**我最喜歡的運動　　小六　羅靜嫻**

　　適量的運動可以保持身體健康，而我喜歡的運動就是跳舞。

　　跳舞的好處有很多，第一，跳舞可以保持良好的體態。跳舞是一種帶氧運動，在跳舞的過程中，有助我們燃燒體內多餘的脂肪，從而改善體型，維持身體的健康。

　　其次，跳舞可以訓練身體的靈活性。跳舞可以鍛練人的靈活性，因為我們在跳舞前都需要進行一段拉筋的熱身動作，這樣身體的肌肉可以得到很好的伸展，跳舞時我們的身體可以變得更加靈活，還可以減少受傷的機會。

　　第三，跳舞可以增強我們的節奏感。跳舞時我們需要跟着音樂的節拍來舞動，有助提升我們的節奏感。

　　第四，跳舞有助減壓。跳舞時我們都要面帶笑容，而且強勁的節奏感及動作會使腦部產生多巴胺，多巴胺有助減壓，這樣可以讓人保持好心情。

　　跳舞也是一種社交的活動，因為跳舞可以讓你認識及接觸不同的人，參加舞蹈比賽更可以與隊友建立默契，讓我們有更好的社交能力。

　　其實跳舞的好處有很多，大家不妨來體驗一下吧！