

我愛運動 - 2020 第二期 優選 西門國小 林○陽

- 3 年級 2 班

運動對我們來說是很重要的，它可以幫助大家強身健體，讓身體維持在最佳狀況，是健康裡最不可或缺的。在各式各樣的運動項目中，我學習過足球、籃球、游泳、跆拳道、直排輪、滑步車 等，其中我最喜歡的是跆拳道，因為跆拳道可以刺激身體的靈活度，也可以靜心磨練變化多端的各種招式，更讓我學習到運動家精神與尊師敬長之道。

幼稚園中班的時候，我因為熱愛運動、體能過人，加上動作敏捷，體能老師建議我去學習跆拳道，讓身體練習全方面的運動訓練。剛開始，我還不太適應，因為從歡樂的體能班轉換到嚴肅的跆拳道班，對年幼的我來說感到有點困難。還好教練會用活潑生動的遊戲方式來帶領我們，讓我們在玩樂中學習，同時也結交了許多朋友。從白帶開始，基本動作就得不斷反覆練習，還必須記住所有「章形動作」順序。在一般人眼中，看起來簡單的出拳防禦和踢擊，我們就要講求速度、力道、定點和呼吸，讓動作流暢正確；在足技對打部分，我們進攻要快、猛、狠、準，更要靈活防守閃躲。記得當時最害怕的是真槍實彈的對打訓練，我就像隻驚慌失措的小兔子，只會狂奔亂跳讓對手追。可是現在我已經進步了，會利用上課教的招式在場上放手一搏，踢頭得分的快感立刻湧上心頭。

「菁英盃」這場比賽最令我印象深刻了。在道館努力集訓了一段時間後，信心十足的上場展現成果。雖然沒拿到好成績，有些傷心，卻也讓我大開眼界，終於了解到一山還有一山高，比賽時觀摩高手力與美結合的動作展現，檢討自己在速度上不夠敏捷，在力量上不夠集中，每個動作的頓點也不夠明確，進步的空間真的還是很大。我鼓勵自己這次失敗為成功之母，我要愈挫愈勇，繼續挑戰自己，未來才能成為真正的高手。

跆拳道黑帶九段的林岳本教練，雖然已經六十多歲，但他在跆拳道領域裡堅持奮戰了四十多年，這樣的毅力與熱情非常值得我去學習。我喜歡跆拳道除了健康及快樂，更培養我不怕輸、不怕難的精神。未來我會繼續努力，挑戰不同的比賽，增加經驗，希望可以代表學校，甚至是台灣爭取佳績！