骑行330公里、历时14个小时

温州大学生骑行返校

“3日凌晨4点，我从宁波老家骑着电动车出发，沿着国道、省道等一路骑了14个小时，终于平安到达了温州。”温州大学瓯江学院的大二学生裘鹏宇用这样一种特殊的方式为自己的寒假画上了句号。更拉风的是，他的电动车电池还是他运用大学所学知识亲手改良的。

买车不带电瓶 只因想自己改良

裘鹏宇是温大瓯江学院电子信息工程专业的学生，去年9月，刚上大二的他买了一辆电动车代步。但与其他人的电动车不同，他的电动车里面并没有电瓶。原来，裘鹏宇考虑到厂家自带的电瓶续航能力不够理想等原因，想要自己动手改良成一个可拆卸的随身携带式充电电池。

上网查找了诸多资料，加上自己所掌握的知识，裘鹏宇最终选择了轻便而且经久耐用的锂电池。于是他在网上购买了几块锂电池，并通过自己所学的专业知识把锂电池焊接在了一起，放到了自己新买的电动车里。车子一旦没电了，就可直接把电池拿出来充电，而不需要推车前往充电地点。“一般的电动车电瓶充满电能跑70公里左右，这个改良后的锂电池不仅轻便，而且充满电就能跑130公里左右。”裘鹏宇说。

14小时骑行330公里 平安到校

有了改良后的出行设备，他逐渐萌生了骑行回家的想法。然而，对于裘鹏宇的这个不寻常举动，无论商家还是室友都持怀疑态度，并不相信他改良后的电池能够适应长距离骑行。“骑行计划”同样没有得到裘鹏宇父母的支持，他们都认为这种方式不够安全。为此，裘鹏宇事先制作出详细的骑行计划、路线，并提出每隔一段时间向家人发送微信共享位置，最终成功说服了父母。放寒假后，裘鹏宇根据导航规划了最佳骑行路线，将自己的想法正式付诸实际。

“骑回家的时候，天气比较冷，我就按照导航的路线一直骑，快没电的时候就去找个修电动车的店充一下电。回家路上一共充了两次电，但由于当时是第一次骑行这么长的距离，缺乏经验，而且对路况也不太熟悉，所以花了两天时间才安全到家。”裘鹏宇告诉笔者，此次从宁波骑行来温州，他换了一条新线路，再加上有了第一次的经验，所以仅耗费14个小时就平安到校，提前一天赶上了3月4日瓯江学院开学的日子。

“虽然天气很冷，但是沿途的美景却让我感觉很舒适，如果不是骑行，也许这些路一辈子都不会走过。”裘鹏宇回忆说，在骑行过程中，他还将沿途看到的风景以及骑行的感悟发到朋友圈跟亲友、同学分享，刚开始对他持怀疑态度的同学都纷纷点赞，为他的勇气和毅力鼓掌。

成功完成两次骑行的裘鹏宇十分开心，他兴奋地表示：“这让我的大学生活有了不一样的回忆。也让我相信，再长再远的路，只要是自己的选择，就一定要坚持到底、永不放弃。”

（通讯员 张亦盈）

中西结合 助飞校园足球

3月6日，英国诺丁汉森林足球俱乐部商务部主管David、社区足球负责人Graham、英传体育发展（宁波）有限公司项目经理任溪悠来湖州吴兴区洽谈发展青少年足球事业事宜。David、Graham介绍了英国足球的发展理念，希望能将先进的理念、技术带到中国，带到吴兴。

另悉，吴兴区还将于3月10日在织里镇第二中学轧村校区举办全区校园足球教练员（带训教师）培训班，培训内容包括英国诺丁汉森林足球俱乐部教练训练课观摩、教练青训工作交流与经验分享。

借主场之势 尽地主之谊

中国高中女子篮球联赛温州中学大放异彩

本报讯 近日，2017-2018年中国高中女子篮球联赛（南区赛）开幕式在浙江省温州中学体育馆举行。

本次全国女子高中联赛南区赛的揭幕战对阵双方是东道主温州中学和上海向明中学。

既然是揭幕战，球场自然是座无虚席，数以千计的温州中学同学给予了主队最热情的支持。

比赛开始阶段，双方都显得比较紧张，身体对抗激烈。向明中学的犯规次数很快就累积到4次，将温州中学队员送上罚球线。第一节两队交替领先，但是随后上海向明中学开始采取全场区域夹击，温州中学第二套阵容一度乱了阵脚，被向明中学连追6分。不过暂停过后他们还是稳住了阵脚，温州中学以78比59有惊无险地战胜上海向明中学，拿到南区赛首胜。

作为此次中国高中女子篮球联赛南区赛的东道主，温州中学可谓倾全校教职工之力以求为远道而来的各支球队献上最舒适的比赛体验。优美的校园环境，有条不紊的赛事组织，以及颇具匠心的活动安排，处处体现着温州人民的好客和百年名校的责任心。

虽说温州中学女篮建队历史不长，但进步神速。她们从2006年才开始代表温州征战省内比赛，2014年便作为浙江省队的主要班底打进了当年学运会的决赛阶段，并最终收获全国第八的好成绩；今年，她们再度通过浙江省赛打进全国。此次借由东道主的天时地利人和，她们或将再创佳绩。

（通讯员 胡静敏）

海岛踢毽少年演绎脚尖艺术

本报记者 薛 原

说起11岁的舟山男孩程垭瑜，在省内小有名气，皆因其擅长花式踢毽，以及速度踢毽，最高纪录1分钟可以踢80多个，连很多成年人都望尘莫及。最初爱上踢毽子，源于学校体育老师的影响。几年前，舟山沈家门小学的校园速度踢毽比赛中，当时刚刚一年级的程垭瑜就暂露头角，获得了全校乙组第三的好成绩。要知道，当时程垭瑜仅仅接触踢毽子不到一个月，而班里没有其他同学擅长，他就被“赶鸭子上架”参加比赛，结果反而“一鸣惊人”展现了过人的天赋。

经过那次比赛，程垭瑜的体育老师章显弘非常欣赏这位看上去文文弱弱的小男生，决定培养。本身就是踢毽民间高手的章显弘笑言：“一般我发现好苗子都很兴奋，恨不得将‘毕生绝学’都一股脑儿传授给他。不过，小孩子练习踢毽子还是要循序渐进，先培养兴趣，再加强技术、提高速度、增加花式。”

程垭瑜在章显弘的指导下，进步飞快，最让他印象深刻的是各种妙趣横生的花式踢法。在练习“盘踢”的时候，一开始左右脚平衡不好，经常摔倒，后来程垭瑜用不断移动身位、以小幅度的蹦跳调整身体姿态，顺利掌握了这门技术。所谓“盘踢”，也就是左右脚内侧轮换踢毽子，最考验髋和膝关节放松，以及小腿向上摆动的频率，而程垭瑜的关节柔韧度和身体协调性，特别适合这门花式技术。

此外，还有磕踢（用两腿膝盖将毽子轮流磕起）、拐踢（用两脚外侧互换踢毽）、交叉踢、绷踢等花式踢法，程垭瑜经过两三年，全部掌握了诀窍。程垭瑜告诉记者，踢毽子对球鞋、衣服也有一定要求，穿布鞋或者高腰的运动鞋及紧裤脚运动裤，以免裤脚影响踢毽子，还需注意场地要选择平坦的地方，清除地面的小石子，避免崴脚。

“踢毽子时要循序渐进、量力而行，也不要强迫自己完成根本做不到的动作，像程垭瑜有段时间，因为过于钻牛角尖，受过几次伤。”章显弘表示，任何运动都有自己的规律，不能拔苗助长，也不能超负荷运转，比如如果没有速度的话，就不要去追快要落在地上的毽子，以免拉伤大腿肌肉。

业余时间都花在练习踢毽子上，程垭瑜也丝毫没有放松学习成绩。今年下半年，即将升入小学6年级，他就已经开始憧憬初中生活，“我希望我快点长大，去参加更多速度踢毽比赛。”海岛踢毽少年的梦想，正在足尖开出苞蕾。