

口试练习

适合年级：华文（高年级）

新闻：强健体魄成新年新目标 健身馆：人数同比增一倍

词语补贴

- 体魄：指人的身体素质和精神状态的总称，包括体质、力量。
- 倾向：事物发展的方向或人对某事物的偏好、态度。
- 爆发力：在短时间内迅速产生强大力量的能力，常用于描述运动员的力量和速度。
- 察觉：通过观察、思考或感知发现某种情况或变化。
- 间歇：在进行某种活动时，短暂地停止后再继续。

师生讨论（共 3 题）

问题 1：根据视频内容，为什么越来越多的年长者开始进入健身房锻炼？（复述+重整）

| | |
|------|--|
| 参考答案 | <p>这是因为人们的健康意识提高，年长者开始意识到健身对日常生活的帮助，增强体力可以抱孙子或者旅行。</p> <p>健身房也提供适合年长者的力量训练，使他们不再觉得进入健身房是可怕的事情。</p> <p>所以会有越来越多的年长者开始进入健身房锻炼。</p> |
| 答题指引 | <ul style="list-style-type: none">能根据视频内容，进行组织，并有条理地讲述。 |

问题 2：你如何看待越来越多人开始健身这一现象？（评价）

| | |
|------|--|
| 参考答案 | <p>我认为这是一种积极且值得鼓励的现象。现在的人们逐渐意识到健身不仅仅是为了外表，更是为了提升整体健康水平，包括心理健康、生活质量。</p> <p>无论是年轻人还是年长者，有规律的运动可以增强体力，提高免疫力，减少慢性病的风险。健身有助于增强体魄，提高生活质量。</p> <p>健身有助于心理健康，运动可以释放压力，有助于缓解焦虑和抑郁。越来越多的人开始把健身当作心理调节的方式。</p> <p>这种趋势也反映了社会对健康的认知在进步。人们更注重长期的身心健康，甚至考虑产前产后护理、老年生活质量等问题。这说明健身已经成为一种积极的生活方式，而不只是追求一时的美观。</p> |
|------|--|

| | |
|----------|---|
| | 总之，我认为越来越多人关注全面健康是好现象，希望更多人把健身作为一种生活习惯。 |
| 答题 指引 | <ul style="list-style-type: none"> 能针对社会话题发表意见 能组织内容，有条理地讲述 |

问题 3：你认为健身房可以采取哪些办法来降低人们对进入健身房运动的心理障碍？（创意）

| | |
|----------|---|
| 参考 答案 | <p>健身房可以推出免费课程，让新手先体验环境，感受轻松的氛围，例如基础瑜伽、轻重量力量训练，帮助他们逐步适应，觉得健身房的运动并不是难以应付。</p> <p>可以提供有针对性的训练计划，用智能设备或请教练帮忙制定循序渐进的锻炼方案，减少人们的恐惧，也可以在网上建一些新手社群，营造轻松社交氛围，让他们能互相鼓励，增强信心。</p> <p>这样一来，人们对健身房产生亲近感，健身房也就不那么可怕了。</p> |
| 答题 指引 | <ul style="list-style-type: none"> 能根据生活经验，提出合理可行的建议 能组织内容，有条理地讲述 |

