

2018 泳渡日月潭

每年大約在九月中，都會有一場「泳渡日月潭」的活動，世界各地的游泳健將都會來臺灣參加這場盛會，臺灣人在人生中的三大挑戰：「一爬玉山；二泳渡日月潭；三騎自行車環島。」身為游泳隊的我，為了達成人生中的三大挑戰之一，我接受了這次的泳渡日月潭挑戰。

在七八月的暑假中，我們每天都為了這個挑戰而晨訓，雖然訓練很辛苦也很困難，但是這一切都是值得的。我們早上會先把跑步當熱身，再以長跑訓練耐力，之後我們也會把長游當做肌力訓練，不只如此，我們還有加上做陸操、拉筋等……，因為除了游泳的基本技能，還有體能訓練是為了在水中擁有足夠的體力及正確的方法，學習如何保護自己和應變突發狀況。

對岸的伊達邵碼頭，全程三點三公里的泳道，也聽從教練指示與口令，緩緩從朝霧碼頭泳向泳渡當天，哨聲響起就代表挑戰開始，我

分數

月 日

優點勾選

- 詞句通順流暢
- 標點運用正確
- 字體書寫工整
- 主旨符合明確
- 段落清楚分明

- 內容豐富充實
- 文章創意十足
- 引證客觀明確
- 結構扎實嚴謹
- 結尾呼應有力

老師建議

- 語意要通順流暢
- 標點要運用妥當
- 字體要端正寫好
- 主旨要事先掌握
- 事先審題再下筆

- 修辭要適時加入
- 內容要加深加廣
- 創意要發揮加入
- 結尾要前後呼應
- 優美詞句多閱讀

