

下課的時候，我和同學先去跑步。我看到球場上有人在打球，也看到操場上許多人跑得汗流浹背，好像跑了很多圈，也聽到他們的心跳聲。

跑完後，我們又去跳繩，我看到繩子高高低低的飛舞著，也聽到甩繩的聲音，我覺得跑步和跳繩這兩種運動都很好，可以讓我們更健康。