

我愛運動 - 2020 第二期特優 康萊爾小學 謝 ○ 希

- 4 年級 1 班

落日時分，當天空換上橘紅色的禮服，炫麗的彩霞斜倚天際，我踩著輕快的步伐，從公園漫步回家，和朋友們聊著剛剛在公園打躲避球緊張刺激的過程，回首昔日被球打到就會淚眼汪汪，讓我不太喜歡玩躲避球，但是這次好朋友熱情的邀約，我心不甘、情不願的出門打球，沒想到這次打球讓我對運動徹底改觀，在戶外享受陽光的洗禮、運動流汗的感覺真是舒服暢快呀！

小時候，跑步懶洋洋不帶勁，跳繩有一下沒一下，投籃老碰不到框，我不喜歡運動，厭惡身上黏滴滴的感覺，所以不知道流汗是有多麼舒服，之前文靜的我和至今活潑的我，真是有天淵之別啊！現在的我，每到下課就會抓緊時間，快點找同學去打球，因為上次和朋友打球，就讓我迷上了打躲避球，舒緩課業的壓力，所以假日我很喜歡和朋友相約到公園打球。

有一次學校發下躲避球校隊的通知單，讓我不禁興奮起來，回家後我陸續打電話給幾個我的躲避球「麻吉」，看他們有沒有興趣一起報名參加，打完電話後，令人興奮的好消息是他們意願高昂，但是入選的人數有限，必須通過學校的測驗。測驗的當天，我的心情既興奮又緊張，隔天，我從老師那邊打聽，我和幾個同學一起被選上了！要不是在全班面前，我真想手舞足蹈的跳起舞呢！

時光荏苒，我受訓半年多了，學習訓練的過程，連爸爸也說我身手進步了不少呢！在這將近二百個日子，我們每天利用放學後練習傳球、牆上擲準及躲避技巧等，有時週末也要到校練習，雖然很辛苦，但終於我們要參加區域選拔賽，那可是我和隊友們夢寐以求的比賽，我們終極目標是：為校爭光帶回冠軍獎盃。

比賽當天，我和隊友們同心協力，打倒了一個又一個的勁敵，最後剩下兩校爭奪冠亞軍的緊張時刻，但是我和隊友們都已經體力透支、筋疲力盡。我們覺得自己可能只拿到亞軍，果然第一局我們輸給對方一分，但是教練勉勵我們：「不到最後一刻，絕不輕言放棄！」我們奮力一搏、全力以赴，此時全隊隊友各個熱情高漲，鬥志昂揚，決定開始和對方展開激戰，接連兩局我們獲得勝利，終於贏得屬於我們的冠軍，隊友們樂不可支，相互擁抱、齊聲歡呼吼叫！

我們把獎盃帶回學校了，這讓我深刻明白，這些日子的努力練習，終於有了成果，運動讓我有成就感，奪冠也增加了我的自信。這段時間的運動訓練，讓我的體力變得更好，也長高了許多，和隊友的團隊合作，增加了彼此同甘共苦的情誼，原來在運動的過程中，我的收穫良多，我愛運動讓生命更精采！