

參加課外活動的好處

作者：陳日堯

班別：五德



你想在課餘時間做運動、結交朋友，
又想減壓和培養注意力嗎？那個最棒
的運動就是羽毛球！

羽毛球是一種需要團體合作的運動。
自從我開始打羽毛球後，不但認識了
許多新朋友，專注力和耐力變好了，
而且還長高了不少呢！





考試壓力大的時候，打羽毛球是
最好的放鬆方式！

告訴你們一個秘密：根據運動及
健康研究，定期參與這種揮拍運
動，不僅能降低全因死亡率，還
能幫助我們健康長壽喔！



每次在球場上盡情揮拍，都能
強身健體。

因為打羽毛球會讓我們的肌肉變
得更發達，令身體成長得更快、
更強壯！



總括而言，打羽毛球是一項為我們帶來滿滿好處、非常值得參加的課外活動。

拿起你的球拍，我們球場見吧！