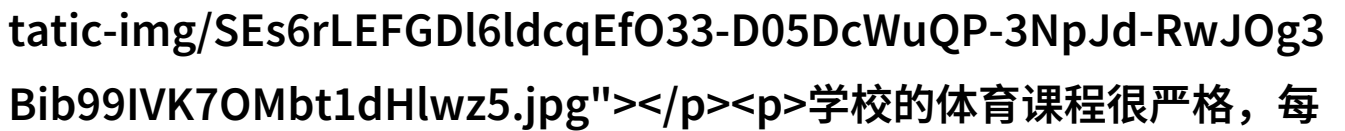
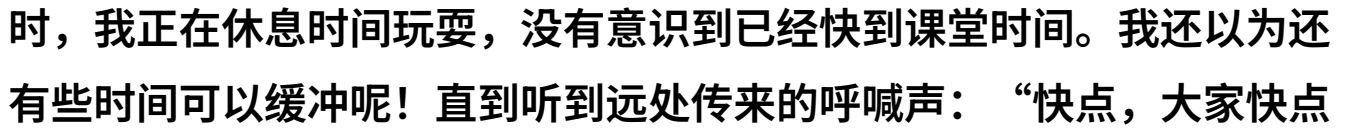


体育老师在单杠上惩罚了我一整节课的网站

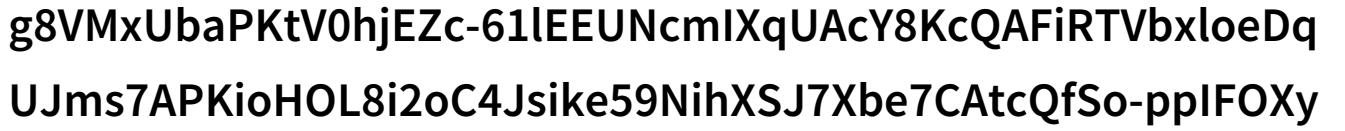
记得那天，我迟到了，结果被体育老师抓包。虽然我知道自己不应该这么做，但我没有想到他会用单杠来惩罚我。

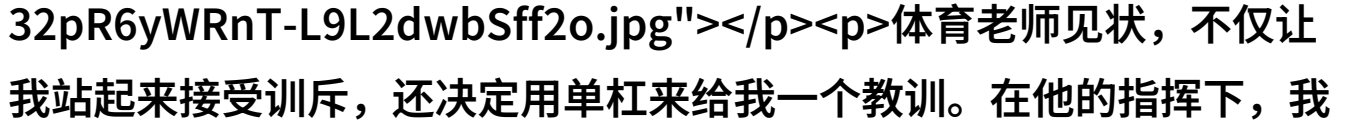
学校的体育课程很严格，每个学生都要参加。但有时候，由于各种原因，我们可能会错过或者忘记去教室。我就是那个幸运儿，被体育老师发现了我的错误。

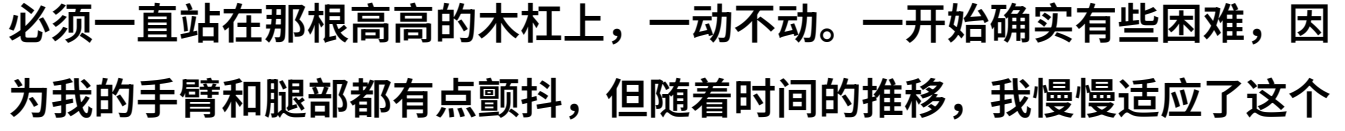
当时，我正在休息时间玩耍，没有意识到已经快到课堂时间。我还以为还有些时间可以缓冲呢！直到听到远处传来的呼喊声：“快点，大家快点！”才慌忙赶过去，却已经迟到了十分钟左右。

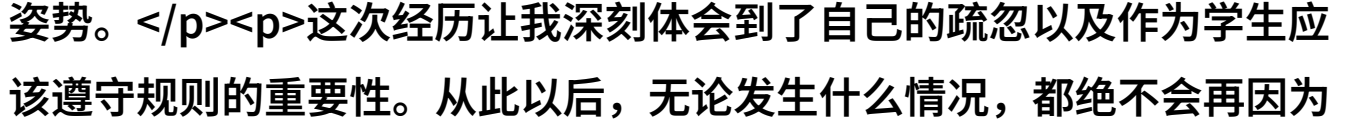
体育老师见状，不仅让我站起来接受训斥，还决定用单杠来给我一个教训。在他的指挥下，我必须一直站在那根高高的木杠上，一动不动。一开始确实有些困难，因为我的手臂和腿部都有点颤抖，但随着时间的推移，我慢慢适应了这个姿势。

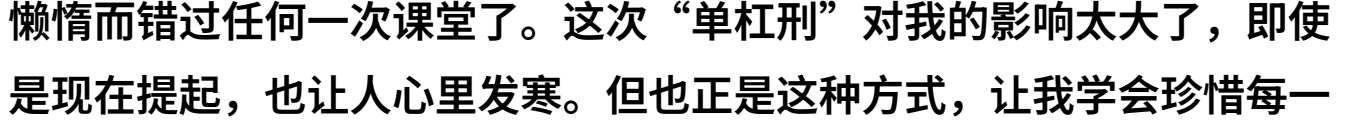
这次经历让我深刻体会到了自己的疏忽以及作为学生应该遵守规则的重要性。从此以后，无论发生什么情况，都绝不会再因为懒惰而错过任何一次课堂了。这次“单杠刑”对我的影响太大了，即使是现在提起，也让人心里发寒。但也正是这种方式，让我学会珍惜每一次学习机会，更珍视那些无形中的纪律和规矩。

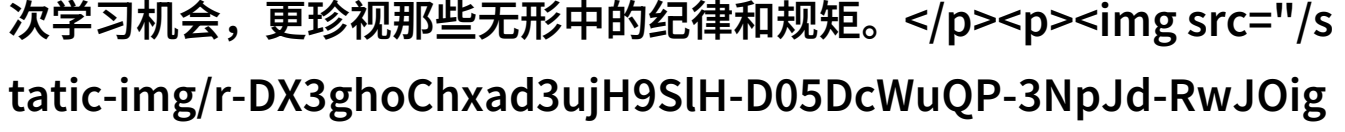


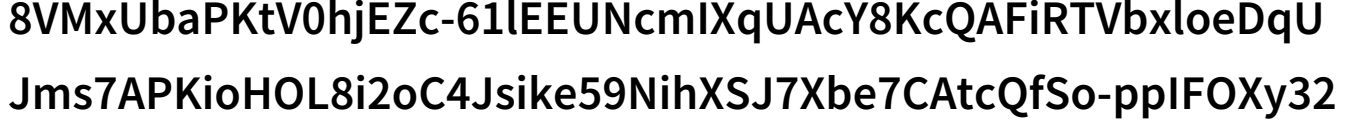


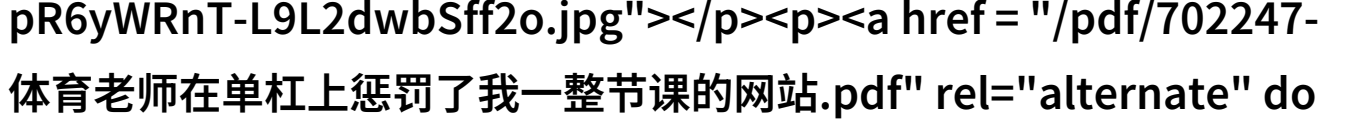














[arget="_blank">下载本文pdf文件</p>](#)