

## 第十課

# 下課後一起去健身吧！

### 壹 教學目標

透過本課的主題及情境教學法，使學生學會與運動、健身或休閒活動相關詞彙，並能以實際經驗與同學、華語人士談論健身的好處與壞處，表達自己對運動、健身等活動的看法。本課主要學習 67 個生詞、4 個短語和 7 個語法。

### 貳 語法說明

#### 對話

#### I. 不但……，而且……

說明：

連接兩個短句，兩句之間有遞進關係，表示更進一步的意思。(1)若前後句的主語相同，主語放在「不但」前面，第二句的主語可省略。(2)若前後句的主語不同，則分別放在「不但」、「而且」之後。例：我的家人都很喜歡運動，不但爸爸喜歡，而且媽媽也喜歡。

#### 練習題參考解答

1. 這個牌子的化妝品不但好用，而且價錢便宜。
2. 山本良介覺得台灣不但風景美麗，而且東西也很好吃。
3. A：為什麼最近你這麼忙？  
B：因為我不但要寫報告，而且還要準備期末考試。

#### II. Vs 死了

說明：

為誇張的語氣，程度比「Vs 得不得了」、「Vs 極了」更高，大部分為負面之意。有少數是表達情感的正面狀態動詞，例如：高興死了、感動死了。

### 練習題參考解答

1. 為了準備今天的考試，我昨天晚上都沒睡覺，現在累死了。
2. 很多人搭捷運上班，擠死了，連站的地方都沒有。
3. 已經十二點了，妹妹還沒回家，媽媽擔心死了。

### III. 越……越……

說明：

主語（施事者）做了第一件事情或動作後，情形會跟著有所改變，變化的程度或數量會隨著第一件事情或動作產生增加或減少的變化，結構為：「S 越  $V_1/V_{S1}$  越  $V_2/V_{S2}$ 」。這個語法可能有第二個主語，當第一個主語做某事或某動作的頻率越高，第二個主語的情形也會跟著改變，結構為：「 $S_1$  越  $V_1/V_{S1}$ ， $S_2$  越  $V_2/V_{S2}$ 」。

### 練習題參考解答

1. A：王先生學了三個月的法文，為什麼現在不學了？  
B：因為他發現法文越學越難，所以不想學了。
2. A：這首歌，我們已經會唱了，為什麼還要一直練習？  
B：這首歌越練習越好聽，所以我們得多練習。
3. A：最近我胖了很多，要去健身了。  
B：你常常吃炸雞、薯條，當然會越吃越胖啊！
4. 太太：以前你很喜歡吃蛋糕，現在怎麼不吃了？  
先生：蛋糕太甜了！為了健康，年紀越大應該吃得越少／越應該少吃。

### IV. 到底

說明：

「到底」是副詞（Adv），用於句尾「嗎」以外的選擇性疑問句，如：到底要不要？到底去不去？表示急於知道答案的情緒，可放在主語的前或後面，但是當主語是疑問詞時，「到底」只能放在主語前面，作狀語使用，如：到底是誰偷了我的車？

練習題參考解答

1. 聽說高小姐歌唱得很好，可是誰都沒聽過，我們都不知道到底是不是真的？
2. 張爸爸想住在地鐵站附近，張媽媽想找附近有公園的公寓，到底是張爸爸還是張媽媽能決定住在哪裡？
3. 你一下子想上作文課，一下子要修文法課，到底想上什麼課？

短文

I. 對 NP 來說

說明：

「對 NP 來說」用來表示某人對特定事件的看法或態度。

練習題參考解答

1. 對注意健康的人來說，漢堡、薯條都是垃圾食物。
2. 對外國人來說，夜市是到台灣一定要去逛逛的地方。
3. A：這個公寓一個月的房租要兩萬塊錢，你覺得怎麼樣？  
B：對我來說，交通方便最重要，房租兩萬塊不是很貴。

II. ……的話

說明：

「的話」的功能跟「如果」、「要是」一樣，都是假設情況，差別在於「如果」、「要是」放在句首，而「的話」放在句尾；有些情況用「要是」會比「如果」的語氣強烈甚至具有威脅性。「如果」、「要是」都可與「的話」連用或是省略其中一個。「的話」是較為口語的用法。

練習題參考解答

1. A：我討厭運動，運動讓我覺得太累了！  
B：不運動的話，就會越來越胖喔！
2. A：你想不想搬出去，到學校外面租房子？  
B：如果找得到環境好、房租又不貴的地方的話，我就搬。

3. A：時間很晚了，你怎麼不睡覺，還在念書？

B：我要是今天晚上不念書的話，明天的考試一定會考得很不好。

### III. 對……有／沒（有）幫助；有／沒（有）影響；有／沒（有）好處

說明：

「對」的後面是人或事物，這個語法說明主語，常常是一件事，對某人或某事產生的幫助、影響或好處。同樣的句式也可以用在「對……有感覺」、「對……有困難」、「對……有要求」、「對……有禮貌」等。

#### 練習題參考解答

1. A：你為什麼想認識外國朋友？

B：我覺得這對學外國話有幫助，所以我想認識外國朋友。

2. A：我要去世界旅行半年，一起去吧！

B：不好意思，請太多假對工作有影響，所以我不能跟你去。

3. 孩子：媽媽，我可以再吃一塊炸雞、一包薯條嗎？

媽媽：不可以，吃太多炸雞、薯條對健康沒有好處，只有壞處。

#### 補充與提醒

1. 對話生詞 Vs 和 Vp 的「死」，各代表「瀕臨死亡狀態的誇張修飾語」和「真正的死亡狀態」。
2. 對話中，「德國人說，早餐要吃得像國王一樣好」的德語諺語原文為「Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.」，「早餐吃得像國王、午餐吃得像君王、晚餐吃得像乞丐」。
3. 短文生詞「精神」，本冊只介紹「表示人體有能量的樣子」之「有精神」的用法，「意識」、「神志」的用法將在第三冊介紹。



### 叁 教學範例（教案）

第十課 下課後一起去健身吧！		
課別／課名		
課程名稱	初級華語（二）團體班	上課總時數
		每週 12 小時+每週 3 小時初級會話（二）大班課
教學對象	初級二程度（約學過 6 個月以上的母語非華語的外籍生）	
教材名稱	《時代華語》2 第十課 下課後一起去健身吧！	
教學目標	一、學習 67 個生詞、4 個短語及 7 個語法 二、學會與運動、健身或休閒活動相關的詞彙 三、學習如何談論健身的好處與壞處 四、學會表達對運動的看法與分享自身運動的經驗、飲食習慣等。	
時間分配	課程內容及流程	輔助教材
第一天 (1-3 小時)	教學步驟： 1. 課前活動（20 分鐘）：教師先讓學生看各種休閒活動的圖片或影片，並問學生跟「運動」、「飲食習慣」有關的問題，如：你覺得吃什麼食物對身體好？你有運動的習慣嗎？ 2. 對話生詞教學（75 分鐘）：完成 45 個生詞及 1 個短語的教學。 (1) 可將生詞依照詞類分別介紹，並搭配與本課內容相關之已學詞彙，進行問答。（如：漢堡和青菜哪一個好吃？你常拉肚子嗎？你會去健身房運動嗎？你喜歡自己運動還是跟教練一起運動？）並隨機請學生念例句，教師適時糾音，並請該生重讀，全班再齊讀。	教學 PPT、相關影片、圖片、生詞卡、筆順動畫

<p><b>第一天</b> (1-3 小時)</p>	<p>(2) 生詞問答：於「生詞教學」後可提供學生問題卷，所有的問題均使用本課的對話生詞。請學生兩兩互問，回答時只能聽不能看問題卷，且須使用該問句的生詞。讓學生更清楚如何使用新生詞。</p> <p>3. 對話語法教學（50 分鐘）：完成對話語法的 4 個語法點。每個語法說明結束後，用 3-5 分鐘的時間請學生完成該語法的練習。教師可至學生旁邊，進行個別指導。</p> <p>(1) 「不但……而且……」：先引導學生使用此句式結合兩個句子。（如：我會說中文。我會說英文。我不但會說中文，而且會說英文。）並說明語法特色與功能。而後代換動詞短語，提供問句與情境，練習對答。</p> <p>(2) 「Vs 死了」：先複習「Vs 得不得了」，然後說明語法特色與功能。之後給予數個情境引導學生回答。</p> <p>(3) 「越……越……」：先複習「越來越……」，然後說明語法特色與功能。而後給予數個情境，引導學生回答。</p> <p>(4) 「到底」：說明使用「到底」時說話者是帶著不耐煩的語氣，並在提問時常與「呢」一起用。給予情境引導學生回答。</p> <p>4. 指定作業（5 分鐘）：勾選 10 個生詞造句、準備生詞小考、預習對話與短文生詞</p>	<p>教學 PPT、 相關影片、 圖片、生詞 卡、筆順動 畫</p>
<p><b>第二天</b> (4-6 小時)</p>	<p>教學步驟：</p> <p>1. 課前複習（15 分鐘）：隨機指定某學生將造句作業念出來，並請另一位學生複誦一次，若無法完整複誦，則請該生寫出該造句中的生詞，以檢視全班是否已熟悉該生詞。若有句子錯誤或不通順之處，教師暫時不須糾正，以免佔用太多時間。此部分教學目的為提升聽、說的能力，教師須適時糾音。完成後收回進行批改。</p>	<p>教學 PPT、 相關影片、 圖片、生詞 卡、對話音 檔、學習 單、筆順動 畫</p>



<p>第二天 (4-6 小時)</p>	<p>2. 對話教學 (40 分鐘) :</p> <p>(1) 隨機請兩位學生進行三輪對話的朗讀, 教師適時糾音。</p> <p>(2) 請學生用「問題與討論」互相提問, 教師從旁協助, 並檢視學生是否了解對話內容。</p> <p>(3) 就問題 4 的設計, 請學生分享他們的飲食與運動習慣。</p> <p>3. 短文生詞教學 (50 分鐘) : 完成 22 個生詞及 3 個短語的教學。</p> <p>將高度相關之詞彙組成短句 (如: 天天健身能幫助我們改善身體的情況, 也會讓我們有好精神。) 透過不斷提問相關問題 (如: 你會建議同學一天念幾個小時的書? 你什麼時候會又生氣又難過?) 讓學生使用該句中的詞彙或片段回答, 強化詞彙使用及配詞成句的能力。</p> <p>4. 短文語法教學 (40 分鐘) : 完成短文語法的 3 個語法點。每個語法說明結束後, 均用 5 分鐘的時間請學生完成該語法的練習。學生練習時, 教師可至學生座位旁邊, 進行個別指導。</p> <p>(1) 「對 NP 來說」: 帶學生做「NP 覺得」與「對 NP 來說」間的轉換練習, 再給數個情境讓學生用語法說出完整句子。</p> <p>(2) 「……的話」: 帶學生做「如果/要是……」與「……的話」間的轉換練習, 再給數個情境讓學生用語法說出完整句子。</p> <p>(3) 「對……有/沒(有)幫助; 有/沒(有)影響; 有/沒(有)好處」: 使用語法教學簡報說明語法特色與功能, 之後給數個情境引導學生回答。</p> <p>5. 指定作業 (5 分鐘) : 語法造句 (對話形式)、生詞造句、預習短文。</p>	<p>教學 PPT、 相關影片、 圖片、生詞 卡、對話音 檔、學習 單、筆順動 畫</p>
-------------------------	---	---

<p><b>第三天</b> (7-9 小時)</p>	<p>教學步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前複習 (25 分鐘)： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 利用第二天的課前複習方式複習短文生詞。</li> <li>(2) 請學生用昨日作業「語法造句」的問句問同學，形成簡短對話。</li> </ol> </li> <li>2. 短文教學 (50 分鐘)： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請學生朗讀一段課文，教師適時糾音，並請該生重讀，全班再齊讀。念完一段後，利用「問題與討論」隨機請學生回答或請學生互相問問題，給予討論的機會。教師藉此確認學生是否已理解文意。</li> <li>(2) 完成短文教學後，再請學生輪流念，並標示出語法的安排。</li> </ol> </li> <li>3. 課室活動 (40 分鐘)：進行課本後面的課室活動 1。 請學生利用課室活動 1 的問題進行兩兩問答。問答時須要求學生使用該活動所提供的生詞、語法。問答以後，請學生兩兩上台，互相分享對方的給其他同學聽，每回分享結束教師問台下同學幾個問題，確保學生是否專心、是否聽得懂。</li> <li>4. 作業本聽力練習 (30 分鐘)：播放作業本聽力題音檔，在規定的時間內完成此聽力測驗。結束後立刻進行檢討。</li> <li>5. 指定作業 (5 分鐘)：完成生詞及作業本第一～五大題、準備生詞小考。</li> </ol>	<p>教學 PPT、 相關影片、 圖片、生詞 卡、短文音 檔、學習單</p>
<p><b>第四天</b> (10-12 小時)</p>	<p>教學步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生詞小考後利用 Quizlet 與 Kahoot 複習 (30 分鐘)。</li> <li>2. 課室活動 (30 分鐘)： 依照本課課室活動進行，鼓勵學生多使用本課的生詞及語法，並適時補充實用的字詞。</li> <li>3. 口語練習 (30 分鐘)：作業本第七大題「圖片描述題」：</li> </ol>	<p>作業本聽力 測驗音檔、 練習卷、數 位教學工 具： Kahoot！ Quizlet</p>



<p><b>第四天</b> (10-12 小時)</p>	<p>(1) 指定 2-3 名學生在規定時間內上台進行描述，教師（或請台下的學生）進行錄音，說完後教師放出錄音帶，並指導學生如何在有限的 1 分 30 秒內看圖說故事。</p> <p>(2) 教師掃描「圖片描述題」或另找類似圖片，以簡報方式投影白板上，進行口語測驗的教學。先請全班簡單說說這張圖片上的人、事、時、地、物。</p> <p>(3) 最後請程度較好的學生以 TOCFL 口語測試的方式，再次就該圖片進行 1 分 30 秒的描述。</p> <p>4. 口語練習（30 分鐘）：作業本第八大題「請回答下面的問題」的練習。</p> <p>(1) 依照第七大題的方式進行，教師操作時不要讓學生過於緊張，也勿須打分數，因為此部分的教學目標在於提高學生口語能力，並鼓勵學生參加 TOCFL 口語測驗進階級的考試。</p> <p>(2) 口說練習結束後，教師可將錄音檔寄給學生，讓學生回家後自己再聽一次，了解自己的問題並改正錯誤。</p> <p>5. 寫作練習（25 分鐘）：引導學生構思作業本第六大題的短文寫作。</p> <p>6. 指定作業（5 分鐘）：完成作業本第六大題、全課複習。</p>	<p>作業本聽力測驗音檔、練習卷、數位教學工具： Kahoot！ Quizlet</p>
<p><b>教學法</b></p>	<p>直接教學法、聽說教學法、任務導向教學法</p>	
<p><b>輔助教材</b></p>	<p>《實用視聽華語》第三版第 2、3 冊、《當代中文課程》第 2、3 冊</p>	
<p><b>教學資源</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>字卡／電腦／投影片／學習單／講義／教材錄音檔／相關影片</li> <li>筆順動畫網站「筆順字典」<a href="https://strokeorder.com.tw/">https://strokeorder.com.tw/</a></li> <li>時代中文線上教學資源 <a href="http://bit.ly/2FlaGEa">http://bit.ly/2FlaGEa</a></li> <li>其他教具（說明：數位教學工具 Kahoot！Quizlet）</li> </ul>	
<p><b>評量方式</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>出席率</li> <li>課堂表現</li> <li>作業（本）：作業本習寫、口頭報告、學習單、指定任務等</li> </ol>	

## 肆 作業本參考解答

### 一、聽力答案

1. (A) 2. (A) 3. (B) 4. (B) 5. (B)

### 二、選詞填空

1. 我最近上健身房，想改善體重太重的問題，那裡的教練教我很多方法，幫我減了三公斤。瘦了以後，我的體力更好，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，平常在家也要多活動身體，還得有好的飲食習慣，少吃太油、太甜的東西。為了我的健康，我會照著他的建議，繼續努力的。
2. 我以前常常因為感冒，又頭痛又拉肚子。吃了醫生給的藥，還要休息兩天才能恢復。所以我從去年開始訓練自己跑馬拉松（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，不過好處是我的身體更健康，沒有那麼容易生病了。

### 三、配合題

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| (C) 1. 他老是喝有糖的飲料，   | A. 明天再去吧！        |
| (E) 2. 開始健身後，他不但瘦了， | B. 我可能會瘦一些。      |
| (F) 3. 他沒吃多少飯就說飽了，  | C. 一點兒也不愛開水。     |
| (A) 4. 今天來不及去健身房了，  | D. 早餐得吃得又多又健康才好。 |
| (B) 5. 改喝不甜的飲料的話，   | E. 而且更健康了。       |
| (H) 6. 健身沒你想的那麼難，   | F. 或許想要瘦一點兒吧。    |
| (G) 7. 他到底是怎麼瘦的，    | G. 誰都不知道。        |
| (D) 8. 照德國人說的，      | H. 會越做越輕鬆的。      |

#### 四、請用語法完成對話

1. A: 你到底什麼時候才要把報告交給我？（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: 因為運動對身體有好處。／因為運動對身體健康有幫助。
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: 我快累死了，我再也不要去了。
4. A: 你每天都睡午覺嗎？（對……來說）  
B: 是啊，對我來說，每天睡午覺是很重要的。
5. A: 王美心最近瘦了好多呢！（不但……，而且……）  
B: 她不但不喝有糖飲料，也開始運動了，所以就瘦了啊。

#### 五、閱讀理解 對的寫「O」，錯的寫「X」

1. (X) 2. (X) 3. (X) 4. (X) 5. (O)

#### 六、寫作練習 (略)

#### 七、圖片描述題 (略)

#### 八、請回答下面的問題 (略)



## 伍 作業本聽力文本

1. 小姐：醫生，我每天做三十分鐘的運動，還是覺得很累。  
先生：一般人每天只要做三十分鐘的運動，想改善健康情況的話，妳得多做半小時的運動。  
問題：對小姐運動的情況，這位醫生的建議是什麼？
2. 小姐：學生們白天上課怎麼那麼沒精神，到底為什麼會這樣呢？  
先生：因為他們晚上不但得做很多報告，而且還要準備第二天的考試，沒什麼時間睡覺啊。  
問題：學生們怎麼了？
3. 小姐：每天去健身房運動比我想的還要累。  
先生：放心，會越做越輕鬆的。  
問題：他們的意思是什麼？
4. 小姐：我每個星期都去健身房運動一次，怎麼還是變胖了？  
先生：妳說妳的體重太重，想減幾公斤，可是妳老是喝有糖的飲料，一星期也才運動一次，這樣對變瘦有什麼幫助？  
問題：這位先生的意思是什麼？
5. 小姐：很多人覺得上健身房得花不少錢，自己在家做運動就好了。  
先生：健身房的費用是不低，但是對我來說，照教練說的話訓練，才能讓身體更健康。  
問題：這位先生的意思是什麼？

## 陸 補充資料

一、教育部體育署體適能網站：<https://www.fitness.org.tw/>

## 柒 綜合練習

### 時代第二十課 詞彙語法練習

姓名 \_\_\_\_\_

王美心從小時候就不喜歡運動，所以她 \_\_\_\_\_ 生病，不但常 \_\_\_\_\_，有時候還會 \_\_\_\_\_。陳可欣告訴她，別 \_\_\_\_\_ 在宿舍玩手機、上網，應該多去運動，這樣才能讓 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 好一點兒。如果不小心吃得太多，\_\_\_\_\_ 胖的話，運動以後，\_\_\_\_\_ 體重還能 \_\_\_\_\_ 幾公斤呢！

雖然聽起來運動有很多 \_\_\_\_\_，可是對美心 \_\_\_\_\_，做運動是她最討厭的事。她記得以前上 \_\_\_\_\_ 課的時候，她在 \_\_\_\_\_ 跑步，因為平常很少運動，所以跑了一下子，她就覺得 \_\_\_\_\_ 痛、\_\_\_\_\_ 也痛。有一次跑了七百多公尺，她覺得很不舒服，好像快死了，老師趕快打電話叫 \_\_\_\_\_ 把她送到醫院，才救了她一 \_\_\_\_\_。那個時候為了快一點兒 \_\_\_\_\_ 健康，她 \_\_\_\_\_ 得每天吃藥，\_\_\_\_\_ 每三天就得回醫院看醫生，讓父母擔心 \_\_\_\_\_ 了，自己也很 \_\_\_\_\_。

美心的朋友山本良介有 \_\_\_\_\_ 的習慣，他 \_\_\_\_\_ 美心跟他一起去健身房運動。只要 \_\_\_\_\_ 著教練說的做，一定會 \_\_\_\_\_ 來 \_\_\_\_\_ 健康的。美心覺得這個建議不錯，就跟他去健身房。一開始教練先讓美心 \_\_\_\_\_ 一下手、腳，然後跳幾 \_\_\_\_\_，最後騎騎腳踏車。這樣的運動方式讓美心不太累，願意 \_\_\_\_\_ 做更多的運動，教練說下個月還要去公園 \_\_\_\_\_ 她 \_\_\_\_\_ 呢！其實除了運動，好的 \_\_\_\_\_ 習慣 \_\_\_\_\_ 身體也有很大的影響，最好多吃 \_\_\_\_\_、水果，少吃 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。要是渴了就喝 \_\_\_\_\_，別喝 \_\_\_\_\_ 或是太甜的飲料。以前美心常常 \_\_\_\_\_ 吃早餐就去上課，現在她每天 \_\_\_\_\_ 都吃，也吃得很健康，不但少油、少 \_\_\_\_\_，連最愛的甜點也不吃了。最近她發現以前一運動就不舒服的 \_\_\_\_\_，好像也慢慢地 \_\_\_\_\_ 了。

沒有人知道自己 \_\_\_\_\_ 可以 \_\_\_\_\_ 到幾歲，可是為了讓自己過幸福的生活，\_\_\_\_\_、女人、\_\_\_\_\_、小孩，什麼 \_\_\_\_\_ 的人都應該運動，讓我們跟美心一樣，\_\_\_\_\_ 牛仔褲，穿上 \_\_\_\_\_，一起去運動吧！

時代二第十課 詞彙語法練習（參考答案）

王美心從小時候就不喜歡運動，所以她經常生病，不但常頭痛，有時候還會拉肚子。陳可欣告訴她，別老是在宿舍玩手機、上網，應該多去運動，這樣才能讓體力、精神好一點兒。如果不小心吃得太多，變胖的話，運動以後，或許體重還能減幾公斤呢！

雖然聽起來運動有很多好處，可是對美心來說，做運動是她最討厭的事。她記得以前上體育課的時候，她在操場跑步，因為平常很少運動，所以跑了一下子，她就覺得腿痛、脖子也痛。有一次跑了七百多公尺，她覺得很不舒服，好像快死了，老師趕快打電話叫救護車把她送到醫院，才救了她一命。那個時候為了快一點兒恢復健康，她不但得每天吃藥，而且每三天就得回醫院看醫生，讓父母擔心死了，自己也很難過。

美心的朋友山本良介有健身的習慣，他建議美心跟他一起去健身房運動。只要照著教練說的做，一定會越來越健康的。美心覺得這個建議不錯，就跟他去健身房。一開始教練先讓美心活動一下手、腳，然後跳幾下，最後騎騎腳踏車。這樣的運動方式讓美心不太累，願意繼續做更多的運動，教練說下個月還要去公園訓練她慢跑呢！其實除了運動，好的飲食習慣對身體也有很大的影響，最好多吃青菜、水果，少吃漢堡、薯條。要是渴了就喝開水，別喝可樂或是太甜的飲料。以前美心常常來不及吃早餐就去上課，現在她每天三餐都吃，也吃得很健康，不但少油、少鹽，連最愛的甜點也不吃了。最近她發現以前一運動就不舒服的情況，好像也慢慢地改善了。

沒有人知道自己到底可以活到幾歲，可是為了讓自己過幸福的生活，男人、女人、老人、小孩，什麼年紀的人都應該運動，讓我們跟美心一樣，脫下牛仔褲，穿上運動服，一起去運動吧！