



## 上體育課 3B 陳柏晴

今天，我看到同學在操場上練習足球，令我回想起上星期三上體育課時，老師說：「今天會學習一種新運動——足球。」但我沒學會運球，當時我感到很緊張。

上星期三上體育課時，戴老師說：「今天會學習踢足球。」當我聽到要學足球時，我感到害怕和緊張，不敢接受挑戰，因為我一向都不喜歡踢足球，對自己一點信心都沒有。

練習時，戴老師拿了一袋足球出來，然後邀請了科長做小助手幫忙做示範。戴老師對我和同學說：「你們要注意集中在足球和用心地踢足球。」我開始對自己有一點信心。

到我嘗試了，我深呼吸，跟着老師的每一個動作做。但因為我做錯了一個動作，所以失敗了。同學們說：「你做得到的！」經過他們的鼓勵，我再次嘗試時終於成功了！我完成了每一個動作。

經過這次的經歷，我很感激老師和同學的鼓勵，令我可以完成每一個動作。我學會了不要害怕接受挑戰，我決定以後也要接受挑戰。