

# 串联起121个特色生态公园 成都100公里绕城绿道骑行火出圈

“五一”假期，绕城绿道骑行成为成都最热门的户外休闲方式之一。

据美团单车发布的数据显示，4月30日至5月2日，美团单车绕城绿道的骑行量大幅上涨，骑行总里程环比增长139%。

成都绕城绿道是一条沿成都绕城高速公路修建的环城绿道，也是成都环城生态公园一级绿道，总里程为100公里，沿途建有78个“一桥一景”景观桥梁，串联起桂溪生态公园、青龙湖公园、锦城湖、三圣乡等121个特色生态公园。

这条绿道究竟有什么魅力，吸引了这么多人？近日，华西都市报、封面新闻记者采访了两位绕城绿道骑行参与者，听他们讲述“沉浸式”体验成都绿道的故事。



骑行爱好者打卡成都绿道。图据“天府绿道”小程序

## 和大学同学相约骑行 “第一次沉浸式看成都”

躲过了成为“刘畊宏女孩”，杨静（化名）却没能抵挡住成都绕城绿道骑行的魅力。

5月2日早上8点，吃过早餐后，杨静抹上防晒霜、穿上防晒服、戴上墨镜、背起运动背包，骑上山地自行车从位于成都温江的家里出发。她和大学同学约好，上午11点在光华立交附近汇合。当天，她们有一个特别的活动——挑战成都100公里绕城绿道骑行。

“4月初我们就租了山地车，但有事耽搁了，就决定‘五一’假期去挑战。”杨静说，为了这次骑行，她做了很多攻略，比如哪些地方能进入绿道，哪些地方可以休息、买东西等。本以为自己的准备已做得很充分，但到了汇合地后她发现，朋友们的装备更齐全。“有的戴上了面罩，有的穿上了专业的骑行套装。”低头看了一眼自己的短裤，她感觉失策了。

上午11点过，骑行正式开始。根据规划，杨静一行人将从成都西门出发，顺时针沿着绕城绿道骑行，会途经三圣乡、锦城湖公园、桂溪生态公园等地。

当车轮从绿道上驶过，杨静沉浸在大自然的风光中，也享受着运动带来的畅快感。但很快，由于平时疏于运动，她的体力跟不上了，骑行的速度慢了下来。渐渐地，她掉队了。

“有无数个瞬间，我都想放弃。”杨静

说，尤其是骑到东边时，感觉真的坚持不下去了，“当时想的是，骑到南边后就叫个车把自行车拉回家。”但沿途的美景、想在骑行轨迹上画“完整的圈”的意念，让她最终坚持了下来。

“一路的风景很美，在南边，会穿过很多有设计感的桥。在青龙湖附近，绿道在广袤的田野中穿梭，让人心旷神怡。”杨静说，绿道也不一直都是平地，有时会上坡，有时会发现自己在高速公路上方，有时火车会从头顶的桥梁上经过，“这是很奇妙的经历。”更令她惊喜的是，虽然从小在成都长大，但这却是她第一次特别仔细、沉浸式地看成都。“当时才发现，有好多地方我都没有去过。”同时她也注意到，这条绕城绿道将很多网红景点串联了起来。

历时近8个小时，杨静成功完成了绕城绿道骑行。看到骑行轨迹上画成的那一个完整的圆，她觉得所有的坚持都值得了。

## 每段绿道都不一样 “坚持下来靠的是意念”

最近，90后张艺也注意到，成都绕城绿道骑行十分火热。“五一”假期，他也加入了进来。“当时我们在网上约了20多个伙伴，一起挑战100公里绕城绿道骑行。”他说，为了有更舒适的骑行体验，他选择租一辆山地自行车。

“4月30日，我去租车时，店里的工作人员告诉我，5月1日到3日的车都租



成都绕城绿道沿途的网红点——中和湿地小白房。图据“天府绿道”小程序

完了。看了好几个地方都是这样，最后我是借的朋友的车。”张艺说。在装备方面，他更看重补给，于是在背包里准备了水、巧克力等物品。“我还详细查阅了绕城骑行攻略，了解哪里有厕所、哪里能买东西等。此外，防晒霜、防晒喷雾这些也都准备好了。”他说。

5月2日早上7点半，张艺从位于春熙路附近的家里出发，骑行到青龙湖附近的绿道口与小同伴汇合。“有人是从北

边上的绿道，所以最终大概8点半才出发。”他说。

沿途的风景很迷人，他们经过麦田，经过花海，穿过各种颜色、各种造型的桥，每一段绿道都带来不同的感受。“因为是‘五一’假期，绿道上有散步的市民，还有很多拍照打卡的人，十分热闹。”张艺说。

“我还看到有人准备跑完整个绕城绿道，太厉害了。”张艺说，对他来说，能成功坚持下来，靠的不是体力，而是意念，“很想在骑行轨迹上画圆。”于是，骑累了，他就休息一会儿，看看周边的风景，再出发。

最终，张艺花了8个小时骑完了整个绕城绿道。“我在网上对比了其他人的时间，骑完差不多都要用七八个小时。但如果只追求速度，四五个小时就能骑完。”他说。

骑完这100公里，张艺在家休息了两天，“感觉屁股废了”。他说，今后还会再挑战一次绕城绿道骑行，“下一次我要用共享单车骑。”

## 注意事项

### 量力而行 别强求骑行距离和速度

成都绕城绿道总公里数为100公里，是成都环城生态公园一级绿道。绿道全程以平路+起伏路为主，上坡路总计约20公里，下坡路总计约20公里，平路总计约60公里。目前，绿道部分路段正在施工，需要绕行。

对于平时较少骑车或很少长距离骑行的“小白”来说，骑完100公里绝对是“困难模式”。

为了减少负重，很多骑友会最大程度简化骑行装备，有的甚至只带一瓶水就出发了。但目前部分路段补给不够完善，大家尽量带好食物和水以防万一。

此外，出发前要检查好自行车刹车等性能，配备个人防护装备，穿戴正规护具。量力而行，不强求骑行距离和速度，身体不适，要立刻停下来休息。避免边骑车边用手机、多人并排骑行等危险操作。如遇施工路段，请按规定绕行或折返，遵守交通规则，确保人身安全。

华西都市报·封面新闻记者 杨金祝

今年9月起劳动课重返课堂，每个孩子要学会煮饭等生活技能

# 种葱、打包快递……成都中小学的劳动课这样上

打扫卫生、整理收纳物品、烹饪食物、家用器具使用维护……您的孩子在日常生活中，会做这些吗？随着新版义务教育课程方案的出炉及《义务教育劳动课程标准（2022年版）》的发布，从今年秋季开学起，劳动课将正式成为中小学的一门独立课程，上述这些基本的生活技能知识，会正式进入课堂，教给孩子们。

为什么要重视劳动教育？成都各学校都开展有哪些劳动课程？是否会与课堂学习发生冲突？记者对此进行了采访。

## 劳动课程设置了哪些内容？

根据《义务教育劳动课程标准（2022年版）》规定，劳动课程平均每周不少于1课时，分为日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动三大板块，共设置10个任务群，每个任务群由若干项目组成。日常生活劳动板块包括清洁与卫生、整理与收纳、烹

饪与营养、家用器具使用与维护4个任务群；生产劳动板块包括农业生产劳动、传统工艺制作、工业生产劳动、新技术体验与应用4个任务群；服务性劳动板块包括现代服务业劳动、公益劳动与志愿服务2个任务群。任务群针对不同年级学生，比重各有侧重，学校可结合实际，自主选择确定各年级任务群学习数量。

作为全国中小学劳动教育示范区，成都近年来深耕劳动教育，目前，已有不少学校走在前面，将劳动教育纳入课程表。打包快递、制作水果拼盘、包饺子、开银行、生活技能比拼……每天午餐后，成都市同辉（国际）学校的商城、农场、书吧、电影院等都会全面开放，学生可以在这里进行职业体验，并用因为表现优异而挣到的“同辉币”来理财，这是学生们每天最开心的时刻之一。这个过程中，财商教育与劳动教育得以结合。

## 成都小学校长们怎么看？

在四川大学附属实验小学南区学校校长金艳看来，劳动本身就是学习，是一门课程，也是人际交往的载体之一。“现代社会对一个人的评价是多元的，家长不应该以考试成绩作为评价孩子是否优秀的唯一标准。孩子们不仅在劳动中习得技能，更重要的是学会共情，以亲身实践体会劳动者的幸福，经历挫折、学会分享……”

“根据我从教多年的经验，爱劳动的孩子往往实践能力很强，责任心更强，获得的机会也会更多。”成都市同辉（国际）学校校长瞿曦认为，劳动教育在德智体美劳“五育”中扮演着非常重要的角色。“一直以来，部分家长对劳动教育存在误区，一是怕孩子干不好，二是怕耽误孩子的学习。其实，让孩子们参与到劳动中，不但能培养孩子自强自立、健康向上的品质，

更能促进孩子的全面发展。经过劳动磨练的孩子会更明白生活的不易，更懂得感恩，也更懂得珍惜现在幸福的生活！”

“从小开始的劳动教育是获取能力的重要渠道。”成都市教育科学研究院教育改革所副所长王妍举例，以“做饭”这件简单的事情来看，孩子在动手之前需要计划准备哪些菜品，需要思考如何搭配及如何在买菜中讨价还价等。“做饭”只是一个载体，在此基础上，是对孩子整体思考能力、系统谋划能力、时间管理能力及数学计算能力的培养。

“童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”古诗里的名句也描写了劳动对孩童耳濡目染的教育作用。记者在采访中了解到，有些家长对孩子的“四体不勤、五谷不分”表示担忧，都希望通过劳动课丰富孩子的生活经验、磨炼意志、增强责任心。

四川日报全媒体记者 李寰