

## 《記述學習某種經歷及感受》

5C 林湯宸

如果我學會游泳，就可以參加游泳比賽。所以，在暑假讓我參加了學校的游泳訓練班。

在第一次上課時，我懷着忐忑不安的心情走到游泳池旁邊，聆聽教練的教導。然後，我進入游泳池，第一次下水，我還不適應在水中的感覺。

教練教授了深呼吸的技巧，提醒我要心情平伏，要放鬆。在我不斷的努力下，我已經能在水中浮游了。然後，教練開始教我蛙式的動作。每一個動作都需要開合雙腳，在進行這組動作時，我不小心踢到游泳池中的泳客，十分不好意思和尷尬，我只好向泳客道歉，然後繼續練習。最後，我能夠做出美好的姿勢，教練也讚賞我做得很好呢！

游泳課時，教練讓我體會到游泳的樂趣，使我喜歡游泳呢！