

中秋快乐

- <https://japanese.cri.cn/2024/09/13/ARTIhsiuE9KaEVfT40mohnoG240913.shtml?spm=C96518.PodFfvwU2LEw.E2xsyFbbG50z.1>

2024福岡よかトピア国際交流センター

第8回 健康運動

ボランティア 鄭媛媛

出席確認（点名）

- 名前を呼ばれたら「到！」



前回の復習——豆知識

受風

https://m.baidu.com/bh/m/detail/sv_14185872761808210407

除湿寒（驱寒祛湿）

冬病夏治

保温杯里泡枸杞



“

陟彼北山 言采其杞”

”

素材来源

發音練習（早口言葉）

- 吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮
- 大米饭喷喷香，我们大家都来尝，吃得快吃得饱，不把饭粒掉桌上。



「吐」の解説

- Tu3 吐气 吐字 吐露心声 谈吐不俗
- Tu4 呕吐 吐血 上吐下泻

今週の表現

- ・ 我一般/通常/习惯～～～

在传统节日和重要时刻，中国人通常喜欢阖家团聚在一起吃饭庆祝。

中国人习惯喝热水或者凉白开。

中国人通常喜欢在院子里种菜。

中国人一般相信“以形补形”。

中国人通常再热都要盖上肚子。

中国人的很多习惯在外国人眼里都难以理解，我们却认为没什么特别。而今全球文化交流碰撞的机会越来越多，每个人都或多或少地受到本土文化和外来文化的冲击，相应地，习惯也会产生改变。

比如，国内越来越多的城市白领将日常饮料从茶换作咖啡；一些年轻人选择使用信用卡超前消费，而不再热衷于存钱买房；一些有留学欧美经历的家长会倡导孩子对长辈直呼其名，以示代际的民主与平等……

中国語の会話練習

- ・ 中国人の生活習慣に気になるところについてグループ分けに話しましょう。
- ・ 自分の生活習慣を簡単に紹介してください。

休憩時間

- <https://japanese.cri.cn/2023/11/21/ARTI9TZPxObKGb e4IT3ZA4c6231121.shtml?spm=C96518.PoG6H2TJ6 ZJs.EBDmjlQulz9Q.84>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dpgLeXa6enE>
西方人眼中的中国
- <https://www.youtube.com/watch?v=wLSlkwwFvRw>

健康運動——八段錦

八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，共八百多年的历史。古人把这套动作比喻为“锦”，意为五颜六色，美而华贵。其动作舒展优美，祛病健身，效果极好。

健康運動一一八段錦

https://www.youtube.com/watch?v=QDIx22h2TB_c

<https://www.youtube.com/watch?v=1bF9W3xoi0k>（跟练版）

「的・地・得」の解説

- 的（後ろに名詞が来る）
美丽的花 广阔的草原 蓝蓝的天 炎热的天气
- 地（後ろに用言がくる）
认真地学习 努力地工作 轻轻地跳 仔细地听
- 得（前が用言で後ろが補充の意味）
跑得快 跳得高 喝得多 游得快