



## 「動感小息」

陳宏德 4D

新冠肺炎疫情減退後，學校讓同學到操場進行小息活動——「動感小息」。

「動感小息」的時候，四年級的同學都會到操場玩呼拉圈。他們有的很專心地轉呼拉圈，有些人因為不會轉呼拉圈，所以他們的腰部在左搖右擺，學習如何轉呼拉圈。我記得我第一次轉呼圈的時候，覺得很困難，因為很難保持平衡，但後來我發現，只要張開手臂左右搖擺，就能阻止呼拉圈滑落。

有一些同學會到大閘門旁玩跳繩，他們有的單腳跳，有的交叉腳跳。有一些同學很守秩序，在旁邊排隊。我發現有一些同學跳得很好，他們如兔子一樣不停地跳，速度十分快，但是些有人跳得比較慢，感到有點失望。

「動感小息」可以讓同學多做運動，強身健體。我覺得這項活動很好玩，讓同學玩得既興奮又愉快。