

理解问答

【适合年级】华文（低年级）

【原新闻】年近八旬仍宝刀未老 本地最年长跨栏选手：还能跳就会继续

<https://www.8world.com/singapore/elderly-hurdler-2100531>

跨栏作为田径运动中一类项目，讲求速度、技巧和节奏感。对年长者而言，尤其艰难。不过本地就有那么一位跨栏选手，虽已年近八旬，但仍宝刀未老。

每天一早睁开双眼，78岁的蔡烈强就会先进行伸展运动，他是新加坡大师级田径协会的成员，也是本地最年长的跨栏选手。为了保持身体素质，蔡烈强每个星期两天，会进行重量训练。

他说：“当你超过50岁，肌肉会开始退化。人会失去力量，所以唯一能补救的就是做重量强化训练。”

蔡烈强本在新航担任机组人员培训师，他在退休后读到有关大师级田径赛事，便决定重拾跑步鞋报名参加比赛，没想到居然闯进了决赛，也因此重新燃起他对田径的热忱。

跨栏教练黄文光说：“蔡烈强在我们的鼓励下决定来参加跨栏训练，他现在78岁了，还愿意去尝试，真的是很勇敢。”

蔡烈强之后加入了大师级田径协会，正式开始接受训练。

他说：“我经常在本地和东南亚地区参加短跑比赛。我的下一场比赛是在5月，在韩国举行。这个被称为亚太大师赛，将是我的下一个目标。每当我参加短跑或跨栏比赛，我不要求自己一定要赢，我想要的是去享受比赛的过程。”

为了准备比赛，让自己一直保持最佳状态，蔡烈强多年来在饮食方面非常自律。他希望通过自身的例子，鼓励更多银发族也出外活动筋骨。

他说：“我的忠告是不要一直坐着看电视，要站起来走动，这会帮助你一生。如果你不使用双脚你就会失去它们。只要我还能跳我就会继续，如果我到了80多岁，我还有强壮的腿可以跳跃，我就会继续。”

问题 1：在正确的描述旁打“√”，在错误的描述旁打“X”。（复述）

- (A) 跨栏是一种田径运动，讲求速度、技巧和美感。（ ）
- (B) 蔡烈强在退休后报名参加大师级田径比赛，重燃起对田径的热忱。（ ）
- (C) 参加比赛，蔡烈强最注重的是享受过程。（ ）

答案	(A) X	(B) √	(C) √
----	-------	-------	-------

答题指引	答案可以从这些段落找出： (A) 第一段：篇章提到的是节奏感，不是美感。 (B) 第四段。 (C) 第七段：蔡烈强说他不要要求自己一定要赢，而是想要去享受比赛的过程，由此合理推断句子是对的。
------	---

问题 2：蔡烈强是如何让自己的身体保持良好的状态？（复述、重整）

参考答案	蔡烈强每天早上都会进行伸展运动。他也会每个星期两天进行重量训练，保持自己肌肉的力量。另外，他在饮食方面也非常自律。蔡烈强便是用这些方法让身体保持良好的状态。
答题指引	篇章有三处（第二、第三及第八段）提到蔡烈强做的事情，学生需要抽取并整理。

问题 3：跨栏教练黄文光为什么说蔡烈强参加跨栏的训练是很勇敢的决定？（复述、重整）

参考答案	跨栏运动讲求速度、技巧和节奏感。这些要求对年长者是尤其艰难的。蔡烈强已经 78 岁了，要进行跨栏运动并不是一件简单的事。所以，黄文光说蔡烈强参加跨栏的训练是很勇敢的决定。
答题指引	跨栏教练的谈话在第五段出现。他也有提到蔡烈强的年龄（“勇敢的决定”的下文），所以蔡烈强参加跨栏是勇敢的，和他的年龄有关。篇章第一段即提到跨栏运动的要求，而这些要求对年长者更艰难。学生需要结合两者来给出答案。

问题 4：你认为蔡烈强体现了什么精神？试举例说明。（延伸、评价）

参考答案	我认为蔡烈强体现的是勇敢接受挑战并坚持到底的精神。蔡烈强重新参加田径运动是在他退休后，当时他已经 60 多岁了。虽然跨栏运动对年长的他是非常艰难的，但是他还是选择参加。另外，他也经常在本地和东南亚地区参加短跑比赛，运动员准备比赛必须付出很多时间和精力，非常不简单。例如，他为了保持良好状态来参赛，长年对饮食非常自律。可见他勇于接受挑战，也能够坚持到底。
答题指引	学生需要针对蔡烈强所做的事情来进行评价，即把他做的事作为例子来说明。一般问及精神或态度的问题，谈的都是优点或正面的行为。学生可以记住几个主要、常见的主题：坚持到底、坚忍不拔、乐善好施、积极乐观、知足常乐、懂得变通、见义勇为、仗义执言。