

我愛運動 - 2020 第二期優選 康萊爾小學 游○晞

- 4 年級 2 班

每個人都有自己喜歡的運動，有的人喜歡在羽毛球場上彈起跳躍，揮拍殺球；有的人喜歡帶著自信先助跑，再手握著保齡球，俐落丟出一顆好球；有的人喜歡在激烈的籃球場上，展現出一鳴驚人的表現，投出一顆三分球，打一場完美的勝仗，其中我最喜歡躲避球，內場的我身手敏捷，閃躲自如；外場的我，更是出手奇快，臂力強勁，命中率奇高！

平時我和家人去露營時，都會和朋友們尋找空地打躲避球，首先我們先分組，再來較勁開戰啦！球場上激烈的戰爭，讓熱愛攝影的爸爸，忍不住拍下我們各式各樣的表情，有時我們的臉上樂不可支、拍手歡呼，有時火冒三丈、頓足捶胸，有時熱血沸騰、激動吶喊，非將對方剔光頭才肯罷手，全因為躲避球帶給我們無窮的樂趣。

有一次學期末，學校舉辦躲避球大賽，我比較擅長外場的攻擊，我展現自己的必殺球技，毫不留情淘汰好多個敵對的成員，興致高昂的我，迎面突然飛過來一球，打中我的腳踝，於是我扭傷了腳，所以我只好先到醫護室療傷，原本以為少了主將的我們班會輸的落花流水，我拼命的在場外吶喊為隊友加油，於是我們的努力有了成果，我們真的贏了！歡呼聲此起彼落，我們欣喜若狂的走回教室，我們為自己的班級合作感到驕傲。

俗話說：「生命在於運動，活著就要動」做運動對身心都有益，是打開健康大門的鑰匙，也可以安定心靈。下課時，我迫不及待高聲吆喝「走吧！去打球」，立刻有同學放下手中的筆群起響應，大家神采飛揚走向操場，再次來場激烈龍爭虎鬥的戰爭。好景不常，上課鐘聲響起，大家依依不捨的走回教室，心想下一節下課，我一定要把對手打得落花流水。

運動可以增強體力、鍛鍊肌肉，也可以增加肺活量，甚至流汗排除身體的毒素，增進新陳代謝，我深深地沉浸在運動的世界，它更教會我運動家的精神，堅持到最後一刻，躲避球沒有個人主義的明星球員，只有全員團結合作的奮鬥。我喜歡悠閒騎自行車探訪花叢小徑，也愛與媽咪做著沉靜的瑜珈，更愛以球會友的躲避球運動。