

### 《夸克英语笔记》使用声明：

我们不提供任何纸质版、完全免费且不提供任何付费服务。我们坚持公益、非营利原则，提供英语 PDF 资源，只为让优质内容触手可及。在非商业用途下，欢迎自由分享。本笔记会定期更新并修复发现的错误，最新版本以官网为准。

## Lesson 94 Future champions

未来的冠军 单元复习

与课文关联的 9 个单词(点击每个单词可查看详细介绍) 

**instruct** \* /ɪn'strʌkt/ v. 指导，传授

**Los Angeles** /ləʊs 'eɪndʒələz/

n. 洛杉矶

**reluctant** /rɪ'lʌktənt/

adj. 勉强的，不愿意的

**weight** \* /weɪt/ n. 重物

**underwater** /ˌʌndə'wɔ:tə(r)/

adj. 水下的

**tricycle** /'traɪsɪkl(ə)/ n. 三轮车

**compete** \* /kəm'pi:t/

**yard** \* /jɑ:d/ n. 码

**gasp** /gɑ:sp/ v. 喘气

v. 比赛，对抗

### 课文理解 从小培养 难度：3 级

※ Experiments have proved that children can be instructed in swimming at a very early age.

『 **at a very early age** 在非常小的年纪 』

- at a very old age 在很老的时候
- After growing up 长大以后

※ At a special swimming pool in Los Angeles, children become expert at holding their breath under water even before they can walk.

『 **become expert** 成为专家：通过学习和实践逐渐掌握某个领域的知识和技能，达到专家水平。 』

『 expert at / in doing sth. ...方面的专家，熟练者 』

- Rex soon became an **expert at** opening the gate.

『 hold one's breath 屏住呼吸 』

- Last night, when I **heard a strange noise** coming from the bar, I **held** my **breath** and listened carefully.

---

※ **Babies of two months old do not appear to be reluctant to enter the water.**

『 appear to do 似乎，好像：表达某种推测或猜测，表示某种可能性或不确定性。 』

- I **appear to have** mislaid my sweater. 我好像忘了把毛衣放哪儿了。
- The Democrats now **appear to be** in the lead. 现在看来好像民主党人占优势。

『 be reluctant to do 不情愿做某事：表示不愿意或不情愿做某事的态度。 』

- Mr. Spero **was reluctant to** ask for help. 斯珀洛先生不愿意请求帮助。
- She **was reluctant to** admit she was wrong. 她不愿承认自己有错。

---

※ **It is not long before they are so accustomed to swimming that they can pick up weights from the floor of the pool.**

『 be accustomed to n./doing sth. 习惯的，适应了的 』

- He soon **became accustomed to** his new job.
- My mother **is accustomed to** getting up early.

---

※ **A game that is very popular with these young swimmers is the underwater tricycle race.**

『 be popular with... 深受...的欢迎，为...所喜爱 』

- Mary **is popular with/among** children.
- Swimming **is popular with** these girls.

---

※ **Tricycles are lined up on the floor of the pool seven feet under water.**

『 **line up** (使) 排成行/排队 』

- Why **are** people **lining up** over there?
- **Line** these chairs **up**, please.

※ The children **compete against** each other **to reach** the **other end of the pool**.

『 **compete against** 与...竞争, 与...抗衡 』

- We can **compete against** anybody -and we can win. 我们可以与任何人竞争——而且能赢得胜利。
- We do not have to **compete against** economic interests. 我们不必追逐经济利益。
- Small businesses will better **compete against** larger firms. 小企业可以更好地与大公司竞争。

※ Many **pedal** their tricycles, **but most of them prefer to push or drag** them.

『 **prefer to** 更喜欢: 喜欢、选择或想要某一件事物而不是另一件事物。 』

- I prefer to stay at home rather than go out tonight. 今晚我宁愿呆在家里也不愿意出去。
- "Well, in that case, I prefer to stay on the bus," I answered.

※ Some children **can cover** the whole length of the pool **without coming up for breath even once**.

『 **come up for breath** 升上水面换气 』

- I just have to **come up for air**. 我只想出去呼吸下新鲜空气。
- When will the matter **come up for discussion**? 这件事什么时候提出来讨论?
- Diving into water won't help - they'll wait till you **come up for air**. 潜入水中不起作用: 它们会等你上来透气。

※ **Whether they will ever become future Olympic champions, only time will tell**.

Whether they will ever become future Olympic champions,	only time will <b>tell</b> .
宾语从句置于句首(倒装句)以疑问词引导的宾语从句会用于这种句型 (表强调)	tell 引出宾语从句
(原句) Only time will <b>tell</b> whether they will ever become future Olympic champions.	

- What made him do it, no one **knows**.
- How they found out the truth, only George can **tell**.

※ **Meanwhile, they should encourage those among us who cannot swim five yards before they are gasping for air.**

Meanwhil e,	they should encourage those among us	<b>who</b> cannot swim five yards	<b>before</b> they are gasping for air.
修饰整个 句子	他们应该鼓励我们当中的人	修饰 those among us	时间状语从句 (在他们喘 不过气之前)
	主句	定语从句	

## 语法知识 五步阅读法 难度：7 级

『 **初读** 测试自己的水平/时间感/猜词能力，先不要查生词(猜单词的意思) 』

1. **课前**：掐时间模考每一篇真题文章，不要查生词，专心做完。
2. **真题**：如果大家有考试的目标，建议选择真题，真题最符合考试的难度和出题套路，帮助同学们最大程度地了解过去和未来出题方向和题目设置。
3. **时间**：用考试的总时间和分数占比进行折算。

『 **查读** 单词的积累：查询不认识的单词，并整理出来、提升词汇量 』

做完题后，对答案，查生词，整理自己的生词本。生词不要标注在文章里，这样复习起来太乱，建议同学们准备一个自己的生词本，标注好真题的年份和出处。一篇篇文章扫清真题的生词，查缺补漏，积累起来会是相当大的财富。

『 **精读** 语法的巩固；放入生词、分析语法结构 』

**课前**：先自己思考一遍：仔细看文章里的每一句话，尝试分析每一题的每一个选项的正误原因；标记不懂的长难句和题目，带着问题去听老师讲课，更有针对性。注意：正确率不重要，即使都蒙对了，也不代表是真的会了，还是要仔细研究每一个选项背后的设置才能扎实提分。

『 **解读** 阅读提升：结合上下文，把整个文章吃透。 』

**课上**：听老师讲解，重点关注老师的分析：题目的出题思路、不同的解题技巧、选项的挖坑陷阱等。在老师的带领下，转换到出题人的角度重新看待和思考真题，才是提分的关键所在。

『 **研读** 写作的基础：从文章中选出需要背的词组、从句等 』

**课后：**复习整篇文章：生词、长难句、文章、题目和写作素材。建议同学们用彩色笔划出重点/难点/考点/自己的易错点，方便后续的复习。如果是跟着静姐学习的同学们，一定要结合静姐给大家整理的阅读填空式讲义来做复习，效果完美！



**save my ass.**

救我一命（不是“保定”）：用于形容某人帮助或拯救自己免于困境、危险或失败。

受限于个人水平，笔记若有疏漏之处，恳请发送邮件至 [hibenba@gmail.com](mailto:hibenba@gmail.com) 批评指正。

同时可通过网址([ncego.com](https://ncego.com))页面底部“举报”错误 (更新于:2026-03-01)。

一场孤独的修行，需要相信积累的力量。专注当下、珍惜时间、心怀感恩、顶峰相见。