

我愛運動 - 2020 第二期 優選 興國國小 陳 ○ 鈴

- 4 年級 2 班

記得小時候，我就很喜歡運動，因為我的活力滿滿、體力充沛，運動不但可以讓我身心舒暢，也可以讓我和家人培養互信互愛的默契。

俗話說：「身體要健康，最重要的就是要運動」。由此可知，運動是我們的生活中不可或缺的，即便是小跑步或是散步，就可以帶給我們滿滿的能量。在學校，一周會有兩堂體育課，每當到要上體育課時，同學與我總是充滿期待，因為又到了我們可以活動筋骨的時刻，有時老師還會安排我們分組競賽，在競賽中與同學們同心合力為團隊努力贏得比賽，也讓我跟同學的感情更為緊密，即便輸了比賽，同學們還會一起加油打氣，展現運動家的精神，運動不只是運動，更是全班團結一心的表現。

記得我讀幼兒園時，爸爸、媽媽常會帶著我去河濱公園騎腳踏車。那時候的我只會騎三輪車，看著爸爸、媽媽騎著高大的腳踏車，我的心裡好羨慕，跟媽媽說：「我也要騎跟你們一樣的車。」後來經過媽媽不厭其煩地教導，當我自己騎著二輪車前進的那一刻，我頓時覺得風也在為我歡呼，那時的幸福我永遠也忘不了。

最近我愛上的一項運動就是爬山，其實爬山真的好累喔！上山的過程中，有好幾次我很想放棄，但心裡想著山上的風景應該很美吧！爸爸也在旁邊鼓勵我，於是我就告訴自己，再撐一下就可以登上高峰了。果然，山上的景色真的好棒，也讓我了解：做什麼事情都要努力克服困難，才能得到美好的成果。

運動的過程雖然很辛苦，但留下來的汗水都是甜美的，也讓家人有更多的互動時間，我越來越喜歡運動了。