



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
新世纪大学英语系列教材(第二版)
总主编 秦秀白

总策划 庄智象

快速阅读 3

主 编 束定芳



NEW CENTURY COLLEGE ENGLISH
READING FASTER

登录 课程中心



上海外语教育出版社

外教社 SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS

www.sflep.com



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
新世纪大学英语系列教材(第二版)
总主编 秦秀白

快速阅读 3

Reading Faster

主 编 束定芳

编 者 李 菁 王蓓蕾 励哲蔚



图书在版编目(CIP)数据

快速阅读. 3 / 束定芳主编. —上海: 上海外语教育出版社, 2013

(新世纪大学英语系列教材. 第二版)

ISBN 978-7-5446-2803-7

I. ①快… II. ①束… III. ①英语—阅读教学—高等学校—教材 IV. ①H319.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250774号

出版发行: **上海外语教育出版社**

(上海外国语大学内) 邮编: 200083

电 话: 021-65425300 (总机)

电子邮箱: bookinfo@sflep.com.cn

网 址: <http://www.sflep.com.cn> <http://www.sflep.com>

责任编辑: 吴文子

印 刷: 上海华业装璜印刷厂有限公司
开 本: 787×1092 1/16 印张 8.75 字数 212 千字
版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
印 数: 150 000 册

书 号: ISBN 978-7-5446-2803-7 / H · 1360

定 价: 28.00 元

本版图书如有印装质量问题, 可向本社调换

顾问: (按姓氏笔画顺序)

李观仪 胡文仲 桂诗春 蒋妙瑞 戴炜栋

总主编: 秦秀白

编委: (按姓氏笔画顺序)

马秋武(同济大学)

王一普(南开大学)

王守仁(南京大学)

王俊菊(山东大学)

王海啸(南京大学)

石 坚(四川大学)

刘正光(湖南大学)

刘洵波(华南理工大学)

刘海平(南京大学)

向明友(北京航空航天大学)

孙倚娜(苏州大学)

庄智象(上海外国语大学)

严 明(黑龙江大学)

何莲珍(浙江大学)

余渭深(重庆大学)

张 森(河北科技大学)

张文霞(清华大学)

张绍杰(东北师范大学)

张勇先(中国人民大学)

张春柏(华东师范大学)

李淑静(北京大学)

李霄翔(东南大学)

束定芳(上海外国语大学)

杨 跃(西安电子科技大学)

杨惠中(上海交通大学)

杨瑞英(西安交通大学)

汪火焰(武汉大学)

季佩英(复旦大学)

金 艳(上海交通大学)

俞洪亮(扬州大学)

洪 岗(浙江外国语学院)

黄国文(中山大学)

黄源深(上海对外经贸大学)

黄震华(对外经济贸易大学)

樊葳葳(华中科技大学)

2004年1月,教育部颁布了《大学英语课程教学要求(试行)》,将大学英语的教学目标确定为“培养学生的英语综合应用能力,特别是听说能力,使他们在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流,同时增强其自主学习能力,提高综合文化素养,以适应我国社会发展和国际交流的需要”;提出了分层次(即“一般要求”、“较高要求”和“更高要求”)和分类指导的教学要求。与此同时,教育部在全国180所院校开展多媒体网络教学的试点,推广具有个性化学习特征的多媒体网络教学系统,并于2005年2月颁布了《全国大学英语四、六级考试改革方案(试行)》,2007年7月又下发了修订后的《大学英语课程教学要求》(下称《课程要求》)。这些举措进一步推动了我国高校大学英语教学全方位的改革和教学质量的全面提升。新世纪的教学改革呼唤新的教材不断诞生。这既是时代的召唤,也是历史的必然。

正是在这样的时代背景下,上海外语教育出版社于2004年初组织全国数十所高校启动了“新世纪大学英语系列教材”建设项目。项目开始之初,外教社以书面问卷、个别访谈和集体座谈等形式在全国数十所高校中进行了广泛的调查研究,并请专家对编写方案进行了多次论证。在庄智象社长的直接领导和筹划下,经过三年多的努力,我们编写了这套“新世纪大学英语系列教材”,力图为新形势下的我国大学英语教材建设做出新的尝试和努力。本套教材是国内首套完全按照《课程要求》编写的新一代大学英语系列教材,也是外教社规模最大、内容最新、辅助教学配备最全、数字化网络化程度最高的大学英语教材之一。经教育部认定,这套教材被列入“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”;2012年,教材再次入选“‘十二五’普通高等教育本科国家级规划教材”。

“新世纪大学英语系列教材”包括6种教程,分别是《综合教程》、《视听说教程》、《阅读教程》、《写作教程》、《快速阅读》和“经贸类选修课教材”。《综合教程》和《视听说教程》被教育部认定为“2008年普通高等教育精品教材”;经贸类选修课程《职业规划与拓展》被教育部认定为“2009年普通高等教育精品教材”。2009年在由中国日报社《21世纪英语教育周刊》和21世纪英语网站联合举办的“60年60本英语教育图书”大型评选活动中,本系列教材成功入选。

《课程要求》充分体现了人本主义教育观;严格按照《课程要求》编写教材必能走出新路。因此,在编写“新世纪大学英语系列教材”的过程中,我们始终坚持人本主义教育观,把落实《课程要求》作为我们工作的主旨。在这方面,我们主要抓住以下几个环节:

- 1) 牢牢把握大学英语的课程定位,紧扣《课程要求》,即“大学英语课程不仅是一门语言基础课程”,“兼有工具性和人文性”。根据这样的定位,我们设计了6种教程,旨在满足不同类型和不同层次高校的教学需要。

- 2) 紧扣《课程要求》表述的大学英语教学目标,即“大学英语的教学目

标是培养学生的英语综合应用能力，特别是听说能力，使他们在今后学习、工作和社会交往中能用英语有效地进行交际，同时增强其自主学习能力，提高综合文化素养，以适应我国社会发展和国际交流的需要。”夯实语言基本功、提升学生综合运用英语的能力是本系列教材的根本宗旨，能让学生受益一辈子。

3) 体现教学模式改革，实现《课程要求》提出的两个根本性转变：一是实现“以教师为中心”向“以学生为中心”的转变；二是实现“单纯传授语言知识与技能的教学模式”向“既传授一般的语言知识与技能，更重视培养语言运用能力和自主学习能力的教学模式”的转变。这正是人本主义教育观的核心，也是本系列教材的核心理念。

4) 落实“分层次教学”和“分类指导”原则，系列教材的主干教程都编写了8册，还编写了选修课教程，既要满足大学生英语学习与实践的基本要求，又要让“那些英语起点水平较高、学有余力的学生能够达到较高要求或更高要求”。

5) 凸显自主学习和个性化学习理念，注重调动教师和学生两方面的积极性，体现学生在教学过程中的主体地位和教师在教学过程中的主导作用。

6) 配有网络课件和电子教案，外教社还建立了供全国高校使用的新理念外语网络教学系统，为学生和教师提供完整、多元、立体化的学习平台。

7) 人本主义教育观重视教学过程和学习过程的评估，尤其强调学生的自我评估。《课程要求》为形成性评估设计了参考词表、基于计算机和课堂的英语教学模式、英语能力自评/互评表等具体项目和指标，成为编写各主干教程的重要依据。

教材的生命力和质量源于不断及时的修订。为更好地满足各地区和各类型高校的教学需要，外教社于2012年启动了“新世纪大学英语系列教材”修订工作。在过去的几年，各教程编者深入教材使用单位，通过听课、座谈和访谈等不同方式，跟踪了解教材的使用情况，获取了大量反馈信息。外教社还在全国各地不同类型的高校中开展了问卷调查，广泛收集各教程使用单位的意见，为教材修订工作做了充分的准备。2013年8月，全国大学英语四、六级考试委员会公布了“大学英语四、六级考试题型调整”的方案，对听力、阅读、翻译和写作等题型均有涉及。此次修订工作主要针对《综合教程》、《视听说教程》、《阅读教程》、《写作教程》和《快速阅读》的1-4册，修订工作重点一是更新语料，优化教学内容；二是优化练习形式和内容，使其更好地适应教师课堂讲授和学生课后自主学习；三是在一定程度上反映四级考试的新变化。各教程的修订重点和主要内容如下：

➤ 《综合教程》用一些故事性较强的记叙文替换了说教色彩过浓的

论说文。第一、二册各更换了5篇课文，第三册更换了7篇课文，第四册更换了6篇课文。在练习设计方面，改变了原Listen and Respond的练习形式；将 Grammar Review 改为 Grammar in Context，使语法项目的复习与课文中出现的语言现象更加紧密地结合起来；在Increasing Your Word Power 部分，加强了词语搭配练习。修订总量约占全书的40%。

- 《视听说教程》在推出的第三版中对单元结构进行了优化，对听力素材进行了增补和调整，充分体现“还课堂教学以本来面貌”、追求“教有实效、学有实效”的编写理念和视听说教学的宗旨。
- 《阅读教程》通过优化结构、调整练习项目、更新课文，既保持原有课文的人文特色，又凸显了题材的多样性和丰富性；既注重文章的经典性和普适性，又考虑到篇章的时代性和大众关注度；做到了教材的长效性和其当下的针对性的和谐统一，课文的趣味性也得以加强。
- 《写作教程》强调读写结合，以读促写。从句子到段落到文章，逐步提高学生英语写作能力。修订进一步更新素材，并增强练习的可操作性。
- 《快速阅读》大幅更换选文，并在3、4册练习设计中与四级考试新题型接轨。修订后的《快速阅读》根据阅读目的将阅读技巧的训练分为两大板块：“考试阅读题型与技巧”和“真实阅读策略与技巧”。前者围绕四、六级考试的常见文体、题型介绍阅读技巧；后者则是针对真实生活中获取信息这一目的讲述阅读技巧。这些举措大大加强了教材的实用性和有效性。

总之，教材建设必须以实现教学目标为己任；同时推动教学模式的改革和学习行为的转变。和外语界的众多前辈一样，我们在特定的历史条件下做了一件我们认为有意义的工作。我们培育的这棵新苗需要更多园丁的抚育和护理。我们期待着她的成长、壮大、开花、结果。

秦秀白

阅读能力的培养是大学英语教学的一个重要目标,快速、准确地从阅读材料中获得所需的信息更是每一个外语学习者所应该具备并孜孜以求的外语技能之一。新一轮的大学英语教学改革特别强调培养学生实际使用英语的能力,尤其是通过多种阅读渠道获得知识和信息的能力。《大学英语课程教学要求》中对阅读理解能力的一般要求为“能够基本读懂一般性题材的英文文章,阅读速度达到每分钟70词,在快速阅读篇幅较长、难度略低材料时,阅读速度达到每分钟100词,能基本读懂国内英文报刊,掌握中心意思,理解主要事实和有关细节。能读懂工作、生活中常见的应用文体的材料。能在阅读中使用有效的阅读方法。”为适应这一新的要求,大学英语四、六级考试也在2006年1月起增设了“快速阅读”的考试内容;2007年12月开始题型改革,文章的篇幅也有所加长;2013年8月再次改革题型,进一步加强了对学生英语综合技能的考核。为此,作为大学英语系列教材的一部分,我们编写了《快速阅读》,旨在帮助广大学生扩大阅读范围,增加词汇数量,提高阅读速度,丰富语言知识,增强英语语感,培养独立阅读和广泛阅读的能力。

《快速阅读(第二版)》的总体设计:

1. 本教程分为一、二、三、四册,既可与系列教材中的大学英语综合教程和阅读教程配套使用,也可以单独使用。

2. 本教程每册分8个单元(每两周1个单元)。每单元以“主题”为线索,安排知识内容相近但体裁和风格不同的阅读材料各5篇。第一册特别安排了“阅读技巧讲解”,旨在帮助同学们了解一些基本的阅读理论和技巧,提高阅读能力。第二、三、四册以阅读实践为主,巩固所讲解的技巧。所有练习答案通过附录形式放在书后。

3. 本教程阅读材料选择的主要范围为:散文、科学论文、科普作品、说明书等。所涉及话题尽量对应《综合教程》所列出的32个主题,包括教育、生活、体育、艺术、经济、科技等内容。4册共160篇阅读材料按照语篇的长度和难度进行分级。每一篇阅读材料的长度在400~1200个词左右。

《快速阅读(第二版)》的特点和使用建议:

1. 阅读技巧讲解:第一册中我们分15讲介绍快速阅读技巧。前4讲着眼于培养同学们积极的阅读态度和正确的快速阅读方法。之后的11讲分章节讲解快速阅读的两大技巧——略读和寻读,并举例说明技巧的具体应用。同学们可以先阅读第一册的阅读技巧讲解部分,然后结合每一单元后的阅读训练进行有针对性的练习。

2. 词汇的处理原则:本教程在编写过程中考虑到同学们的水平,在不影响原文意思的基础上在对待词汇上遵循这些原则:1)对部分词汇作简化处理。

2)会影响阅读理解的生词在首次出现时加注释。3)凡是不影响阅读理解的生词，让同学们自己根据上下文对词义进行猜测。4)部分词汇复现率高，以强化对这部分词汇的理解与掌握，提供通过阅读学习词汇的途径。

3. 限时阅读：根据《大学英语课程教学要求》，本教程在每篇阅读材料的结尾标有词数，并标有目标阅读时间。目标阅读时间分两级设定：“1”根据《大学英语课程教学要求》中规定的一般要求设定，为100词/分钟；“2”根据较高要求设定，为120词/分钟。同学们可以将自己的实际阅读时间和目标时间进行对照，寻找差距；还可以根据每篇的词数和自己的实际阅读时间计算阅读速度。此外，在每册书的答案后头附有“阅读速度记录表”和“阅读理解记录表”，同学们可以记录自己每一篇文章的阅读速度和理解的正确率，以监控自己的快速阅读能力的提高。

4. 多样化练习：本教程的练习形式突破了传统的刻板模式，尽量争取有所变化。每一篇文章配有两个大题的练习。第一大题主要以四、六级考试快速阅读题型的是非判断、句子填空、多项选择和匹配题为主，辅之以信息转换、简短问答等其他形式。第二大题侧重训练阅读技巧，主要是根据上下文猜测词义、恰当概括文章中心大意、区分事实与观点、排列文章中事件的先后顺序、根据文章信息进行合理推论等。第二大题的阅读技巧训练在每个单元的5篇文章中分别进行。建议同学们在读完文章后立即做练习检查自己对文章的理解，做练习时不再翻阅已读过的文章，以逐步养成边阅读边思考边理解的积极主动的阅读习惯。

5. 具体使用步骤：1)先用20秒时间对文章进行预读。预读时请(a)阅读文章的标题，看自己是否了解文章所涉及的主题并推测文章所要讨论的内容；(b)阅读文章的第一句和最后一句，因为作者往往会在第一句引出文章所要涉及的话题或表达自己的写作目的，最后一句往往是全文的总结；(c)快速浏览整篇文章，了解文章总体结构。2)开始正式阅读。如果在课堂上进行阅读训练，老师会帮助你记录实际阅读时间；如果课外自己进行阅读训练，请自己计时(请注意将预读的20秒计入阅读时间)。3)将自己的实际阅读时间计入文章后的空格中，并计算阅读速度。4)完成文章后的练习并对照书本后的答案计算阅读理解的正确率。5)将自己的阅读速度和阅读理解正确率记录到书本最后的表格中。一段时间后你可以对自己快速阅读能力的提高进行正确的评估。

编者

阅读能力的培养是大学英语教学的一个重要目标,快速、准确地从阅读材料中获得所需的信息更是每一个外语学习者所应该具备并孜孜以求的外语技能之一。新一轮的大学英语教学改革特别强调培养学生实际使用英语的能力,尤其是通过多种阅读渠道获得知识和信息的能力。《大学英语课程教学要求》中对阅读理解能力的一般要求为“能够基本读懂一般性题材的英文文章,阅读速度达到每分钟70词,在快速阅读篇幅较长、难度略低材料时,阅读速度达到每分钟100词,能基本读懂国内英文报刊,掌握中心意思,理解主要事实和有关细节。能读懂工作、生活中常见的应用文体的材料。能在阅读中使用有效的阅读方法。”为适应这一新的要求,大学英语四、六级考试也在2006年1月起增设了“快速阅读”的考试内容;2007年12月开始题型改革,文章的篇幅也有所加长;2013年8月再次改革题型,进一步加强了对学生英语综合技能的考核。为此,作为大学英语系列教材的一部分,我们编写了《快速阅读》,旨在帮助广大学生扩大阅读范围,增加词汇数量,提高阅读速度,丰富语言知识,增强英语语感,培养独立阅读和广泛阅读的能力。

《快速阅读(第二版)》的编写原则与总体设计:

1. 本教程结合多种外语阅读教学理论,以激发学生阅读兴趣、培养学生自主、快速阅读能力为目标,适合中国大学生心理和文化发展需要。
2. 本教程根据新的《大学英语课程教学要求》、遵循循序渐进的原则编写,编写过程中充分考虑学生现有的英语阅读能力和阅读方式以及大学英语教学的不同阶段。教程分为一、二、三、四册,既可与系列教材中的大学英语综合教程和阅读教程配套使用,也可以单独使用。
3. 本教程力图将阅读技巧的训练与阅读实践有机地融为一体。每册分8个单元(每两周1个单元)。每单元以“主题”为线索,安排知识内容相近但体裁和风格不同的阅读材料各5篇。第一册特别安排了“阅读技巧讲解”,旨在帮助学生了解一些基本的阅读理论和技巧,提高阅读能力。第二、三、四册以阅读实践为主,巩固所讲解的技巧。所有练习答案通过附录形式放在书后。
4. 本教程阅读材料的选择按照“经典与现代相结合,理论与实践相结合,以实用为主,兼顾人文素质的培养”的原则进行。主要范围为:散文、科学论文、科普作品、说明书等。所涉及话题包括教育、生活、体育、艺术、经济、科技等内容。根据确定的主题广泛收集能作为课文使用的语料。筛选好的课文语料经所有编写人员集体讨论,最后确定阅读材料160篇,并按照语篇的长度和难度进行分级。每一篇阅读材料的长度在400~1200个词左右。

《快速阅读(第二版)》的特点和使用建议:

1. 阅读技巧讲解: 第一册中我们分15讲介绍快速阅读技巧。前4讲着眼于培养学生积极的阅读态度和正确的快速阅读方法。之后的11讲分章节讲解快速阅读的两大技巧——略读和寻读, 并举例说明技巧的具体应用。学生可以先阅读第一册的阅读技巧讲解部分, 然后结合每一单元后的阅读训练进行有针对性的练习。

2. 词汇的处理原则: 本教程在编写过程中考虑到同学们的水平, 在不影响原文意思的基础上在对待词汇上遵循这些原则: 1) 对部分词汇作简化处理。2) 会影响阅读理解的超纲词汇在首次出现时加注释。3) 凡是不影响阅读理解的超纲词汇, 让同学们自己根据上下文对词义进行猜测。4) 部分词汇复现率高, 以强化对这部分词汇的理解与掌握, 提供通过阅读学习词汇的途径。

3. 限时阅读: 根据《大学英语课程教学要求》, 本教程在每篇阅读材料的结尾标有词数, 并标有目标阅读时间。目标阅读时间分两级设定, “1”根据《大学英语课程教学要求》中规定的一般要求设定, 为100词/分钟; “2”根据较高要求设定, 为120词/分钟。教师在课堂上可以帮助学生记录实际阅读时间, 具体做法如下: 请学生同时开始阅读, 1分钟后教师在黑板上写上1:00, 以后每隔10秒更新时间, 即1:10、1:20、1:30, 依此类推。学生阅读完毕, 看黑板上的时间就可以知道自己的实际阅读时间。教师也可要求学生自己记录实际阅读时间。学生可以将自己的实际阅读时间和目标时间进行对照, 寻找差距。学生还可以根据每篇的词数和自己的实际阅读时间计算阅读速度。此外, 在每册书的答案后头附有“阅读速度记录表”和“阅读理解记录表”, 学生可以记录自己每一篇文章的阅读速度和理解的正确率, 以监控自己的快速阅读能力的提高。建议教师引导学生运用恰当的阅读技巧、以目标阅读时间的要求为参照, 有意识地坚持进行计时阅读训练。

4. 多样化练习: 本教程练习的编写按照任务型教学理念, 以真实的阅读任务为主, 兼及具体阅读技能的培养。练习形式突破了传统的刻板模式, 尽量争取有所变化。每一篇文章配有两个大题的练习。第一大题主要以最新的四、六级考试快速阅读题型的是非判断、句子填空、多项选择和匹配题为主, 辅之以信息转换、简短问答等其他形式。第二大题侧重训练学生的阅读技巧, 主要是根据上下文猜测词义、恰当概括文章中心大意、区分事实与观点、排列文章中事件的先后顺序、根据文章信息进行合理推论等。第二大题的阅读技巧训练在每个单元的5篇文章中分别进行。建议学生在读完文章后立即做练习检查自己对文章的理解, 做练习时不再翻阅已读过的文章, 以逐步养成边阅读边思考边理解的积极主动的阅读习惯。

5. 具体使用步骤: 1) 给学生20秒时间对文章进行预读, 可以根据学生的实际情况对学生普遍感到困难的生词、术语等进行必要解释。2) 当学生开始正式阅读时, 根据上面提到的计时方法帮助学生计时(请注意将预读的20秒计入阅读时间)。3) 请学生将自己的实际阅读时间计入文章后的空格中, 并计算阅读速度。4) 请学生完成文章后的练习并对照书本后的答案计算阅读理解的正确率(如课堂时间允许, 可进行简要的分析)。5) 请学生将自己的阅读速度和阅读理解正确率记录到书本后头的表格中。一段时间后教师可以引导学生对自己的快速阅读能力进行正确的评估。

《快速阅读》由束定芳教授(上海外国语大学)担任主编, 励哲蔚(宁波大学)、王蓓蕾(同济大学)、李菁(上海外国语大学)参与编写。杭州师范大学杨小洪教授为编写组提供了大量阅读素材, 英国专家Tony Ward对全书进行了审读, 特此致谢。

《快速阅读》在编写之初, 我们根据新的课程标准和外语教学新理念、结合四、六级考试改革的内容在大学英语教师和学生之间进行了需求分析; 之后又在出版社与有关学校和老师的帮助下, 根据实际情况由编写人员和其他教师在一定范围内对教材进行了逐册试用, 观察和了解学生的反映, 对试用过程中发现的问题进行了必要的修改。经过5年的使用, 此次我们根据《大学英语课程教学要求》和外语教学理念、结合大学英语四、六级改革的趋势和特点对教材进行了修订, 调整、更新了部分单元的主题与文章, 并根据近年来大学英语四、六级考试的题型对原有的练习题型比例进行了优化, 还修订了部分练习。但由于本教程的编写在内容和形式上都有一些新的尝试, 加之编者水平所限, 如有不足之处, 敬请广大读者、专家、同行不吝指正。

编者

《快速阅读(第二版)》网络课件采用纸质教材内容与课外补充学习相结合的设计原则,一方面为纸质教材中部分课文提供详细的讲解和分析,帮助学生正确理解和把握课文内容;另一方面为学有余力的学生提供补充资源,扩大快速阅读的训练总量,提高学生的快速阅读能力。

网络课件具有以下特点:

1. 为纸质教材提供资源补充。

- 1) 网络课件中,设计纸质教材每单元Text 4和Text 5两篇课文的补充讲解,包括提供与课文相关的文化、社会等背景知识,以图片、音/视频的形式予以详细阐述;同时提供课文难句解析和练习参考答案及分析。
- 2) 网络课件中,为纸质教材每单元提供与主题相关的两篇补充课文,其中一篇配上详细讲解,另一篇则根据大学英语四、六级考试题型形式设计为模拟试题。
- 3) 网络课件还针对纸质教材第一册的“阅读技巧讲解”增补了一定的配套练习。

2. 为学生提供多样阅读模式。

教材配套制作的网络课件一共为学生提供4种不同的阅读训练模式,即按意群显示模式、按意群消失模式、逐行消失模式和测试模式。前3种阅读模式将随机呈现;测试模式则在单元的最后一篇文章中出现,以帮助学生全面检测自己的快速阅读水平。

网络课件还为学生提供自适应的阅读速度调整。系统将根据学生之前的训练完成情况自动测算学生的阅读水平,并在此基础上自动为学生调整阅读速度,帮助学生把握自己的阅读水平,从而真正实现个性化学习。

网络课件的使用建议:

我们在网络课件中设计了两套四级快速阅读真题。一套在网络课程学习开始前出现,学生可以在学习之初按照四级考试要求完整地做这一套,据此了解自身水平与四级考试要求的差距。另一套试题则是在课程学习结束后出现,学生可通过前后成绩对比,了解自己完成本课程后快速阅读水平是否有所提高。

这套网络课件非常注重阅读体验的设计,为学生提供各类阅读过程中的实用小工具,力求使学生使用方便。同时,学生可以在系统中边学习边参与讨论,实现协同学习,共同进步。而教师可以通过教师账号登录后,便捷地查看学生课程学习的各项数据统计,从而对班级学生的学习进展有一个全面的了解和把握。

Unit 1 Sports

- 1 Text 1 The Ancient Olympic Games
- 3 Text 2 Gymnastics and Education
- 5 Text 3 Female Athletes Deserve More Opportunities
- 8 Text 4 Why Some Athletes Use Drugs
- 10 Text 5 Sports Events

Unit 2 The Economy

- 13 Text 1 Public Release of \$2 Bill at Face Value Continues: Time Is Running Out for Public to Get Them
- 16 Text 2 Swiss Banking Secrecy
- 19 Text 3 The Anxiety Economy: Why the Future of Work Will Be All about Stress
- 23 Text 4 Burn Your House, Boost the Economy
- 26 Text 5 The Elements of Commerce

Unit 3 Knowing Yourself

- 29 Text 1 Self-image — What Is It?
- 32 Text 2 Self-talk
- 35 Text 3 Self-compassion
- 39 Text 4 Psychoanalytic Theories
- 41 Text 5 Components of High Self-esteem

Unit 4 Health

- 44 Text 1 Weight-loss Myths
- 47 Text 2 Optimism Is Healthy
- 50 Text 3 Natural Cough Remedies
- 53 Text 4 World AIDS Day, 1st December
- 56 Text 5 Defuse Stress for a More Enjoyable Day: 10 Ways to Calm Down Fast

Unit 5 Language

- 60 Text 1 The Origin of Language
- 63 Text 2 Losing Language — Why Should We Care?
- 65 Text 3 The Day Language Came into My Life
- 68 Text 4 Myth: Sign Language Is Universal
- 71 Text 5 “Really” a Different Word

Unit 6 Interpersonal Relationship

- 74 Text 1 Proximity
- 76 Text 2 Getting to the Heart of Holiday Gifting
- 79 Text 3 How to Keep a Conversation Going and Never Run Out of Things to Say
- 82 Text 4 The Search for Meaning in Everyday Life
- 85 Text 5 Improving Interpersonal Relationships

Unit 7 Success

- 88 Text 1 The Road to Success
- 91 Text 2 No Arms, No Legs, No Worries
- 95 Text 3 The Early Life of Christopher Columbus
- 98 Text 4 How to Spell Success
- 101 Text 5 My Best Examination

Unit 8 Environment

- 105 Text 1 Healing the Earth, Healing Yourself
- 108 Text 2 Indoor Pollution
- 111 Text 3 Garbage In, Garbage Out
- 113 Text 4 Packaging and Sustainable Development
- 116 Text 5 Super Greenies Aren't So Eco-friendly After All

Answers

Text 1

The Ancient Olympic Games

People travelled for great distances to go to the festival at Olympia. This was a religious festival for the ancient Greeks. At the festival there were sports events in which the best athletes from all around the Greek world took part. At the beginning of the festival all the athletes had to swear an oath. The oaths were made in front of the organizers of the games, in a building called the *Bouleuterion*. In that building there was a large statue of *Zeus*, the king of the Greek gods. The athletes swore that they had been in training for ten months.

The festival lasted for five days. During the first day there were events in which boys took part. The second day began with horse and chariot races. Women were allowed to own teams of horses. So although they were not allowed to be at the Olympics sometimes they were the winners in these events! In the afternoon of the second day came

the pentathlon. It was similar to the modern pentathlon, with five separate events. In the ancient Olympics these were the discus, the javelin, running, long jumping and wrestling which is replaced by hurdling in the modern pentathlon.

The Olympic games were part of a religious festival. On the third day there was an important ceremony. Oxen were sacrificed, and parts of them burned on top of a large altar (祭坛). The rest of the meat was then shared out amongst the crowd. Every one of the thousands of spectators was given some to eat. On day three there were running races. The short sprint is the oldest Olympic event. In fact it was the only event at the first Olympic games, in the year 776 BC.

On day four there was boxing, wrestling and an event called the pankration. This was a form of wrestling with hardly any rules. There was also a running race in which the

runners wore soldier's armour and carried shields. Many of the events at the ancient Olympics were about being a successful soldier.

On day five the events were all over and the prizes were given out. Like the modern Olympics there were no money prizes. Instead the winners were given a crown made from olive branches. These were special olive branches, from the sacred olive tree

near the temple of Zeus. At the end of the fifth day the festival ended. There were celebrations and feasting!

(404 words)

	1	2
Target reading time	4'	3'20"
Actual reading time		
Your reading rate	_____ words/min.	

Comprehension exercises

I. Complete the following sentences based on the information from the text.

- 1 In the ancient times, the Olympic Games were held for a _____ purpose.
- 2 Before athletes attended the events, they had to swear an oath that they had been in training for _____ months.
- 3 Nowadays _____ is no longer an event of pentathlon.
- 4 _____ were not allowed to be at the ancient Olympics, but they could be the winners of some events.
- 5 Short race was held on _____ of the ancient Olympic Games.
- 6 Like the modern Olympics, the ancient Olympic Games did not reward the winner with _____.

II. Number the statements below 1, 2, 3 and 4 to show the order in which the events took place in the ancient Olympic Games.

- ____ a. There were celebrations and feasting.
- ____ b. Horse and chariot races were run.
- ____ c. Oxen were sacrificed, and parts of them burned on top of a large altar.
- ____ d. All the athletes swore an oath.

Your comprehension rate	_____ %
-------------------------	---------