



# TEACHING NOT JUST TESTING!

“聚焦雅思”系列丛书——全球资深雅思专家为您倾力铺就的雅思成功之路！



Sue O'Connell (英) 著

〔学生用书〕 >>>>

## 聚焦雅思 情景技能训练

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

TEACHING NOT JUST TESTING!

“聚焦雅思”系列丛书——全球资深雅思专家为您倾力铺就的雅思成功之路！



# 聚焦雅思 情景技能训练

〔学生用书〕

Sue O'Connell (英) 著

黄希玲 译

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

(京)新登字 155 号

京权图字: 01 - 2003 - 5947

图书在版编目(CIP)数据

聚焦雅思:情景技能训练(学生用书)/(英)奥康奈尔(O'Connell, S.)著;黄希玲译. —北京:外语教学与研究出版社, 2004. 4

ISBN 7 - 5600 - 4109 - 4

I. 聚… II. ①奥… ②黄… III. 英语—高等学校—入学考试, 国外—自学参考资料 IV. H310.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035526 号

This edition of *Focus on IELTS*, first edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Authorized English/Bilingualisation from the UK edition, entitled *Focus on IELTS*, Copyright © Sue O'Connell 2002.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, without permission from the proprietor.

China edition published by Pearson Education Asia Limited and Foreign Language Teaching and Research Press. Copyright © 2004 by Pearson Education Ltd.

The edition is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macao SAR).

## 聚焦雅思:情景技能训练(学生用书)

(英) Sue O'Connell 著

黄希玲 译

\* \* \*

责任编辑:丁 宁

出版发行:外语教学与研究出版社

社 址:北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷:北京瑞宝画中画印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5600 - 4109 - 4/G · 2085

定 价: 49.90 元

\* \* \*

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519



## · 出 · 版 · 说 · 明 ·

### INTRODUCTION

近年来,雅思考试(International English Language Testing System, IELTS)因其科学、公正、客观等特点,为绝大多数英联邦国家的院校和学术机构认可,加拿大、澳大利亚、新西兰等国家的移民局和专业机构也将此考试成绩作为衡量技术移民及其他类移民英语能力的惟一标准。随着我国对外交流和留学、移民潮的不断升温,雅思考试在众多留学类考试中的地位也水涨船高,日益火爆起来。

雅思考试的目的是检测考生英语语言的实际运用能力和在英语国家的生存能力。为了让广大的雅思考生能够更有针对性、更系统地提高雅思考试应试技巧和掌握在海外留学、工作、生活所需的英语能力,外语教学与研究出版社成功推出了“外研社·剑桥雅思考试培训教程”,在中国的出国留学类图书市场引起了巨大反响。现在,外研社又集全球数位资深雅思考试专家之长,隆重推出全方位、立体化的雅思考试培训丛书——“聚焦雅思”系列。

“聚焦雅思”系列共有五本,分别是:

- 《聚焦雅思:情景技能训练(学生用书)》
- 《聚焦雅思:情景技能训练(教师用书)》
- 《聚焦雅思:突破听说技能》
- 《聚焦雅思:突破读写技能》
- 《聚焦雅思:全真模拟试题集》

与国内此前已经出版的辅导书不同,本套丛书由全球数位资深雅思考试专家根据英国剑桥大学考试委员会关于雅思考试的最新动态编写而成,这毫无疑问地确立了它在中国雅思培训类图书中的独特地位。

**权威性:**在本套丛书的作者中, Vanessa Jakeman和Clare McDowell是素有雅思考试培训“圣经”之称的《剑桥雅思考试题型透析》(*Insight into IELTS*)的作者; Steven Thurlow, Jeremy Lindeck和Jeremy Lindeck是澳大利亚著名的雅思考官、课程开发专家和作家; Kerry O'Sullivan是澳大利亚著名的教育顾问和作家; Sue O'Connell是英国资深的教育学家、学者和考官。他们都有在世界各国的高等教育机构担任重要学术职位、担当雅思考官和著书立说的丰富经验和阅历。

**科学性:**为了帮助中国考生走出应对出国类考试惟有“题海战术”的误区,我们奉行的宗旨是“Teaching not just testing!”面向将要参加雅思A(学术)类和G(普通)类考试的考生,从为雅思考试的听、说、读、写提供全面的考前准备,到围绕雅思考试各项测试的特点,深入浅出地讲述如何突破雅思考试中的各项难关,再到最后考前强化阶段的全真模拟试题演练,本套丛书安排得完备翔实,科学系统。

**独创性:**在雅思备考教材中首度引进了独特的授课模式和教材编排模式,这种模式是根据教学心理设计的,具有科学、理性、系统的特点。学生能够摆脱应试学习的枯燥乏味,而在潜移默化中突破学习瓶颈,轻松扎实地提高英语技能。《聚焦雅思:情景技能训练》(学生及教师用书)在此方面表现尤其突出,其谋篇布局为中国雅思类教材中的独有之作。“聚焦雅思”独具匠心的设计结构有助于中国考生在轻松自然的学习中取得事半功倍的考试效果。

#### 我们的希望

相信在全球资深雅思考试专家的倾力奉献下,我们希望外研社的这套“聚焦雅思”系列能够为中国考生铺就一条雅思考试的成功之路。“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。”愿“聚焦雅思”伴所有的中国雅思考生一路前行,用你们的智慧和我们的努力共同铸就明日的辉煌!

## Contents

○ Map of the book 全书概貌 .....	1
○ IELTS Test Overview 雅思考试概览 .....	4
○ Unit 1 Workout 锻炼 .....	8
○ Unit 2 Food for thought 关于食物的思索 .....	16
○ Unit 3 Location is everything 位置即是一切 .....	24
○ Unit 4 Haves and have-nots 富国与穷国 .....	32
○ Unit 5 Hurry sickness 匆忙症 .....	40
○ Unit 6 Time out 消磨时光 .....	48
○ Unit 7 The sound of music 音乐之声 .....	56
○ Unit 8 What's on 发生了什么 .....	64
○ Unit 9 Water, water everywhere 水, 无处不在的水 .....	72
○ Unit 10 Hazard warning 危险警告 .....	80
○ Unit 11 Use it or lose it 用之或弃之 .....	88
○ Unit 12 You live and learn 活到老, 学到老 .....	95
○ Unit 13 Bones to phones 从骨头到电话 .....	104
○ Unit 14 The proper channels 合适的渠道 .....	112
○ Unit 15 Beyond gravity 在万有引力之外 .....	122
○ Unit 16 Falling forward 展望未来 .....	128
○ Unit 17 Avoiding gridlock 避免拥堵 .....	136
○ Unit 18 Wish you were here 要是你在就好了 .....	144
○ Unit 19 Face value 脸的价值 .....	152
○ Unit 20 Through the lens 透过镜头 .....	160
○ Practice test 模拟试题 .....	168
○ Sample answer sheets 答题纸样本 .....	184
○ Key language bank 语言点库 .....	186
○ Writing practice bank 写作练习库 .....	207
○ Answer key and additional material 答案及附加材料 .....	216
○ Sample report form 成绩报告单样本 .....	222
○ Index of language 关键词索引 .....	223



# Map of the book 全书概貌

▶ IELTS Test Overview 雅思考试概览 p.4

导入 阅读 写作 听力 口语 词汇

## 1 ▶ Workout 锻炼 p.8

消耗能量	锻炼 阅读总策略; 完成概要; 对/错/未提及			1 谈论个人兴趣爱好 (Parts 1, 2) 2 比较与对比 (Part 3)	单词伴侣
------	----------------------------------	--	--	---	------

## 2 ▶ Food for thought 关于食物的思索 p.16

健康饮食	1 从图表中解读信息 (Task 1) 2 段落划分 (Task 2) 连贯; 逻辑与语 法连接	1 学生会掠影 (Section 1) 多项选择 2 健康饮食 (Section 2) 完成笔记	饮食习惯 (Part 1)	找错 错误清单
------	--	---	------------------	------------

## 3 ▶ Location is everything 位置即是一切 p.24

确定城市	位置即是一切 搭配; 完成句子		1 城市问题(Part 3) 2 描述地方(Parts 1, 2)	找错
------	--------------------	--	--------------------------------------	----

## 4 ▶ Haves and have-nots 富国与穷国 p.32

世界知识 小测试	1 解读并比较数据 (Task 1) 图表与表格 2 段落划分 (Task 2) 段落结构; 提 出问题的解决方法	1 能源浪费 (Section 3) 标注图表; 完成表格; 简答 2 个案研究: 圣保罗 (Section 4) 简答; 完成 笔记		错误清单
-------------	---	--	--	------

## 5 ▶ Hurry sickness 匆忙症 p.40

安排时间	1 匆忙症 搭配; 多项选择; 完成 文章概要 2 辨别事实与观点	个人优点 (Part 3)		
------	--	------------------	--	--

## 6 ▶ Time out 消磨时光 p.48

休闲活动	组织论证 (Task 2) 分析问题; 举出论 据; 论证导向法	1 学生面试 (Section 1) 完成笔记 2 放慢生活节奏的十种方 法 (Section 2) 完成笔记	休闲活动 (Parts 2, 3)	描述人物 找错 错误清单
------	--	---	----------------------	--------------------

## 7 ▶ The sound of music 音乐之声 p.56

乐器	音乐之声 对/错/未提及; 完成句子; 搭配		1 你的音乐鉴赏力 (Part 1) 2 描述物品 (Part 2)	应对陌生词汇; 相关表达法; 合成词
----	---------------------------------	--	---	--------------------------

## 8 ▶ What's on 发生了什么 p.64

主题词汇; 发 音: 单词重音	1 描述表格 (Task 1) 解读数据; 组 织、提出数据 2 提出并证明观点 (Task 2) 表示不同意; 讨论隐含意思	1 音乐盛会 (Section 1) 多项选择; 完成表格; 简答 2 人类学博物馆 (Section 2) 简答; 标注 图表; 完成句子与表格	1 讨论文化的吸引力 (Part 2) 2 描述事件 (Part 2)	找错 错误清单
--------------------	--	--	--	------------



导入	阅读	写作	听力	口语	词汇
<b>9 ► Water, water everywhere 水，无处不在的水 p.72</b>					
水的利用	<b>1 水：地球上最宝贵的资源</b> 跳读/浏览 <b>2 好莱坞的生态</b> 完成表格与句子； 分类；多项选择			水的问题 (Part 3)	派生形容词
<b>10 ► Hazard warning 危险警告 p.80</b>					
自然危险		描述过程 (Task 1) 介绍性语句；标 明阶段	<b>1 预测火山爆发</b> (Section 3) 标注图表 <b>2 海啸</b> (Section 4) 标注图表； 完成笔记；多项选择	顺序 (Parts 2, 3) 表达观点与说明原因	找错 错误清单
<b>11 ► Use it or lose it 用之或弃之 p.88</b>					
记忆力测试	<b>1 睡眠</b> 预测；跳读/浏览；阅 读，寻找某一具体信息 <b>2 用之或弃之</b> 多项选择；完成句子； 搭配；对/错/未提及			记忆 (Parts 2, 3)	单词家庭
<b>12 ► You live and learn 活到老，学到老 p.95</b>					
主题词汇； 发音：单词重音		<b>1 提出观点</b> (Task 2) 论文导向法 <b>2 图表与表格</b> (Task 1) 找出关键信息； 避免重复	<b>1 倾听的黄金法则</b> (Section 2) 多项选择； 完成笔记 <b>2 开发你最大的记忆潜力</b> (Section 4) 完成笔记与 句子；多项选择	<b>1 校园生活</b> (Parts 1, 2) <b>2 教师与孩子</b> (Part 3)	错误清单
<b>13 ► Bones to phones 从骨头到电话 p.104</b>					
交流系统	<b>1 通讯工具</b> 认识分词从句 <b>2 从骨头到电话</b> 搭配；多项选择			比较与对比 (Part 2)	导出例子
<b>14 ► The proper channels 合适的渠道 p.112</b>					
发出信息；发 音：不发音的 字母；语音		<b>1 处理不同的数据</b> (Task 1) <b>2 开头与结尾</b> (Task 2)	<b>1 媒体调查</b> (Section 1) 完成笔记； 多项选择 <b>2 懒散在家的人</b> (Section 3) 标注图表； 多项选择	<b>1 交流问题</b> (Part 3) <b>2 因特网</b> (Part 2) 模拟考试	错误清单
<b>15 ► Beyond gravity 在万有引力之外 p.122</b>					
空间知识 小测试	在太空生存 对/错/未提及；多项选择； 标注图表；搭配			最后一个未开拓领域 (Part 3)	词性； 单词伴侣



导入	阅读	写作	听力	口语	词汇
----	----	----	----	----	----

<b>16 ▶ Falling forward 展望未来 p.128</b>					
--	--	--	--	--	--

预言	1 解释某物的运作 (Task 1)	1 是现实还是科幻小说? (Section 3) 完成笔记	1 预测未来 (Part 1)	找错 错误清单
	2 总结性语句 (Task 2)	2 科技屋 (Section 4) 多项选择; 标注图表; 完成表格	2 个人目标 (Part 2)	

<b>17 ▶ Avoiding gridlock 避免拥堵 p.136</b>					
--	--	--	--	--	--

司机的类型	1 打破成见 简答; 分类; 对/错/未提及		在四个轮子上 (Part 3)	多了还是少了?
	2 避免拥堵 搭配; 完成句子与图表			

<b>18 ▶ Wish you were here 要是你在就好了 p.144</b>					
--	--	--	--	--	--

旅游目的地; 发音: 双元音	1 提出问题的解决方法 (Task 2)	1 全球性学生项目 (Section 2) 简答; 完成 表格或流程图	1 旅游业	错误清单
	2 处理不同的数据 (Task 1)	2 石油的末日 (Section 3) 完成表格与 句子; 标注图表; 多项 选择	2 休假时间 (Parts 1, 2, 3) 模拟考试	

<b>19 ▶ Face value 脸的价值 p.152</b>					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

面部表情	1 面对事实2 跳读/浏览; 阅读, 寻找 某一具体信息; 连贯		1 面对事实1 (Part 3)	单词家庭; 从属介词
	2 脸 简答; 完成表格; 多项 选择		2 模拟考试 (Parts 2, 3)	

<b>20 ▶ Through the lens 透过镜头 p.160</b>					
---	--	--	--	--	--

摄影的用处; 发音: 单词重 音	描述物品 (Task 1)	1 摄影课程 (Section 1) 完成表格; 多项选择	模拟面试 (Parts 1, 2, 3)	错误清单
		2 电影的历史 (Section 4) 完成表格与 流程图; 简答		

<b>▶ Practice test 模拟试题 p.168</b>					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

<b>▶ Sample answer sheets 答题纸样本 p.184</b>					
---	--	--	--	--	--

<b>▶ Key language bank 语言点库 p.186</b>					
---------------------------------------	--	--	--	--	--

<b>▶ Writing practice bank 写作练习库 p.207</b>					
--	--	--	--	--	--

<b>▶ Answer key and additional material 答案及附加材料 p.216</b>					
---	--	--	--	--	--

<b>▶ Sample report form 成绩报告单样本 p.222</b>					
---	--	--	--	--	--

<b>▶ Index of language 关键词索引 p.223</b>					
--	--	--	--	--	--



# ▶ IELTS Test Overview 雅思考试概览

## 雅思考试简介

雅思 (International English Language Testing System, IELTS) —— 国际英语水平测试 —— 是由英国剑桥大学考试委员会 (The University of Cambridge Local Examinations Syndicate, UCLES)、澳大利亚教育国际开发署 (IDP Education Australia) 及英国文化委员会 (The British Council) 联合开发的一种英语语言能力考试, 其目的是为准备进入以英语为主导教学语言的大学和学院进修的学生, 或以英语为母语的国家 (目前指英联邦国家) 的移民人士测试英语水平。英国、澳大利亚、新西兰、加拿大、北美以及其他地区的众多院校均采用并认可这一语言测试系统。加拿大、澳大利亚、新西兰等国家的移民局均将雅思考试成绩作为衡量技术移民及其他类移民的英语语言能力的惟一标准。

雅思考试包括学术类 (Academic Module) 和普通类 (General Training Module) 两种类型。想进入大学或研究生院的学生应该参加学术类的雅思考试, 而普通类雅思考试是为想接受培训或上中学的考生设计的。在澳大利亚和新西兰, 普通类测试用于测试移民考生的语言水平。考生必须提前决定参加哪一类考试, 因为两者的成绩不能互换使用。

雅思考试包括4个部分, 分别测试4项基本语言技能:

- 听力, 适用于所有考生
- 阅读, 分学术类和普通类
- 写作, 分学术类和普通类
- 口语, 适用于所有考生

考生需在同一天中先后参加听力、阅读和写作测试。口语测试通常在参加考试的当天继写作测试之后进行, 但也有可能安排在两天之后进行。有些考试中心提供听力、阅读和写作测试的机考。但所有的考试中心都会提供笔试, 而且笔试是标准测试形式。如果想获得进一步的信息和当地考试中心的列表, 请登陆雅思考试网站: [www.ielts.org](http://www.ielts.org)。

## 雅思考试概述

听力	题目数	话语类型	说话者人数	问题类型	考查听力技能
共30分钟, 录音仅放一遍	40				
Section 1	10	社交性对话	2	• 简答	• 听特定信息
Section 2	10	就一般性话题进行的简短发言	1	• 选择	• 听大意和辅助性信息
Section 3	10	教育或培训场景对话	2 ~ 4	• 完成句子	• 理解说话者的观点
Section 4	10	学术讲座	1	• 摘要/示意图/流程图/表格填充	
				• 搭配	
				• 分类	

学术类阅读	题目数	语篇类型	问题类型	考查阅读技能
60 分钟	40	共 2,000 ~ 2,750 词	每篇文章最多有 4 种问题	
Passage 1	13 ~ 14	学术类文章, 编选自具代表性的期刊、报纸、教材和杂志等	• 选择段落标题 • 简答 • 选择	• 略读和挑读 • 理解大意 • 阅读细节 • 理解观点和态度
Passage 2	13 ~ 14	适于研究生和大学生阅读	• 完成句子 • 摘要/示意图/流程图/表格填充 • 搭配	
Passage 3	13 ~ 14	偏重于一般性知识, 而非某个特殊学科类别  文章难度从低到高	• 分类 • 找出作者的观点或主张 • Yes/No/Not Given • True/False/Not Given	
学术类写作	时间	作文类型	题目类型	考查写作技能
	60 分钟			
Task 1 150 词	20 分钟	基于图表或示意图的描述性报告	信息转述练习 (不要求作分析)	• 对所给数据的描述、讲解和比较 • 描述过程或运作方式 • 使用恰当、准确的语言
Task 2 250 词	40 分钟	拓展性作文或议论文	考生将根据一个给出的观点或问题进行写作	• 用论据赞成、维护或反对一个观点 • 提供问题的解决方案 • 引用自身经历对观点进行比较和对比
	题目数	语篇类型	问题类型	考查阅读技能
60 分钟	40	共 2,000 ~ 2,750 词	每篇文章最多有 4 种问题	
Section 1 社交生存	13 ~ 14	取自日常生活的社交文章, 可能有 3 篇	• 选择段落标题 • 简答 • 选择	• 略读和挑读 • 理解大意 • 阅读细节 • 理解观点和态度 • 推断意思
Section 2 与课程相关	13 ~ 14	取自教学或培训课程的文章, 但侧重点是学生的生存需要	• 完成句子 • 摘要/示意图/流程图/表格填充 • 搭配 • 分类	
Section 3 一般阅读	13 ~ 14	针对一个大众话题展开的描述性或叙述性文章	• 找出作者的观点或主张 • Yes/No/Not Given • True/False/Not Given	



普通类写作	时间	作文类型	题目类型	考查写作技能
	60 分钟			
Task 1 150 词	20 分钟	非正式或半正式的短信	题目给出一个问题或描述一种情形，要求写信来解决	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 对题目的回应</li> <li>• 显示应用文写作的熟练度</li> <li>• 使用恰当、准确的语言</li> </ul>
Task 2 250 词	40 分钟	议论文	考生将根据一个给出的观点或问题进行写作	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就话题表达观点</li> <li>• 用论据支持论点</li> <li>• 引用自身经历对观点进行比较和对比</li> </ul>
口语	时间	形式	对话类型	考查口语技能
	12 ~ 14 分钟	考官与考生的 1:1 对话		
Part 1	4 ~ 5 分钟	介绍和面谈	考官用固定形式发问，问题与一般性话题有关	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 提供个人信息</li> <li>• 谈论熟悉的话题和习惯</li> <li>• 表达意见</li> </ul>
Part 2	3 ~ 4 分钟	个人发言	要求考生就一个话题发言 1 ~ 2 分钟，话题内容有书面和口头指导。考生有 1 分钟时间准备	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 连贯而不间断地发言</li> <li>• 组织语言，表达观点</li> </ul>
Part 3	4 ~ 5 分钟	讨论	考官引入一个与 Part 2 话题相关的讨论，邀请考生在一个更加抽象和学术的层面上进行阐述	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 表达并论证观点</li> <li>• 解释</li> <li>• 显示对英语会话规则的掌握程度</li> </ul>

## 口语测试形式简述

**Part 1:** 考生将被问到一些关于日常生活和个人经历的问题。考生应尽可能充分地回答，切忌跑题。

**Part 2:** 考官会提出一个话题，考生需就此发言 1 ~ 2 分钟。考生有 1 分钟的准备时间，但发言的时候不能有间断。

**Part 3:** 考生需要就一些与 Part 2 相关的话题展开讨论。考官会引导讨论过程，但考生需要积极参与互动，并广泛使用与话题场景相适应的语言。

## 雅思考试评分标准

雅思考试的成绩为9分制,考生的表现将按1~9分进行评级。考生在考试后将收到一份成绩单,写明总分以及各部分的得分。1~9分的评估内容如下:

9分	精通英语	能将英语运用自如,用词准确,口语流利,沟通无障碍。
8分	英语能力优秀	能将英语运用自如,只是偶尔有间断和不恰当的用法,在不熟悉的状况下可能出现误解,可将复杂的讨论掌握得相当好。
7分	英语能力良好	有能力运用英语,虽然有时在某些情况下会出现不准确、不适当的用法和误解,但大致可将复杂的英语掌握得不错,也理解其全部内容。
6分	英语能力能胜任	大致能有效地运用英语,虽然有不准确、不适当的用法和误解发生,但能使用并理解相当复杂的英语,特别是在对话题熟悉的情况下。(澳大利亚移民和英国留学分数线)
5分	英语能力一般	可部分运用英语,在大多数情况下可理解大意,虽然可能犯下许多错误,但在自身熟悉的领域内可进行基本的沟通。(加拿大移民和新西兰移民分数线)
4分	英语能力有限	只限在熟悉的情况下基本理解内容,在理解与表达上常发生问题,无法使用复杂英语。(英国预科分数线)
3分	英语能力极有限	在极熟悉的情况下,只能进行一般的沟通理解。
2分	只能偶尔使用英语	只有在极熟悉的情况下,才能使用单词和简单的短句表达最基本的信息,在口语和写作方面有重大的障碍。
1分	不能使用英语	只能说几个单词,无法沟通。

## 关于本书

《聚集雅思:情景技能训练》在中国大陆教材中首度引进了独特的授课模式和教材编排模式,其谋篇布局为中国雅思类教材中的独有之作。本套教材能够通过系统的技能发展与阶段性的测试练习,帮助学生建立自信心及熟练应对雅思的能力。其主要特色包括:

**Exam briefing (考试简介):** 聚集考试题型!

**Task approach (解题方法):** 聚集各类问题的解题策略!

**Error Hit List (错误清单):** 根据“朗文初学者语料库”编写,聚集语法常见错误!

**Practice test (模拟试题):** 提供最具指导意义的模考机会!

**Key language bank (语言点库):** 提供语法和词汇方面的额外练习!

**Writing practice bank (写作练习库):** 就每一部分的写作要求提供指导性答案和参考题目!

教师用书提供课堂笔记、完整答案、听力录音文本,并有配套录音磁带!

外语教学与研究出版社



# 1 Workout 锻炼

在本单元中，你将会练习：

- 谈论锻炼和体育活动
- 形成一个大体印象；阅读寻找某一具体信息；应对陌生词汇
- 完成概要；对/错/未提及
- 词汇：单词伴侣；比较与对比

## Exam Focus

**Speaking:** Parts 1, 2

**Reading skills**

**Reading:** Exam tasks

**Speaking:** Part 3

## Lead-in 导入

Look at the activities below. Which do you think uses the *most* energy?  
Put them in order 1–6 (1 = most energy).



Check your answers on page 216.  
What conclusion can you draw from the result?



## Focus on speaking 1 Talking about personal interests 谈论个人兴趣爱好

### EXAM BRIEFING

**口试，第1和第2部分 (Parts 1, 2)**

在口试的第1部分中，主考官将会问你一些熟悉的话题，如你的家人或家庭。在第2部分中，主考官将会要求你就某一特定话题谈论1至2分钟，谈论之前你有1分钟的准备时间。

► Parts 1, 2: Interview and Individual long turn

Work with a partner.

- 1 Take turns asking and answering the questions on page 9. Before you begin, look at the *Useful language* box below them.

What kind of exercise ...

- do you do regularly? (Where and when?)
- do you enjoy least? (Say why.)
- should you do more often? (Say why.)



#### Useful language

(Well) I jog / I go jogging

I swim at the local pool

The thing I (really) hate / loathe is ...

(I'm afraid) I (just) can't stand ...

(Actually) I ought to walk more

I should play tennis more often

on a regular basis / most days / three times a week, etc.

because I find it so boring / monotonous, etc.

but I always take the bus because ...

but I'm always making excuses not to play.

## 2 Now discuss the following questions.

- 1 Why is exercise good for you? Think of as many reasons as you can.
- 2 What form of exercise would you suggest to someone who was very unfit?

## Focus on reading Working out 锻炼

### EXAM BRIEFING

#### 阅读考试

在雅思的阅读考试中，你的阅读技能将受到不同题型的挑战。但是，记住：题型只有有限的几类：

- 完成类 (Completion)
- 搭配类 (Matching)
- 对/错/未提及或是/否/未告知 (True/False/Does Not Say or Yes/No/Not Given)
- 多项选择 (Multiple choice)
- 标注图表 (Labelling)

我们将详细地介绍每一种题型，也会讲解解题的有效方法。总策略在下面这个部分列出，这些策略同样适用于所有的文章和题型。

#### 阅读总策略

### 1 In order to complete the reading module within the time limit, you need to tackle each task in the most effective way. Read the following advice.

- 不要逐字阅读整篇文章。这没有必要，也浪费时间。
- 查看文章的标题，并迅速地将文章读一遍。这将帮助你对文章的内容形成一个大体印象。
- 研究题目，并确定需要仔细阅读的部分。
- 不要浪费时间去努力理解每一个单词。如有需要，试着猜出不认识的单词的大概意思。



## 形成一个大体印象

- 2 Before you read a text for detail, it's essential to get a general idea of what kind of writing it is and what it's about. Read the headline and look through the text on page 11 quickly to answer these questions.
  - 1 What kind of writing is it?
    - a) an article from a scientific journal, presenting detailed scientific facts
    - b) a humorous piece from a popular magazine – not to be taken too seriously
    - c) an article from a magazine which is of interest to the general reader
    - d) part of a leaflet advertising a new sports centre
  - 2 What is it about?
    - a) the benefits of joining an organised fitness programme
    - b) ways of preventing people from getting serious diseases
    - c) advice on efficient methods of housekeeping
    - d) the most effective forms of exercise for improving health

## 阅读寻找某一具体信息

- 3 To answer an exam question, you need to read certain parts of the text in detail. This saves reading the whole text several times. Find the paragraph which deals with these topics as quickly as possible. They are not in the correct order.
 

1 The health benefits of some everyday activities	Paragraph .....
2 Exercise and the prevention of specific diseases	Paragraph .....
3 The general health benefits of doing housework	Paragraph ...1...
4 The effect of exercise on digestion	Paragraph .....
5 Official advice about exercise	Paragraph .....
6 A popular reason for not taking exercise	Paragraph .....

## 应对陌生词汇

- 4 Recognising whether an expression is important to your understanding or whether it can safely be ignored is a key reading skill. Read the following advice.
  - 阅读问题，并确定与之相关的部分。在这些部分之外的不认识的单词大可忽略不计。
  - 对于那些不认识的但对理解非常重要的单词，试着通过确定其**时态**、寻找在**上下文中的线索**粗略地猜出它们的意思。
  - 文章末尾的脚注通常会对不认识的专业科技词汇进行注释。
- 5 In paragraph 7 of the text, underline the term *hypertension*. What is the general meaning? How do you know?

# Why ironing shirts is better than working out

- 1 Those people who find the idea of joining an exercise class unappealing can sit back on their sofas and relax. New research shows that doing a few household chores can be just as effective at lowering your heart rate and reducing your weight as working out vigorously in the gym.
  - 2 'You don't need to follow a structured programme someone else has devised, and wear a fancy outfit to get healthy,' says Dr Adrienne Hardman, a lecturer in sports science at Loughborough University.
  - 3 In many studies, walking, stair-climbing, gardening and even ironing have been more closely linked with reductions in heart disease and other serious illnesses than jogging, cycling and playing tennis.
  - 4 Furthermore, you can no longer plead lack of time as an excuse for not taking exercise. The myth that you have to work out for at least 30 minutes a day has been exploded by American researchers. Three ten-minute bouts of brisk walking spread over the day are as effective as one lasting half an hour.
  - 5 Dr Adrienne Hardman says that official recommendations from the Health Education Authority and the Sports Council, which advise us to exercise at least three times a week and for a minimum of 20 minutes a time, are more geared to improving fitness than health.
  - 6 'We need to inject a bit of realism into the whole exercise debate,' she says. 'If doctors really want to improve the population's health, then there is no point talking about high-intensity, frequent exercise. All that does is put off the most inactive people, who are the ones who would gain the most by increasing their activity.'
  - 7 'It is more effective just to encourage everyone to do a little. Let's concentrate on what is the minimum amount of exercise that is useful.'
- She also claims that those who think the more intense the exercise the better are wrong. Many benefits of exercise – reducing the risk of hypertension, heart disease, diabetes and cancers – can be achieved from any level of activity.
- 8 'Some long-term benefits don't just depend on how fit you are, but rather on regular activity,' says Dr Hardman. 'If you want to get healthier, then just use more energy. It doesn't matter how you do it.'
  - 9 Even the smallest level of activity, like a brisk walk, can reduce heart disease by altering the way the body deals with fat and carbohydrate. In tests, Dr Hardman found that the blood fat levels in those people who had done some low-intensity exercise before eating were 30 per cent less than those who had done nothing. 'Fat and carbohydrate from the meal are handled more quickly after the activity than they would otherwise have been,' she says. 'This means that the level of fat in the blood does not rise so much and the artery walls are less likely to furl up.'
  - 10 The greatest benefits occur when people who are least active do a little. But you can overdo it. As you increase the amount of exercise, you also increase the risk of injury.





## EXAM BRIEFING

### 阅读考试，完成类题目

阅读技能考查可能通过多种完成类题目进行，这些题目包括：

- 完成概要 (summary completion)
- 完成句子 (sentence completion)
- 完成笔记 (note completion)
- 完成图表、流程图与表格 (diagram, flow-chart, table completion)

在本书中，我们将就上述每一种题型提供明确的、有针对性的建议。

### 总策略

- 仔细阅读题目要求，如果有例子，要仔细研究。由于有许多各异的完成题，所以清楚自己该做什么是非常重要的。
- 在你重新阅读文章之前，阅读问题，并思考自己漏掉的信息。
- 确保答案在逻辑上和语法上都正确。

### 介绍考试题型

#### ► 完成概要

- 6 In this task you have to complete a short summary of the text. There are two versions: in one you choose words or phrases from a list (as in the example below); in the other you use words from the text.

### 解题方法

- 研读例子，并快速通读概要以获得一个总体理解。
- 再仔细阅读一遍，研读每个空格前后的单词。思考概要的大意和需要填入空格的单词类型。例如，第1题 (Question 1) 需要填入的应该是一个动词原形（因为在can之后），而列出的单词中可供选择的动词却有两个。
- 选择其一，并找出文章中的相关部分，再仔细阅读一遍以确定其意义。

#### Questions 1–7

Complete the summary below. Choose the answers from the box and write them in the spaces provided.

Dr Adrienne Hardman explains that it is *Example* to follow a special programme at a gym in order to improve your health.

Answer unnecessary

Research has shown that doing everyday household tasks can  
1 ..... the risk of serious disease. It has also been found that,  
2 ..... to popular opinion, several short periods of exercise  
are as beneficial as longer ones. This is especially good news for  
those who 3 ..... take exercise, because they are likely to  
experience the greatest benefits. Dr Hardman takes issue with  
traditional advice, which emphasises the need for 4 .....  
activity, believing that this 5 ..... many people. Her overall  
message is that it isn't essential to be 6 ..... in order to be  
healthy, we simply need to be more 7 .....

#### List of Words

prevents	unnecessary
regular	careful
discourages	contrary
rarely	frequently
according	vigorous
important	increase
helps	gentle
fit	active
lessen	suits

#### KEY LANGUAGE

The suffix -en

► ex. 1, p. 186

e.g. less (adj.) → lessen (v.)