

我愛運動 - 2020 第二期 佳作 中原國小 鍾 ○ 恩

- 4 年級 8 班

「運動」是一件好事嗎？我個人認為是，不然為什麼在路上常常看到許多人在跑步呢？為什麼經過籃球場時會看到有許多人正在打球呢？因為運動可以使我們的體力變得更好，還能促進身體發展與健康，甚至能夠培養團隊合作的精神。

我喜歡的運動有很多，其中我最喜歡的有：足球和跑步。足球是一種非常好的運動，可以訓練頭腦，也可以訓練協調性，我從一年級就開始加入足球隊，這也是我會選擇這項運動的主要原因。再來是跑步，不但可以鍛鍊肌肉，當跑的速度越來越快且穩定時，還可以參加健跑比賽。

可是，運動固然好，卻有可能會造成傷害，例如：拉傷、骨折和抽筋等。有一次我的腳扭到了，卻還去踢球，結果讓傷勢久久不癒，真是得不償失。還有一次，在比賽時我去搶球，結果讓對方骨折了。所以運動前一定要拉筋，讓肌肉放鬆，才比較不容易受傷。此外，帶齊裝備也很重要，所以每次比賽前，裁判都會逐一檢查是否有帶好裝備。

我覺得運動真的是一項非常好的休閒活動，也是生活中不可或缺的事，運動有益身心健康，所以大家要多多運動，任何項目都要勇於去嘗試，相信你一定可以從中體會到運動的樂趣。