



3B 班
邱意雯
活力體育課

今天上體育課時，老師教我們跳高。我十分緊張，因為那根竹竿掛得很高，我怕自己跳不過去。

我們先在正禮堂裏做熱身，以舒展筋骨，準備跳過那根可怕的竹竿。接着，我們開始練習跳高了，大家都在竹竿前排隊。終於輪到我了！我覺得十分緊張，因為我怕跳不過去，同學因而會取笑我。我先是一陣急促的助跑，接着是一個彈跳，身子掠竿而過。我的姿勢是那麼優美，動作是那麼乾淨俐落。我也沒有想到，我竟是跳得最好的那個！

老師看到我的表現後，也不禁拍起手來。從此，我學會了做每件事都要充滿信心，才能得到成功。