**我最喜歡的戶外活動**

**4-2朱宏曄**

我最喜歡的戶外活動是打棒球，因為家中的爸爸和爺爺都會關注棒球CPBL，我也在他們的耳濡目染下，開始了我的棒球旅程。

在這個過程中，我遇到了許多困難和挫折，但也獲得了豐富的經驗和知識。一開始和爸爸一起練習接球，後來我又開始投球，經過一番練習我越投越快，快到連爸爸接到球都會覺得痛。現在，我開始打球，而且不管爸爸投什麼變化球，我都可以正中目標，並且打得非常強勁而深遠。

在練習當中，一定會遇到一些困難，我遇到的困難很多，像是揮棒太慢、揮棒不夠力、投球投不準…等。但這些都是小問題，我遇到最大的困難是不管怎麼打，都打不中，爸爸就會和我分享他的經驗，並教我眼睛一定要注視著球。我練了很久，終於能夠擊出許多漂亮的好球，讓球飛得遠遠的!現在每當我擊出一顆飛得又高又遠又強勁的飛球時，心裡都會有著一種得意洋洋的快感。

現在和爸爸一起打球，成為我最開心，最快樂、也最幸福的戶外活動，這也將成為我長大後美好的童年回憶。

**我最喜歡的戶外活動**

**4-3 李朝陽**

暑假時，我想學會騎腳踏車。媽媽說:「如果你要學絕對不能半途而廢，不然你所努力的一切都會白費了。」我點著頭說：「好！」媽媽就開始教我騎腳踏車。

剛開始我覺得有趣極了！不過一直重複的練習都還是學不會，我就覺得：「真的能學得會嗎？」不過媽媽卻說：『天下無難事，只怕有心人！只要努力一定能成功。』每次遇到困難時，媽媽都這樣溫柔的鼓勵我，雖然學騎腳踏車都會跌倒或撞到牆，不過我心裡總是默默地唸著：「只要用心必能成功！」

所以暑假不久後，我便開始每天練習，經過一段時間，我開始慢慢的騎得比較熟了，不僅可以騎久一點，也比較不會撞到牆了。因此更增加了我的信心，我便更努力的練習，漸漸開始覺得好玩了！媽媽看了也說：『現在你騎得很好了！』而我在心裡默默地說著：「本來短時間的練習是學不會的，原來只要有信心和努力就可以成功！」

經過我每天努力的練習，終於學會騎腳踏車了！媽媽說：『這麼短的時間裡，你就學會了，真棒！』聽到媽媽的話我覺得既開心又興奮。接著媽媽又說：『你可以騎出去了喔！』這是我最開心的事，因為我真的可以騎出去玩了！

好感謝媽媽教我騎腳踏車，讓我學了一種新的運動，而這個暑假也成了我最難忘的假期，因為學騎腳踏車讓我的暑假過得很充實！

**我最喜歡的戶外活動**

**4-2呂鈞右**

我最喜歡的戶外活動有很多種，像是躲避球、腳踏車、直排輪、旋風球和游泳。但是，我最喜歡的戶外活動還是「直排輪」。練習直排輪常讓我覺得可以溜得很快，微風吹過來，好舒服呀！

學習直排輪必須先穿戴輪鞋及護具，這樣子才不會跌倒受傷，也可以溜得又快又好。穿好裝備後，要做暖身操，才不會抽筋。做完操，展開多元而豐富的學習，大夥兒遵照教練的指示，先繞著溜冰場溜個數圈，再來練習V字前進、A字左轉和前溜S形…，越溜越順，我彷彿化身為神話故事中的哪吒，腳踩風火輪，好不威風呀！

我還曾在兩年前參加競速直排輪春季路溜的活動，地點是在台中市筏子溪的自行車道。當時我才國小一年級，就在規定時間內完成路溜，雖然很熱，太陽很大，腳很酸，但我還是不停的溜呀溜溜呀溜，終於到達了終點，這讓我覺得非常的有成就感，全家人也都為我喝采。教練也因而頒發了一張證書給我，這樣子才可以證明我通過了這項考驗。

這項運動不但可以健身，還可以練習我的平衡感。這項戶外活動真的很棒，非常值得我推薦，大家可以練習看看，也可以去競速直排輪的專賣店買鞋子呵！