



## 上體育課 3E 蔡穎慈

今天，我看到同學們在操場上練習擲豆袋，想起我上學期在體育課上學習擲豆袋的事。當時，我很努力地克服它。

當天體育課開始時，老師宣佈我們今天要擲豆袋。我已經急不及待地準備接受挑戰了！但是我也有點擔心我擲得不够遠。

首先，老師請小助手到體育室拿豆袋。接着，老師先作一次示範，老師很厲害，一下子就擲得很遠，我們都很驚訝。我對自己很有信心，一定可以擲得很遠的。

老師講解後，我便開始嘗試擲豆袋，可是我有點緊張，遲遲未開始擲。我的朋友莊晞彤說：「加油！加油！你一定做得到的！」我聽後立刻振作起來了。最後，我成功了，我竟然擲得很遠，我感到很自豪。

經過這次經歷後，我學會了勇於嘗試和再接再厲，我決定以後會鼓勵自己嘗試更多新事物。