

# 我愛運動 - 2020 第二期 佳作 頂社國小 邱 ○ 堯

## - 4 年級甲班

因為學校地處偏遠，學生人數少，而且附近有許多高爾夫球場，所以學校發展高爾夫球的運動。為了讓我們的球技能夠更上一層樓，於是學校聘請專業的高爾夫球教練到校指導。還和鄰近的台北球場合作，讓隊員隔週可以到球場實地練習。

高爾夫運動能讓我在陽光普照的天候下打球，短九洞球場更能享受高地與水池間的樂趣。有研究指出：「曬太陽是身體合成維生素 D 的重要來源。維生素 D 可以增強骨骼健康、提升免疫力，還能對抗癌症和心血管疾病。」一邊吸收大自然的芬多精並聽著鳥兒的鳴叫聲，一邊揮桿，能讓人釋放壓力。這就是我喜歡打高爾夫球的原因。

教練常常告訴我們：「正確紮實的基本動作是打好高爾夫的不二法門。」每次教練到校指導，從暖身開始，到姿勢的調整與移動都細心的為我們解說與示範。透過平時的課程，讓我了解只要正確的執行動作並勤加練習，一定可以進步。

透過打高爾夫球這個運動，幫助我提升專注力。因為推桿的時候必須集中注意力並擺出正確的擊球姿勢，包括動作的協調、流暢和平衡。不僅注意力提升了，還可以促進身體健康，讓我心情更加愉悅！