

保良局馮晴紀念小學

姓名：張皓鈞

2023 - 2024 年度

班別：五勤

中文科寫作課業(1)

學校的生活中，第一次經歷的事情很多，如第一次接受防疫注射、火警演習、打籃球等等。選印象深刻的第一次，寫出事情的經過和感受，並運用「交代情況——要素」寫文章的開頭。

上星期一，我和同學在學校的籃球場打籃球。

那時，教練還未到來，於是我和朋友作出一對一挑戰，看誰得分較多。我在球場上一邊運球，一邊得意洋洋地對朋友說：「你將會是我的手下敗將！」朋友聽見，立刻不服氣地跟我說：「你才是我的手下敗將！」於是我未做熱身運動，便急不及待地在他面前賣弄球技。

在他說話的一瞬間，我就立刻突破上籃，球進了，但是我落地的瞬間，我聽「啪」的一聲，就感覺到腳踝骨折了。啊，很痛啊！為什麼會這樣？我的腳痛得像一隻被老虎咬傷了腿的小鹿一樣痛，捂腳，皺眉，痛苦得大哭。這時，我想起教練平日跟我說：「你不要只顧賣弄球技，運動前要先做熱身運動！」我慚愧得流下淚來。

教練到來，恰巧看見有很多同學簇擁在我身邊，立刻跑過來，看看是怎樣的一回事。他一看到我傷勢，便立刻像熱鍋上的螞蟻一樣焦急地說：「嘩，你傷得太嚴重了！」於是他立刻抱起我到教務處休息。教練跟我說：「為什麼你沒有做熱身就做運動？」我慚愧得低下頭。

經過這件事後，我明白要謹記比賽前要做熱身和記住教練的教訓啊！