



10

第十課 下課後一起去健身吧! Let's Go Work Out after Class!

一 聽力：對話理解

mp3 10-1

Listen to the dialogues, and choose the best answer for each question.

- () 1. (A) 增加運動的時間
(B) 每天都應該做半小時的運動
(C) 跟一般人一樣運動就可以了
- () 2. (A) 白天很想睡覺
(B) 晚上還要上課
(C) 白天得寫報告
- () 3. (A) 沒想到去健身房讓小姐生病了
(B) 小姐本來以為去健身房不會那麼累
(C) 先生覺得去健身房運動是很容易的事
- () 4. (A) 去健身房對變瘦一點兒幫助也沒有
(B) 小姐常喝甜的東西，所以變胖了
(C) 每個星期都去健身房就會變瘦
- () 5. (A) 上健身房不用花太多錢
(B) 花錢上健身房是值得的
(C) 應該把上健身房的錢用在別的地方



二 選詞填空

Complete the paragraph with the given words.

頭痛 好處 改善 訓練 飲食 情況 照
誇張 體力 減 活動 教練 恢復 改

1. 我最近上健身房，想_____體重太重的問題，那裡的_____教我很多方法，幫我_____了三公斤。瘦了以後，我的_____更好，做起運動來沒有以前那麼累了。他也告訴我，要是想更瘦一點兒，平常在家也要多_____身體，還得有好的_____習慣，少吃太油、太甜的東西。為了我的健康，我會_____著他的建議，繼續努力的。
2. 我以前常常因為感冒，又_____又拉肚子。吃了醫生給的藥，還要休息兩天才能_____。所以我從去年開始_____自己跑馬拉松 (Mǎlāsōng, marathon)，每天早上都去公園跑步。雖然剛開始的時候，不但腳痛，背也疼，不過_____是我的身體更健康，沒有那麼容易生病了。

三 配合題

Find the matching sentences from the below column.

- () 1. 他老是喝有糖的飲料，
- () 2. 開始健身後，他不但瘦了，
- () 3. 他沒吃多少飯就說飽了，
- () 4. 今天來不及去健身房了，
- () 5. 改喝不甜的飲料的話，
- () 6. 健身沒你想的那麼難，
- () 7. 他到底是怎麼瘦的，
- () 8. 照德國人說的，



- A 明天再去吧！
- B 我可能會瘦一些。
- C 一點兒也不愛開水。
- D 早餐得吃得又多又健康才好。
- E 而且更健康了。
- F 或許想要瘦一點兒吧。
- G 誰都不知道。
- H 會越做越輕鬆的。

四 用語法完成對話

Complete the dialogues with the given grammars.

1. A: _____? (到底)
B: 我明天就會交給您！
2. A: 你為什麼天天去健身房運動?
(對……有幫助 / 影響 / 好處)
B: _____。
3. A: 你昨天第一次上王老師的體育課，覺得怎麼樣?
(Vs 死了)
B: _____。
4. A: 你每天都睡午覺嗎? (對……來說)
B: 是啊，_____。
5. A: 王美心最近瘦了好多呢! (不但……，而且……)
B: _____。



五 閱讀理解：對的寫「O」，錯的寫「X」

According to the following information, mark the true statement with an O and the false statement with an X.

上健身房，換運動服

2019 年 12 月~ 2020 年 2 月

- 每次到健身房運動一個小時就可以得到一張貼紙
- 滿 20 張貼紙，就可以換一件名牌運動服，一個人一次機會
- 這三個月瘦了五公斤以上的人，再送運動外套

※健身房時間：（一）~（五）9:00 - 20:00

- ☐ 1. 李先生只要上健身房滿二十次，就可以得到一件運動外套。
- ☐ 2. 這三個月每次去健身房，只能運動一個小時。
- ☐ 3. 王小姐因為改變飲食習慣瘦了五公斤，可以得到運動外套。
- ☐ 4. 這三個月，陳太太去健身房四十次，可以得到兩件運動服。
- ☐ 5. 方先生星期五上午可以去健身房運動。



六 寫作練習

Write an essay with at least 150 Chinese characters with the words and sentence patterns provided below.

題目：運動的習慣

說明：有時候念太多書，你是不是覺得很累？這時候你會用什麼方法改善這個情況呢？

請你用下面的生詞和句型，寫一篇 150 字的短文。

生詞：體力、好處、精神、恢復、講究、老是

句型：不但……，而且……、……的話、照

運動的習慣



七 圖片描述題

看完題目後，你可以想 30 秒，再用 1 分 30 秒的時間回答。

請看下面這張圖，圖片裡的人正在做什麼？你覺得他為什麼這樣？你覺得有沒有別的更好的辦法？請說一說你的經驗。



八 請回答下面的問題（仿 TOCFL 口語測驗）

看完題目後，你可以想 30 秒，再用 1 分 40 秒的時間回答。

中學學生常常得花很多時間學習、念書，如果你是學校的老師，你會用什麼方法幫助學生多運動，讓他們更有精神呢？為什麼你用這些方法？


