

考點分析：問觀點

常考題型：問答題

閱讀材料(節選)：

「鐵人三項」屬於全身運動，能令我們全身的肌肉及心肺功能得到充分鍛煉。而且，「鐵人三項」結合了游泳、自行車和跑步三種項目，運動強度很高，在練習過程中亦有助培養我們的耐力和意志力。

不過需要注意的是，我們在練習「鐵人三項」前，應該先評估自己的身體狀況能否負荷高強度的運動，且運動前也要注意熱身。另外，切記不要運動過量，以免損傷肌肉、腰椎及關節等部位。

例

如果有機會參與訓練「鐵人三項」，看過本文後，你會嘗試參與嗎？試結合本文內容加以說明。

速效答題法

析題意

題眼 • 「鐵人三項」訓練 • 你會嘗試參與嗎

要求 • 表明自己是否願意參與「鐵人三項」訓練及說明原因

用公式

表明個人立場 + 支撐立場的理據 [從文中找到相應的數據、事例、理論等內容]

組織答案

(表明個人立場) + _____

(支撐立場的理據)