



# 新教材

◎ XINJIAOCAI WANQUANJIEDU ◎

# 完全解读

新课标·人

与最新教材完全同步  
重点难点详尽解读

## 英语



YZLI0890160373

主 编：赵红梅  
本册主编：张玉凤 李贺南

吉林人民出版社





# 新教材

XINJIAOCAI WANQUAN JIEDU

# 完全解读

与最新教材完全同步  
重点难点详尽解读

## 英语



主 编：赵红梅

本册主编：张玉凤 李贺南

编 者：殷文杰 曲亚琳 宋东辉 孙仁萍 王 敏  
聂晶红 高柠柠 袁金光 李文君 罗 晶



YZLI0890150373

吉林人民出版社



---

## 图书在版编目(CIP)数据

新教材完全解读:人教版. 高中英语. 9:选修/赵红梅主编. —长春:吉林人民出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 206 - 06221- 6

I. 新… II. 赵… III. 英语课—高中—教学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 117277 号

---

策 划:吉林人民出版社综合编辑部策划室

执行策划:罗明珠 林 颖

---

## 新教材完全解读·高中英语选修9 新课标(人)

吉林人民出版社出版发行(中国·长春人民大街7548号 邮政编码:130022)

网址:www.zigengguoji.com 电话:0431-85202911

---

主 编 赵红梅

本册主编 张玉凤 李贺南

责任编辑 张长平 王胜利

封面设计 魏 晋 薛雯丹

责任校对 崔吉华

版式设计 邢 程

---

印刷:北京市梓耕印刷有限公司

开本:880×1230 1/32

印张:36 字数:1040千字

标准书号:ISBN 978 — 7 - 206 - 06221-6

2011年3月第2版 2011年3月第1次印刷

全套定价:67.20元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。联系电话:(010)89579201  
图书质量反馈电话:(0431)85202911 售书热线:(010)85710890

# 新教材·完全解读

## 亮点展示

《新教材完全解读》自出版以来,就深受广大师生的好评,一直畅销全国。今年在保持总体风格不变的前提下,对图书品质进行了精心的打造和全面的提升,使其真正达到更新、更准、更细、更实用。修订后的英语学科具有六大亮点——

### 亮点 1

融入课改精神,体现课标要求。

从三个维度详细解读课标对教材的要求,为您指点迷津。同时还融入了最新的教学理念,注重自主学习能力、合作探究能力的培养,深入领会课标精神,与课改零距离接触。



#### 三维目标

##### 1. 知识与技能

本模块是起始模块,主要围绕世界奇迹这一内容而展开的。

##### 2. 学习策略

通过听,取得特定信息,并做到正确表达这些信息。

##### 3. 情感态度与价值观

通过本模块的学习,掌握如何介绍,说明一个世界奇迹的信息。

### 亮点 2

完全与教材同步, 解读层层深入。

完全与教材同步。“重点新词必备”讲解详细,突出高考重点词汇;“课文翻译”更加全面、精确;“教材解读”对知识点、句型讲解更加透彻、清晰,方便记忆。

#### 重点新词必备

##### 课前预习

diet /'daɪət/

the sort of food and drink usually taken by a person or group 饮食;日常食物。常用搭配为 (be/go/put sb) on a diet 用减肥食谱节食。

精析 diet, food

diet 指的是习惯的食物或规定的食物,特指维持健康的定量或定质的食

物。food 是一般用语,能吃能喝的具有营养的东西都称为 food。

The sick man must not go without food, but he must have a diet without sugar. 这个病人不能不吃东西,但要吃不含糖的食物。

#### 课文翻译

##### 对话理解

#### Listening and vocabulary

- 1 Talk about the picture. You can use the words in the box to help you.  
谈论这幅照片。 你可以使用方框中的单词帮助你。

#### 教材解读

##### 精华要义

Which of them are connected with illness?

connect vt. & vi. 连接; 相通; 衔接。

拓展 (1) connect 的名词形式为 connection, 意为“联系; 关联”。

How did you make the connection?  
你是怎么看出这种关系的?

(2) in connection with sb/sth 与某

### 亮点 3

关注高考动向, 培养应试能力。

在平时的学习中逐渐渗透高考趋势, 让您在学习知识的同时接触高考、体验高考, 胸有成竹应对真正的高考。

#### 知识巩固性训练

1. (2008·天津) The last time we had great fun was \_\_\_\_\_ we were visiting the Water Park.  
A. where B. how C. when D. why  
2. (2007·上海) The traditional view is \_\_\_\_\_ we sleep because our brain is “programmed” to make us do so.  
A. when B. why C. whether D. that

## 亮点 4 专项总结精准详尽, 技巧方法点拨透彻。

归纳总结本单元语法、日常用语、写作、重点短语, 内容详尽, 梯度合理。“语法总结”详细解读语法内容的同时配备精选练习题, 使您可以及时巩固、提高、加深对该语法的理解; “日常用语总结”全面系统讲解同一话题下的交际用语, 让您在有限的语言环境中尽可能多地接触地道口语; “写作技巧”介绍相关写作方法, 并用“典例剖析”形象说明, 加以“名师点评”让您深刻理解作文亮点; “单元短语聚焦”归纳所学重点短语, 强化记忆。

### 语法总结

#### 全面系统

一、词的变化  
词的变化指的是一个词不变化其词形, 而在

#### 一对应练习

### 日常用语总结

#### 强化口语

表达“医生询问病人病情和病人诉说病情”的日常用语  
本单元要求掌握表达“医生询问病人病情和病人诉说病情”的交际用语……

### 写作技巧

#### 经验点滴

#### 扩写文章

首先, 仔细阅读原文, 抓住关键信息。

#### 典例剖析

写一篇文章, 要先写出 David Bates 拥有天文望远镜的……

#### 【范文】

As a matter of fact, David Bates had seen aliens many times. He only

**名师点评** 根据要求, 设想出事件的发生、发展, 语言简洁  
简单写了事情的结束, 整篇文章最大的特点是语言简练, 重点突出。

### 单元短语聚焦

#### 夯实基础

1. 与……有关

4. 一周一次

## 亮点 5 发散思维, 融知识性与趣味性于一体。

以趣味题、脑筋急转弯等形式体现英语情境, 开阔思维, 引领您走进英语世界, 丰富您的课余生活。

### 智慧锦囊

#### 发散思维

There are two rooms—one room with three light bulbs, the other with three light ……

## 亮点 6 教材习题解答, 准确规范便捷。

将教材习题详细解答, 并且统一放于书后。答案准确规范, 方便检索。

### 附录 教材习题解答

#### Module 1

#### >>> Student's Book

#### INTRODUCTION

- 1 flu (influenza), get/catch a cold, toothache, unhealthy
- 3 You are what you eat means that your

body and even mental state is affected by the type of food you eat. If you eat lots of sweets and cakes you may be soft in character as well as fat; if you eat lots of meat you may be aggressive and tough.



# 梓耕寄语

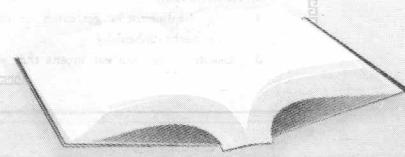
## 爱读书，善读书

读书是一种乐趣。“闲来无事常读书”，能够静静地、不受惊扰地沉入到书的世界，是一种快乐的享受。事实上，也只有书，才能让人游离出现实的烦恼和羁绊，天马行空，神游八方，纵跨古今，横跃东西。

古人就有“博百家所长，为我所用”的读书情怀。只要忙里偷闲，拥卷在手，就可以给心灵放假。凭着一腔怡然和恬淡的情怀，开始精神的遨游，实在是生活中十分惬意和快乐的事情。

读书更要善于选择。读书说起来简单，但要善于选择、善于思考、明辨是非、知所适从。读一本好书，让我们得以明净如水，开阔视野，丰富阅历，益于人生；读一本好书，可以给身心以滋补和调养，缓解思想的困顿和迷茫，洗去久居世事的尘埃和污垢，让心境超然物外，从而忘却诸多的纠缠和烦扰，心灵便有了一份宁静的依托、归属和安慰。

读书其实也是在读人，读人品、读情趣，是一个人在同另一个人、另一些人的思想和情趣进行沟通和交流，就像条条小溪汇成大海，让书中的点点滴滴、丝丝缕缕，如同涓涓细流，流淌到自己的心底，弥漫和浸染心扉。所以，读书不但是生活的一种享受，也是生命的一种安慰，更是心灵的一种需要！





# 目 录

## CONTENTS

### Unit 1 Breaking records

单元视点 .....	1
<b>Warming Up &amp; Reading</b>	
重点新词必备 .....	2
课文翻译 .....	5
教材解读 .....	9
<b>Learning about Language</b>	
重点新词必备 .....	22
课文翻译 .....	23
教材解读 .....	25
<b>Using Language</b>	
重点新词必备 .....	29
课文翻译 .....	31
教材解读 .....	37
语法总结 .....	41
日常用语总结 .....	45
写作技巧 .....	45
单元短语聚焦 .....	46
智慧锦囊 .....	47
单元学习评价 .....	47

### Unit 2 Sailing the oceans

单元视点 .....	54
<b>Warming Up &amp; Reading</b>	
重点新词必备 .....	55
课文翻译 .....	59
教材解读 .....	64
<b>Learning about Language</b>	
重点新词必备 .....	76
课文翻译 .....	77
教材解读 .....	79
<b>Using Language</b>	
重点新词必备 .....	85
课文翻译 .....	87
教材解读 .....	91
语法总结 .....	96
日常用语总结 .....	102

写作技巧 .....	102
单元短语聚焦 .....	103
智慧锦囊 .....	103
单元学习评价 .....	104

### Unit 3 Australia

单元视点 .....	111
<b>Warming Up &amp; Reading</b>	
重点新词必备 .....	112
课文翻译 .....	116
教材解读 .....	121
<b>Learning about Language</b>	
重点新词必备 .....	127
课文翻译 .....	128
教材解读 .....	130
<b>Using Language</b>	
重点新词必备 .....	135
课文翻译 .....	136
教材解读 .....	140
语法总结 .....	146
日常用语总结 .....	148
写作技巧 .....	148
单元短语聚焦 .....	149
智慧锦囊 .....	149
单元学习评价 .....	150

### Unit 4 Exploring plants

单元视点 .....	157
<b>Warming Up &amp; Reading</b>	
重点新词必备 .....	158
课文翻译 .....	161
教材解读 .....	166
<b>Learning about Language</b>	
重点新词必备 .....	179
课文翻译 .....	180
教材解读 .....	182

## Using Language

重点新词必备	185
课文翻译	186
教材解读	190
语法总结	193
日常用语总结	194
写作技巧	195
单元短语聚焦	197
智慧锦囊	197
单元学习评价	197

## Unit 5 Inside advertising

单元视点	204
------	-----

### Warming Up & Reading

重点新词必备	205
课文翻译	208
教材解读	214

### Learning about Language

重点新词必备	223
--------	-----

课文翻译	225
------	-----

教材解读	228
------	-----

## Using Language

重点新词必备	233
--------	-----

课文翻译	234
------	-----

教材解读	237
------	-----

语法总结	241
------	-----

日常用语总结	242
--------	-----

写作技巧	243
------	-----

单元短语聚焦	244
--------	-----

智慧锦囊	244
------	-----

单元学习评价	244
--------	-----

模块综合评价	250
--------	-----

参考答案与提示	258
---------	-----

附录 教材习题解答	272
-----------	-----



Unit  
1Breaking records  
打破纪录

## 单元视点



## 知识索引

## 【词汇】

## Warming Up &amp; Reading

lunge	(2)
approximate	(3)
reality	(3)
adjustment	(3)
unfit	(3)
urge	(4)
devotion	(4)
soul	(4)
consider 的用法	(9)
record 的用法	(10)
more than 的用法	(10)
including 的用法	(11)
while 的用法	(11)
as, when, while 的用法区别	(11)
seem 的用法	(12)
appear, seem, look 的用法区别	(12)
rather...than...的用法	(12)
need 的用法	(13)
take 的用法	(14)
spend, pay, cost, take 的用法区别	(14)
especially 的用法	(14)
allow, permit, let 的用法区别	(14)
imagine 的用法	(15)
not at all 的用法	(15)

主语从句的用法	(16)
search 的用法	(16)
can, be able to 的用法区别	(17)
accept, receive 的用法区别	(17)
dress, put on, wear, have on 的用法区别	(17)
come across 的用法	(18)
happen, take place, break out, come about, occur 的用法区别	(19)
give up 的用法	(19)
<b>Learning about Language</b>	
deed	(22)
conception	(22)
regret	(22)
wisdom	(22)
virtue	(22)
noble	(22)
doom	(23)
reach 的用法	(25)
reach, arrive, get 的用法区别	(26)
同位语从句的用法	(26)
alone 的用法	(27)
however 的用法	(27)
but, however, though 的用法区别	(27)
in silence 的用法	(27)
all the way 的用法	(28)

1

2

3

4

5

模块综合

参考答案

习题解答



experience 的用法 .....	(28)
compare 的用法 .....	(28)
match 的用法 .....	(28)

## Using Language

bid .....	(29)
juggle .....	(30)
economics .....	(30)
entire .....	(30)
attain .....	(30)
profile .....	(30)
courageous .....	(30)
appreciate .....	(31)
politician .....	(31)
prepare 的用法 .....	(37)
think of 的用法 .....	(37)

compete 的用法 .....	(38)
-------------------	------

by 的用法 .....	(38)
--------------	------

the first time 的用法 .....	(38)
--------------------------	------

make 的用法 .....	(38)
----------------	------

used to do sth 的用法 .....	(39)
--------------------------	------

use sth to do sth, used to do sth, be	
---------------------------------------	--

used to (doing) sth 的用法区别 .....	(39)
---------------------------------	------

so that 的用法 .....	(40)
-------------------	------

in order that, so that 的用法区别 .....	(40)
------------------------------------	------

## 【语 法】

主语 .....	(41)
----------	------

## 【日常用语】

表达同意、不同意及惊讶 .....	(45)
-------------------	------

## 【写 作】

如何写以人为主的记叙文 .....	(45)
-------------------	------



## 三维目标

## 1. 知识与技能

本单元的主要语法项目是主语。学习一些关于体育和运动方面的词汇;学习如何表达同意、不同意及惊讶;学习谈论运动和体育以及有可能出现的问题及解决方法;并培养听、说、读、写的语法技能。

## 2. 学习策略

通过交流讨论、收集资料、小组总结等方式,对“破纪录”这一话题有更深层的了解,明白运动的重要性及价值。

## 3. 情感态度与价值观

本单元围绕“破纪录”这一话题展开,通过阅读课文,明白运动的重要性及其做好一件事的不易,从而培养坚强的意志;学会与人合作;保持对英语的兴趣、爱好;提高自我解决问题的能力。

## Warming Up &amp; Reading

## 重点新词必备

## 课前预习

lunge / ˈlʌndʒ /

n. & v. sudden forward movement

of the body 刺;跃进;前冲。

You should have made a lunge at



that time, but you didn't. 在那个时候你本应该冲刺, 但你没有。

He lunged out suddenly. 他突然向前冲。

**approximate** /ə'prɒksɪmət/

*adj.* almost correct but not exact; more or less 近似的; 大概的。该词常与介词 to 连用。

I have a sum of money approximate to what you need. 我有一笔接近你所需要的数目的钱。

The approximate area of my land is an acre. 我的土地面积大约是一英亩。

**拓展** (1) *approximate v.* 接近, 常与介词 to 连用。

Your description of the event approximated to the truth. 你对事件的描述接近事实。

(2) *approximately adv.* 近似地, 大约地。

**reality** /rɪ'ælɪti/

*n.* quality or state of being real 真实; 事实。in reality 实际上; 现实。

Nobody can be perfect in reality. 在现实中没人能是完美的。

**拓展** *real adj.* 真实的; *really adv.* 实际上; *realize v.* 实现, 意识到。

**adjustment** /ədʒə'stɪmənt/

*n.* act of changing slightly in order to fit into a particular job or new conditions 调整; 调节。

We are not used to the adjustment. 我们对调整还不适应。

**拓展** *adjust (sb/sth) to...* 调整 (某人/某物) 以适应……。

The body adjusts itself to changes in temperature. 身体自行调整以适应气温变化。

**unfit** /ʌn'fɪt/

*adj.* not perfectly healthy and fit

不适宜的; 不太健康的。该词常用于以下结构: be unfit for sth/to do sth 不合适 (做) 某事。

He is unfit for business.

= He is unfit to be a businessman. 他不适合做生意。

Recently he is unfit. Shall we go to visit him? 近来他身体不太好。我们去看看他怎么样?

**拓展** *fit adj. & v.* 健康的, 适合的; 适合。

She tries to keep fit by jogging every day. 她每天慢跑以保持健康。

It was a meal fit for a king. 这饭菜够得上御膳。

I can't find clothes to fit me. 我找不到合身的衣服。

**辨析** *fit, suit, match*

(1) *fit* 用作动词, 当“适合”讲, 主要是指形状或大小上的适合。

My shoes fit well. 我的鞋很合脚。(是指大小正好)

The key doesn't fit this lock. 这钥匙开不了这把锁。

(2) *suit* 当“适合”讲, 是指时间、职位、衣服、式样等适合某人, 是物与人的适合。

Will Sunday suit you? 周日对你来说方便吗?

This white skirt suits you. 这条白裙子很适合你穿。

It doesn't suit her to have her hair cut short. 她不适合梳短发。

(3) *match* 当“适合”讲, 相当于 go with, 主要是指物与物的颜色、质地、款式等相搭配。

Your white bag doesn't match your blue coat. 你的白包与你的蓝外套不搭配。

1

▶

2

3

4

5

模块  
综合参考  
答案习题  
解答

**urge**/ɜːdʒ/

*vt.* to beg or persuade with force 催促;力劝。

My teacher often urges me to hand in my homework. 我的老师经常催促我交家庭作业。

**固定搭配** urge sth 极力主张某事或强烈要求某事; urge sb to do sth/urge sb into doing sth 催促或激励某人做某事; “urge + that 从句” 极力主张……, 注意从句用虚拟语气, 即谓语部分用 should 加上动词原形, should 可以省略。

urge a horse on 策马前进

We girls urge equality no matter what it is. 我们这些女孩极力主张平等, 不管是什么事。

They urged that we (should) take measures at once. 他们强烈要求我们马上采取措施。

**拓展** 表示建议、命令、要求类的动词后的宾语从句中要用虚拟语气, 常用的词有: arrange, command, order, demand, desire, insist, propose, advise, suggest, request, require 等。

He demanded that they (should) be punished. 他要求惩罚他们。

I suggest that you (should) apologise to your mother. 我建议你应该向你妈妈道歉。

**注意** 当上述动词转化成名词或其他形式后接从句时, 从句依然要用虚拟语气, 即“should + 动词原形”, should 可省略。

We didn't agree to his suggestion that we (should) go to Beijing for sightseeing. 我们不同意他提出的我们

应去北京观光的建议。

It's required that you should finish your work before three o'clock. 据要求你应该在三点前完成工作。

**devotion**/drɪ'veʊʃn/

*n.* deep strong love; giving oneself to 热爱; 投入。devotion for... 深爱/热爱……; devotion to... 专心于……, 忠实于……。

We should respect the devotion of a mother for her children. 我们应该尊重母亲对孩子的深爱。

Do you have devotion to your career? 你专心于你的事业吗?

**拓展** devote *v.* 献身于……, 专心于……, 常用于 devote... to (doing) sth 短语中。

He has devoted himself to education. 他把一生献给了教育事业。

My mother devotes all her spare time to looking after me. 我妈妈把她所有的业余时间用来照顾我。

**soul**/səʊl/

*n.* spiritual or non-material part of a person, believed to exist after death 灵魂; 心灵; 精神。

He has a soul above material pleasure. 他有一个超越物质享受的灵魂。

**固定搭配** (1) heart and soul 全心全意。

We should serve the people heart and soul. 我们应该全心全意为人民服务。

(2) in the depth of one's soul 在某人灵魂深处。



## 新词强化性训练

### I. 词形转换

- \_\_\_\_\_ (*adj.*) 近似的 → \_\_\_\_\_ (*adv.*) 近似地
- \_\_\_\_\_ (*v.*) 调整 → \_\_\_\_\_ (*n.*) 调整
- \_\_\_\_\_ (*adj.*) 不适合的 → \_\_\_\_\_ (*adj.*) 适合的
- \_\_\_\_\_ (*v.*) 奉献 → \_\_\_\_\_ (*n.*) 热爱, 奉献

### II. 根据首字母或汉语提示完成句子

- His sudden \_\_\_\_\_ (跃进) frightened me.
- In reality, I don't like him.
- Don't \_\_\_\_\_ (催促) me. I'm speeding up.
- Do you think we have \_\_\_\_\_ (灵魂) after we die?

#### 答案速查

1. approximate, approximately 2. adjust, adjustment  
3. unfit, fit 4. devote, devotion 5. lunge 6. reality 7. urge 8. soul

## 课文翻译

### 对照理解

## Warming Up

These pictures have been taken at the end of events. How do you think the participants  
这些图片是在比赛项目结束时拍的。 你认为这些参加者是什么感觉?  
are feeling? Give reasons.

给出理由。

## Pre-reading

In groups, answer these questions about the pictures of the activities below.  
以小组为单位, 回答下面有关活动图片的问题。

- What is each person doing? Choose the name of each activity from the list.  
每个人都在做什么? 从清单中选出每项活动的名称。

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| • hula hooping<br>玩呼啦圈               | • pogo stick jumping<br>弹簧单高跷游戏 |
| • doing jumping jacks<br>跳爆竹         | • somersaulting<br>翻筋斗          |
| • standing on a Swiss ball<br>站在瑞士球上 | • doing lunges<br>前冲            |

- Have you ever done any of these activities?  
你做过这些活动中的任何一种吗?
- Would you consider each activity to be a serious sport?  
你认为每种活动都是一种严肃的运动吗?

1

2

3

4

5

模块  
综合参考  
答案习题  
解答

- 4 Which activities would you like to try? Would you need to be fit to do any of them?

你想试试哪些活动?

你需要身体好才能去做这些活动吗?

Do you think you could do any of them for any length of time?

你认为你能做这些活动中的任何一种无论多久吗?

Now read about a man called Ashrita Furman who has broken Guinness records in all these activities. 现在阅读有关一个叫阿西里塔·福尔曼的男人的文章,他曾经打破所有这些活动的吉尼斯纪录

## Reading

### "THE ROAD IS ALWAYS AHEAD OF YOU"

#### "路永在前方"

Ashrita Furman is a sportsman who likes the challenge of breaking Guinness records. 阿西里塔·福尔曼是一位热衷于挑战并总想争创吉尼斯纪录的运动员。

Over the last 25 years, he has broken approximately 93 Guinness records. More than 在过去的25年里, 他大约已经打破93项吉尼斯世界纪录。 至今,他仍

twenty of these he still holds, including the record for having the most records. 然是其中20多项纪录的保持者,还包括拥有最多的吉尼斯纪录这一项。

But these records are not made in any conventional sport like swimming or soccer. 但是这些纪录并不是像游泳或足球等一般运动项目那样创建的。

Rather Ashrita attempts to break records in very imaginative events and in very 而是阿西里塔试图在非常有趣的地点、在非常富有想象力的运动项目中打破的。 interesting places.

Recently, Ashrita achieved his dream of breaking a record in all seven continents, 最近, 阿西里塔完成了他的梦想,在所有七大洲中都破一项纪录, including hula hooping in Australia, pogo stick jumping under water in South America, 其中包括在澳洲玩呼啦圈, 在南美洲的水下做弹簧单高跷游戏, and performing deep knee bends in a hot air balloon in North America. 在北美洲的热气球中做膝部深弯曲运动。

While these activities might seem childish and cause laughter rather than respect, 虽然这些活动可能看起来孩子气且令人发笑而不是让人肃然起敬, in reality they require an enormous amount of strength and fitness as well as determination. 但实际上,完成这些活动需要强大的力量、健康的体格以及坚定的决心。

Think about the fine neck adjustments needed to keep a full bottle of milk on 想想吧,你一边走路,一边还要把一满瓶牛奶顶在头上,你的脖子需要有多好的 your head while you are walking. You can stop to rest or eat but the bottle has to 适应力。 你可以停下来休息或吃东西,但瓶子必须待在你的 stay on your head. 头顶上。



While Ashrita makes standing on top of a 75 cm Swiss ball look easy, it is not.

当阿西里塔站在 75 厘米高的瑞士球上时,看起来虽然很轻松容易, 其实不然。It takes a lot of concentration and a great sense of balance to stay on it. You have to 待在球上得一直全神贯注,还需要有极好的平衡感。

特别是双腿 struggle to stay on top especially when your legs start shaking. 开始抖动的时候,你还得使劲待在球上。

And what about somersaulting along a road for 12 miles? Somersaulting is a

然而沿着 12 英里的马路翻筋斗,情况又是怎样的呢? 翻筋斗是一项艰苦的 tough event as you have to overcome dizziness, extreme tiredness and pain. You are 运动,因为你必须克服头晕、 极度疲劳和痛苦。 每翻滚一 permitted to rest for only five minutes in every hour of rolling but you are allowed to 一个小时,只允许你有五分钟去休息。 不过你可以短暂地停 stop briefly to vomit. 下来呕吐。

Covering a mile in the fastest time while doing gymnastically correct lunges is

做标准的体操弓箭步动作向前,以最快的节奏走完一英里的路程是阿西里塔又 yet another event in which Ashrita is outstanding. Lunges are extremely hard on your 一个出色的项目。

弓箭步冲刺对你的双腿是一个极端艰 legs. You start by standing and then you step forward with the right foot while touching 苦的考验。开始时呈站立姿势,然后右脚向前迈一步,同时左膝触地。

the left knee to the ground. Then you stand up again and step forward with the left 然后再站起来,左脚向前迈一步,同时右膝触地。

foot while touching the right knee to the ground. Imagine doing this for a mile!

想想吧,这个动作要反复做一英里远!

Yet this talented sportsman is not a natural athlete. As a child he was very unfit

然而,这位有才能的运动员并不是天生的。 小时候,他很不健康,而且对 and was not at all interested in sports. However, he was fascinated by the Guinness 运动毫无兴趣。

但他却对《吉尼斯世界纪录大全》非常着迷。 Book of World Records.

How Ashrita came to be a sportsman is an interesting story. As a teenager, he

阿西里塔究竟是怎样成为一名运动员的是一个有趣的故事。十几岁时, 他就 began searching for a deeper meaning in life. He studied Eastern religions and, aged 开始探求人生的深层意义。 他研究过东方宗教, 在 16

16, discovered an Indian meditation teacher called Sri Chinmoy who lived in his 岁时,他发现一名叫斯里琴摩的印度静坐导师住在纽约市他家附近。

neighbourhood in New York City. Since that time in the early 1970s, Ashrita has been 自从 20 世纪 70 年代初, 阿西里塔就一

one of Sri Chinmoy's students. Sri Chinmoy says that it is just as important for people 直是斯里琴摩的学生。 斯里琴摩指出人们发展他们的体魄与发展他们的头脑、

to develop their bodies as it is to develop their minds, hearts and spiritual selves.

心灵和精神上的自我具有同等的重要性。

1

2

3

4

5

模块  
综合参考  
答案习题  
解答



He believes that there is no limit to people's physical abilities.

他相信人的体能是没有局限的。

When Ashrita came third in a 24-hour bicycle marathon in New York's Central Park in 1978, he knew that he would one day get into the *Guinness Book of World Records*. He had been urged by his spiritual leader to enter the marathon even though

尽管从没有训练过,他还是受到他的精神领袖的敦促参加了马拉松比赛。他 had done no training. So, when he won third place, he came to the understanding

因此,当他取得第三名的时候,他就开始有了这样的认识: he that his body was just an instrument of the spirit and that he seemed to be able to use his spirit to accomplish anything. From then on, Ashrita refused to accept any

physical limitation.  
极限的说法。

With this new confidence, Ashrita broke his first Guinness record with 27,000 jumping jacks in 1979. The motivation to keep trying to break records comes through

由于有了这种新的信心,阿西里塔于1979年第一次打破吉尼斯纪录——跳爆竹 27 000 次。不断努力打破纪录的动机来自于他对斯里琴摩思想的虔诚。

his devotion to Sri Chinmoy. Every time Ashrita tries to break a record, he reaches a point where he feels he cannot physically do any more. At that moment, he goes

会达到一个体力不可逾越的极限点。这个时候,他就会进 deep within himself and connects with his soul and his teacher.

入自己内心深处,与他的灵魂和他的老师沟通。 Ashrita always acknowledges his teacher in his record-breaking attempts. In fact,

在创造纪录的努力中,阿西里塔总是要感谢他的老师。事实上, he often wears a T-shirt with Sri Chinmoy's words on the back. The words are:

他常穿着一件T恤衫,后背上有斯里琴摩的话。这些话是: "There is only one perfect road. It is ahead of you, always ahead of you."

"完美的道路只有一条。它就在你的前方,永远在你的前方。"

## Comprehending

2 Now read the story more carefully and answer the following questions in groups.  
现在更仔细地读故事,以小组的形式回答下面的问题。

1 Where do you think Ashrita lives?

你认为阿西里塔住在哪里?

2 How old do you think he is?

你认为他多大了?

3 Has he broken records in all seven continents?

他曾经打破了所有七大洲的纪录吗?



- 4 When did he first come across the *Guinness Book of World Records*?  
何时他第一次接触《吉尼斯世界纪录大全》?
- 5 What are some of the physical difficulties he has experienced when he experienced a few physical difficulties?  
他经历了一些什么身体的困难当:  
A walking with a bottle of milk on his head?  
头上顶一瓶牛奶行走的时候?  
B standing on top of a Swiss ball?  
站在瑞士球顶上的时候?  
C somersaulting?  
翻筋斗的时候?  
D doing gymnastically correct lunges?  
做标准的体操弓箭步动作向前的时候?
- 6 Which one of Sri Chinmoy's beliefs led Ashrita to attempting records?  
斯里琴摩的哪一种信仰引导了阿西里塔尝试破纪录?
- 7 Why was it amazing that Ashrita came third in the bicycle marathon in 1978?  
为什么阿西里塔在 1978 年的自行车马拉松赛中获第三名是令人惊讶的?
- 8 Why did Ashrita believe he could accomplish anything after the bicycle marathon?  
为什么在自行车马拉松赛后阿西里塔认为他能完成任何事情?
- 9 What happens in an event that prevents Ashrita from giving up?  
赛事中发生的什么事阻止阿西里塔放弃?
- 10 Do you think that the events that Ashrita participates in are childish? Why or why not?  
你认为阿西里塔参加的比赛项目是孩子气的吗? 为什么是  
why not?  
或为什么不是?

## 教材解读

## 精华要义

Would you consider each activity to be a serious sport?

consider *vt.* 认为。

Do you consider him to be a good leader? 你认为他是个好领导吗?

**拓展** (1) consider 当“认为”讲时,常用于以下短语:consider sb/sth(to be) + *n./adj.* 认为某人/某物……; consider sb/sth as + *n.* 认为某人/某物是……/把某人/某物看作……; “consider+that 从句”认为……。

I consider it necessary to study English well. 我认为把英语学好

很有必要。

We consider that he is not to blame. 我们认为这不是他的错。

(2) consider 当“考虑”讲时,常用于以下短语: consider sth 考虑某事; consider doing sth 考虑做某事。

I'm considering moving off. 我正在考虑搬家。

(3) consideration *n.* 思考, 考虑, 体谅。

take sth/sb into consideration 把某物/某人列入考虑之内。

Before you make a great decision,  
you should take everything into