

分享工作坊 暨 頒獎典禮

國小 1 ~ 3 年級

我是運動小鐵人

作者 / 李沅穎

指導者 / 張馨月老師、楊詠婷老師

學校 / 新北市私立育才國民小學



我喜歡運動，媽媽說：「愛運動的小孩是最健康的。」每年夏天來臨時，天氣就會非常炎熱，所以游泳就成了我最愛的運動項目了。媽媽會利用每個星期天上午帶著我到外婆家附近的游泳池學游泳，順便探望外婆。游完泳之後，我的肚子會咕嚕咕嚕叫，馬上就可以吃到外婆煮的麵，這是非常幸福的事。



可是當秋天來臨時，我就會想要做一些會讓我流汗的運動，所以媽媽又會帶著我到永福橋下溜直排輪。聽說溜直排輪可以讓風吹走煩惱，所以我就會越溜越快，想要讓風快點吹，這樣「煩惱」才不會找上我。另外我還喜歡跳繩和跑步，雖然會流很多汗，但只要一到家就去沖冷水澡，洗完澡也讓人感覺非常幸福的事。



還有一項運動是我們全家都可以一起參與的，那就是到河濱公園騎腳踏車了。天氣涼爽時，爸爸就會設定好目標，帶著我們全家人一起去挑戰。騎車的沿途，可以欣賞到台北美麗的風光，騎著騎著，還會有上坡的路段，要用力踩著才能上得去，真是很辛苦，但是接著而來的下坡路段，就可以輕鬆的享受清涼的微風，慢慢的朝著目標前進。



游泳、直排輪、腳踏車都是我現在非常喜愛的運動，而且其中也正好是小鐵人挑戰賽的比賽項目。爸爸問我說：「有沒有興趣當個小鐵人？」我回答說：「好啊！」我一直不斷練習，希望我能參加小鐵人比賽，然後奪得獎牌，感謝爸爸媽媽陪伴我運動！



教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education



國家教育研究院
NATIONAL ACADEMY for EDUCATIONAL RESEARCH

