

我愛運動 - 2020 第二期 特優 石門國小 吳 ○

- 3 年級 6 班

從小我就喜歡到處去運動，因為運動能讓我快點長高，小時候爸爸告訴我運動能給我們帶來健康的身體，這句話讓我開始對運動產生極大的興趣，什麼運動我都喜歡。

我喜歡跑步，因為跑步會讓我心情比較放鬆，而且當我生氣時，只要跑一圈操場就不會那麼生氣了，只要天天都去操場跑步，就會看到綠樹的葉子在向我招手，鳥兒們在幫我加油，而且當我在跑步時，花兒會擺動身體宛如在跳著美麗的舞蹈，一邊跑步，一邊欣賞風景，生氣和壓力的壞情緒就不見了。跑步是我喜歡的運動之一，因為它讓我身體健康，天天開心。

我也喜歡騎腳踏車，因為騎車時迎面吹來的風帶給我舒服的感覺，花香陣陣飄來，讓我把煩惱通通拋在腦後。騎車時，我宛如在大草原上奔跑，風兒好像在忌妒我般越吹越快，快到樹枝都被吹彎了，而我幾乎快要被它吹走了，騎腳踏車時我會感覺自己是一匹馬，騎完車以後，滿足感像一波一波的海浪湧上我的心頭。

我更喜歡躲避球，因為它能激發我的鬥志，只要打躲避球時，我就能盡情的享受其中，讓自己全身貫注，每次在打躲避球時，我喜歡當內場，因為當球過來時，我就可以敏捷的閃開，這樣不僅能體驗運動的刺激與樂趣，也能交到很多的新朋友，還可以讓大家更了解我。打躲避球時，我覺得自己就像是美人魚，優雅自在的穿梭於內場之中。

跑步可以體驗到各種戶外環境的新鮮空氣，多看看花兒和大樹的笑臉，看看像棉花糖的雲朵，定期規律的跑步可以讓身體更靈活更健康。騎單車讓我學習到如何保持平衡不會摔倒，並教會我每個運動都有適合它進行的場地才不容易受傷。和朋友打躲避球時我會忘記所有壓力完全放鬆享受當下。不同的運動帶給我不同的體驗與感受，也帶給我需要的健康與快樂。

運動可以促進血液循環，也可以讓身體保持健康，我要邀請大家跟我一起慢跑接近大自然；邀請大家跟我一起騎單車，欣賞美麗的風景；邀請大家和我們一起打躲避球，享受快樂的氣氛。