5天环杭骑行395公里,带着作业去旅行

这对杭州父子用车轮丈量城市之美

本报记者 易龙吟

你会选择什么样的方式度过长假?杭州市江南实验中学有一名初二男生选择带着作业骑行的方式度过了不平常的5天。5天里,李铭希和爸爸李彪去了萧山、富阳、建德、桐庐、千岛湖等地,总行程达到了395公里。

最大的收获,儿子学会了坚持与鼓励

老爸李彪是个马拉松爱好者,至今已经跑了数不清的半程马拉松,平时每周的跑量在50-80公里,一个月下来跑量超过200多公里。儿子李铭希是班里的体育委员,平时最喜欢的就是骑行。父子俩还是他们小区倾城邻居跑团的成员,每周六固定参与小区的路跑活动。

李彪说:“我们跑团想去看看周边有没有适合的场地可以开展活动,儿子说反正国庆假期,我们骑车去看看吧?”于是,就有了这趟特别的旅行——一场5天的环杭骑行。

作业怎么办?毕竟初中学业压力也不小,没想到李铭希说:“作业带着路上做。”儿子的公路车上一共带了两个包,身上的背包背着衣服,车后头那一大包都是他的作业。白天骑行,晚上写作业,就成了李铭希假期的时间表。

10月3日出发,10月7日回,这5天,父子俩是这么过的——每天早上9点出发,每10公里休息一下,然后继续上路,一直到下午4点抵达休息的宾馆。第一天,骑行88公里,途径萧山、富阳、桐庐;第二天,骑行92公里,途径桐庐、建德、千岛湖;第三天,骑行67公里,途径桐庐分水、千岛湖;第四天,骑行81公里,途径桐庐、富阳、临安、老余杭;第五天,骑行60公里左右,回到位于滨江的家里。

从决定这趟骑行,到制定行程表、预计费用、筹备采购必需品,基本都是儿子一手操办的。除了生活必需品,路上要用的药物、绷带,修车用的工具、打气筒,他全都想到了,而且事实证明,这些东西都派上了用场。骑行第三天,李彪的车爆胎了,“还是小李师傅(李彪称呼自己儿子)自己上手帮我卸下内胎,找到漏气的点,打上胶,重新打气上路。说到这里,李彪颇有点自豪,也让他感受到了儿子的成长。

李彪是跑马爱好者,没想到儿子李铭希的体能更好,日常80公里的骑行对小李来说不算什么。遇到一些爬坡路段,反到是爸爸先吃不消了。但是,最让爸爸感动的是,不知不觉中,儿子学会了鼓励别人。

“每次当我快要坚持不住的时候,都是儿子在前头给我加油鼓劲。”

李彪觉得这趟骑行收获太大。这是他第一次和儿子单独相处这么长时间,这一路,让我更了解儿子了。“孩子越来越大,能和他们在一起的时间只会越来越少,一辈子有一次这样的经历够了。”

从小就是体育委员,运动是最好的减压方式

从小学开始,李铭希就一直担任班里的体育委员,再加上老爸的影响,现在一天骑行百公里、西湖边刷个玫瑰(全长23.27公里)都不在话下。

初中学业压力大,但是李铭希依然会利用有限的课余时间进行运动。他每天骑车上下学,“五点半放学回家,他都是马上放下书包,先去外头骑上半个小时再回家吃饭。晚上如果作业结束早,他就会赶着出门再去骑会儿车。”老爸李彪说。

不仅如此,体育运动还是儿子最喜欢的减压方式。学习压力太大的时候,李铭希会挤出时间跑步、骑行和游泳。在李彪看来,因为坚持运动,儿子不仅身体素质上比同龄人要好一些,更难得的是,心理素质非常好。体育运动,让李铭希学会了坚持不懈,也让他有了更强的抗压能力。爱上体育运动后,学习也更加努力了。

“小学的时候,儿子比较贪玩,不太爱学习。2017年跟我一起入坑跑步后,他学习时注意力更集中了,学习也更加主动了。”李彪说,希望有机会能和儿子再来一次这样的旅行。

“运动处方”花样多

浦江这所学校体育作业成常态

跳绳、立定跳远、篮球、仰卧起坐……这是浦江县大溪中心小学楼攀同学展示的近一个月的体育家庭作业运动清单,上面不仅记录了锻炼项目和运动量,还有父母的签字和参与的照片。

本学期,大溪中心小学根据学生各年龄阶段特点、身体素质现状,布置起了体育家庭作业。学生们每天依据自身情况进行20分钟至半小时不等的体育锻炼,学校各班还推出了卡片记录、网上晒图、家长签名、家访调查、展示交流、测验竞赛等方法跟踪检验作业效果。

学校体育老师朱佳佳认为,学生每天校园锻炼1小时对于青少年来说远远不够,家长和学生可自由选择仰卧起坐、俯卧撑和跳绳等各种体育活动,体育家庭作业的布置,给学生家长提了醒,让他们从紧张的节奏中挤出时间来,多为孩子身体健康付出。

家长们纷纷表示,体育家庭作业让学生和家长在一起的时间长了,孩子有话更愿意跟父母交流了,意志力也强了,性格更加活泼开朗。

“培养人才,不止是知识层面,更重要的是有健康的体魄。”张月环校长说,“学生文化课作业中,穿插体育作业,可以达到劳逸结合的效果,也让家长和社会更关注孩子身心健康的全面发展。”

(通讯员 李素君 张秀姣)

你来我“挡”

近日,绍兴市新昌县中小学生乒乓球比赛在县体育馆举行。本次比赛共设小学、初中男女团体以及小学男女(甲组、乙组)和初中男女单打等10个奖项,来自该县28所中小学校的30个代表队参加角逐。

(通讯员 张益东)

勇夺7金6银11铜

宁波奉化小飞鱼“泳”创佳绩

本报讯 近日,为期2天的2020年宁波市传统学校(训练点)游泳比赛在宁波鄞州区德培小学落下帷幕。共有来自宁波市属各区(县、市)的14支代表队500余名运动员参加比赛。

奉化代表队发挥出色,“泳”创佳绩:共获得7金6银11铜,并获得体育道德风尚奖,收获竞技体育和精神文明双丰收,创造了该区近20年来参加宁波市游泳赛事历史最好成绩。

据了解,本次代表奉化出征本次宁波市传统学校(训练点)游泳比赛的全部是由奉化区青少年、儿童游泳训练基地-君行健游泳俱乐部的38名学员组队而成,分别参加了6岁、7岁和8岁男女组别的项目比赛。

(通讯员 周 力)