



LESSON C.8

PHYSICAL ACTIVITIES

身体活动

SHĒNTǐ HUÓDòng



REVISION C.7



2

- Fill in the blank 填空 (tiánkòng) to make a complete expression sourced from the previous lesson:

希望_____身体健康!
xīwàng _____ shēntǐ
jiànkāng

没有_____明白我。
méiyǒu _____ míngbái
wǒ

再_____一杯!
zài _____ yībēi

“不要离_____我，”
bùyào lí _____ wǒ

_____梦_____醒。
_____ mèng _____ xǐng

“我什么_____没有，
没有，没有，”
wǒ shénme _____
méiyǒu, méiyǒu,
méiyǒu

减肥神丹也没有
_____!
jiǎnféi shén dān yě
méiyǒu _____

POPULAR ACTIVITIES



3

流行的活动
liúxíng de huódòng

步行
bùxíng

慢跑
mànpǎo



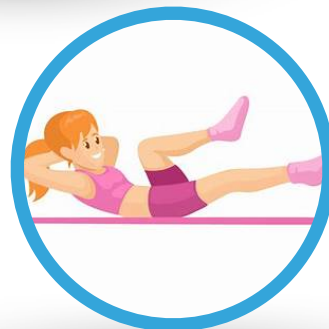
骑自行车
qí zìxíngchē



健身
jiànshēn



普拉提
pǔ lā tí



瑜伽
yújiā



太极
tàijí

游泳
yóuyǒng



任何数量的活动都比没有好。
rènhé shùliàng de huódòng dōu bǐ méiyǒu hǎo





永远
yǒngyuǎn

我会永远爱你。
wǒ huì yǒngyuǎn ài nǐ

老是
lǎo shì

他老是迟到。
tā lǎo shì chídào

每天
měitiān

她每天早上7点起床。
tā měitiān zǎoshang 7 diǎn qǐchuáng

常常
chángcháng

他常常乘船上班。
tā chángcháng chéng chuán shàngbān

有时
yǒushí

我有时会想起她。
wǒ yǒushí huì xiǎngqǐ tā

很少
hěn shǎo

我很少吃肉。
wǒ hěn shǎo chī ròu

从未
cóng wèi

我从未尝试学打功夫。
wǒ cóng wèi chángshì xué dǎ gōngfū

GRAMMAR EXERCISE: POPULAR SPORTS



5

流行的运动 *liúxíng de yùndòng*

- Using the above slide, how frequent do you play the following sport? Pick 2 or 3 sports.

					
踢足球 <i>tī zúqiú</i>	打保龄球 <i>dǎ bǎolíngqiú</i>	打高尔夫 <i>dǎ gāo'ěrfū</i>	打网球 <i>dǎ wǎngqiú</i>	打篮球 <i>dǎ lánqiú</i>	打桌球/台球 <i>dǎ zhuōqiú/táiqiú</i>
					
打羽毛球 <i>dǎ yǔmáoqiú</i>	打乒乓球 <i>dǎ pīngpāng qiú</i>	玩飞镖 <i>wán fēibiāo</i>	滑雪 <i>huáxuě</i>	滑冰 <i>huábīng</i>	行山 <i>xíng shān</i>
					
水肺潜水 <i>shuǐ fèi qiánshuǐ</i>	冲浪 <i>chōnglàng</i>	驾帆船 <i>jià fānchuán</i>	划船 <i>huáchuán</i>	骑马 <i>qímǎ</i>	跳舞 <i>tiàowǔ</i>

GRAMMAR – GOOD OR BAD



6



出色
chūsè

Tom Daley 的跳水技能非常出色!
tāngmǔ·dài lì de tiàoshuǐ jìnéng fēicháng chūsè



顶呱呱
dǐngguāguā

他的口才很顶呱呱!
tā de kǒucái hěn dǐngguāguā



挺好
tǐnghǎo

Emma Raducanu打网球打得挺好的!
Emma Raducanu dǎ wǎngqiú dǎ dé tǐnghǎo de



良好
liánghǎo

他的GCSE成绩良好。
tā de GCSE chéngjì liánghǎo



相当不错
xiāngdāng bùcuò

她做的蛋糕相当不错。
tā zuò de dànāo xiāngdāng bùcuò



糟糕
zāogāo

这场足球比赛很糟糕。
zhè chǎng zúqiú bǐsài hěn zāogāo



太垃圾
tài lèsè

我的乒乓球越打越垃圾。
wǒ de pīngpāng qiú yuè dǎyuè lèsè

CLASSROOM CONVERSATION EXERCISE: HOW AWESOME ARE YOU?



7



你有多牛?
nǐ yǒu duō niú

- Choose a random sport and ask each other how good they are at it, using the above slide.
- For example: 猪小屁, 接力赛你有多牛? *zhū xiǎo pì, jiēlì sài nǐ yǒu duō niú*

我可以的, 我每天追
赶巴士!
*wǒ kěyǐ de, wǒ měitiān
zhuīgǎn bāshì*

加油!
jiāyóu

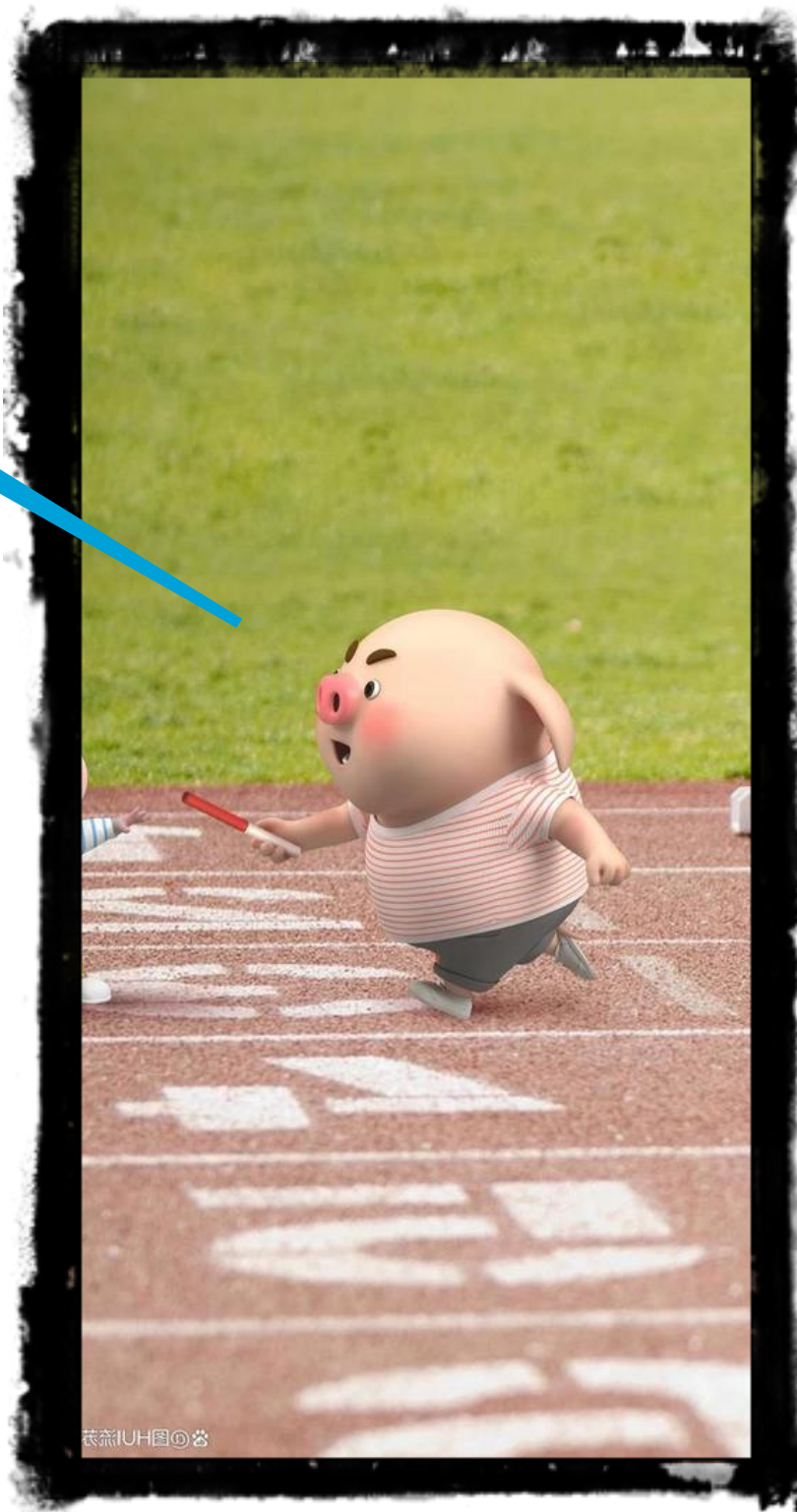
就快到了!
jiù kuài dào le

天哪,
他丢下了棍子!
*tiān nǎ, tā diū xià le
gùn zǐ*

太狗了!
tài gǒu le



很菜!
hěn cài



不要放弃。
bùyào fàngqì

有进步空间。
yǒu jìnbù kōngjiān

他尽力了!
tā jìnlì le

输了, 没关系, 参与
更重要。
*shū le, méiguānxi, cānyù
gèng zhòngyào*



CLASSROOM CONVERSATION EXERCISE: MAKE A SENTENCE



8

造句
zàojù

作诗
zuò shī

- You have 2 minutes to prepare. Make a sentence that contains some of the following words.
- Take the challenge and make a simple couplet (2-line poem) that fits into the ambience of the following picture.



牡丹
mǔdān

多彩
duōcǎi

蝴蝶
húdié

森林
sēnlín

五颜六色
wǔyánliùsè

日出
rìchū

这是苍蝇还是蜜蜂？看
不清呀！
zhè shì cāngyíng háishì
mìfēng? kàn bù qīng
ya!

露水
lùshuǐ

清晨
qīngchén

黎明
lí míng



CLASSROOM CONVERSATION EXERCISE: YOUR REACTION



9

1. 猪小屁在唱一首音乐剧的歌, 是哪部音乐剧? (zhū xiǎo pì zài chàng yī shǒu yīnyuè jù de gē, shì nǎbù yīnyuè jù)
2. What would be your reaction 反应 (fǎnyìng)? Try to include the following conjunction - "then..."

然后.....
ránhòu.....



"足够作为国王和流浪汉, 相信是最好的。"
zúgòu zuòwéi guówáng hé liúlàng hàn, xiāngxìn shì zuì hǎo de

"今晚你能感受到爱吗?"
jīn wǎn nǐ néng gǎnshòu dào ài ma



运动好处 yùndòng hǎochù

- Let's try to read the below text.
- Unlike English, observe that Chinese separates a long sentence to smaller chunks.

<https://www.mayoclinic.org/zh-hans/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

定期身体活动的 7 大好处:

1. 控制体重
2. 可以对抗健康状况和疾病
3. 可改善情绪
4. 可增强活力
5. 改善睡眠
6. 让您的性生活重新焕发活力
7. 可以促进社交

regular	control
定期 dìngqī	控制 kòngzhì
fight/counteract	improve
对抗 duìkàng	改善 gǎishàn
enhance/strengthen	promote
增强 zēngqiáng	促进 cùjìn

唱卡拉OK算吗?
chàng kǎlā OK suàn ma



****Try to read without pinyin first.*

*See how many characters you can recognize.****



运动好处 *yùndòng hǎochù*

- Let's try to read the below text.
- Unlike English, observe that Chinese separates a long sentence to smaller chunks.

<https://www.mayoclinic.org/zh-hans/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

定期身体活动的 7 大好处:

1. 控制体重
2. 可以对抗健康状况和疾病
3. 可改善情绪
4. 可增强活力
5. 改善睡眠
6. 让您的性生活重新焕发活力
7. 可以促进社交

Dìngqí shēntǐ huódòng de 7 dà hǎochù:

1. *kòngzhì tǐzhòng*
2. *kěyǐ duìkàng jiànkāng zhuàngkuàng hé jíbìng*
3. *kě gǎishàn qíngxù*
4. *kě zēngqiáng huólì*
5. *gǎishàn shuìmián*
6. *ràng nín dì xìng shēnghuó chóngxīn huànfā huólì*
7. *kěyǐ cùjìn shèjiāo*

regular	control
定期 <i>dìngqí</i>	控制 <i>kòngzhì</i>
fight/counteract	improve
对抗 <i>duìkàng</i>	改善 <i>gǎishàn</i>
enhance/strengthen	promote
增强 <i>zēngqiáng</i>	促进 <i>cùjìn</i>

大家要努力做运动。
dàjiā yào nǚlì zuò yùndòng



APPENDIX: GRAMMAR – NEVER



12

- In general, “never” is translated to “forever not” 永不 (yǒng bù) in Chinese. But this does not apply across the board. There are several ways to express “never” in Chinese.

Indefinite:

绝不
jué bù

我绝不抽烟！
wǒ jué bù chōuyān

Future:

永远不(会)
yǒngyuǎn bù (huì)

我永远不会离开你。
wǒ yǒngyuǎn bù huì líkāi nǐ

我永远做不到。
wǒ yǒngyuǎn zuò bù dào

Present perfect:

从来没有/从未
cónglái méiyǒu/cóng wèi

我从来没有看过这部电影。
wǒ cónglái méiyǒu kànguò zhè bù diànyǐng

Denial:

从不
cóng bù

我从不说谎。
wǒ cóng bù shuōhuǎng

Never again:

再也不(会)
zài yě bù (huì)

我再也不会迟到了！
wǒ zài yě bù huì chídàole

我再也不见他了。
wǒ zài yě bù jiàn tāle