

## 課外活動好處多

6E 陳愷昊

不少學生都會參加參與不勝枚舉的課外活動，如學習樂器、繪畫、運動等。參加課外活動除了可以學到不同的知識，還有很多好處，就讓我從以三方面說起吧！

首先，參加課外活動能夠結識新的朋友。不少課外活動都需要與人合作，例如籃球班為例，透過學習不同的技巧及協作活動，大家便會在無形之中慢慢變得熟絡，這樣便能結交朋友。

再者，參加課外活動可以令我們有強壯和健康的體魄。同學參加一些運動類課外活動，如籃球班、排球班、游泳班等，正所謂「牆靠基礎堅，身強靠鍛鍊。」，透過運動，我們不但可以增強心肺功能，促進新陳代謝，還可以鍛鍊我們的肌肉，使身體更健康，真是一舉數得。

然後，參加課外活動可以加強自信心。試想想你在不同類型的課外活動中成功克服困難的任務或艱苦的訓練，是不是會很開心呢？同時也會變得更加相信自己的能力。

總括而言，參加課外活動有着多不勝數的好處，所以我們要多參加一些課外活動。

