



必修第一册

UNIT 2 SPORTS AND FITNESS

狂背单词

I .阅读单词

1.play **badminton** 打**羽毛球**

2.do **gymnastics** 做**体操**

3.walk up the **stairs** 走上**楼梯**

4.on the **court** 在**球场上**

5.a very smart **guy** 一个很聪明的**家伙**

6.do jump **shots** 做**跳投**

7.being just a **replacement** 只是作为一个**替补队员**

8.**bounce** the ball **拍球**

9. Please fasten your safety **belt**. 请系好你的安全**带**。
10. **quit** the race **halfway** **中途退出** 比赛
11. make your **immune system** strong 增强你的**免疫系统**
12. a gym **membership** 健身房的**会员**
13. **upper** and lower body strength **上身和下身**的力量
14. increase the flow of **oxygen** to your brain 增加大脑的**氧气**流量
15. have an **ache** in my right arm 我的右臂**痛**
16. **guidelines** on running 有关跑步的**指导**
17. **click** on the links below **点击**下面的链接

18.three **principles** of running 跑步的三个**原则**

19.take a **shortcut** 走**近路**

20.become famous **overnight** **一夜成名**

21.build up **muscles** **增强肌肉**

22.broken **bones** **骨折**

23.don't **overdo** new exercises **不要过度进行新的锻炼**

24.his show of **sportsmanship** 他表现出的**体育精神**

25.the **bronze** medal **铜牌**

II.核心单词

1.a great **athlete** 一名伟大的**运动员**

2.go **jogging** 去**慢跑**

3.a balanced **diet** 均衡**饮食**

4.**within** ten minutes **在十分钟之内**

5.**defeat** an enemy **打败**敌人

6.a former Olympic **champion** 前奥运会**冠军**

7.have a strong **desire** to play for the team 有为球队效力的强烈**愿望**

8.rush **onto** the court **冲向**球场

9. **extra** money 额外的钱

10. **clap** your hands 拍手

11. **earn** your place on the team 在队中赢得你的一席之地

12. a large **audience** 很多观众

13. **remind** him of the time for the interview 提醒他面试的时间

14. **bitten** by the dog 被狗咬了

15. an **annual** meeting 年会

16. do a **warm-up** before you run 跑步前做个热身运动

17. **quit** smoking 戒烟

18.a **weekly** newspaper 周报

19.an **awkward** silence 令人尴尬的沉默

20.**prevent** diseases 预防疾病

21.a large **amount** of money 大量的资金

22.all the **sweat** and hard work 所有的汗水和辛勤的工作

23.with the finishing line in **sight** 终点近在视野之内

24.the gold **medal** 金牌

25.a graceful **gesture** 优雅的姿态

| 一词多义 |

1. **skateboard** *n.* 滑板 *vi.* 用滑板滑行

2. **track** *n.* 跑道，径赛运动；足迹；轨迹；小道，小径 *vt.* 跟踪；追踪

3. **company** *n.* 公司；一群人；陪伴，做伴

4. **net** *n.* (网球等的) 球网；网；因特网 *adj.* 纯的，净重的

5. **bench** *n.* 替补队员席；长凳，长椅

6. **pack** *n.* 绷带，敷布；包，包裹 *vi. & vt.* 把……包起来

7. **tip** *n.* 建议，忠告，窍门；小费；实用的提示；尖端 *vt.* 付小费；倾倒；使倾斜

8.case *n.*状况, 场合; 事例, 实例; 病例; 案件

9.flow *vi.*流, 流动 *n.*流动

10.overtake *vt.*超过; 赶上; 突然发生

III. 派生单词

1. **frequency** *n.* 发生的频率，发生率 → **frequent** *adj.* 频繁的；经常发生的
→ **frequently** *adv.* 频繁地，经常地
2. **prefer** *v.* 更喜欢 → **preference** *n.* 偏爱；喜爱
3. **cycle** *v.* 骑自行车 → **cyclist** *n.* 骑自行车者
4. **balance** *n.* 平衡；均衡；天平；余额 *v.* 使保持平衡 → **balanced** *adj.* 均衡的
5. **regular** *adj.* 通常的；规则的 → **regularly** *adv.* 经常；定期地 → **irregular** *adj.* 不规则的

6. **inspire** *vt.* 鼓励；激励；使产生灵感 → **inspired** *adj.* 借助灵感创作的；卓越的
→ **inspiring** *adj.* 鼓舞人心的；启发灵感的 → **inspiration** *n.* 激励，鼓舞；给人以灵感的人/物；灵感
7. **sharp** *adj.* 急剧的；锋利的；强烈的 → **sharply** *adv.* 严厉地，毫不客气地
→ **sharpen** *vt.* (使)变得锋利/清晰
8. **energy** *n.* 力量,活力 → **energetic** *adj.* 精力充沛的 → **energetically** *adv.* 精力充沛地
9. **crowd** *n.* 人群 *v.* 挤满；塞满；靠近 → **crowded** *adj.* 拥挤的
10. **announce** *vt.* 宣布；宣告 → **announcement** *n.* 通告，公告 → **announcer** *n.* 广播员；播音员

11. defend *vi.* & *vt.* 保护；保卫 → defence *n.* 防守队员，后卫，保卫；辩护

→ defensive *adj.* 防御(性)的；防守的；保护的

12. prohibit *vt.* 禁止 → prohibition *n.* 禁止

13. apply *vi.* 申请；请求；应用 → application *n.* 申请书；申请；应用

→ applicant *n.* 申请人

14. occupy *vt.* 占用，占去(时间)；占据 → occupied *adj.* 使用中；有人使用(或居

住)；忙于；被占领的；被侵占的 → occupation *n.* 职业；工作；占领

15. disappoint *vt.* 使失望 → disappointment *n.* 失望；扫兴；沮丧

→ disappointing *adj.* 令人失望的 → disappointed *adj.* 失望的；沮丧的

16. **amaze** *vt.*使惊奇, 使惊愕 → **amazingly** *adv.*惊人地, 了不起地 → **amazing** *adj.*

令人大为惊奇的 → **amazed** *adj.*大为惊奇的; 惊讶的 → **amazement** *n.*惊奇, 惊愕

17. **relieve** *vt.*减轻, 缓解; 解除 → **relief** *n.*减轻, 缓和; 宽慰; 解脱

→ **relieved** *adj.*感到宽慰的

18. **strong** *adj.*强壮的 → **strength** *n.*力气; 实力; 优势 → **strengthen** *vi. & vt.*(使)

强健

19. **particular** *n.*尤其, 特别 *adj.*特定的 → **particularly** *adv.*尤其, 特别

20. **benefit** *n.*好处, 益处 → **beneficial** *adj.*有利的, 有裨益的

21. **equip** *v.*配备 → **equipment** *n.*设备, 装备

22. **detail** *n.*细节 → **detailed** *adj.*详细的; 精细的

23. **achieve** *v.* 达到；完成 → **achievable** *adj.* 可完成的；做得成的 → **achievement** *n.* 成就

24. **satisfy** *vt.* 使满意 → **satisfaction** *n.* 满足，满意；欣慰
→ **satisfying/satisfactory** *adj.* 令人满意的 → **satisfied** *adj.* 满意的

25. **respond** *v.* 回答，答复 → **response** *n.* 回答，答复

26. **flexible** *adj.* 灵活的 → **flexibility** *n.* 灵活性

狂背短语

1. **rather than** 而不是；宁可……也不愿
2. **in good/bad shape** 健康状况良好/不佳
3. **pay off** 取得成功；奏效；付清工资后解雇
4. **cheer up** (使)高兴起来，(使)振作起来
5. **try out for** the football team **参加** 足球队**的选拔**
6. **crash into** each other **相互**碰撞
7. **gather around** the table **聚集**在桌子旁
8. can **not** play basketball **anymore** **不能再**打篮球了

9. don't **let** your parents **down** 不要让你父母**失望**
10. **keep up with** the latest fashions **跟上**最新的时尚潮流
11. **in case** it rains **以防**下雨
12. **sign up** for some voluntary work **报名参加**一些志愿工作
13. **ought to** get a big breakfast **应该**吃顿丰盛的早餐
14. **be fed up with** the noises **无法再忍受**这些噪音
15. long-distance running **in particular** **尤其是**长跑
16. see what you **are capable of** 了解你能**做**什么
17. **make sure** you do the right amount **确保**要适量
18. **take advantage of** the opportunity **利用**这个机会

狂背佳句

1. **This is all because** I exercise quite regularly. (This/That is because...)

这都是因为我经常锻炼。

2. Bogues was only 1.6 metres tall, **which made him the shortest player ever in the NBA.** (which引导非限制性定语从句, make复合结构)

博格斯身高只有一米六, 是NBA历史上最矮的球员。

3. “Well, ” said the coach as he **hit Paul on the shoulder**, “you’ve just earned your place on the team, big guy!” (“动词+sb+介词+the+身体部位”; 动作描写)

“嗯, ” 教练一边拍着保罗的肩膀一边说, “你已经为自己赢得了球队中的位置, ‘大个子’!”

4. **As people often say**, any exercise is better than none, but long-distance running in particular has a lot of benefits. (as引导非限制性定语从句)
正像人们常说的，锻炼总比不锻炼好，尤其是长跑有很多好处。
5. There is also **no better** way to know yourself and to see what you are capable of (“否定词+比较级” 表示最高级)
没有更好的方法来了解你自己，看看你能做些什么。
6. And **don't drink too much** while running, **or it'll make you feel sick**. (祈使句+and/or+陈述句)
跑步时不要喝太多水，否则会让你感到不舒服。
7. **There will be times when** you want to give up. (There/It be a time/times when...)
有时候你会想放弃。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/036054124225010213>