

姓名：張穎淇(6)

班別：五甲



參加課外活動的好處

我們除了要重視學業外，還要積極參加課外活動。現在許多小學或中學都有舉辦各種課外活動讓學生參加，現在讓我為大家介紹一下參加課外活動的好處吧！

第一，參加課外活動可以強身健體。例如參加田徑、踢足球、打籃球等活動，可以增加我們的肺活量，促進血液循環，幫助比較肥胖的小孩或發育時期的青少年減重和增高。除此之外，多參與運動還可以減少我們生病的機會。

第二，參加課外活動可以增廣見聞，陶冶性情。例如參加繪畫、魔術及書法班……既可以在活動中學到有趣的知識，又可以減輕壓力，還可以紓緩緊張的情緒。

第三，參加課外活動可以認識更多新朋友，加強團隊的合作精神。例如參加舞蹈組、合唱團或龍獅隊可以認識志同道合的朋友，甚至可以代表學校參加比賽，為學校爭光，還可以加強隊友間的合作精神。

總括而言，參加課外活動在生理和心理上也能為我們帶來很大的幫助，也可以令自己學習更多知識，認識更多新朋友，大家不妨多參加課外活動吧！

