

3A 班
鄭佩殷
活力體育課

上體育課時，我和同學在操場上學習跳高。

我和同學一起熱身，舒展身體。快到我跳高時，我就漸漸緊張起來，害怕不能跳過竹竿，又害怕跌在地上。快輪到我的時候，我真的不想嘗試，但是，我看見同學都很輕鬆地跳過竹竿，於是我也鼓起勇氣試跳。我想起老師教我們怎樣跳，我先是一陣急促的助跑，接着我彈跳了一下，身體掠竿而過。啊！原來跳高那麼容易，跌在軟墊上的感覺是那麼舒服。

我跳過竹竿後，老師和同學一起拍掌，稱讚我跳得很好。我感到多麼高興，多麼興奮！