

《課外活動好處多》 6D 陳穎欣

課外活動是指在課餘時間由教育機構或學校教導學生知識和提升其能力，及向學生提供玩耍、德育或練習的活動。學生參加課外活動有許多好處，例如：可以陶冶性情，培養良好的品德情意；可以鍛煉身體，增強抵抗力；可以提昇溝通能力，擴大社交圈子。現在就讓我講解課外活動的好處吧！

首先，學生參加課外活動可以陶冶性情，例如：我們參加繪畫班、摺紙班、書法班等，需要靜心創作，這有助穩定情緒，使人變得隨和、友善。在創作時，我們也能暫時忘卻煩惱，使人身心愉悅。此外，我們在活動中可以學會細心觀察事物，欣賞不同的藝術作品，了解不同藝術家的風格，發揮自己的想像力和創作能力，提升個人的藝術修養。

其次，學生參加個活動有助鍛煉身體，增強抵抗力，例如：我們參加田徑班、游泳班跳繩班和排球班等體育活動，可以增加肺活量，促進血液循環，還可以增強抵抗力，讓我們遠離病魔。多鍛煉身體讓我們有強健的體魄，完成每天的工作和挑戰。

最後，學生參加課外活動可以提昇溝通能力，擴大社交圈子，例如：我們參加舞蹈組、合唱團、弦樂團和管樂團等活動，可以認識志同道合的朋友，一起切磋交流，增進友誼，甚至可以代表學校參加比賽，為學校爭光之餘，還可以加強團隊間的合作精神。

總括而言，參加課外活動的好處不勝枚舉，不但可以陶冶性情，而且可以學習新技能個擴闊社交圈子。大家不要再猶豫，快來參加不同的課外活動，盡展所長，享受活動的無窮樂趣吧！