

体育老师在单杠C了我一节课视频我被单

<p>体育老师在单杠C了我一节课视频，我的痛苦经历</p><p></p><p>记得那天，我匆匆赶到教室，一边调整着自己的服装，一边想着今天要准备什么运动项目。

随着铃声响起，我们开始上课，那时的我还没有意识到即将发生的一切。

</p><p>体育老师在单杠旁站立，目光锐利地扫视每一个人。我正专心致志地练习跳绳，不经意间瞥了一眼老师的方向，突然发现自己被他目光所捕捉。这时，我感觉脸颊迅速升红，因为我知道自己犯了一个错误——忘记带运动服。

</p><p></p><p>“小明，你来这里！”

他的声音响起，这是我听过的声音中最让人紧张的一个。所有人的目光都聚焦在我身上，我尴尬地走向前去。我拿出手机，却发现没带相机，没有办法证明这不应该是班级规定中的一个环节。

</p><p>“为什么你今天穿的是校服？”体育老师严厉地问道。他话语里充满了责备和失望，让人感到无比的羞愧。我只能低头，尝试解释说忘记换衣服，但这并不能改变现实。

</p><p></p><p>最后，他做出了判决：

“你必须在下午放学后，在操场上完成一次额外的跑步训练。”虽然这不是最严厉的惩罚，但是对于那个年龄段来说，这已经足够让我感到惊慌失措了。

</p><p>当那天放学后，我独自一人站在操场上的时候，那些同学们远处偷偷看着我，他们不知道我的内心有多么难受。那一刻，我深刻明白：作为学生，无论何时，都要遵守规则，用正确的心态面对挑战和困难。在未来，无论遇到什么情况，都要提前准备好，以免再次重蹈覆辙。

</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>