跳繩社魔鬼訓練

林又于
苗栗縣文華國小四年六班

星期五對我來說是很特別的日子，因為有讓我又愛又恨的社團課。

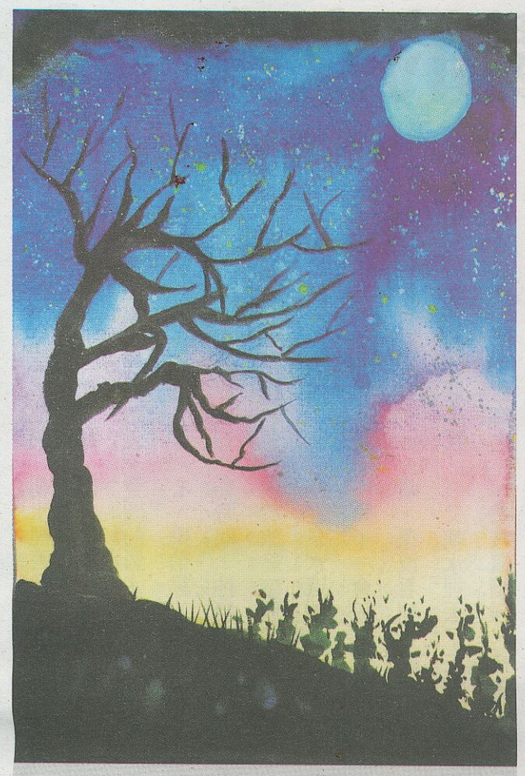
這學期社團時間我參加「跳繩社」。去年選填社團時，我本來想報名扯鈴社，但媽媽說：「只要你報名跳繩社，我就請你吃冰淇淋。」沒想到我當時竟然被「冰淇淋」三個字誘惑，一口答應，報名了跳繩社。

第一天上課，光是運動前的暖身操，教練就讓我們做了整整一節課。而且做操時，教練相當嚴格，要我們非常大聲的喊口令。全班喊口令聲震耳欲聾，下課後我幾乎聽不見其他聲音。

這還不是結束，接著教練要我們做「伏地挺身」。完成整個流程，我覺得自己已經體力耗盡。這時，教練竟然帶我們去操場，要我們跑操場兩圈。早上的體育課，我才跑一圈就上氣不接下氣，更何況做完伏地挺身？教練的話不容質疑，我只好硬著頭皮努力跑。

回到二樓練習區，我才喝了一口水，就聽見教練喊：「集合！」接著教練開始教跳繩。天哪，我連走路的力氣都沒了，還要跳繩！聽到要跳「一百下」時，我更是崩潰。

謝天謝地，後來教練把暖身動作改了。我經過教練的訓練，體力越來越好，也陸續學了許多有趣的跳繩招式，現在我越來越喜歡跳繩社，每個星期都很期待上課呢！



孤單的樹
吳沂潔・桃園市楊梅區楊明國小四年三班

省水大作戰

陳永育
嘉義縣雙溪國小二年甲班

課堂上，老師帶我們觀察水庫水位，發現水庫的水不多了，特別是南部，缺水非常嚴重。我們必須從日常生活開始節水。

以前洗手時，打開水龍頭任憑水嘩啦嘩啦流出來；現在我們在水龍頭下放水桶，把洗過手的水接起來再利用，刷洗手臺或拖地等。

擦桌椅時，用水桶裝水來清洗抹布，用過的水還能澆花。

刷牙時，我們不再一直開著水龍頭，改用杯子裝水，半杯水漱口，再用半杯水洗牙刷。

要沖掉餐盤上的洗碗精也是用一杯水的量，餐盤兩面分別用半杯水沖，將一杯水的功用發揮到極致。

生活中用水的地方很多，這幾週的「省水大作戰」讓我發現少量的水也能做好許多事，所以我要好好節約用水，不再浪費水資源。

樂活賞櫻

黃焌榜
臺北市內湖區東湖國小三年三班

東湖國小附近美麗的樂活公園，每到櫻花季總是花團錦簇，景色宜人。

到了樂活公園，沿著石磚走可以看到冷豔動人的寒櫻，繼續走則見到八重櫻；所有櫻花相互爭妍，美不勝收。每到春天，總有很多人去樂活公園賞櫻，大家離開時都意猶未盡，捨不得離開美麗的櫻花呢！

到樂活公園賞櫻，我學到「愛護大自然，保護植物，人人有責」，因為樂活公園的櫻花是許多人辛苦呵護出來的美景。看著充滿生機的樂活公園，讓我心情愉悅，[illegible]來充滿希望，真是不虛此行。

口罩傷了我

張宸蓁
南投縣埔里國小三年七班

由於疫情，大家戴了兩三年口罩，已經再熟悉不過了。

但這天卻發生一件很「不幸」的事情，就是我可愛的臉蛋被口罩上的鐵絲劃傷了。這是我第一次知道口罩除了保護我的健康，還有可能傷害我。雖然我沒有流很多血，但也留下了一道淺淺的傷痕，讓我很難過。

我從這一次經驗，學到了戴口罩時，第一件事一定要先檢查有沒有鐵絲外露，以免再被劃傷。

平凡的口罩如果用錯方法使用，也可能傷人，所以一定要遵照包裝上的說明正確使用。

主編　唐子涵　投稿原創作品，請上國語日報社網站「日報期刊／線上投稿」區，或搜尋關鍵字「線上投稿」。本刊得刪修來稿。