

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 新莊國小 林○喬

- 4 年級乙班

我喜歡運動，平常會做的運動有跑步、跳繩和游泳，其中我最喜歡的運動項目就是游泳了。因為媽媽在我三年級的時候，為我報名參加游泳課，每週在游泳教練既溫柔又耐心的指導下，讓我的游泳技巧漸入佳境。

當初會想學游泳的原因有三點，首先是因為以前的我很怕水，連洗頭時都會緊張得哇哇大叫，我很想克服這樣的恐懼；再者，我從小就免疫力欠佳，出入公共場所很容易被傳染疾病；最後是覺得，如果我學會游泳的話，不但可以不再怕水，或許還有機會救人。就這樣，在和媽媽溝通後得到家人的支持，開啟了對游泳的學習興趣。

我最崇拜的游泳健將是美國的菲爾普斯，因為他的泳姿標準、速度飛快，所以能在奧運場上拿下二十八面金牌。由於他不斷練習、挑戰自己的極限，才能游得那麼快。我也想要和他一樣不斷超越自我，在游泳項目得到佳績和自信。現在，除了每週二的游泳課外，爸爸也會在假日帶我到泳池去練習。爸爸還會協助我訂目標，一次比一次多游好幾趟，是要訓練肌耐力。有足夠的體力和耐力，游泳速度才會快，能持續的距離也會越來越長。

自從學了游泳，我就不再怕水、免疫力也提升，而且還強化了身體機能。讓我能夠順利通過每個月的進級測驗，感覺離我的偶像菲爾普斯越來越近，讓我越來越有自信一直朝下個目標邁進。