

口试练习

适合年级：华文（高年级）

新闻：王乙康：多部门合作推动健康生活 提升国人健康水平

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你平时会通过哪些方式保持健康？（伸展题）

参考答案	我平时主要通过规律运动、均衡饮食来保持健康。 在我居住的社区，每个月都会组织一次“健康周末”活动，鼓励居民一起运动。上个月，我参加了社区举办的 5 公里欢乐跑。当天早上，公园里聚集了许多邻居，大家穿着运动服，充满活力。跑步路线沿着河边，空气清新，风景优美，让人心情愉悦。虽然我不是专业跑步运动员，但和大家一起慢跑、互相鼓励，让我坚持跑完了全程，感觉特别有成就感。 饮食方面，我尽量少吃油炸食品，多吃蔬菜和水果。比如每天放学后我都会回家吃晚餐，妈妈会准备营养均衡的饭菜，比如蒸鱼、糙米饭和清炒时蔬，帮助我保持健康。 通过这些方式，我不仅增强了体质，还结识了更多热爱运动的朋友。我觉得，健康的生活方式不仅能让人更有活力，还能让生活更加充实和快乐。
答题指引	*内容紧扣主题。 *用适当的语速、语调，有条理地叙述。

问题 2：你觉得学校或社区可以举办哪些活动来鼓励更多人养成健康的生活习惯？（创意题）

参考答案	首先，社区可以组织“21 天健康挑战”，鼓励居民每天完成一定的运动量，比如步行 1 万步、跳绳 10 分钟或做瑜伽。参与者可以用手机 APP 记录数据，完成挑战的人可以获得小奖品，如运动水壶或超市优惠券。例如，我的社区举办了运动会，邻居们一起运动，我还赢得了健康零食礼包，大家参与的积极性都很高！ 其次，学校可以邀请营养师举办“健康餐食课”，教大家如何准备营养均衡的饮食。例如，我们学校曾举办过“健康饮食挑战周”，鼓励大家注意营养均衡，结果很多同学养成了吃蔬菜水果的习惯。
答题指引	*能从录像中获得启发以拓展内容。 *能组织内容，有条理地讲述。 *能根据生活经验，提出实际可行的建议。

问题 3：社区活动（如健康生活节）对鼓励人们运动非常有效。你是否同意？为什么？（评价题）

参考 答案	我同意。 首先，社区活动能营造积极健康的氛围，激发居民的运动兴趣。许多居民平时工作忙碌、缺乏动力，而健康生活节通过举办有趣的健身比赛、集体舞蹈、亲子运动等活动，让运动变得轻松又有趣。我曾参加过邻里组织的晨跑比赛，活动不仅让人流汗，也让我结识了许多爱运动的邻居。从那以后，我开始固定每周运动两三次，身心都更加健康。（原因 1+说明 1） 其次，社区活动可以提供运动资源与知识，消除居民对运动的误解与顾虑。例如，一些居民担心年纪大无法运动，但健康生活节常设有专业教练指导，安全又科学。比如，我的奶奶参加健康生活节后，不仅改善了膝盖不适，还带动更多家人和乐龄人士一起锻炼。（原因 2+说明 2） 因此，我同意社区活动能有效鼓励人们运动。（联系回重点 / 观点）<u>或</u> 我不同意这个观点，我认为社区活动对鼓励人们运动的效果有限。（观点） 首先，社区活动的参与人群往往有限，难以真正改变大多数人的习惯。（原因 1）虽然健康生活节能吸引一部分居民参加，但实际参与者通常是本来就比较关注健康的中老年人，而工作繁忙的上班族、青少年等群体参与率很低。例如，录像中提到，今年西北健康生活节吸引超过 1 万 8000 名公众参与，但新加坡总人口 600 万人，影响力其实不大。（说明 1） 其次，这类活动的效果通常是短期的，缺乏持续性。（原因 2）很多人参加活动时热情高涨，但活动结束后就恢复原状。比如，我妈妈参加了社区"30 天健走挑战"，那一个月她每天都走路，但挑战一结束，她就因为天气热、工作累等原因不再坚持了。这说明单靠几次活动很难让人养成长期的运动习惯。（说明 2） 所以我不同意这个观点。（联系回重点 / 观点）
答题 指引	*能清楚地表明自己的立场。 *能从录像中得到启发，提出适当的、合理的证据来支持自己的看法。