**INTEGRATED CHINESE Level 2 Part 2**

LESSON 14: 健康

**Previewing Activity**

**Talk about health:**

你重视健康问题吗？你有哪些良好的生活习惯？

你每天锻炼吗？在哪里锻炼？做什么运动?

**Viewing Activities**

A. **Watch the video. Check True (对) or False (错).**

对 错

1. 从以前到现在中国老百姓都可以随便到天坛去玩。 ☐ ☐

天坛

Tiāntán

Temple of Heaven

倒挂

dǎo guà

to hang upside down

1. 这些老人到天坛锻炼需要买门票。 ☐ ☐
2. 那个听不清齐晓庆说话的老人已经九十多岁了。 ☐ ☐
3. 苏菲觉得齐晓庆不敢做那些动作。 ☐ ☐
4. 齐晓庆一直很想学太极拳。 ☐ ☐
5. 齐晓庆想现在开始锻炼是为了将来能在天坛公园倒挂。 ☐ ☐

B. **Watch the video again. Answer the questions in Chinese.**

1. 每天早上有很多老人在天坛做什么？
2. 那个老人说，为什么他要来这儿，而不去健身房？
3. 苏菲觉得齐晓庆老了以后能做这么难的动作吗？她为什么这么觉得？

秘诀

mìjué

secret (of success); key (to success)

1. 张师傅说健康的秘诀是“坚持”。你知道“坚持”是什么意思吗？
2. 齐晓庆说，和张师傅学习太极拳使她意识到什么？

意识

yìshi

to realize

1. 你现在能做那些老人做的动作吗？你觉得你七十岁的时候能做那些动作吗？

**Post-Viewing Activity**

A. **For the elderly people in the video, the secret to health is to exercise. Can you share at least two health tips of your own? (Write in Chinese.)**

B. **How do people of your country keep fit and healthy? What exercise do they do? Where do they go to exercise? Compare it to the Chinese way. (Answer in Chinese.)**