

我愛運動 - 2020 第二期 優選 石門國小 林 ○

- 3 年級 6 班

有一次，跳繩的時候，我突然感覺到胃很痛，其實，我已經有多次這種感覺了，但我都想那應該只是胃下垂，直到那一次，爸爸說：「那可能是妳平常太少運動的關係。」這時，我才體會到運動很重要，從此，我就養成每天都運動的習慣，要求自己至少要跳繩一百下，不再讓運動只是偶爾才做的事。

我喜歡一般的跑步，跑步可以訓練反應力，還可以讓我們更快速，跑步就像輕快的飛起來一樣，我跑步的時候，如果逆風的話，我會跑得比較慢，以前生活課有教過，那叫做「風阻」，順風跑的時候很輕鬆，很涼爽，偶爾會有一些小鳥在樹上唱歌，好像在替我加油，跑完後，腳會酸，口會渴，但全身的細胞還是正常的，心跳也很正常的呢！心情變得更加開朗舒暢！

我也喜歡躲避球，不但可以訓練反應力，還可以練習控制手的力道，玩躲避球時，最好玩的就外場的人丟球的時候，千萬要小心，不能讓球丟到，被丟到的人就出局了！在外場的人就像拿著槍的警察，在內場的人就像犯了罪的壞人，這場遊戲就像警察抓小偷一樣好玩。躲避球可能是我下課時最重要的運動呢！

不過，我更喜歡羽毛球，羽毛球對我來說，是有趣到讓我每天都會和它玩，羽毛球就像一張藏寶圖，帶著許多打羽毛球的訣竅等我去發覺，剛開始，我只會發球，五次中只有一次是成功的，常常在撿球，都打不到球，但是，後來慢慢熟悉了，從發球到打球，從打球到殺球，已經不知道和爸爸比賽過多少次了，功力也增進了不少。

運動教會我要常常出去外面曬太陽、爬山，不要在家裡打電動、滑手機或者看電視，也可以去游泳；假日時，有空就多出去走一走，多看遠方或綠色植物。運動前，要先做暖身操，以免抽筋或扭傷，平時要多運動，要不然身體會不健康，這就是「要活就要動」的道理。

運動的好處有很多，像是跳繩可以長高，或跑步讓我們更加敏捷等等之類，也可以讓我們學習到運動家的精神——勝不驕，敗不餒。對我來說，運動是我的好朋友，讓我遠離病痛！