

我最喜歡的休閒活動

四年六班／葉智丞

週末假期，我最喜歡從事各種休閒活動，例如：踢足球、組合樂高、打棒球……其中我最喜歡的活動是打籃球，籃球是一項鬥智又鬥力的運動，因為，在場上你要想著待會怎麼走位，等一下要怎麼傳球……

我通常會在星期天的早上和爸爸到北二高橋下打籃球，爸爸會叫我先投籃當暖身，然後就馬上開始進行一對一的練習，因為爸爸對我有三十六公分的身高優勢，而且他的防守很緊，讓我常常被請吃火鍋，無法輕鬆到籃下投籃。費了好一番功夫，好不容易我過了爸爸，我投了一顆中距離投籃，但沒進籃，爸爸對於和我之間的籃球比賽，還真是心狠手辣、毫不保留。身高矮、控球差、投不準……這些缺點足以讓我輸球，不過也讓我領悟到「勝不驕、敗不餒」的道理。

打籃球的好處不少，它可讓我長高，良好的運動習慣也可以促進身體健康；而且籃球是很多人在玩的活動，所以也可以藉此認識球友，和朋友切磋球技，可以增進友誼、提升球技，並且達到以賽代訓的效果，讓我的球技更精進。

假日時，在球場上來幾場激烈的籃球賽，它對我而言，就像充電一樣，課業的壓力和每天的憂愁都消除了，充飽電後，讓我又能迎接另一個充滿陽光的星期一。