

### 3C 黃子悠 活力體育課

今天，上體育課時老師教我們怎麼跳高。我感到既緊張又開心。

首先，我們做熱身運動，防止跳高時受傷，而且可以舒展筋骨。

然後，我從遠處助跑，經過數次的嘗試後，我終於成功掠過竹竿，同學們在旁邊拍手叫好。

我很開心可以成功掠過竹竿，我希望下次體育課時可以學習另一項運動。