

第四课：运动与休闲

阅读 A：瑜伽教练的体会

## Module 1: Vocabulary

一、选择合适的词填空：

依然 全职 纪律 坚持 繁忙 曾经 接纳 训练

我有一个朋友，女生，爱好体育，大学的时候虽然学习特别（ ），她（ ）每天风雨无阻去操场跑步，我（ ）看见她穿着雨衣在那儿跑。她还经常尝试各种很有挑战的运动，比如攀岩、体操。对于她来说，运动好像不是特别需要（ ）的事情，而是她生活的一部分，就跟吃饭、睡觉一样理所当然。不过，她并不打算当（ ）健身教练，她只爱自己锻炼，并不喜欢（ ）别人。

二、词语搭配：（Provide a suitable word to complete each sentence.）

- 1、想要\_\_\_\_\_ (v.) 健康 (n.)，就要注意饮食，平衡工作和休息，还要\_\_\_\_\_ (v.) 锻炼 (n.)。
- 2、由于对经营方面实在了解不多，他的新饭店没开多久就\_\_\_\_\_ (v.) 了困境 (n.)。

## Module 2: Sentence Patterns

### 1、…… (1) 的…… (2) 的 N.P.

“的”连接修饰语和中心词，修饰语可以比较长，也可以有好几个。

例：

当时练瑜伽的人是三、四十岁 (1) 的家中经济条件好 (2) 的全职太太。

1) 瑜伽是一种\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_的运动。

2) 我比较喜欢那种\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_的音乐形式，比如摇滚乐。(参考第三课阅读 A)

3) 我教过一个\_\_\_\_\_ (外貌) 的\_\_\_\_\_ (工作) 的男学员。

### 2、可…… (adj.) 了!

程度相当于“非常/特别……(adj.)”，起强调的作用，并且是说话人认为对方还不知道的一个信息。

例：

过去练瑜伽的人不多，纪律也不好，如今可就不同了!

练习：

1) 上周末，你去没去小林家的生日舞会? 好多人去了，可\_\_\_\_\_了!

2) A: 你回来啦? 外头不冷吧?

B: 你待在屋子里当然觉得不冷，其实外头\_\_\_\_\_!

3) A: 你圣诞节回国吗?

B: 唉……你不知道，圣诞节前后的机票\_\_\_\_\_，你说我还要不要回家呢……

### 3、与其……，不如……

说明在比较了两种情况后，接受了后一种情况，并且起了强调的作用，“不如”前面可以加“倒”、“还”。

例：

Intermediate Chinese Reader  
Course Packet (Summer 2014)

我和学员们的关系，与其说是师生，倒不如说是朋友。

练习 1: 用“与其……，不如……”来改写

1) 多数的学生不只是把老师视为指导者，更把他们当成自己的朋友。

--> 学生和老师的关系，\_\_\_\_\_。

2) 我本来打算去锻炼，不过实在太累了，我就不勉强自己了，还是回去休息吧。

觉得\_\_\_\_\_。

练习 2: 对于以下的情景，选择一个更好的办法，用“与其……不如……”来说一说。

情景 1) 点的菜太多了，最后吃不完了，怎么办？

办法一：算了，不要了。 办法二：打包回家明天吃。

\_\_\_\_\_。

情景 2) 瑜伽班里来了一个男生，女生们觉得很奇怪，做动作都不好意思了。她们的态度是：

态度一：排斥他。 态度二：\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

情景 3) 我哥哥毕业后找不到满意的工作，心情很不好。他应该怎么做：

做法一：\_\_\_\_\_。 做法二：\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

## Module 3: Comprehensive review of the text

一、读课文，用括号里的词语回答下面的问题：

- 1、（读课文导入）你知道哪些有中国特色的运动/休闲方式？
- 2、（读第 1 段）当时，练瑜伽的都有谁？
- 3、（读第 2 段）现在和过去比起来，有什么不同？（瑜伽馆的数量、学员的身份）
- 4、（读第 3 段）这是一个怎么样的男学员？他有什么烦恼（fán nǎo）？
- 5、（读第 4 段）是什么让女学员们对这个小伙子的态度发生了改变？这种态度的改变表现在什么事上？
- 6、（读第 5 段）她现在的职业是什么？你觉得这样的职业理想吗？

## Module 4: Listening and speaking

(This section is developed by Yu Li and Tian Xia, and edited by Xiaofei Pan)

### 对话一

听一段采访，回答问题

### 问答题：

1. 李教练是什么时候开始当瑜伽教练的？
2. 李教练对学生要求严格吗？
3. 李教练做瑜伽教练的这几年来，看到了哪些变化？

	现在的瑜伽学员	以前的瑜伽学员
什么人		
对瑜伽的态度		
练习瑜伽的纪律		

### 对话二

### 问题

1. 说说给李教练留下深刻印象的这位男学员。（一开始……，后来……）
2. 后来，学员们的关系怎么样？

### 口语练习

- 1、你知道哪些中国传统运动休闲项目？请你介绍一种。
- 2、你平时喜欢做什么运动？（从什么时候开始？为什么喜欢？它给你的生活带来了什么？）
- 3、什么运动休闲方式现在最流行？（在什么人群中流行？他们为什么喜欢？）

## Module 5: Writing

分享一个难忘的经历：

这篇课文谈了一位瑜伽教练的体会，其中说到一个男学员的事，说了他为什么来练瑜伽、他的坚持、女学员们对他的态度的改变。找一找第二段、第三段里用来表达时间的词，比如“曾经”、

这些词让我们更好地了解这件事的经过。

你有没有参加过什么训练班或者俱乐部？请你谈谈在那里的经历。比如你为什么参加？你跟其他的成员关系怎么样？有没有发生过什么特别的事？现在还去吗？

注意使用表达时间的词，使你的叙述更清楚（150 字左右）。