

3A 黃泳琛 活力體育課

今天，我們上體育課的時候，何主任教我們跳高。我們感到十分緊張和新奇。

首先，何主任讓大家做熱身運動，避免我們受傷。我們有的壓腿、有的拉手、有的彎腰，大家都很雀躍。

輪到我的時候，我緊張得冒汗，雙腿發軟，心跳得好像打雷。我的好友小燕來替我打氣，我深深吸一口氣，加快速度往前跑，身體一提，竟身輕如燕地掠過竹竿。大家都向我歡呼鼓掌。

這一節課我感到十分高興，因為我成功學懂跳高。回家後，我馬上把這個好消息告訴父母，他們都稱讚我，並叫我繼續努力。