

學華語向前走第八冊第七課 閱讀練習



✳ 聽一聽，再重組句子。

Listen and reassemble the corresponding sentence.



1. 到醫院 媽媽 以外， 做家事。 *除了 當志工 都在家



* _____ , _____ .



2. 痛得 喉嚨 連說話 都沒 辦法。 *老師的



* _____ .



3. 太多了， *叔叔的 所以 工作 忙得 都沒有。
的時間 連吃飯



* _____ , _____
_____ .



4. 除了 到法國 以外， *華國 都沒去過。 當交換學生 別的國家



* _____ , _____
_____ .

*聽聽看，再把詞語放進相應空格裡。

Listen and drag the corresponding vocabulary into the blank.

 我平時熱愛慢跑，上個月才剛挑戰完人生第一場【 】。

因為賽前【 】做得不夠，跑完後【 】出現強烈的【 】感。我原本以為休息幾天就會好，想說這應該【 】運動後的正常現象。

 為了加速恢復，我決定改去健身房做低強度的上肢訓練。沒想到因為姿勢不對，【 】突然傳來一陣劇痛。那種感覺非常【 】，不像平時的肌肉疲勞，而是某個部位突然卡卡的，手臂甚至完全【 】。

 經過醫生檢查，確認是肩膀的【 】嚴重【 】。看著超音波上肌肉受損的【 】，我才意識到自己因為輕忽暖身與身體的疲勞，接連造成了兩次運動【 】。這次的教訓讓我明白，充足的準備與量力而行才是避免運動傷害的關鍵。

肩膀
傷害
痠痛
奇怪
肌肉
馬拉松
膝蓋
舉不起來
暖身
拉傷
算是
樣子

gēn jù
*根據故事回答問題。 Check the correct answer according to the story above.

1. 作者什麼時候完成人生第一次馬拉松？

上週

上個月

去年

2. 為了加速恢復，作者去哪裡做運動訓練？

健身房

體育館

海邊

3. 作者發生了幾次運動傷害？

一次

兩次

三次

4. 作者第一次運動傷害的原因是什麼？

暖身做不夠

沒吃飽

撞到桌子

5. 作者認為除了充足準備以外，還要怎樣才能避免運動傷害？

穿長褲

量力而行

和朋友一起