

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 石門國小 洪○澤

- 3 年級 6 班

記憶中，我第一次接觸到運動的時候，是跟爸爸一起出去散步的時候，當時爸爸問我說：

「我們來繞著公園走一圈好嗎？」我說好啊！我們就一直繞著公園走，一圈又一圈，走完好幾圈後，我們就回家了。在回家的路上，我心想，下次可以用跑得會更有趣，所以我心血來潮開始練跑步，對運動的喜愛像看書一樣，漸漸的會發現越來越有趣。

小時候，我們家只有我和堂哥是男生，我的堂哥非常喜歡玩躲避球，而且他常常逼我跟他一起打躲避球，沒想到因為這樣，我漸漸地喜歡上它了。玩躲避球時，通常在內場的那個人反應力要很好，否則就很容易被砸到，當然耐力也要很好，因為要一直跑來跑去，剛好可以訓練我的反應力和耐力，而外場的人，就可以訓練臂力。躲避球最有趣的是，在內場一直都沒被砸到時，讓我覺得自己就像一個專業的拳擊手，一直閃躲對方出拳，最後還把對方一拳打倒，得到勝利。

踢足球也是我喜歡的運動之一，因為小時候，爸爸常常陪我踢足球，而且它有一個令我永生難忘的故事。有一天，我和爸爸一起去踢足球，爸爸把足球丟給我，我用盡全力一踢，足球就像是青春的小鳥一樣飛了出去，進了籃框裡了，真是太神奇了！而我的足球，有著我和爸爸的很多回憶，它跟著我們到了很多地方，雖然我現在比較少踢足球了，但我還是把它收藏得很好。

其實我最喜歡的運動是跑步，因為我的大腿很有力，速度也很快，所以跑起來健步如飛，就是獵豹一樣。但如果我全速衝刺的話，在操場跑一圈就沒力了，我發現，應該是我的耐力不夠，所以現在我下課時，都會去跑操場，練習我的耐力，相信過沒多久，我也可以像印度黑羚那樣，變成有耐力又有速度的跑步高手，等到運動會的大隊接力時，希望我可以為班上贏得好成績。

運動教會我耐性和毅力，只要持之以恆不放棄，一定會成功，這就是耐性和毅力的重要性。運動跟玩遊戲一樣，一點也不難。運動就像是健康的母親，流越多汗，製造的健康也就越多，也就是所謂的「一分耕耘，一分收穫」的道理。運動會讓你的心情變好，也有舒壓的效果，還會讓你的身體變得更健康，真是一舉數得。

又到假日了，我要繼續跟爸爸一起運動，爸爸是個運動高手，什麼運動都難不倒他，我以後也要跟他一樣