

理解问答

【适合年级】高华（低年级）

【原新闻】晨光|玩物壮志：健走俱乐部日益壮大 男女老少齐健身

<https://www.8world.com/stories/morning-express/hobby-briskwalking-trend-2260126>

健步走是本地最受欢迎的有氧运动之一，不仅能降低三高和罹患心血管疾病等风险，还有助于舒缓情绪。本地健步走社群，在经历冠病疫情后有所壮大。除了乐龄人士，还能经常看到他们的儿孙结伴同行，使健步走逐渐发展成举家同乐的运动。

为增添健步走的乐趣，不少健步走俱乐部和兴趣小组，在选择地点和规划路线时落足心思，健步足迹从邻近的社区走道，扩大到较远的自然保护区甚至旅游景点。

退休德士司机许雄辉虽已年满 75 岁，但每天一有时间就会活动筋骨。每逢周末也会带领荷兰道一带的街坊一起健步走。

许雄辉说自己总闲不下来。当初也是因一时兴起，而开始召集居民参与健步走，结果越走越起劲。参与成员也从最初的 20、30 人，倍增到现有的 120 人。

许雄辉表示，社区老人比较多，当中大部分膝盖不方便做激烈运动，因此健走这类型的有氧运动非常适合他们。

许雄辉说，一般上他们都是步行三公里以内，有时走到两个多公里时成员难免就会因为疲劳而产生怨气。他则会鼓励成员再辛苦也要坚持下去，锻炼体魄。就这样，每月一次的户外健步游，成了成员最向往的郊游活动。

健步走爱好者林天宝，六年前开始担任马西岭第四分区健步走俱乐部的领队。61 岁的他也和许雄辉一样，为丰富成员的活动体验而做足功课。

“我会看哪里有新的地点，然后我会亲自跑到那边去勘察一下，因为我要带他们走嘛，为了避免走冤枉路。”

人民协会受询时表示，西北健步走俱乐部是本地规模最大的健步走团体，由西北区 154 个兴趣小组或小型俱乐部组成，2002 年成立，成员人数从原先的 6000 人，壮大到现有的 7 万人。

各区健步走社群也在疫情后，出现更多踏出社区的大组郊游。

问题 1：为什么健步走社群在冠病疫情后有所壮大？（复述）

- A. 因为人们越来越关心健康问题。
- B. 因为儿孙也加入了健步走社群。
- C. 因为这是一项全家同乐的活动。

D. 因为人们寻求有趣的运动方式。

答案	C
答题指引	*复述题的答案在文章中找，第 1 段提到“本地健步走社群，在经历冠病疫情后有所壮大。除了乐龄人士，还能经常看到他们的儿孙结伴同行，使健步走逐渐发展成举家同乐的运动。”得出答案是 C。

问题 2：为什么健步走适合社区老人？（复述）

A. 因为它需要老人快速行走。

B. 因为它需要锻炼较长时间。

C. 因为它能帮老人增添乐趣。

D. 因为老人不能做剧烈运动。

答案	D
答题指引	*复述题的答案在文章中找，根据第五段：“社区老人比较多，当中大部分膝盖不方便做激烈运动，因此健走这类型的有氧运动非常适合他们。”所以答案应该选 D。

问题 3：林天宝是如何为健步走俱乐部的成员提供更好的体验的？（重整）

参考答案	林天宝为提供更好的体验，会看哪里有新的地点，就亲自跑到那边去勘察一下，以避免让成员走冤枉路。
答题指引	*答案可以在第 7 段找到。

问题 4：作者是怎样说明健走俱乐部日益壮大的？（重整）

参考答案	作者用了列数字和作比较的方法。“成员人数从原先的 6000 人，壮大到现有的 7 万人。”说明了现在的人数相比之前有所增长。
答题指引	*学生要能辨识出不同的说明方法。 *答案可以在第 8 段中找到。