

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 石門國小 陳○弘

- 3 年級 6 班

三歲的時候，我就知道運動很重要，從那時起，我就時常跟著爸爸去運動。每次我們都是去三坑水資源局前面的籃球場運動，因為那裡的場地很大，所以我們幾乎每天都來這裡運動，讓運動如同我每天存的錢一樣，一點一滴的進行著，一點一滴的累積在我的健康存摺裡。

我喜歡的運動是「跑步」，有時候我們從家裡出發，跑到水資源局，再從水資源局跑回家。在學校時的第二節下課，我都會跟同學去操場跑步，大家努力的往前跑，比比看誰是今天跑得最快的人。我們像「馬」一樣跑來跑去，跑到腳都痠了，可是我們還是不想停下來，因為運動會快到了，而且我們班想跑三年級的第一名，所以每天都很努力的練習，希望有一天我能跑得像風一樣快，為班上奪得好成績。

我也喜歡踢足球，每當打掃完之後，我們就會像鬥牛節的牛狂奔著，拿著足球衝到操場中央踢足球，一陣亂踢，也覺得好玩刺激，等鐘聲響了，我們才回教室。星期六和星期日，爸爸會帶我去室內足球場踢足球，我還差一點就把球踢到天花板，每次都踢得十分過癮。踢完球之後，我變得像剛洗過澡的人一樣全身濕答答，但是全身很舒暢。

我最喜歡的運動是打「樂樂棒球」，如果放學後沒有上英文課的話，爸爸就會帶我去打樂樂棒球。有一天，我打了一支比爸爸打得還要遠的「兩分砲」，打出去的一瞬間，發出了一個「砰！」的聲音，我差一點就被這個超大響聲嚇到。同一天，我還打了一支三分砲，球棒就像我超級好朋友一樣，他懂我的心思，我只要輕輕一揮，球就可以飛得很遠。我總共打出兩支全壘打和三支二壘安打，那一天我真的超級開心。

喜歡運動的我，每天都要走一萬步，隨身攜帶可以計步的手錶，還記得一年級運動會時，我跑了第一名，那個時候我看了手錶，發現已經走了六千一百四十二步，只剩下三千八百五十八步就可以達成目標，於是我就在草皮上走來走去，直到達成目標為止。我總想像自己是朵一直跑的雲，每天都有走一萬步的旅程。

運動對身體很有幫助，每次運動完，我就很舒服，會變得像剛煮好水的鍋子一樣，熱得一直冒汗，之後精神卻更好了。為了要讓大家變得更健康，所以我想邀請身邊的人一起來運動，共同維持身體的健康。