

課外活動是甚麼?課外活動是指在上課時間以外進行的活動。課外活動的好處真是不勝枚舉，不僅可以學到書本上學不到的知識，還在身體健康、社交能力和團隊精神上有很多好處。

首先，參加戶外體育類活動能夠強身健體。據資料顯示，每天接觸陽光一小時的人群中，近視率高達百分之六十一點八；而每天接觸陽光三小時的學生，近視率則只有百分之五十。可見，多參加戶外體育類活動可以降低患上近視的風險。此外，體育活動亦有助於肌肉的強壯，強化骨骼。

其次，參加團隊活動有助培養團隊精神，同時也能結交新朋友，擴展社交圈。參加籃球、足球等活動時，我們體會到團隊協作的重要性。如果在打籃球時，僅一人搶球、運球、投籃，成功的機會極低，因為對方定會全力防守這位單打獨鬥的人。相比之下，通過大家分工合作，防守、進攻各有分工，就能夠有效地應對對手，並在過程中擴展社交圈。

再者，參加藝術類的活動可以陶冶性情和創造力。參加繪畫班有助培養我們的想像力。參加數學思維班可以提升我們的推理能力、思維和邏輯能力等。

總而言之，參加課外活動有很多好處，希望大家積極參與課外活動，開拓視野，享受樂趣。