

### 《如何選擇課外活動》

為了培養同學不同的興趣和能力，學校提供了多元化的課外活動，但是我們的餘暇時間有限，究竟我們要如何選擇適合自己的課外活動呢？現在就讓我來分享一下吧！

首先，我們應根據自己的興趣選擇合適的活動。例如：喜歡運動可以選擇籃球或游泳班等動態活動。由於每人興趣不同，我們應該認清自己喜歡什麼，以免誤了寶貴的時間來參加一些沒有興趣的課外活動。因此，喜歡文靜的人不好參加跳繩，喜歡動態的人不好參加書法。只要我們懂得參加自己喜歡的活動，就不會浪費時間了！

其次，我們要考慮自己的時間安排，大家除了參加課外活動外，也有其他事情要做。我們不可盲目地全日參加課外活動，應預留足夠的時間放鬆心情。當我們一直上課活動時，我們的身心也會感到疲勞，從而沒有精力去學習或進行其他活動。不但影響自己的身體健康，更使自己無法完成其他事情。所以，我們要恰當安排時間，就可以享受參加課外活動的好處。

總而言之，在參加不同的課外活動的同時，也要注意時間安排及自己合適那些活動。這樣，我相信大家都能盡情享受課外活動所帶來的快樂，令生活更充實、更有意義。