

4C 伍駿庭

題目：自由課節

如果學校每星期增設一節「自由課節」，讓我們自行安排活動，我會選甚麼活動呢？我會選擇體育課節。

學習球類活動可以了解不同球類活動和規則，並進行球類比賽時所需要的略。學習體能活動可以了解自己的耐力和體能狀況及認識進行體能活動的技巧。學習體育知識可以認識不同運動項目的歷史、知識和規則。

這個課尚可以培養團隊和運動精神，增強抵抗力，減少疾病，增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷的風險，也可以紓緩壓力，增加自信，促進心理健康。多參加集體運動有助擴闊社交圈子和身心靈健康。

最後，我希望「自由課節」這個概念能夠成真，因為在學校越快樂的時光，時間越容易過。