Running

|  |  |
| --- | --- |
| Introduction 1節目介紹 | |
| 1. Welcome to “English in New Taipei City.” 2. I am Eddie. 3. And I am Kate. 4. So, Eddie, what is your favorite sport and why? 5. Well, my favorite sport is skateboarding 6. Because it comes from my homestate in California and it’s very exciting. 7. How about you, Kate? 8. I actually don't like very many sports. 9. But I do a lot of walking and I dance regularly. 10. In today’s program, we are going to watch three teachers 11. doing their favorite sport. | 1. 歡迎來到“新北英語”。 2. 我是艾迪。 3. 我是凱特。 4. 艾迪，你最喜歡的運動是什麼，為什麼? 5. 嗯，我最喜歡的運動是滑板 6. 因為它是來自我的家鄉，加州，而且它很刺激。 7. 凱特，你呢? 8. 我其實沒有很喜歡運動。 9. 但是我常走路而且我常跳舞。 10. 在今天的節目，我們會看到三位老師， 11. 做他們最喜歡的運動。 |
| Main Video 主影片 | |
| 1. The weather is so warm today. 2. I don’t like rainy days! 3. Neither do I! 4. It’s much better to exercise when it’s warmer. 5. I wonder where Sheli is? 6. Yea, where is Sheli? 7. She is usually on time. 8. She should be here soon. 9. Oh, there she is. 10. I see her. 11. Wow, she looks so sporty! 12. Hey, Lee! 13. Hey, Jake. 14. Are you guys ready to do some exercise? 15. Sure! 16. I’m so glad you wore your sporty clothes today. 17. I ALWAYS wear my special running clothes when I go running. 18. I’ve got my running shoes. 19. Good. 20. Running socks. 21. Yeah. 22. And my running shorts. 23. I’ve got my running shirts. 24. Running sports band. 25. And my running heart rate monitor. 26. I don’t wear all of those things, 27. but I do like running, especially sprinting! 28. And I’m really fast. 29. I train almost every day. 30. Yeah, you are pretty fast. 31. I can run fast, but I can’t run for a long time. 32. That’s why I’m pretty good at soccer. 33. You DO run a lot when you play soccer. 34. I like running a lot. 35. I like running long distances. 36. That’s why I do half-marathons. 37. I don’t run in a team. 38. I run by myself. 39. Those long races are always in the mornings! 40. I don’t like to get up so early. 41. I don’t like getting up early either. 42. I’m so glad my soccer games are in the afternoon. 43. Well, I’m really glad you guys agreed to come run with me today! 44. This is going to be GREAT! 45. Yep, I’m ready to run! 46. Me, too! 47. I am ready. 48. Let’s start off with a slow jog. 49. Sounds good. 50. OK. 51. How about we run to that bridge over there? 52. It’s not too far. 53. OK. 54. Go. 55. That was good for a warm-up. 56. I think we should try a challenge! 57. Okay! 58. How about I challenge you to a sprinting contest? 59. The finish line can be... 60. that green post over there. 61. That’s not fair! 62. You know we’re not as fast as you. 63. Yeah. 64. How about... 65. How about this? 66. We can go first. 67. You let us have a head start. 68. Is that Okay? 69. Okay. 70. Ready? 71. Ready. 72. Set. 73. GO! 74. Wow! 75. Man! 76. You’re... REALLY... fast! 77. Yeah! 78. I mean 79. I know you are great. 80. But, wow, that’s impressive. 81. Well, I am a superhero. 82. WHAT?! 83. Just kidding! 84. Well, you are really fit. 85. You should train to be an astronaut 86. or a firefighter! 87. Yeah. 88. Yeah... I’ve always wanted to fly into outer space... 89. I mean it! 90. It would be amazing. 91. That would be. 92. Well, either way, 93. we really should exercise together again really soon. 94. You get it! 95. Let’s get ready for the next challenge. | 1. 今天天氣好溫暖。 2. 我不喜歡雨天。 3. 我也不愛。 4. 天氣暖和的時候運動好多了。 5. 雪莉在哪啊? 6. 對啊，雪莉在哪啊? 7. 她通常都準時的。 8. 她應該很快就到了。 9. 喔，她在那。 10. 我看見她了。 11. 哇，她看起來就是要來運動的。 12. 嗨，李。 13. 嗨，傑克。 14. 你們準備好要運動了嗎? 15. 當然。 16. 我很高興你們今天都穿了運動服。 17. 我運動的時候都會穿我特別的慢跑服裝。 18. 我有運動鞋。 19. 很好。 20. 運動襪。 21. 耶! 22. 還有我的運動短褲。 23. 我有運動衫。 24. 運動手環。 25. 運動心律監測器。 26. 我不穿那些東西。 27. 但是我喜歡跑步，尤其短跑。 28. 而且我真的很快。 29. 我每天都做訓練。 30. 是啊，你真的很快。 31. 我可以跑得很快，但是我不能跑得很久。 32. 那就是我很會足球的原因。 33. 你踢足球的時候真的要一直跑。 34. 我很喜歡跑步。 35. 我喜歡跑長距離。 36. 那就是為什麼我喜歡跑半馬。 37. 我不參加隊伍， 38. 我自己跑。 39. 那些比賽都在早上。 40. 我不喜歡早起 41. 我也不喜歡早起。 42. 我很高興我的足球賽都在下午。 43. 嗯，我很高興你們今天同意來跟我跑。 44. 一定很好玩。 45. 是，我準備好了。 46. 我也是。 47. 我準備好了。 48. 我們先從慢跑開始。 49. 好主意。 50. 好。 51. 我們先跑到那邊那個的橋好嗎? 52. 不太遠。 53. 好。 54. 開始。 55. 這樣暖身很好。 56. 我想我們應該來個挑戰。 57. 好。 58. 我挑戰你們來個短跑比賽如何? 59. 終點線是， 60. 那邊那個綠色柱子。 61. 那不公平。 62. 你知道我們沒有你那麼快。 63. 是啊。 64. 那… 65. 這樣如何… 66. 我們可以先跑。 67. 你讓我們先跑。 68. 好嗎？ 69. 好。 70. 準備好了嗎？ 71. 就位。 72. 預備。 73. 跑。 74. 哇！ 75. 啊！ 76. 你…真的…好快。 77. 是啊。 78. 我是說， 79. 我知道你很厲害， 80. 但是，哇，真令人印象深刻。 81. 嗯，我是一個超人。 82. 什麼！ 83. 只是開玩笑。 84. 嗯，你真的很強健。 85. 你應該可以訓練成太空人， 86. 或消防員。 87. 是啊。 88. 是的，我一直想飛到外太空。 89. 我是說真的。 90. 那一定很棒。 91. 一定會。 92. 嗯，總之， 93. 我們真的應該趕快再找時間運動。 94. 你說對了。 95. 我們趕快為下一次的挑戰做好準備。 |
| Introduction 2 | |
| 1. Wow, Sheli has all the right gear. 2. She looks very sporty. 3. Yes, she does. 4. And there were a lot of new words today. 5. Let’s review them. | 1. 哇，雪莉準備了所有配備。 2. 她看起來就像要運動的樣子。 3. 的確。 4. 今天有很多的新字。 5. 我們來複習吧。 |
| Introduction 3 | |
| 1. We hope you enjoyed today’s program. 2. And we will have more here for you soon. 3. See you next time. 4. Goodbye. | 1. 希望你們喜歡今天的節目。 2. 我們很快就會有新的。 3. 下次再見了。 4. 再見。 |