



## 上體育課

3D 陳泰谷

上星期五，我看到同學在操場打羽毛球，令我回想起上體育課時練習打羽毛球的往事。我現在還有學打羽毛球，我的技術越來越純熟和很有滿足感！

那天，記得體育課老師宣佈我們要打羽毛球時，我的心情十分緊張。但我還是決定接受挑戰。

老師說：「班長，幫我拿十五個球拍和十五個羽毛球，謝謝。」老師邀請同學示範，老師說：「我們要注意手要握在拍的最上方，開始時向下打。」當時我很有信心。

但我第一次打羽毛球的時候是不太成功的，我拍不到球和因為球拍太重。老師說：「你一定可以，你要振作點，加油！」到我打羽毛球的時候同學們不斷為我打氣。我調整我的動作後就深呼吸一下，果然成功了！同學和老師都豎起大拇指。

經過這次的經歷，我很開心。我學會了要努力練習，再接再厲，以後嘗試更多。