

我愛運動 - 2020 第二期 優選 瑞埔國小 賴 ○ 岑

- 4 年級 4 班

我的爺爺今年八十歲，他常說：「要活就要動」，「運動」可以讓身體更健康、更靈敏、更會長高。我喜歡「打籃球」、「踢足球」、「游泳」等等項目，但你問我「最」喜歡的運動是什麼？那就是 - 「跑步」。

體育課，我喜歡和同學競速的追風賽跑，「聽」風的加油聲，鼓舞我的熱情，使出全力，朝向「終點線」衝刺。跑輸了，不氣餒；跑贏了，不驕傲；老師說：「這才是運動家的精神！」

下課時，我喜歡和同學打鬧的追逐賽跑，你追我、我追你，「聽」大家的笑聲，陪伴我童心未泯的心情，真是開心啊！好希望下課時間能再長一點！

記得一年級第一次參加大隊接力，比賽一開始就很緊張，雖然前幾棒都很努力衝刺，但我班仍暫時落後，我是第四棒，我連忙使出渾身的電力，發揮風火輪的功力，好不容易追過一位選手。交棒後，除了接受老師的肯定和同學的稱讚，對跑步也覺得有了自信心，原來，我還滿會跑的呢！

「跑步」是生活當中最簡單的運動方式，有分慢跑、原地跑、加速跑，可以鍛鍊我的耐力、增加我的肺活量，每次跑完後，雖然汗流浹背，卻覺得舒暢無比！持之以恆的跑步，更有不同凡響的益處喔！打造健康的身材、消耗身體的肥肉、紓解壓力、增強心肺功能和全身循環，降低生病的次數，骨骼也會變強壯，是多麼厲害的運動啊！希望大家也能和我一樣喜歡「跑步」這項運動！