口试练习

【适合年级】华文（高年级）

【新闻】本地更多业者 在购物商场内开设抱石馆

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你体验过抱石攀岩这种运动吗？请说一说。（叙述+伸展题）

参考答案	我是抱石攀岩爱好者。2020 年攀岩运动在东京奥运会首次亮相，抱石攀岩便在新加坡掀起热潮。抱石馆如雨后春笋般在购物商场内出现，那时父母带我去体验抱石攀岩，第一次接触后我就喜欢上这个运动，经常和家人乘周末到购物商场的抱石馆玩一玩。（或） 我曾经体验过抱石攀岩。由于抱石馆的攀岩墙没有安全绳索，虽然地面上有很厚的缓冲软垫，我在攀爬时还是很担心跌下来，所以只尝试了一次就不再玩了。我当时并不喜欢这个活动，觉得抱石攀岩没有安全感，现在看了这个新闻视频，我对抱石馆的攀岩活动有了进一步的了解，将来有机会我愿意再尝试。（或） 我没有体验过抱石攀岩。我有惧高症，所以一直以来都不敢尝试抱石攀岩，抱石馆的攀岩收费对学生来说并不便宜，这也是我没考虑体验这个活动的原因。从新闻视频中我了解到抱石攀岩活动越来越受欢迎，这个活动也有很多好处，我想将来如果有机会的话应该尝试一下。 我认为抱石攀岩是个很好玩，很有挑战性，也很容易开始的活动。我们不需要事先考取任何证书，也不需要特别的器材，到了抱石馆租一双鞋子就可以开始爬了。抱石攀岩是个室内的活动，不受天气的影响，非常方便。这个活动也不需要遵守很多规则，从最底部爬到最顶端就可以了。 它的好处很多，不但可以锻炼体力、耐力和胆识，也可以考验攀岩者的思维能力。墙上用不同颜色的石头来标记攀岩者的爬行路线。每个路线的难度都不一样。爬行时手脚该怎么移动，考验的不仅仅是攀岩者的体能和耐力，也考验他们的思维能力。当你克服墙上的障碍爬到顶端时，会很有满足感。抱石攀岩也是一个适合一家大小或一群朋友的消闲活动。家人或朋友一起学习一项新的活动，不但能培养感情，加强凝聚力，而且可以松懈身心，疏解疫情带来的压力。
答题指引	*能从视频中获得启发以拓展内容。 *能组织内容，有条理地讲述自己的经历和想法。

问题 2：在进行抱石攀岩时，我们应该怎样避免受到损伤呢？（重整+伸展题）

参考答案	我认为每一种运动，都有一定的风险，关键在于预防，抱石攀岩也不例外。不论是抱石馆业者还是攀岩者，都不能对抱石攀岩活动的安全掉以轻心。 抱石馆业者在攀岩墙底部设了约 40 公分厚的缓冲软垫来保护攀岩者的安全，以免他们跌下来时受伤。有些抱石馆为初学者提供基本课程，教他们正确的着地技巧，让他们跟着指导员练习。指导员会纠正他们的姿势，确保他们正确地落地。 我觉得攀岩者本身在进行攀岩活动之前必须确保自己的精神状态良好，做足热身运动，先观察场地，了解攀岩墙上各个攀岩路线的难度，根据自己本身的极限选择适合自己的攀爬路线，并且掌握好着地技巧，才能避免脚踝骨折或扭伤，关节脱位和肌腱损伤这类的损伤。
答题指引	*能从视频中摘录相关信息，加以归纳与组织，有条理地陈述内容。 *能从视频中获得启发以拓展内容。

问题 3：运动不但能强身健体，也给生活增添乐趣。谈谈你的看法。（评价题）

参考答案	我同意这个说法。运动的最主要目的是为了强身健体，加强身体的免疫力，不但如此，运动也可以让我们的生活增添乐趣。 都市人的生活节奏快，压力大，运动除了能帮助我们解压，也可以调剂身心，给生活增添乐趣。举例来说，我们可以以运动作为家庭活动，一家人一起打球、游泳、跑步、骑脚踏车等等。通过轻松的运动促进亲子关系，加强家庭凝聚力，为家庭生活增添乐趣。 这几年来有好些新鲜有趣的体育活动受到国人的欢迎，除了新闻视频中介绍的抱石攀岩之外，还有直排滑轮、水上冲浪等等，不胜枚举。我们可以和家人或朋友一起学习一项新的体育运动，彼此互相切磋，互相激励，既能联络感情，也为生活增添乐趣。 我还知道有些人以运动的方式游览新加坡，重新认识我们的岛国，比如骑脚踏车环岛游、徒步探索新加坡等等。这样的运动方式肯定乐趣无穷。 总的来说，我认为把运动融入生活，能令我们的生活更加多姿多彩。
答题指引	*能清楚地表明自己的立场。 *能从视频中得到启发，提出适当的、合理的证据来支持自己的看法。