

健身操比賽終於結束了，回想這段時間的練習，全身痠痛的感覺似乎又瀰漫著全身。記得，老師問我們要不要代表學校參加健身操比賽時，全班興奮的說「要」，哪知道，那是一連串噩夢的開始。

從決定要參加比賽那天起，老師就進行他的魔鬼訓練，不管是早自修或午休時間，只要有空，總是要練習一下，不僅要記舞步，還要背一串饒舌又難記的口白。老師對動作的要求既仔細又嚴格，稍微不正確，音樂立刻停止，重新再跳，不管大家已經汗流浹背，嗓子疼痛，他還是不滿意，非得大家精疲力盡，全身無力他才會鬆手。

比賽的

日子終於來臨

，我們全班化好妝，梳完頭

髮，就出發到比賽地-

崑山國小，我們依照平常練習，賣力演出，把最好的一面表現出來，雖然有些動作我因為緊張的關係，跳得不太理想，不過看到大家認真的態度，我想成績一定還不錯。

等待頒獎時大家都非常緊張，因為其他學校也都跳得很好，真是人人有希望，個個沒把握，當宣布我們獲得優勝時，我們全班大聲歡呼，懸在心中的那塊大石頭，總算可以放下。

這次的健身操比賽讓我領悟到

「一分耕耘，一分收穫的道理」，要不是平日大家努力的練習，也不會有今天美好的成果。希望以後做事，我都能像健康操比賽，認真練習，那成果一定會更好。