

(手寫格式)

篇名：脫胎換骨 強健體魄

從小弱不禁風的我，時常莫名生各種大小疾病，幸運得很，在一次的機緣巧合下，經由體育老師的引薦，我加入校內田徑隊開啟我的訓練旅程。

想成為一名優秀的田徑運動員可真不容易，不但需要具備堅不可摧的毅力，而且持之以恆的訓練更不可少，所以我決定制定一套自我加強的訓練計劃。

每週的星期一到五，除了參加校隊訓練外，我還嚴格要求自己每日跑操場三圈、跳繩四百下、折返跑四組；如此日復一日提升自己的跑步速度與體能，也逐漸掌握箇中技巧和訣竅。

這般照表抄課下的練習，真是苦不堪言哪！每日揮灑汗水的我也曾數次想要放棄，但每當「放棄」的念頭浮現時，我腦中就會想起我最崇拜的籃球明星——柯比所說的：「我可以接受失敗，但無法接受放棄，因為我的自信來自於超過一千次的練習。」堅持到底就是勝利。

那次個人短跑一百公尺的競賽，我在跑道上賣力的奔馳也

寶吉祥文史教育協會第四屆中小學生成語故事徵文比賽

(手寫格式)

，汗水從頭頂流到眼睛，刺得我睜不開眼，但我耳中不斷傳來場外同學們熱烈真誠的加油聲，使我燃起了鬥志，腳踏油門一鼓作氣地衝向終點！

雖然最後比賽結果出爐不盡理想，只拿到了第五名，我不認為名次是終點，途中的挑戰與困難不就是為了更好的自己嗎？因為真正的成功不在於結果而在於那一路走來的修練與成長，長期努力不懈的運動它提升我的學習專注力，也使我增強免疫力、強健骨體魄而不再骨體弱多病。

透過堅持地骨體能訓練我敢說自己已經完全脫胎換骨了！不再是那風一吹就倒的文弱少女！而且還獲得第三方認證——我的教練說：「恭喜你刷新了自己的記錄！」被肯定的那一刻，我開心的為這個脫胎換骨的自己感到滿足又驕傲。

國小中年級

第一名

篇名：脫胎換骨 強健體魄

編號：01003

評語

本文以自身體弱多病而加入田徑隊的經歷，書寫由孱弱到強健、由畏難到堅持的成長過程，切合「脫胎換骨」之旨。作者描寫日常訓練、短跑競賽與自我突破，情節清楚，情感真切，能見其不畏艱辛、持之以恆的精神。文章結尾由比賽名次轉入修練與成長之體會，尤能點出真正成功不只在結果，更在一路走來的鍛鍊，樸實有力。