



1-4 单元短语

知识点精讲

Unit 1 Time to Relax

1. play the flute 吹长笛子
2. do calligraphy 写书法
3. after school 放学后
4. at the weekend 在周末
5. in one's free time 在某人的空闲时间
6. do a survey 做一个调查
7. create an app 创建一个应用程序
8. free-time activities 业余活动
9. get into 开始做某事; 进入
10. get over 克服
11. be scared of... 害怕.....
12. up to 正在做某事; 由某人决定
13. in return 作为回报
14. give up 放弃
15. give it a go 试一试
16. once in a while 偶尔地; 间或
17. go on an outing 出外游玩
18. sports center 体育中心
19. at first 起初; 首先
20. encourage sb to do sth 鼓励某人做某事
21. be scared of water 害怕水
22. start doing sth 开始做某事
23. in front of... 在.....前面
24. teach me how to write it 教我如何写它
25. spend time doing sth 花费时间做某事
26. teach sb to do sth 教某人做某事
27. It's a deal. 成交
28. manage to do sth 设法完成某事
29. have fun=have a great time=enjoy oneself 玩得开心; 过得愉快
30. push oneself too hard 把自己逼得太紧
31. look alike 长得像
32. be worried about=worry about 担心
33. make friends 交朋友
34. reduce stress 减少压力
35. look for 寻找
36. on the one hand...on the other hand... 一方面.....另一方面.....
37. calm down 冷静下来
38. keep fit=keep healthy=stay healthy 保持健康
39. for example 例如
40. allow sb to do sth 允许某人做某事
41. at the same time 与此同时
42. a sense of achievement 成就感
43. prefer to do sth 更喜欢某事

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 44. a good way to do sth 做某事的一个好方法 | 46. put up 张贴; 搭建 |
| 45. learn about 了解 | 47. dream of doing sth 梦想做某事 |
| | 48. take up 开始从事; 占据 |

Unit 2 Stay Healthy

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. take care of ourselves 照顾我们自己 | 25. take good care of oneself 照顾好某人自己 |
| 2. health problems 健康问题 | 26. feel terrible 感觉很糟糕 |
| 3. physical condition 身体状况 | 27. feel well 感觉身体好 |
| 4. give advice 给出建议 | 28. get an X-ray 拍 X 光片 |
| 5. sore throat 喉咙痛 | 29. eat soft food 吃软食 |
| 6. stomachache 胃痛; 肚子痛 | 30. fall off 跌落 |
| 7. have a headache 头痛 | 31. protect oneself 保护自己 |
| 8. have a toothache 牙痛 | 32. use sth wisely 明智地使用某物 |
| 9. have a backache 背痛; 腰痛 | 33. protect one's eyes 保护某人的眼睛 |
| 10. take a seat 坐下 | 34. rest one's eyes 让某人的眼睛休息 |
| 11. take one's temperature 量某人的体温 | 35. look at something far away 看远处的东西 |
| 12. have a runny nose 流鼻涕 | 36. match the environment 适应环境 |
| 13. have a fever 发烧 | 37. look at one's phone 看某人的手机 |
| 14. feel cold 感觉冷 | 38. cross the road 过马路 |
| 15. have much energy 有很多精力 | 39. avoid using sth 避免使用某物 |
| 16. hurt oneself 伤到自己 | 40. listen to music 听音乐 |
| 17. have a sore throat 喉咙痛 | 41. send message 发消息 |
| 18. do a test 做一个检查 | 42. catch fire 着火 |
| 19. have the flu 得流行性感冒 | 43. turn on the stove 打开炉灶 |
| 20. take some medicine 吃一些药 | 44. pour oil into a pan 把油倒进锅里 |
| 21. drink enough water 喝足够的水 | 45. put out the fire 灭火 |
| 22. rest at home 在家休息 | 46. roll on the ground 在地上打滚 |
| 23. wear a mask 戴口罩 | 47. first aid 急救 |
| 24. pass the flu virus to others 把流感病毒传给他人 | |

48. fire extinguisher 灭火器

50. be allergic to... 对.....过敏

49. eat out 外出就餐

Unit 3 Growing up

1. deal with emotion 处理情绪

25. even though 即使; 虽然

2. get along 相处融洽

26. a heavy heart 心情沉重

3. stay up late 熬夜

27. a long face 愁眉苦脸

4. call sb 给某人打电话

28. feel blue 感到忧郁

5. say sorry 道歉

29. on top of the world 欢天喜地

6. clear the air 尽释前嫌

30. in low spirit 情绪低落; 精神不振

7. high standard 高标准

31. in high spirit 情绪高涨

8. compare...with... 把.....和.....比较

32. respect one's decision 尊重某人的决定

9. get across 解释清楚; 传达

33. learn from mistake 从错误中学习

10. take a break 休息一下

34. repeat mistakes 重复犯错

11. share problems with sb 和某人分享问题

35. win them all 全胜; 赢所有

12. shut oneself away 把自己关起来

36. thank-you letter 感谢信

13. care for oneself 照顾自己

37. pass away 去世

14. reduce by half 减少一半

38. remain in one's mind 留在某人的脑中

15. on purpose 故意; 有意地

39. not only...but also... 不仅.....而且.....

16. put oneself in sb's shoes 设身处地; 处于某人的境地

40. make friends 交朋友

17. feel stressed 感到有压力

41. get to know sb 了解某人

18. take a deep breath 深呼吸

42. work together with... 和.....一起合作

19. let sb down 使某人失望

43. focus on 专注于

20. be hard on sb 对某人苛刻或过分严厉

44. join a sports club 加入一个体育俱乐部

21. take back 撤回; 收回

45. manage stress 管理压力

22. look on the bright side 从好的方面想; 抱乐观态度

46. clear one's mind 理清思绪

23. be proud of... 为.....感到骄傲

47. go for a walk 去散步

24. pull together 齐心协力; 通力合作

48. be happy with... 对.....满意

49. do badly in... 在.....方面做得差

50. grow confident 变得自信

Unit 4 The Wonders of Nature

1. natural wonder 自然奇观
2. square kilometres 平方千米
3. below sea level 海平面以下
4. sea level 海平面
5. deep sea 深海
6. deep-sea researcher 深海研究员
7. deep-sea animal 深海动物
8. ancient civilization 古代文明
9. mother river 母亲河
10. geographical feature 地理特征
11. northern side 北侧
12. climbing team 登山队
13. do research 做研究
14. measure its height 测量它的高度
15. human curiosity 人类的好奇心
16. human ambition 人类的雄心
17. thin air 稀薄的空气
18. high cliff 高耸的悬崖
19. changeable weather 多变的天气
20. reach the top 到达顶峰
21. risk one's life 冒着某人的生命危险
22. freshwater lake 淡水湖
23. natural environment 自然环境
24. coral reef 珊瑚礁
25. white sand beach 白色沙滩
26. at all costs 不惜任何代价
27. clear water 清澈的水
28. school of colourful fish 五颜六色的鱼群
29. dream of a lifetime 一生的梦想
30. northeastern coast 东北海岸
31. salt lake 盐湖
32. photograph wildlife 拍摄野生动物
33. variety of plants and animals 各种各样的动植物
34. large numbers 大量
35. make comparison 进行比较
36. explore nature 探索自然
37. below the surface 在表层之下
38. dive into the water 潜入水中
39. surface of the water 水面
40. depth of the sea 海的深度
41. unusual creature 不同寻常的生物
42. bottom of the pool 池塘底部
43. means of transport 交通方式
44. development of civilization 文明的发展
45. bit by bit 一点一点地
46. climb up the ladder 爬上梯子
47. survive in harsh condition 在恶劣环境中生存
48. degree of difficulty 困难程度
49. above the ground 在地面之上
50. successfully complete the task 成功地完成任务