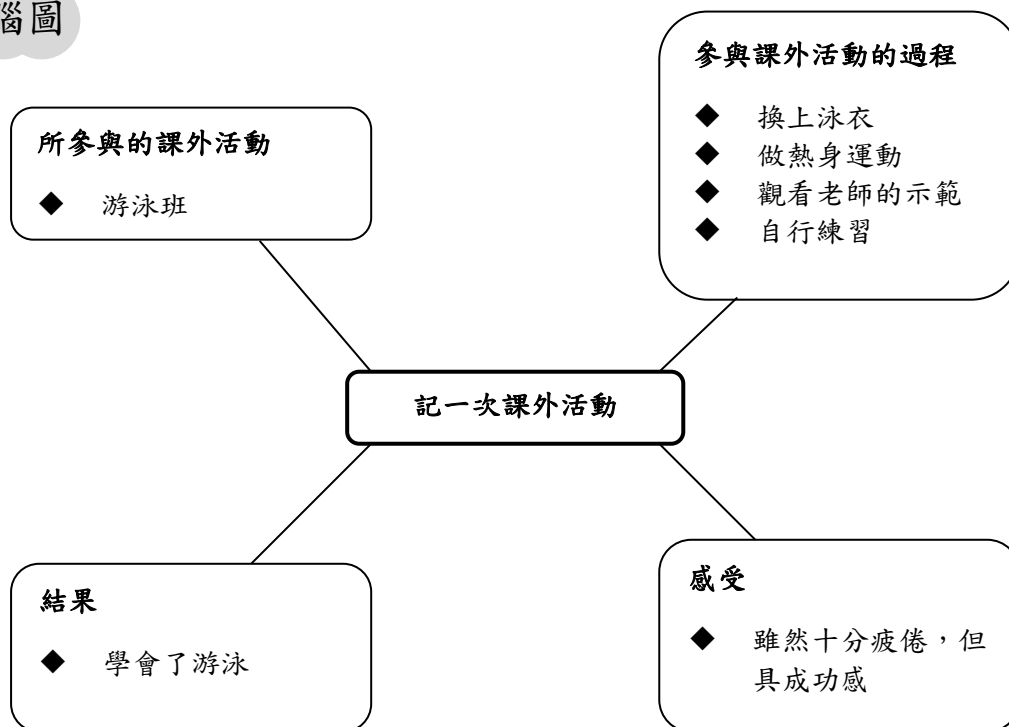


校內作文題

題目：記一次課外活動

思維腦圖



參考大綱

開首	交代「我」在選擇游泳班的原因
中間	記述我參與游泳班的經過及結果
結尾	記述「我」學會游泳後的感想

參考詞語

充實 選擇 掌握 技能 指示 講解 指導 悉心

參考範文

在開學的第一天，為了令自己的生活更充實，我決定於本學年參加學校舉辦的課外活動。學校舉辦的課外活動有很多，在眾多活動中我選擇了游泳班。學懂游泳不僅能到海灘暢泳，還能因此掌握一項求生技能。

到了上游泳班當天，我先在更衣室換好泳衣，然後按教練的指示在游泳池旁邊做相應的熱身運動，以避免在游泳期間發生意外。接着，教練先行下水，向我們展示游泳的正確姿勢及方法。聽完教練的一番講解後，我們便正式下水練習了。在開始的時候，我還是不知從何入手，但經過教練的悉心指導，我終於學會了游泳。

雖然游泳使我十分疲倦，但能夠學懂它，真的能帶給我從未有過的成功感呢！