

我愛運動 - 2020 第二期 優選 新明國小 曾 ○ 宸

- 3 年級 1 班

說到運動，我就心花怒放！因為我是運動狂人，我最喜歡的運動是---游泳。

剛開始我像一隻旱鴨子，只能在潛水區做韻律呼吸，怕水的我沒辦法將頭沉入水中，因為我害怕會淹死。其他的小朋友早已按部就班，逐漸學會自由式，令我羨慕不已！不服輸的我於是硬著頭皮，依照教練的指示，放手一搏！過程中難免喝到幾口水，或是噎到，游泳池的水喝也喝不下，吐也吐不出來，真是狼狽不堪！教練在旁邊嚴格的提醒我說：「手要划、腳要踢，才會浮起來！」他還說：「每天回家給我練習滑手一百次，踢腳五百次！」哇！我的媽媽咪呀！真是嚴格「到家」了！

皇天不負苦心人！我終於在浮板踢水比賽中獲得冠軍，真讓我喜出望外！雖然我還是不會游泳，仍然需要輔具來鍛鍊基本功，但是只要我努力不懈，總有一天我一定可以學會游泳的。

我第二喜歡的運動是踢足球。記得在學校的體育課，老師第一次教導我們使用足內側踢球，大家都躍躍欲試，紛紛對著球門踢球，沒想到足球不聽使喚，到處亂飛亂跳，不但趣味橫生，也險象環生！老師逼不得已，只好規定兩人互踢，但是這不影響我對足球的熱情。我玩得汗流浹背，像是淋了一場大雨，全身溼答答，心情卻笑哈哈！

到了測驗的時候，我忐忑不安，表現失常，踢球只有兩球射門成功，我的心情頓時跌落谷底！之後，爸爸陪我集訓，我才慢慢掌握踢球的要領。補考時我大顯身手，五球全進入球門裡，老師同學都對我刮目相看，我也擁有很多很棒的回憶和經驗，更是擁有很多對我讚嘆不已的女粉絲同學，真是不好意思呀！

運動讓我滿身大汗，促進新陳代謝；運動讓我精神奕奕，幫助放鬆心情；運動讓我面對難關，提高心理素質。運動的優點好多，三天三夜說不完。但「坐而言，不如起而行！」所以，愛運動的我，也希望大家和我一樣，一起動起來，來享受運動無窮的樂趣喔！