



周末，来一场自由如风的户外骑行

周末不用上补习班啦，同学们是不是有空参加一些新的活动，比如专业的青少年户外骑行营。现在正是秋高气爽，恰是户外运动的好时节，穿梭在自行车道上，路边有鲜花绿草相伴，头顶有蓝天白云相随，还有阵阵虫鸣鸟叫逗趣……这时，你会发现书本之外，走进大自然中慢慢去发现和探索，也是一个获取知识的重要途径。

当然，作为青少年参与骑行最重要的是安全，为此，本期《课堂外》特邀尼尔卡普少年骑行运动营的营地导师就学骑行的基本要求及注意事项为同学们做以讲解，有了理论知识的武装，做好充足准备，那么，同学们就可以自在安全地享受骑行的快乐啦。



少年派·智囊团·尼尔卡普研学营地导师 郭鹏飞

1 青少年学习骑行好处多多
体育锻炼有益于身体健康，尤其是对于正在成长发育中的青少年。骑行被称为“黄金有氧运动”，坚持骑行能为青少年带来诸多变化。青少年到户外骑车，不仅可以感受到大自然带来的美好，呼吸新鲜的空气，享受温暖的阳光，还有利于锻炼身体，增强耐力和平衡协调能力。骑行还可以提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力。骑自行车运动对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步相同。

与此同时，在骑行中需要保持平稳，观察周围环境并控制自行车躲避危险，能够很好地锻炼青少年的神经反射能力，有助于青少年的大脑发育。如果是组队骑行，还可以认识更多积极阳光的好伙伴，扩大青少年的交际圈，提升社交能力。

运动是孩子的天性，而骑行能促进儿童运动和平衡能力的充分发育。家长经常带孩子去户外或公园骑车，可以加深父母和孩子的感情，让孩子更加的自信、勇敢，具有拼搏精神和独立能力。



首先，要为孩子选择合适的自行车。在为孩子购买自行车的时候要充分考虑孩子的年龄、身高等因素，这样才能为孩子买到合适的自行车，让孩子在后期骑行的过程中充分享受到骑行的快乐；其次，在开始骑行前进行充足的安全教育。任何体育活动都要以保证孩子的安全为首要条件，要给孩子说明骑车前一定要佩戴好安全头盔以及各种护具后才能进行骑行。紧接着就要进行正确上下车、正确调节座椅等一些基础起步的指导。

开始准备骑行时，让孩子坐在座椅上进行蹬地骑行练习，等孩子对于自行车的平衡性有较好的把握以后，再进行双脚踩脚蹬练习，这时只让孩子蹬半圈，等到能进行简单的直线骑行以后再进行蹬全圈的练习。慢慢地，你会发现在踩着脚踏板不断前行的时候，自行车的扶手一直不稳定，车子摇摇晃晃的，所以目视前方，凭着左右之间肩膀的平衡度来慢慢地琢磨和练习。即使一开始车子会倒没有学会，也不要丧失信心和勇气，跌倒了爬起来，这样才能学会骑车。学骑车要经常练习，选择空旷的野地，这样既安全也没有人打扰。

在不断的练习骑车过程中，车的两个扶手越来越有平衡感，车辆右边的踏脚板更加平稳了，至此为止，你就已经初步学会了自行车，然后就需要进行大量的巩固训练，学习更高级的骑行技巧。

对于青少年来说，学会骑自行车不能马上先上路。即使自己已经掌握好自行车的平衡度，也不要随意上马路骑行，尤其是小学生是不允许骑车上马路的。在骑车的时候一定要认真，不要东张西望，要随时观察道路的交通状况。特别是在冰雪覆盖的冬天，最好不要外出骑行。

学自行车要保持平衡感。学骑自行车之所以会被摔倒，是因为难控制好时速，所以当坐上自行车，要把腰和双肩部调整好，双手紧握手把，刚开始练习骑车，要先把一只脚放在一边的脚踏板上，不断地骑行，掌握好一定平衡感，再上另外一只脚，慢慢地踩动脚踏板，随时注意平衡。

关于何时开始学骑自行车，如果是两轮单车的话，不建议太早，因为当孩子年龄幼小的时候，他的平衡能力还是特别差的，在这种情况下很容易出现一些意外受伤的情况，还可能造成一定的心理阴影，导致以后的抗拒心理。总而言之，年龄在三周岁以下的小孩子是不建议练习自行车的，如果孩子的年龄到了四岁左右，可以给他选择一款带有辅助轮的脚踏车，这种车的重心特别低，而且不容易摔倒，一般幼儿很容易掌握。等到孩子七八岁以后，才可以让其接触没有辅助轮的脚踏车。



2 初学骑行的步骤

■ 提个醒

参加骑行与自我练习有什么区别

1. 骑行营是在一个封闭的场所内开展教学活动，而自己学习自行车骑行通常要去小区或者路边之类的地方，这类地方人流大，对于刚学自行车的新手来说是存在非常大的安全隐患的。

2. 骑行营的课程学习体系中是系统专业的课程体系，在每一期的营会过程中，都有需要完成的学习课程目标，自己在家学习骑自行车主要就是为了玩一下，目标性不强。

3. 骑行营的教练是经过系统自行车培训的，具有很好的教学能力，能够让孩子在很短的时间内就学会自行车的骑行，自己在家学习自行车骑行则是要通过不断的摸索去学习，这样耗费的时间就会比较长，学习效果也不好。

4. 在骑行营中会教给孩子骑行姿势，养成好的骑行习惯，让孩子的骑行动作更加规范更加标准，自己在家练习骑行可能会在无意中养成错误的骑行姿态，不能得到及时的纠正，这在以后的骑行过程中有很大的安全问题，并且进阶性不强。



3 初学骑行的注意事项

