

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 新明國小 范○硯

- 6 年級 2 班

運動能讓我健康，健康是人生最重要的資產，無可取代。運動的第一個好處，能讓肌肉結實，不會彎腰駝背，走起路來英俊挺拔、容光煥發！而身體健康的我，可以很有自信的做事情。運動不僅能讓身體健康、身型好看，還能有效紓壓，放鬆身、心、靈。運動的第二個優點是能學習自律、服從，也能練習團隊合作、培養領導能力，更可以使我在面對失敗時的自我調適，並從一次又一次的經驗中，獲得人生大智慧。運動的好處，實在是三天三夜說也說不完。

從小就跟著爸爸媽媽遊山玩水。爬山可以說是我數一數二擅長的運動，因為我從七歲開始就征服一座座台灣百岳，雖然每座山的高度都不太相同，但是儘管再累，腳再痠，我都會堅持到底，努力向終點邁進。我也熱愛騎腳踏車，我喜歡掌控方向的感覺，所以媽媽每年都有安排一項騎腳踏車的行程，媽媽特別喜歡去日月潭，因為第一次去她就感受到了環潭公路的美景，綿延 30 公里的公路，讓她非常驚豔！接下來的每一年，她都央求爸爸開車去日月潭騎腳踏車，所以腳踏車自然而然也是我擅長的運動啦！游泳也是我另一項擅長的運動，因為夏天是玩水最適合的時候，學會游泳更是玩水時不可或缺的，學游泳花了我許多時間，從不會到換氣到自由式，再學會接下來的仰式、蝶式、狗爬式。大家都說我一下水比陸地上的身手還矯健，讓我好生驕傲！如今每年一到夏天，爸爸就帶我們到游泳池複習動作，現在每次下水都可以游一千公尺以上，我的目標就是有一天能橫渡日月潭。由此可知，喜歡運動的我是一個超級健康寶寶喔！

每天在學校的時間也很長，球類運動更是下課時不可或缺的伴侶，對於長得高的我，打籃球更是易如反掌。「傳球！傳球！」下一秒「唰！」進籃！所以籃球是我在學校時最喜歡的運動。每個禮拜會有兩節的體育課，接觸到的球類更多，例如：手球。我在四年級的時候，曾被老師邀請去訓練手球，所以我對手球有一些基本的概念，手球是我們新明國小的特色，常常到校外比賽，也屢屢獲得全國比賽的佳績。再來就是躲避球了，躲避球是我們同學間最喜歡的球類，因為躲避球可以又接又砸，加上我們班上有許多「重量級」的同學，威力果真夏天的棉被不是蓋的！每次一開打，都是打得嚇嚇叫喔！而且躲避球可以練習團隊合作，還要講求戰術的運用，才能贏過對方。在學校的運動，都是多人運動，是個培養團隊合作，領導能力最佳的場合。

我們的未來會是更競爭的時代，只重視課業或考試成績，絕不是成功的條件，因為擁有學歷和文憑的人比比皆是，未來能夠勝出的關鍵，就是人格特質，包括耐力、紀律、堅持到底和勇氣，能夠透過完成各種運動的挑戰，磨練出正向的人格特質。而從運動過程裡學習到的運動家精神，包括：堅持到底的意志力、克服困難與突破現狀、團隊合作的精神與紀律，都有助於磨練出正向的人格特質，而這些人生中必備的關鍵能力，與運動的關係確實很大。所以未來的我會持續運動，因為運動的好處，實在說也說不完。除了讓我頭好壯壯，更使我在身、心、靈方面，都是最健康、最陽光的小帥哥！要說誰身心健康我最行，我可以百分百的告訴大家，數一數二的，捨我其誰呀！