

我愛運動 - 2020 第二期 優選 瑞埔國小 林 ○ 涵

- 4 年級 4 班

我愛運動，例如：打羽球、跑步、打棒球，但我最喜歡的運動就是「打籃球」。每個星期三下午，我會和籃球社的同學一起打籃球，我們玩「三對三」對抗賽，你來我往、相互攻防，競爭十分激烈。打一場球下來，大家都汗流浹背、氣喘吁吁，但只要能搶到球、或投籃得分，就會非常開心，大家都全力以赴的努力得分。

「打籃球」這項運動很有技巧，例如：搶球、運球、投籃。防守時，雙腳打開站穩，雙手張開做包圍狀，造成對手壓力，眼睛盯著球，看準球運行的方向，比對方更快的速度，用手抄球，這就是「搶球」的技巧。「運球」是打籃球前進時的基本動作，身體要放低，拍球要有節奏，搭配腳步一致，才不會亂掉。「投籃」時，雙手拿著球舉高，眼睛看著籃框，利用跳起時順勢將球投出，可惜我力氣太小，常投了「籃外大空心」，連框都碰不到。教練說這三個動作都需要練習，我每個禮拜打籃球，一定會越來越進步。

打籃球的時候，搶到球或是得分，常讓我雀躍不已。跟同學一起玩需要團隊合作，即時反應把球傳給有利的隊友得分，這個過程也十分有趣。打籃球可以使人長高，還能培養「不輕言放棄、公平競爭」的運動家精神，這些都是我喜歡打籃球的原因。

運動有益身心，但也要懂得保護自己。首先，不論從事哪一項運動，都要先做暖身操，遵守遊戲規則，注意人身安全，避免受傷，這樣才能享受運動最大的效果。能跟同學一起打球，是件快樂的事，希望每個人都能像我一樣，找到自己最喜歡的運動。