**我最喜歡的運動**

**四年一班 李佳瑜**

小時候，爸爸就培養我們運動的好習慣。到假日，就帶我們到公園或學校騎腳踏車、跑步或打球……等。還讓我學游泳，這些都是我最常做的運動。如果一定要選一項，那麼我最喜歡的運動就是－籃球。

記得剛上國小，因為喜歡籃球，常常下課後就和同學跑去籃球場旁，看大哥哥們比賽籃球。他們在球場上一來一往，汗水直流，一下子這邊得分，一下子那邊犯規罰球，精彩的龍爭虎鬥，完美的球技及團隊默契，看得我目瞪口呆。球場上競爭激烈，球場旁也有好多同學觀看並拍手叫好。看著他們在球場上威風的樣子，真的帥呆了，更引發我對籃球的喜愛。

以前，常常聽到打籃球可以促進長高，現在我覺得不只如此。在球場上的分工合作，及下場後的策略檢討，都是個人打球所學不到的。有時爸爸也會帶我去學校練球，也可增進家人之間的感情。流汗過後，身體消耗熱量，食慾大增，這也是媽媽樂見的。打球可以交到志趣相同的球友，使我心情很好，在讀書或上課更加專注。打球的優點是如此的多，也希望我可以更享受打球的樂趣，而不是在比賽的輸贏上面。

**我最喜歡的運動**

**四年一班 蘇育寬**

我最喜歡的運動是游泳，因為身體可以泡在清涼的水了活動，不僅運動到了，身體還覺得很涼快；除此之外，還可以在水中玩許多好玩的遊戲。例如：撿拾蛙鏡、水上排球、打水仗……，每項都讓我覺得十分有趣。

因為我天生就具有過敏體質，為了改善過敏，提升免疫力，增加肺活量，所以從幼稚園想安起，爸爸就送我去中興游泳池學游泳，而我也學出興趣來。因此上國小一年級時，媽媽就幫我報名頭家國小的校隊培訓，在教練嚴格的訓練下，我在二年級期末時就會了自、仰、挖、蝶式。雖然最後我因為冬天太怕冷，所以進不了校隊，但我每年夏天仍然會去游泳，而且得到不少讚美。比如今年夏天我參加北新國中辦理的游泳育樂營，曾被一位叔叔讚美我蛙式游得非常好，讓我十分開心，不禁露出笑容。

我覺得游泳要遊的好，有兩個訣竅，第一個是先利用水的浮力，當水的浮力把你撐上去時，就要靠腳打水把你往前推，腳打得越快，就移動得越快，最後形成一股動力把你往前快速推出去。第二個是蹬牆漂浮，腳蹬出時，先不要打水，等到快沒動力時在打水，這樣就比較輕鬆。另外，盡量讓身體放輕鬆，通常會讓你游得更快!這時你就能在水中享受速度感和樂趣。

**我最喜歡的運動**

**四年二班 王竑喆**

運動可使人身手矯健，可使人身體健康。運動的種類有很多，而我最喜歡，而我最常做的運動就是－羽毛球。

大家一定很好奇，我最喜歡的運動為什麼是羽毛球？為羽球這項運動可以讓全身都運動到。一會兒跑，一會兒跳，一會拍子往下，一會兒又要蹲低身子。雖然很累，但溢趣橫生，雖然汗流浹背，但我卻玩得合不攏嘴，這就是我喜愛它的原因之一。

我和羽毛球的初次見面，是在三年級的一個早晨。那天早晨，爸爸帶我到學校運動。我看到其他人在打羽毛球，我好奇的跑過去參與，玩著玩著就喜歡這項運動了。

羽毛球是一種可以放鬆心情、紓解壓力的休閒運動，大家在繁忙的生活中，可以找時間約朋友或家人一起打羽毛球。不但可以聯絡感情，也可以讓身體健康。所以打羽毛球是我最熱愛的運動，我在羽毛球運動中，找到了樂趣，希望我可以一直保持下去。

**我最喜歡的運動**

**4-4張瑋宸**

小時候，爸爸就培養我們運動的好習慣。每到假日，就帶我去公園或學校騎腳踏車、跑步或打球……等，還讓我學游泳，這些都是我最常做的運動。如果一定要選一項，那麼我最喜歡的運動就是打籃球。

記得剛上國小，因為喜歡籃球，常常下課後就和同學跑去籃球場旁，看大哥哥們比賽籃球。他們在球場上一來一往，汗水直流，一下子這邊得分，一下子那邊犯規罰球，精采的龍爭虎鬥，完美的球技及團隊默契，讓人讚嘆不已。球場上競爭激烈，球場旁同學加油聲此起彼落，看著他們在球場上威風的樣子，真是帥氣十足！更引發我對籃球的喜愛。

從小，常常聽大人們說打籃球可以促進長高，現在我覺得不只如此。在球場上團隊的分工合作，及下場後的策略檢討，那是個人打球所學不到的。有時候爸爸也會帶我去學校練球，也可以藉打球增進家人之間的感情。流汗過後，身體消耗熱量，食慾會大增，這也是媽媽樂見的。

打球可以交到志趣相同的球友，使我心情很好，在讀書或上課時能更專心。打球的優點如此的多，也希望同學能跟我一樣享受打球的樂趣，而不是在意比賽輸贏。

**我最喜歡的運動**

**四年五班 徐翎姗**

我最喜歡的運動是舞蹈，尤其是芭蕾，因為它可以讓我放鬆心情、集中精神、手腳變協調，雖然在學習中有時候會有不愉快，但我還是很喜歡。

每個星期六我都會去上芭蕾課，老師會帶著我們練習基本動作，這樣才能學會更厲害的動作，如果芭蕾沒學好基本功的話，就會容易受傷也沒辦法做其他動作，所以一定要練好基本功並在跳舞前做好暖身。

剛開始學的時候，我手腳不協調，動作學不會，下課後老師把我留下來耐心的一個動作一個動作慢慢教，但我還是學不會，經過一次又一次的練習，我才終於把動作學好。做動作時，我不會聽音樂的拍子，老師會把音樂重複播放好幾次，叫我們自己用手拍出來或數出來，這樣一遍又一遍的重複，我才有現在的基礎。

學舞很困難，不過只要肯一直堅持努力下去就會看見成果，當然放棄也很容易，只要一放鬆就前功盡棄了，想要更精進需要認真努力和勤奮不懈的練習，我會一直堅持下去，朝自己心中的夢想前進！

**我最喜歡的運動**

**四年5班 蕭宇舒**

我喜歡的運動很多，最喜歡的是跳舞，因為我是舞蹈班的學生，愛上跳舞是無庸置疑的，但是我想談談另一項我最喜歡的運動就是－溜直排輪。

溜直排輪的感覺像溜冰，雖然不是在冰上滑行，陸地上一樣可以滑出許多花樣和姿勢，彷彿是在舞台上跳舞，自由自在舞動身上的每一個舞蹈細胞，這就是我喜歡它的原因；另外，輪子的阻力小，讓我能快速地滑行，滿足我乘風的渴望，每當我呼嘯而過，旁人佩服的讚嘆聲，更是讓我享受。

直排輪這項運動最大的特色是要先有配備，需要準備一雙直排輪鞋和保護頭、手、腳的防護裝備，一點兒也馬虎不得。而學習直排輪的第一步驟是學習安全跌倒，這也是最重要的基礎，接著才是走路、滑行，再來就是可以並行的學習特技和訓練速度了，按部就班打好基本功，就能輕鬆駕馭直排輪。

我從直排輪上學習到不要害怕跌倒，有正確且安全的跌倒是不會傷害到自己的，雖然知道如此，加速時重心的變化常常讓我跌得四腳朝天、屁股開花，好幾次想要放棄，但是我仍含著眼淚、忍著痛，勇敢的繼續堅持著，現在終於戰勝了直排輪，得以享受乘風的暢快。