

範例：堅持到底--練球甘苦談

起 第一段，建議用情境法，本次在開頭就使用「摩聲法」，把感受到的、聽到的一一陳述出來。

範例一：「一、二、一、二」聽到這個聲音，你便可以看到我在操場上，努力的跑著，即使揮汗如雨，腳步也不曾停歇。

範例二：「沒關係，再接再厲贏回來！」我們總是這樣鼓舞自己，不論分數差距多大，我們永不氣餒，我們就是華江排球隊！

承 第二段要承接第一段，例如第一段講平常練習，第二段就可以加深描述：

範例一：除了跑十圈操場外，我最害怕的就是伏地挺身了，明明我手臂上的肉很多，可是卻撐不了二十下。

當然，假如第一段是講比賽，第二段也是可以更深入描寫：

範例二：當布幕一拉起的時候，我的心臟彷彿要跳了出來，可是當音樂一響起時，我的手腳卻自己動了起來，雙手扯鈴，翩翩起舞，好似一隻快樂的蝴蝶！

轉 第三段可以用不同的立場、觀點、情節來寫作，使文章更具張力。

例如前面都是講自己的球隊，這

時候可以講值得效法的球星、講上課累到要睡覺.....等等

範例一：雖然練球很辛苦，但是我知道運動選手就是要努力。之前看過一則王建民的報導.....

合 文章的最後，要令人印象深刻，意猶未盡，大致上有①總結法②祈願法③首尾呼應法④寓意法。

範例一：總之，今日我以球隊為榮，明日希望球隊以我為榮！

範例二：吃的苦中苦，方為人上人！（不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香），我希望在球隊裡，我學習毅力、培養勇氣，鍛鍊強健的體魄！不要哀哀叫！

範例三：或許我不會是一個光彩奪目的球星，但我將是一個築夢踏實的球員，我以我的球隊為榮！