽



活动计划

时间：每周三下午 5:30 ~ 6:30 乒乓球（所有人参加）

每周日下午 4:30 ~ 5:30 羽毛球（所有人参加）

其余时间自发组织

地点：体育馆副馆，德馨楼教室乒乓球室

计划：每次活动分两组（各一名队长七名队员）教学及对抗，队长（乒羽分开，不固定）由第一次（以后每一个月一次）淘汰赛选出水平最高的两位同学担任。通过每次的教学训练培养同学们的个人能力和团队意识。通过对抗比赛提高同学们的竞技能力。

目标：让原本不会的同学可以掌握乒羽的打法，培养原本会的同学代表学院参加比赛，赢得荣誉。

羽毛球教学内容：

- 1.了解场地规则
- 2.学习正反手握拍
- 3.学习击，发球站位
- 4.学习正手击，发高远球
- 5.学习正手击，发网前球
- 6.学习击平高球
- 7.学习正手吊球，头顶吊球
- 8.学习反手吊球
- 9.学习反手高远球
- 10.学习跑动，后退步法
- 11.学习正手扣杀
- 12.学习反手抽球

乒乓球教学内容：

- 1.了解球桌规则
- 2.学习横拍，直拍握法
- 3.学习正手平球与反手挡球
- 4.学习正手与反手拉球
- 5.了解侧旋，下旋（削），上旋（扣，拉）
- 6.学习削球
- 7.学习扣球

考评

每周两次，除特殊情况外所有人都要到齐，若统一时间冲突，则自己另寻时间训练，但每周至少保证乒羽各一次。

1. 基础分 70 分，100 分封顶
2. 每次无故迟到半小时及以上者，满五次后每次扣 5 分
3. 每学期活动累计五次无故缺席者，取消其发展分
4. 消极对待活动，拒绝参加组长及队长安排的训练及活动者，取消其发展分
5. 积极参加活动者酌情加分，能取得名次者酌情加分

成员介绍

组长：张瀚文

组员：蔡旻纯，戴佳韵，郭敬垚，靖淇棋，刘歆怡，秦沛佳，宋奕儒，王丹蕾，张可为，戴书玥，郑宇婷，李昊楠，吕子昂，崔晶晶，杨齐飞，王明熙，顾洋乾，凌风，董峻池，钱琳珏，顾珩，吴韵竹

队员介绍：



戴佳韵

我是戴佳韵！希望我能成为给你带来好运的那个人😊我在江南鱼米之乡——常州长大，但我似乎并不拥有江南女子的温婉和柔情。我性格比较温和，不太擅长与人交流，有些慢热。我向往所有美食，美景，喜欢用镜头留下它们的美好瞬间。**寄语：你喜欢的日子和不喜欢的日子都会过去**



郭敬垚

我是郭敬垚，来自江苏徐州。我喜欢听音乐，看电影，打游戏，看小说。上大学之后成为一名轻度宅男，周末的时候都是在宿舍里面。但我也对很多活动都很积极，对自己的工作也算认真负责。很高兴能来到口院成为一名医学生，我以后会加倍努力，全面发展，做好社会主义接班人。**寄语：虽然辛苦，我还是会选择那种滚烫的人生**



靖淇棋

我是五口二班的靖淇棋，来自江苏省淮安市。入学前就了解到口院十大团队的特色，我认为参加团队不仅能够加强团队精神，建立起口院独特的传统，而且可以充实自己的课外生活，是一件很有意义的事情！

寄语：阳光总在风雨后



刘歆怡

我是来自口腔医学院五年制口腔二班的刘歆怡，江苏镇江人。我从初中开始接触羽毛球，高中两年体育选修课都选择了羽毛球课程，暑假期间曾向专业老师进行过短暂的学习与提高。虽说个人水平并不高，但羽毛球一直是我很喜欢的一项运动，希望自己可以在乒羽团队中得到锻炼，收获快乐。寄语：O ever youthful, O ever weeping.永远年轻，永远热泪盈眶。



秦沛佳

我是来自江苏无锡的秦沛佳，平时喜欢上网、听音乐、看电影，所以缺乏一些运动。加入乒羽团队，我能够通过每周活动来加强体育锻炼，还能结交许多朋友，希望团队成员能够互相勉励，将团队精神发扬光大。

寄语：希望乒羽团队越办越好



宋奕儒

宋奕儒，女，台湾高雄人，毕业于苏州昆山华东台商子女学校。接触羽毛球两年有余，但未曾拜师正式学习，仅仅和志同道合的同学朋友互相学习，切从琢磨，自认为羽毛球技术还是可以的。与之相反的是，对乒乓球不是特别感兴趣。

寄语：We are stupid but strong.



王丹蕾

我叫王丹蕾，双子座,来自江苏泰州。很开心能加入乒羽团队这个既能够强身健体又能结交一群小伙伴的集体。相比于羽毛球，我跟倾向于乒乓球（我承认有身高原因~）。虽然我打球时大部分时间都花在了捡球上，但是我有高度的热情，相信坚持练习下去应该会有进步的。

寄语：运动让生命奏出健康的乐章。



张可为

大家好，我是张可为，一个没什么特点的男生，喜欢各种各样的体育运动。平时空的时候喜欢看看美剧，最喜欢的乐队是 westlife。

寄语：想做的事情要尽力做得完美。

希望乒羽团队能让大家培养出对运动的热爱。



张瀚文

我叫张瀚文，来自南京，喜欢旅行和电影。很开心能加入乒羽团队，我从初中开始打乒乓球，高中开始打羽毛球，但比较遗憾的是都没有专业的训练过，水平只是一般，希望在团队里能和大家互相学习，共同进步。

寄语：浮生若梦，为欢几何



戴书玥

兴趣爱好广泛，喜欢慢跑等运动，对乒乓球和羽毛球深感兴趣，希望在乒羽团队找到球技高超的教练，帮助自己提高乒乓球和羽毛球水平，养成定期运动的习惯，锻炼体能，拥有健康的身体。

寄语：Sometimes the right path is not the easiest one.



郑宇婷

大家好，我叫郑宇婷，来自江苏省徐州市。我的兴趣爱好是画画和听音乐，有时喜欢一个人坐在屋里发呆。我父母常说年轻人要有热情一点，从小便鼓励我参加各种球类运动。虽然我不大擅长这些运动，但在练习的过程中也培养了些许兴趣，现在我已经加入了乒羽团队，希望能和大家相处愉快。

寄语：有距离又怎样，存在就有希望；

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。



李昊楠

李昊楠，女，来自安徽，18级口腔五年制2班，爱好游戏、画画、音乐。希望认识可爱的同好小伙伴们，能和大家相处愉快！一起打球呀。风里雨里，乒羽等你。

寄语：飞絮流萤夏夜长，烛影摇曳剪花灯



我是吕子昂，来自海滨城市青岛。喜欢读书、电影，空闲时也喜欢运动，尤其对简单、有趣又能充分活动的羽毛球情有独钟。希望在乒羽团队提升自己的球技，也希望能在这里结识更多的球友。

寄语：愿今日一眼岁月静好，非明朝一句当时年少

吕子昂



姓名崔晶晶，18岁，来自江苏宜兴。性格好相处，平时也爱说笑，但是有时候说话比较直。爱好广泛喜欢看电影喜欢去唱K去逛街去吃好吃的，会弹一点吉他，会打一点羽毛球。个人有点小小的懒惰自控能力较差没有长性耐心较差但是会尽量克制自己。多多指教。

寄语：生命的力量在于不顺从。

崔晶晶



我是杨齐飞来自 18 级八年制口腔班平时
喜欢看书

我的人生寄语是:你可以选择忽视你讨厌
的人，你可以选择把你讨厌的词从字典
里抹去，问题在于，只要你开始逃避，
你将找不到逃避的尽头。



我是五年制口腔一班的王
明熙，来自无锡江阴。我
性格可以随和，也可以暴
躁。我平时喜欢打羽毛球
和游泳，我的终极目标是
练出酷酷的马甲线，希望
在乒羽团队可以愉快玩
耍。



我是顾洋乾，书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。只可惜本人并不是一个勤奋的人，相对佛系。平日里没有很多的兴趣爱好特长，不过手工做的还行。为人乐观，笑点极低，好相处，爱听轻音乐，跑步不快但是持久。

寄语：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟



我是来自 188 的凌风，喜欢打游戏，睡觉，平日里没有很多的兴趣爱好特长。

寄语：我已经没有时间去对我不感兴趣的事产生兴趣。——加缪



五口二班董峻池，平常喜欢吃吃，看看剧，偶尔会出去运动运动。



钱琳珏 女，就读于南京医科大学，口腔医学院 18 级 2 班，现任校大艺联舞蹈团成员，口院学生会文艺部副部长。

寄语：Pride relates more to our opinion of ourselves, vanity to what we would have others think of us.



顾珩 女，毕业于南京师大附中，18级口腔5+3团支书，学校舞蹈团成员，擅长芭蕾，街舞，曾参加多次校级演出和6校联合汇演。

寄语：如果我的人生没能花在自己喜欢的事情上面，那还有什么意义吗？



我叫吴韵竹，来自江苏苏州，毕业于江苏省震泽中学。爱好音乐和电影。来到我们南医口院半年，感受到了这儿浓浓的友好氛围，老师和善，同学团结。半年中，我交到了很多新朋友，学到了很多新知识，甚至发展了一些之前缺乏的能力。希望接下来的时间里，能在乒羽团队好好活动，锻炼体魄，结交新朋友。