

我愛運動 - 2020 第二期 特優 興仁國小 王○羲

- 3 年級 3 班

我愛運動，每一種運動我都很喜歡，而且不論是平日或是假日，不管是晴天或是下雨，每天，我都會運動。運動讓我健康有勁；運動讓我精神飽滿；運動帶給我信心；運動也讓我找到夢想。

我最愛的運動也是我的夢想 - 職業棒球投手。每天放學後，我都會在學校的空地牆壁旁練習投球，除了練習球的準確度，也會加強球的速度和力道，媽媽跟我說：「或許比你擁有天賦的人大有人在，但絕沒有藉口其他人比你更努力。」天下沒有不勞而獲的事情，我相信練習得越多，能得到的能力也越多。在學校，我有一群運動的好朋友，大家也都熱愛運動。我們會分組對打籃球，也會分隊比賽跑步，有時也會進行棒球對抗賽。我們用學校的躲避球場當成活動範圍，設定四個壘包和投手丘，輪流進行打擊。

「砰！」一陣響亮的聲響傳出，全壘打被擊出了，但有時是球被我們打破的聲音。棒球是一種九人制的團體比賽，每個人各司其職，堅守崗位。當球正確的打擊到好球範圍，打擊者就能進行跑壘的動作，一壘一壘不停地推進直到本壘就算是得分。我好喜歡平時放學後的快樂時光，有夥伴、有歡笑和我的夢想。

假日時，爸爸媽媽會帶我去棒球打擊場練習，他們都會提醒我，運動前，必須先做暖身和拉筋，活絡自己的筋骨，運動時才不會有運動傷害，運動後才不會腰酸背痛。棒球打擊場裡有九宮格自動投球機，讓我可以提昇投球的準確度，還有各種不同球速的假人投手，讓我做揮棒打擊。一開始我都會選擇球速比較慢的兒童壘球，但現在也會挑戰球速比較快的成人棒球。深刻的體認到自己的能力，真的可以在不斷練習中而慢慢的往上提升。每次都玩到精疲力盡，心滿意足的回家。

除了打棒球以外，我也喜歡騎單車。每次出發前，會先看當下的天氣預報，掌握騎車時的天候狀況，並且戴上安全護具，保護自己的安全。媽媽每次都包得跟忍者一樣密不通風，她說因為空氣汙染嚴重，因為紫外線會曬黑。我們會穿梭在大街小巷，我們也會漫遊在鄉間小路。沿途風景秀麗，微風徐徐，讓人神清氣爽，所有的煩惱都拋到九霄雲

外。有時會面臨艷陽高照，很容易就頭暈目眩，有時會突遇絲絲細雨，立刻停在屋簷稍作休息。我常常邊騎單車邊哼歌，媽媽還會跟著我一起唱和，也會一人一句的玩起成語接龍。當遇到大下坡時，我會加速的往前衝刺；但遇到陡上坡時，還沒開始騎就全身無力。單車不只是一種代步工具而已，也是放鬆心靈的方式。

老師說：「運動太多和太少，都會損傷身體，要適度才可以增進體力。」運動讓人細胞活化，運動讓人身強力壯，運動不勉強，運動不受傷。開開心心的運動，身體也就健康健康。