

口试练习

【适合年级】 华文（高年级）

【新闻】 体理会户外设免费体育设施 乒乓桌每月 1 万人使用

师生讨论(共 3 题)

问题 1：你会不会像视频中的人一样，尝试使用免费的户外体育设施？为什么？（评价）

<p>参考 答案</p>	<p>我会像视频中的人一样，尝试使用免费的户外体育设施，因为除了能运动，保持身体健康，还不用付费，何乐不为呢？在户外运动，既能呼吸新鲜空气，而且看时间而定，还能享受晨风或晚风。我认为体育理事会也很贴心地准备了适合初学者玩的乒乓球，这肯定能消除像我一样的初学者的一些心理障碍，尝试和家人朋友一起打乒乓。</p>
<p>答题 指引</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 能正确地 从视频中的内容摘取事实并加以整理， 并做出自己的判断。 • 联系自己的生活经验，就相关话题与人交流。（新教材中一学习点） <ul style="list-style-type: none"> - 学生可以适当联系个人的经验，比如： <ul style="list-style-type: none"> • 对于一个不爱运动的人，免费的户外运动设施是否具吸引力，能让他尝试不同的运动？ • 对于一个喜爱运动的人，免费的户外运动设施是否会让他召集家人朋友一起动起来？ • 能组织内容，有条理地讲述（中三学习点）

问题 2：你认为可以如何鼓励更多国人保持身心活跃？（伸展+创意）

<p>参考 答案</p>	<p>我认为政府可以通过多样化的方式，鼓励更多国人保持身心活跃。</p> <p>首先，体育理事会在户外增设多个免费体育设施，肯定能吸引一些国人踏出第一步尝试“动起来”，保持身心活跃。除了增设免费的体育设施，体育理事会也在不同时间段主办一些免费的户外健身活动，如“尊巴”舞、瑜伽、椅子操等，鼓励不同年龄层的国人一起运动。我认为这些免费的设施和活动，对于一些家庭人数较大的家庭尤其具吸引力，因为这可以帮助有兴趣参与运动的家庭减轻一些负担，也可以让一家人有机会通过运动促进感情。这些免费的设施和活动也可以鼓励一些不喜爱运动的国人，尝试不同的体育运动。</p>
------------------	--

	<p>另外，体育理事会也可以与社区合作，针对不同年龄层的国人推出不同的活动，鼓励大家保持身心活跃。一些民众俱乐部会定期举办适合一家大小参与的线上与实体活动，如寻宝游戏、工作坊等，以促进家庭与社区凝聚力。青少年的体育赛事相当普遍，我也在新闻中看到体育理事会即将举办首届让 40 岁和以上的人士可以参加乒乓比赛。我认为这些多元化的体育赛事、活动，可以鼓励更多不同年龄层的国人保持身心活跃。</p> <p>最后，令我感到兴奋的是在新闻中看到越来越多更具包容性的活动空间，比如最近刚开幕的滨海湾花园活跃花园，就是一个很好的例子。里头有老少咸宜的运动区、巨型乐器和社区花园等，适合各年龄层的国人一起前来探索，保持身心活跃。</p>
<p>答题指引</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 能正确地从视频中的内容摘取事实并加以整理 • 能组织内容，有条理地讲述（中三学习点） • 能以反问或设问表达自己的看法（中四学习点）
<p>延伸阅读</p>	<p>ActiveSG 举办首届 TTX 乒乓节 40 岁和以上的人士可参加乒乓比赛</p> <p>https://www.8world.com/sports/activesg-ttx-table-tennis-competition-1757871</p> <p>本地引进日本“方块踏步运动” 助年长者保持健康活跃</p> <p>https://www.8world.com/singapore/square-stepping-exercise-1766766</p> <p>滨海湾花园活跃花园开幕 为年龄层活动提供空间</p> <p>https://www.8world.com/singapore/gardens-by-the-bay-active-garden-1770796</p>

问题 3：近年来，越来越多国人参与体育运动，健康意识逐渐提高。谈谈你的看法。（评价）

<p>参考答案</p>	<p>我同意近年有越来越多国人参与体育运动，健康意识逐渐提高。在视频中，体育理事会的数据显示，自从本地的防疫措施开始放宽后，各种户内和户外的场地以及网球、乒乓等体育设施的预定，都比疫情前高了许多。这说明了越来越多人在疫情期间运动，而且还增加了运动的次数。我们在周末、假日也不难看到许多国人在室内与户外进行各种活动。有些国人选择在这段期间挑战了以前未尝试的室内攀岩活动、水上活动等；有些国人则选择到户外骑脚踏车、跑步等锻炼身体；也有些国人选择与家人到新加坡四处探索，散散步，放松心情。</p> <p>新加坡政府也通过各种方式，鼓励国人积极参加体育活动。在视频中，我们看到体育理事会在全岛各处增设免费的户外体育设施，鼓励国人运动，保持身心活跃。保健促进局所推出的健康 365 (Healthy 365) 手机应用，也有助于提高</p>
-------------	---

	<p>国人健康意识。这个手机应用有很多功能，鼓励国人在生活中做出更有益健康的选择。国人可以不同方式换取积分兑换成购物礼券，如：通过累计个人和社区步数购买较健康的食品、扫描 QR 码参加游戏、提醒人们一天睡最少七个小时等。这些方式都有助于培养国人的生活习惯，提高健康意识。</p> <p>然而，过去两年，一些国人也因为居家办公与学习的关系，“宅”在家的时间变多了，也因少动多吃的关系，长出了“疫情肥”。这说明新加坡政府还需要继续努力，通过与不同伙伴如民众俱乐部、学校等机构携手合作，鼓励更多人参与体育运动，保持身心活跃，以提高国人的健康意识。</p>
<p>答题指引</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 能正确地从视频中的内容摘取事实并加以整理 • 能组织内容，有条理地讲述（中三学习点） • 能用事例或名言熟语支持自己的看法（中三学习点） • 能以反问或设问表达自己的看法（中四学习点）
<p>延伸阅读</p>	<p>少动多吃 许多人在疫情期间长出“疫情肥”</p> <p>https://www.8world.com/singapore/covid-19-stay-home-weight-gain-1717856</p>

