

活力體育課

今天上活力體育課的時候，張老師教大家跳高，同學們都感到很興奮呢。

首先，張老師讓我們做熱身運動。我們點點頭、彎彎腰、壓壓腿、動動手腕，以舒展身體，讓同學們為跳高練習作好準備。我做完熱身運動後，一直在看着那條高高的竹竿，很擔心自己跳不過去，小霖都看得出我很緊張呢。

終於輪到我了，小霖拍拍我的肩膀說：「加油啊！」於是，我鼓起勇氣先由竹竿的側面起跑，然後漸漸加快速度跑到竹竿前，接着努力提起右腿，順利地略過了竹竿，並安全地跳在軟墊上。大家都拍手歡呼呢！

上完這次活力體育課後，我明白到凡事要有信心去做，就會有機會成功的。我也非常感激張老師的指導及同學們的鼓勵呢。