



模擬試卷七

聆聽資料一

大家好，歡迎各位蒞臨「城市疾走大展現」活動，我是這次活動的負責人。

不知道你們有多少人曾經參加戶外障礙賽？戶外障礙賽，就是要求參加者在限定時間內，越過不同難度的障礙關卡，例如「輪胎陣」、「爬牆架」、「越冰池」等。運用最少時間完成關卡的參加者便能勝出。「城市疾走」，又稱「跑酷」，它的設計意念，就是源自於法國的極限運動和障礙比賽，參加者需要在不借助任何設備的情況下，越過在城市裏常見的設施。不過，由於城市疾走的活動場地是在大廈林立、環境擁擠的城市之中，難度自然較一般障礙賽為高，亦更具挑戰性。

城市疾走沒有既定的動作，參加者可以運用任何方式越過障礙物，完成指定路線。由於沒有特別的裝備，參加者在進行活動前必須通過長時間及循序漸進的訓練，鍛煉良好的體能，並掌握一定的技巧，例如怎樣的動作才能減低對身體的衝擊力，避免在翻越障礙物時受傷。初學者切忌急進，在未掌握基本技巧的情況下挑戰高難度的障礙物。瑞士曾有城市疾走高手，因一時失手而受傷，更有人因而喪命。城市疾走的參加者除了要有足夠的體力外，更重要的是有面對突發情況時的應變能力，以及克服恐懼和困難的意志，因為每一種障礙物都有不同的應對方法，參加者需要根據自己的身形、與障礙物之間的距離和角度，還有障礙物的外形，在極短時間內判斷翻越方式。

城市疾走是一項集合了體能、毅力、判斷力等技能的高難度運動，極具挑戰性。參加者不但能夠鍛煉體能，還能夠訓練自己的思考與判斷力，又能夠享受越過障礙物時的成功感，讓自己在不同方面均有裨益。因此，雖然這項活動難度甚高，卻吸引了不少愛好刺激與挑戰的年輕人參加。

接下來，我們一起來欣賞幾位城市疾走愛好者的表演吧。

