

## 必修第一册

### Unit 3 Sports and Fitness

#### Period I Listening and Speaking & Reading and Thinking

#### Part II 拓展阅读训练

#### 刷阅读理解

##### A

我第一次意识到自己对体育竞技的热爱，是在小学的运动会上。那时我身材瘦小，比起运动爱好者，更像个书呆子，常因被各类运动队最后挑选而倍感屈辱。但那次以个人技能为重点的运动会却截然不同。在垒球投掷项目中，我首次尝到了体育胜利的滋味。这份荣耀要归功于我的启蒙教练——我的父亲。他每天清晨都会在家中举重锻炼，还为我们购置了棒球手套和帽子。在温暖的月份里，我们常常一玩接球游戏就是好几个小时。

升入六年级后，我转学至私立学校。全校学生被分为红队和白队，整年里，我们通过各类比赛和训练争夺积分。最终，我成为了游戏委员会的主席，还加入了曲棍球队和篮球队。在家里，打网球、滑冰、滑雪和骑自行车对我来说都是再平常不过的活动。课间休息时，杂志在我们青少年中也颇受欢迎，上面常刊登关于体育锻炼的文章。不知何故，我和大学室友养成了每天完成加拿大皇家空军（RCAF）训练计划的习惯，这一习惯甚至延续到了我婚后——那时我没有闲钱去健身房。

因此，尽管这让一些朋友感到惊讶，但儿时打下的基础，在成年后逐渐演变成了对体育和健身的重视，即便在度假时也不例外。当然，我依然热爱阅读和艺术。于我而言，在体育与文艺之间找到平衡，生活才最为丰富多彩。

##### B

众所周知，运动对大脑有神奇的功效。当你锻炼时，身体会释放出让人感觉良好的化学物质，并产生更多能量，这会让你自我感觉更强大，更有信心去应对生活中的任何挑战。

但运动是否也可能存在“过度”的问题呢？根据一项新研究，你无须强迫自己或追求筋疲力尽才能从锻炼中获益，因为过度运动实际上可能适得其反，不仅损害心理健康，还会影响记忆力。

研究人员邀请了 113 人分享他们的运动记录、参加记忆力测试，并回答关于心理健康的问题。通过仔细分析平均心率、步数以及每周的运动时长，他们发现了运动与心理健康以及记忆力之间的关联。

结果显示，那些进行适度运动的人不仅在记忆力测试中取得了更好的成绩，还感觉焦虑和抑郁情绪有所减轻。该研究的主要负责人杰里米·曼宁解释说：“过度运动本身也是一种压力。它实际上会让你持续紧张，因此对健康的心理来说弊大于利。”此外，曼宁还提醒我们注意过度运动的负面影响，比如运动成瘾，这可能导致身体受伤和心理问题。

他说：“只需尝试比现在稍微多做一些身体活动，比如做做伸展运动，或者和朋友一起散散步。你可以在此基础上逐步增加运动时长，或者尝试更多种类的运动，让锻炼变得有趣。”他还表示：“我们每个人都有自己独特的需求、优势和挑战，因此采取个性化的运动方式是值得的，这有助于平静心灵，提升我们的脑力。”

## 刷七选五

“运动会！”——这两个字既能让学生们满心欢喜，也能让他们心生恐惧。对许多人而言，运动会是一天充满欢乐的盛会，也是赢得一两项奖品的机会。而对另一些人来说，这可能意味着要被迫参与自己并不擅长的活动。

如今，越来越多的学校认识到锻炼的重要性。许多学校开始举办非竞技性的运动会。他们希望通过降低运动会的竞争性，鼓励所有能力水平的孩子都能参与其中，而不必担心失败。无论运动能力如何，锻炼和健身对每个人都很重要。每个勇于尝试、积极参与的孩子都值得被称赞。

然而，也有人认为，运动中必须有胜负之分，学会接受失败与学会争取胜利同样重要。如果没有人获胜，那运动会还有什么意义呢？尤其是在运动会这一天，这可是证明自己的绝佳机会！

许多人赞同这一观点，尤其是家长们！根据 2017 年“家庭在线”的一项调查，82%的家长表示他们更喜欢“传统”的竞技性运动会。许多成年人认为，孩

孩子们在输赢中都能学到宝贵的经验。这也是一些孩子展示自己体育技能和身体素质的机会。

对于学校运动会而言，人们对于“胜利”和“参与”哪个更重要存在不同的看法。那么，学校运动会到底该不该有竞争性呢？我们想听听你的想法。

## **Period II Discovering Useful Structures—Reading for Writing**

### **Part II 拓展阅读训练**

#### **刷阅读理解**

#### **A**

外面天冷时跑步没问题，但感冒时跑步还合适吗？许多跑步爱好者对这项运动上瘾。跑步会促使大脑分泌内啡肽，这种物质会引发情绪变化。你跑得越用力，分泌的内啡肽就越多，心情也就越愉悦。一些研究表明，这种内啡肽的激增甚至能让人在受伤或生病时仍坚持跑步。

这也正是本文探讨的主题——为什么人们在生病时仍会坚持跑步。我们大多数人感冒时，会蜷缩在床上，喝着鸡汤，握着遥控器。但跑步者却常常选择出门跑步。他们感冒时慢跑，究竟是在帮助自己，还是在伤害自己呢？

判断是否应该运动的最佳方法是采用医生所说的“颈部检查法”。如果你的感冒症状仅限于“颈部以上”，那么你可以放心地去跑步。但如果症状“蔓延到颈部以下”，医生则建议暂停运动。

有些人认为，在寒冷天气下跑步实际上会让他们生病。但这其实并不准确。你不会因为跑步而冻伤肺部或气管，因为你的身体会加热你吸入的空气。当空气特别寒冷时，你可能会在呼吸时感到胸部有灼烧感。如果是这样，不妨试着用围巾捂住嘴巴，或者戴上滑雪面罩，这样能在你吸入空气前将其加热。

记住，如果你的胸部或喉咙有感染，在户外跑步确实可能会让病情加重。但如果你只是简单的感冒，即便外面天气寒冷，出去跑跑步也是没问题的。

#### **B**

体育运动在儿童身心发展中扮演着关键角色。虽然看到孩子在某项运动中取得成功是一件令人欣喜的事，但保持他们参与活动的均衡性同样重要。参与多种

运动能使孩子们掌握多种运动技能。除此之外，还有许多充分理由鼓励孩子们尝试多种运动。

重复性的动作会给正在成长的身体带来过度压力，长期下去可能导致受伤。而参与多种运动时，每种运动对身体的影响都略有不同，这有助于减少因过度使用而造成的伤害。此外，那些过度专注于某一项运动的孩子，最终可能会失去兴趣并选择放弃。专注于某一项运动会提高期望值，给年幼的孩子带来过多压力。拥有多样化的运动体验则能让孩子保持兴趣和动力，甚至让他们在毫无压力的情况下享受运动的乐趣。

多种运动还让孩子有机会体验不同的角色。在足球队中担任守门员与在篮球队中担任控球后卫截然不同。接触棒球能提升手眼协调能力，足球能锻炼更好的步法，排球能提升跳跃和手眼协调能力，武术能增强力量、灵活性和纪律性，游泳则能发展全身协调性和力量。这样的例子不胜枚举！参与多种运动拓宽了孩子的发展、社交和情境体验，为他们成为更优秀的竞争者和有潜力的运动员——灵活且充满活力——创造了机会。

除了培养广泛的运动技能外，更重要的是，多种运动为孩子们提供了发现自身喜好的机会。在合适教练的指导下，运动变得充满乐趣，能激发孩子们的兴趣。因此，如果你还在犹豫是让孩子专注于某一项运动，还是尝试多种不同的运动，我希望你现在能做出更好的决定。

## 单元限时小卷

### 刷阅读理解

在暑假期间，参观博物馆已成为一种新风尚，多家知名博物馆被游客视为“必去”之地。人们常常能看到游客在博物馆前排起长队，获取入场门票也变得愈发困难。

据媒体报道，2023 年夏季，河南博物院每日接待游客超过 1.2 万人次，几乎是 2019 年同期人数的两倍。2023 年 7 月 16 日，杭州博物馆的游客数量更是突破了 1.28 万人次，创下了新的单日参观纪录。为应对日益增长的参观需求，北京的 46 家博物馆取消了周一闭馆的规定，并在 2023 年 8 月 31 日前保持每日开放。

据新华社报道，“博物馆热”现象可能由多种因素导致，包括公众对中国传统文化的热情日益高涨、青少年研学旅行和夏令营市场的不断扩大，以及博物馆自身的持续发展。

浙江大学考古研究所所长林留根表示，“博物馆热”反映了公众与传统文化之间的深厚联系。随着经济和社会的发展，更多的人希望更深入地了解中国丰富的文化和历史。

在 2023 年夏季，夏令营、家庭旅行和研学旅行成为主要的旅游形式，参观博物馆也成为游客们的必选活动。此外，新技术的应用使得文物更加触手可及。例如，3D 投影技术为文物赋予了生命力，让它们在游客眼前栩栩如生。增强现实（AR）眼镜则通过语音指令和视觉识别功能，为游客提供了一种独特的观赏体验。此外，先进的智能照明系统也有助于更清晰、更生动地展示文物。

山东博物馆馆长刘延常表示：“未来，越来越多的人会将参观博物馆视为一种习惯和生活方式。”关于如何更好地满足参观者的需求，苏州博物馆副馆长孙明利表示，热门博物馆可以考虑采用分时段预约制度或举办“云展览”，以提升参观体验。

## 刷七选五

许多人在毕业后的几个月里开始经历强烈的孤独感。很多人误以为，只要结交更多朋友或认识新面孔，孤独感就会烟消云散。然而事实上，即便拥有不少朋友，一个人仍可能感到孤独。那么，究竟是什么导致了孤独感？又为何如此多的人在毕业后会立刻体验到这种情绪呢？

孤独感往往源于缺乏亲密关系。亲密关系的主要特征包括共同的兴趣爱好、坦诚相待以及共同面对生活中的挑战。在大学或高中时期，同一群体中的大多数人往往会遇到相似的问题，因此他们可以共同探讨这些问题，一起寻找解决方案，甚至相互扶持渡过难关。在这样的环境中，孤独感可能并不会显现。

然而，毕业后，每个人通常会踏上不同的道路，各自面对独特的挑战。同一群体的人所面临的问题不再相同，因为每个人都发展出了自己特有的问题。当朋友们各自过着不同的生活时，他们之间的联系可能会逐渐减弱。这种距离感逐渐削弱了彼此的亲密感，进而导致孤独感的产生。

在这种情况下,有两种方法可以应对。你可以选择与老朋友分享你的新问题,并认真倾听他们的困扰;或者你也可以在新工作中结交更多朋友,与他们分享你新生活阶段的点点滴滴。关键在于找到那些与你并肩作战、共同面对挑战的人。当你找到这样的人时,与他们保持紧密联系,分享你的问题,这样你就再也不会感到孤独了。