



3E 班
莊尚兒

活力體育課

今天，我的體育課老師教我們怎樣跳高。我感到十分緊張。

首先，我們在操場上做熱身，例如：拉筋、轉動手腕、壓壓腿……做完了熱身，我們就輪流排隊跳高。我那時候的心情十分緊張。我看到同學們都跳得很好！輪到我的時候，同學們都幫我打氣。我鼓起勇氣一跳，終於跳到了！我當時十分開心。我說：「老師，老師，我成功了！」同學們都拍手叫好。

今天，我感到十分開心，因為我成長了！