

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 興國國小 黃○嶸

- 4 年級 4 班

我很喜歡運動，因為運動能促進身心健康，能結交到新朋友還能增進家人間的情感交流及聊天話題。我喜歡的運動有籃球棒球、躲避球、棒球，而我最愛的是棒球。

二年級開始，只要我寫完功課，我就會和爺爺一起去興國國小運動。除非下雨，要不然我每天向興國國小報到。到學校運動能讓我長高，還能讓我交到新朋友。朋友除了能和我一起精進球藝，還能和我分享好看的書籍，運動真讓我收穫多多！

說到我最喜歡的運動——棒球，記得在一年級暑假那年，我第一次到內野觀賽，現場加油聲此起彼落，一開始害羞的我，不敢表達我的熱情，但在現場熱鬧氣氛的帶動下，加入了「啦啦隊！」的鼓舞行列，大聲地為我喜愛的球隊加油打氣，雖然最後我支持的球隊被對手逆轉，但我還是體驗了第一次在內野看球賽的刺激，臨場感令人回味無窮、念念不忘。而這經驗，讓我深深的愛上棒球此運動。現在每周末是我練球的機會，每回到球場，我總是珍惜著運動的時光。

學校課程的星期一、二是最期待的兩天，因為這兩天有我最喜歡的體育課。我總是非常期待能打躲避球，因為看到球丟出去的快感，總讓人心情感到舒暢。在內場的我，一方面隨時的留意球的來勢，以免被球砸到；拿到球時，描準目標，只要聽到「碰！的一聲」打到對手，就會很開心，雖然有時吞下敗仗，但是還是減少不了刺激的感覺。

我愛運動！運動讓我的身體健康，也能讓我紓解壓力，媽媽總是對我說：「運動時腦部會分泌腦內啡，可以讓心情愉快」，我想這也是我喜歡運動的一個原因，希望大家和我一樣，一起享受運動帶來的好處吧！