

Bersukan merupakan aktiviti ____ (1) _____. Terdapat banyak faedah yang kita peroleh jika ____ (2) _____.

Antaranya, kita dapat ____ (3) _____. Apabila kita bersukan kita boleh ____ (4) _____. Kesannya 效果是, badan kita menjadi ____ (5) _____ untuk mengelakkan risiko menghadapi penyakit berbahaya 严重疾病 seperti ____ (6) _____. Kata peribahasa ____ (7) _____.

Selain itu, kita juga dapat ____ (8) _____. Sesi latihan sukan biasanya dijalankan pada ____ (9) _____. Dengan ini, masa tidak akan terbiar begitu sahaja kerana ____ (10) _____. Kita dapat menghindarkan diri daripada ____ (11) _____.

Selain itu, dengan bersukan kita dapat ____ (12) _____. Sekiranya kita menyertai ____ (13) _____, kita dapat ____ (14) _____. Apabila kita berjaya, ibu bapa akan berasa ____ (15) _____.

Di samping itu, melalui aktiviti bersukan kita dapat ____ (16) _____. Kita akan menuruti 服从 segala arahan jurulatih 教练的指示. Kita dapat bekerjasama semasa bersukan tanpa mengira 不分 umur, bangsa 种族 mahupun agama 宗教. Hal ini dapat ____ (17) _____ apabila ____ (18) _____.

Kesimpulannya, ____ (19) _____. Marilah kita bersama-sama ____ (20) _____ untuk menjadikan rakyat Malaysia cerdas dan cergas. Rakyat yang banyak bersukan dapat menghasilkan tubuh badan yang kuat dan mempunyai minda yang sihat.

bersukan banyak faedahnya 运动有很多好处	
masa lapang 空闲时间	
terjebak dalam gejala sosial. 陷入社会不良活动	
bangga terhadap kejayaan kita 为我们感到光荣	
kita bersukan 我们运动	
yang mengeluarkan peluh daripada badan 让身体流汗	
sakit jantung, obesiti, strok dan diabetes 心脏病，肥胖，中风及糖尿病	
menyihatkan dan mencergaskan tubuh badan kita 增强体魄及使身体更有活力	
mengisi masa lapang dengan berfaedah 让空闲时间过得有意义	
mengharumkan nama sekolah dan ibu bapa 为校及父母争光	
membentuk disiplin dan semangat berpasukan 塑造自律与团队精神	
menyahut seruan kerajaan 呼吁政府的号召	
menguatkan otot dan sendi kita 强健我们的筋骨及关节	
latihan sukan secara berterusan 连续的练习	
mengeratkan hubungan dan perpaduan anara kaum 促进关系及种族之间的团结	
menjalani latihan sukan atau pertandingan 进行运动练习或比赛	
masa itu emas 时间就是金钱	
menjuarai pertandingan 在比赛中夺标	
sihat dan cergas 健康有活力	
mencegah lebih baik daripada mengubati 预防胜于治疗	