

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 興國國小 吳○逸

- 4 年級 5 班

我愛運動，運動帶給我許多快樂與健康！從小到大我接觸過許多運動，例如：乒乓球、爬山、跑步，但我最喜歡游泳，學會它可以讓我在水中行動自如，不怕水；騎腳踏車是我最愛的運動，和家人一起騎車不僅帶來樂趣，還可以滿足我的前庭覺；直排輪可以讓我大量的流汗，洗澡後真的好舒服。

游泳除了可以訓練肺活量外，還在這次暑假的澎湖之旅浮潛中派上用場。看到了許多琳瑯滿目的海底奇景，令我嘆為觀止，久久不能忘懷；每當假日全家人最常做的休閒活動就是騎車，淡水是我騎過最遠的地方，直到現在都還記憶猶新；暑假期間我參加了直排輪活動，每堂課汗如雨下，讓我興會淋漓，舒筋活絡。

「咻！咻！」我騎腳踏車呼嘯而過，快如閃電，騎車是我每天和弟弟都會做的運動，印象最深刻一次是騎到八里渡船頭、淡水漁人碼頭，而在回程經過關渡橋下坡時，因為沒有控制好速度而跌倒擦傷，就在感到挫折時，家人的鼓勵下，我終於騎完了三重疏洪道，一整天下來雖然疲累，卻很愉快。

我愛運動，運動帶給我許多收穫與回憶！不論是和同學還是家人，運動是一個增加感情的好方法，運動會使我們跑得遠、看得多，話題也更多，並且還會計劃下一次的活動，每次想到既期待又很開心。說到這裡，運動還有許多好處等您來發現，請離開您的座位，走吧！邁開腳步來去運動吧！