



## 上體育課 3C 易睿信

早上，我看見幾位同學在操場上練習跑步，這不禁讓我想起自己學跑步的事。那時，我成功在操場跑了兩個圈，激動得手舞足蹈，至今依然記憶猶新。

記得有一天，當我知道要學習跑步時，我聽後很緊張：想知道跑步時正確的姿勢和不同的規則。老師先跟我們講解跑步的要領，然後領着我們做熱身運動。接着，我在老師的安排下準備障礙物便開始上課。跟着，老師邀請同學示範跑步的姿勢，老師提醒我們說：「做運動時，要先做熱身運動，才開始進行不同的活動。」

當我做完熱身運動後，便嘗試第一次跑二百米，但跑得太久，十分累了。然後，同學們在旁不斷為我打氣。跟着，我對自己說：「我要努力，多加練習，才可以有進步。」最後，我成功地跑到四百米，不再累了。

這次經歷至今我依然記憶猶新。令我明白到只要努力練習，不怕困難，就能得到好成績。