

我愛運動 - 2020 第二期 特優 義興國小 葉○穎

- 4 年級 2 班

運動對人們有非常多的好處，俗話說：「要活就要動！」充分的運動後，身體就會流汗，雖然體內的水分会流失，但是也可以把身體裡的毒素排掉，順便新陳代謝，這時只需要適時補充水分就可以了，運動會讓我們的身體更健康！如果是愛享受美食的人，就更需要運動了，因為如果只是享受美食卻不運動，就容易變得肥胖。我很愛運動，尤其是打羽毛球，我就常和爺爺去打羽毛球，除了羽毛球，我也常和我的家人一起跳舞，談到我們班喜歡的運動，那就是非跑步莫屬了，從這些運動項目中，我們都可以從中體會到運動的迷人之處。

我最喜歡的運動項目是打羽毛球，每次打完羽毛球，我都像是快要飛上天空般的快樂，當我在金黃色陽光下打球時，就像一隻愉悅的小鳥般，飛過來跳過去，盡情揮灑汗水的感覺簡直愉快得無法用筆墨形容！為什麼羽毛球是我最愛的運動呢？這要從兩年前暑假說起，「嘿！快把球打過來，快！」「這邊！這邊！」陣陣叫聲從青少年運動中心傳來，那年的暑假，爸爸幫我報名羽球夏令營，每天早上我都會去練習。一開始我笨手笨腳，完全不會打羽毛球，但經過淚水、汗水還有努力，我越來越熟練，就開始發現打羽毛球的樂趣，可以讓我感受到運動的快感，也培養了我運動的習慣。

我們家最喜歡的運動項目是跳舞，一開始媽媽是為了減肥而跳舞，結果發現功效不大，但是媽媽在跳的時候，我和弟弟睜大眼睛在旁邊好奇的看，覺得跳舞很有趣，於是我們就自願加入了媽媽的隊伍，我們大多是跳流行舞，搭配的是流行日本歌的節奏，有時舞蹈的速度很快，我和弟弟肢體不協調，跳起來很滑稽，我們每次跳完都滿頭大汗，但是跳完之後就會有一種渾身暢快的感覺，筋骨都舒展開來了，雖然媽媽沒有達到減肥的目的，可是我們都愛上了跳舞，所以幾乎每天都很期待跳舞的時光。

我們班最喜歡的運動項目是跑步，體育課在做完熱身操之後，老師就會宣布「跑步！」全班就會大喊一聲「萬歲！」跑步是一件非常快樂的事情，跑得快的人每次都衝

很快，就像花豹一樣，可以享受衝刺的快感，跑得慢的人就像烏龜一樣，氣喘吁吁地跟在後面，也還是很努力地跑完全程，跑步可以讓我們放鬆心情、挑戰自我的極限，跑步之後可以享受汗水淋漓的暢快，如果有達成自己的目標就會很有成就感，我們班就是這麼喜歡跑步，運動會時我們班得到接力賽第三名，這就是因為我們是一個愛跑步的活力班級。

我最喜歡的運動是打羽毛球，讓我可以快樂一整天；我們家最喜歡的運動是跳舞，讓我們每天都可以身心舒暢；我們班最喜歡的運動是跑步，讓我們班在運動會奪得好成績！我發現運動是一件非常有趣的事，一開始，你可能會因為不熟悉而有些手足無措，但當你發現它的樂趣時，一天不運動就會渾身不對勁，所以親愛的朋友們，就讓我們從現在開始吧！只要你願意，相信我，運動可以為生活注入更多快樂的活力，你一定會愛上它的！