高中单词背诵默写卡

温馨提示：学习本书第二部分 高中进行曲后，可使用本卡检测词汇掌握效果。

第1天 Lesson 1

日期： 正确率：___/13 用时：

1. __impression__ *n.* 印象；感想
2. __senior__ *adj.* 级别（或地位）高的 *n.* 较年长的人
   【反】__junior__ *adj.* 地位（或职位、级别）低下的 *n.* 青少年
3. outgoing *adj.* __爱交际的；外向的__
4. __anxious__ *adj.* 焦虑的；不安的
5. guy *n.* __小伙子；男人；家伙__
6. __concentrate__ *vi.* & *vt.* 集中（注意力）；聚精会神
   【搭配】__concentrate on__ 集中精力于
7. __experiment__ *n.* 实验；试验
8. __awkward__ *adj.* 令人尴尬的；难对付的
9. __frightened__ *adj.* 惊吓的；害怕的
   【联想】__frightening__ *adj.* 令人害怕的；吓人的
10. __explore__ *vt.* & *vi.* 探索；勘探
11. __at last__ 终于；最终
12. what if... __要是……会怎么样呢？__
13. __leave__ ... __alone__ 不打扰；不惊动

第2天 Lesson 2

日期： 正确率：___/13 用时：

1. freshman *n.* __（大学或高中）一年级新生__
2. __challenge__ *n.* 挑战；艰巨任务 *vt.* 对……表示怀疑；向……挑战【派】__challenging__ *adj.* 富于挑战性的
3. __confusing__ *adj.* 难以理解的；不清楚的
   【联想】__confused__ *adj.* 困惑的；糊涂的
4. fluent *adj.* __（尤指外语）流利的；熟练的__
5. __graduate__ *vi.* & *vt.* 毕业；获得学位 *n.* 毕业生
6. __recommend__ *vt.* 建议；推荐；介绍
7. advanced *adj.* __高级的；高等的；先进的__
8. literature *n.* __文学；文学作品__
9. extra-curricular *adj.* __课外的；课程以外的__
10. obviously *adv.* __显然；明显地__
11. __quit__ *vi.* & *vt.*（过去式 __quit__；过去分词 __quit__）停止；戒掉；离开（工作职位、学校等）
12. __responsible__ *adj.* 负责的；有责任的
    【派】__responsibility__ *n.* 责任
13. __sign up__ （__for sth__）报名（参加课程）

第3天 Lesson 3

日期： 正确率：___/18 用时：

1. __narrow__ *adj.* 狭窄的 *vi.* & *vt.*（使）变窄
2. flat *adj.* __平坦的；扁平的__ *n.* __公寓；单元房__
3. __powerful__ *adj.* 强有力的；有权势的；有影响力的
4. __site__ *n.* 地点；位置；现场
5. official *adj.* __官方的；正式的；公务的__ *n.* __官员；要员__
6. flight *n.* __空中航行；航班；航程__
7. accommodation *n.* __住处；停留处；膳宿__
8. __unique__ *adj.* 唯一的；独特的；特有的
9. __amazing__ *adj.* 令人惊奇的；令人惊喜的
   【联想】__amazed__ *adj.* 惊奇的；惊喜的
10. path *n.* __小路；路线；道路__
11. destination *n.* __目的地；终点__
12. __admire__ *vt.* 钦佩；赞赏【派】① __admiration__ *n.* 钦佩；赞赏 ② __admirable__ *adj.* 令人钦佩的；值得赞赏的
13. architecture *n.* __建筑设计；建筑学__
14. brochure *n.* __资料（或广告）手册__
15. package *n.* __包裹；包装盒__ *vt.* __将……包装好__
16. __contact__ *vt.* 联络；联系 *n.* 联系；接触
17. __take control of__ 控制；接管
18. __other than__ 除……以外；不同于

第4天 Lesson 4

日期： 正确率：___/17 用时：

1. legend *n.* __传奇故事（或人物）；传说__
2. athlete *n.* __运动员；运动健儿__
3. master *n.* __高手；主人；硕士学位__ *vt.* __精通；掌握__
4. __honour__ *n.* 荣誉；尊敬；荣幸
5. glory *n.* __荣誉；光荣；赞美__
6. medal *n.* __奖章；勋章__
7. championship *n.* __锦标赛；冠军赛；冠军称号__
8. __determination__ *n.* 决心；决定
9. apart *adv.* __分离；分开；成碎片__
10. __injure__ *vt.* 使受伤；损害
    【派】__injured__ *adj.* 受伤的；有伤的
11. captain *n.* __（运动队）队长；船长；机长__
12. graceful *adj.* __优美的；优雅的__
13. __strength__ *n.* 力量；体力；优势；强度
14. __failure__ *n.* 失败；失败的人（或事物）
15. __set an example__ 树立榜样
16. __lose heart__ 丧失信心；泄气
17. __give up__ 放弃；投降

第5天 Lesson 5

日期： 正确率：___/16 用时：

1. __crack__ *n.* 裂纹；裂缝 *vt.* & *vi.* (使)破裂
2. __damage__ *n.* 损坏；损失 *vt.* 损害；破坏
3. __ruin__ *vt.* 破坏；毁坏 *n.* [U]毁坏；[*pl.*]废墟
   【搭配】__in ruins__ 毁坏；严重受损；破败不堪
4. __survivor__ *n.* 幸存者
5. __destroy__ *vt.* 摧毁；毁灭
6. __percent__ *n.* 百分之…… *adj.* 百分之……的 *adv.* 每一百中有……地
7. brick *n.* __砖；砖块__
8. metal *n.* __金属__
9. __shock__ *n.* 震惊；休克；令人震惊的事 *vt.* 使震惊
10. __electricity__ *n.* 电；电能
11. __trap__ *vt.* 使落入险境；使陷入圈套 *n.* 险境；陷阱
12. __bury__ *vt.* 埋葬；安葬
13. revive *vi.* & *vt.* __(使)苏醒；复活__
14. __effort__ *n.* 努力；艰难的尝试；尽力
15. unify *vi.* & *vt.* __(使)统一；(使)成一体__
16. __wisdom__ *n.* 智慧；才智

第6天 Lesson 6

日期： 正确率：___/22 用时：

1. __system__ *n.* 体系；制度；系统
2. civilisation *n.* __文明；社会文明；文明世界__
3. __despite__ *prep.* 即使；尽管
4. __factor__ *n.* 因素；要素
5. __based__ *adj.* 以(某事)为基础的；以……为重要部分(或特征)的
6. bone *n.* __骨头；骨(质)__
7. shell *n.* __壳；壳状物__
8. __symbol__ *n.* 符号；象征
9. carve *vt.* & *vi.* __雕刻__
10. __dynasty__ *n.* 王朝；朝代
11. __variety__ *n.* (植物、语言等的)变体；异体；多样化；不同种类
12. character *n.* __文字；符号；角色；品质；特点__
13. __major__ *adj.* 主要的；重要的；大的 *n.* 主修课程 *vi.* 主修
14. dialect *n.* __地方话；方言__
15. means *n.* __方式；方法；途径__
16. __classic__ *adj.* 传统的；最优秀的；典型的 *n.* 经典作品；名著
17. __regard__ *n.* 尊重；关注 *vt.* 把……视为；看待
18. calligraphy *n.* __书法；书法艺术__
19. __global__ *adj.* 全球的；全世界的
20. affair *n.* __公共事务；事件；关系__
21. __appreciate__ *vt.* 欣赏；重视；感激；领会 *vi.* 增值
22. __ups and downs__ 浮沉；兴衰；荣辱

第7天 Lesson 7

日期： 正确率：___/14 用时：

1. champion *n.* __冠军；优胜者__
2. __inspiration__ *n.* 激励，鼓舞；给人以灵感的人/物；灵感
3. replacement *n.* __替换的人/物；更换；替换__
4. __tough__ *adj.* 严厉的；强硬的；艰难的；棘手的；坚强的；吃苦耐劳的
5. __desire__ *n.* 渴望 *vt.* 渴望
6. crash *vi.* & *vt.* __(使)猛撞__
7. __extra__ *adj.* 额外的，另外的 *adv.* 额外；另外 *n.* 额外的事物
8. __crowd__ *n.* 人群 *vt.* 挤满 *vi.* 聚集
   【派】__crowded__ *adj.* 拥挤的
9. __earn__ *vt.* 赢得；获得(利润) *vi.* & *vt.* 挣得；赚得
10. __make it__ 获得成功；及时赶上
11. __try out for__ … 参加……选拔
12. __let sb down__ 使失望，辜负(别人的期望)
13. __pay off__ 取得成功；奏效
14. __keep up with__ 跟上；保持联系；了解

第8天 Lesson 8

日期： 正确率：___/14 用时：

1. __deliver__ *vi.* & *vt.* 递送，传送
2. __advance__ *n.* 进步，进展 *vt.* & *vi.* 发展 *vi.* 前进 *vt.* (时间)提前
3. __significantly__ *adv.* 重大地，显著地
4. __maintain__ *vt.* 保持，维持
5. __digital__ *adj.* 数字的，数码的
6. __enable__ *vt.* 使可能，使发生
7. __tend__ *vi.* 往往会；常常就；趋于
8. __update__ *n.* 最新消息 *vt.* 更新
9. __acquire__ *vt.* 获得，得到
10. goods *n.* __商品__
11. __lose track of__ 不了解……的情况，不了解……的动态
12. __thanks to__ 归功于……；多亏……
13. __stay/be/keep in touch with__ 与……保持联系
14. social media __社交媒体__

第9天 Lesson 9

日期： 正确率：___/12 用时：

1. __region__ *n.* 地区，区域
2. therefore *adv.* __因此，由此__
3. __shallow__ *adj.* 浅的；肤浅的；浅薄的
4. __prevent__ *vt.* 阻挡，防止
5. __harmony__ *n.* 融洽相处；和谐
6. __design__ *vt.* 设计；构思 *n.* 设计；布局；构思
7. __form__ *vt.* & *vi.* 形成，产生 *vt.* 塑造 *n.* 形式；外形
8. __feed__ *vt.* 饲养，喂养 *vi.* 进食 *n.* 丰盛的一餐；饲料
9. __agriculture__ *n.* 农业
10. __attract__ *vt.* 吸引，引起……的兴趣
11. __be home to__ … 是……的发源地；是……的所在地
12. __pass down__ 把……往下传；把……传给后人

第10天 Lesson 10

日期： 正确率：___/13 用时：

1. __immediately__ *adv.* 立即，马上 *conj.* 一……就
2. __warn__ *vt.* & *vi.* 警告；提醒
3. __extreme__ *adj.* 极端的；严重的 *n.* 极端事物或境况等
4. __concerned__ *adj.* 担心的，忧虑的；关切的
5. __effect__ *n.* 效应；影响；结果
6. __prove__ *linking v.* 后来被发现是 *vt.* 证明，证实
7. __slightly__ *adv.* 稍微，略微
8. __diet__ *n.* 日常饮食；节食 *vi.* 节食，进行规定饮食
9. __function__ *vi.* 起作用；正常工作；运转 *n.* 作用；功能；职能
10. __energetic__ *adj.* 精力充沛的，充满活力的
11. __pass out__ 昏迷，失去知觉
12. __take in__ 摄入，吸收；欺骗；理解；领会
13. __get into shape__ 强身健体

第11天 Lesson 11

日期： 正确率：___/12 用时：

1. __struggle__ *vi.* 挣扎；斗争；奋斗；努力 *n.* 斗争；奋斗
2. __establish__ *vt.* 建立；设立
3. boundary *n.* __分界线；边界；界限__
4. __limit__ *n.* 限制；限度；[*pl.*] 界限；范围 *vt.* 限制；限定
5. __treat__ *vt.* 对待；处理；治疗；招待；把……看作 *n.* 乐事；乐趣；款待
6. additionally *adv.* __此外；除此之外；另外__
7. __emotional__ *adj.* 情感的；情绪的；激起感情的；情绪激动的
8. __essential__ *adj.* 基本的；本质的；极其重要的 *n.* [*pl.*] 必需品
9. __take advantage of__ 利用；欺骗；占……的便宜
10. __have trouble doing sth__ 做某事有困难
11. __put__ … __at risk__ 置……于危险中
12. make for __导致；走向；有利于，有助于__

第12天 Lesson 12

日期： 正确率：___/15 用时：

1. term *n.* __术语；学期；期限__
2. scholar *n.* __学者；奖学金获得者__
3. __ideal__ *adj.* 理想的；完美的 *n.* 理想；完美的人（或事物）
4. __list__ *vt.* 把……列入正式名单；列举；列出（清单） *n.* 名单；清单
5. __demanding__ *adj.* 要求高的；费力的；苛求的；难满足的
6. plant *n.* __植物__ *vt.* __种植__
7. __native__ *adj.* 当地的；土生土长的；天生的 *n.* 当地人；本地人；当地土生的动物（或植物）
8. procedure *n.* __（正常）程序，手续，步骤__
9. __transform__ *vt.* & *vi.* 使改变形态；使改观
10. complex *adj.* __复杂的；难懂的；复合的__
11. __resist__ *vt.* & *vi.* 抵抗；抵制
12. output *n.* __产品；产量；输出量；输出__ *vt.* __输出__
13. __accompany__ *vt.* 伴随；陪伴；为……伴奏
14. preservation *n.* __保存；保护；保留；保鲜__
15. __go through__ 经历（某过程）；审阅；遭受

第 13 天 Lesson 13

日期： 正确率：___/14 用时：

1. extensively *adv.* 广泛地；广大地
2. available *adj.* 可获得的；可用的；有空的
3. sticky *adj.* 黏（性）的
4. category *n.* （人或事物的）类别，种类
5. consume *vt.* 消耗；消费；吃；喝；饮
6. nutrient *n.* 营养素；营养物
7. benefit *n.* 优势；益处 *vt.* 对（某人）有用 *vi.* 得益于
   【派】beneficial *adj.* 有利的
8. vehicle *n.* 交通工具；车辆
9. for instance/example 例如，比如
10. digestion *n.* 消化
11. expand *vi.* & *vt.* 扩大；增强；扩展
12. original *adj.* 原来的；起初的
13. strategy *n.* 策略；策划；战略
14. require *vt.* 需要；要求

第 14 天 Lesson 14

日期： 正确率：___/13 用时：

1. giant *adj.* 巨大的；伟大的
2. announce *vt.* 宣布，公布；声称
3. male *adj.* 雄性的；男性的 *n.* 男性；雄性
   【联想】female *adj.* 雌性的；女性的 *n.* 女性；雌性动物
4. respectively *adv.* 各自地，依次地
5. facility *n.* 场所；特别装置；[*pl.*]设施
6. prior *adj.* 先前的；事先安排的
7. transfer *vi.* & *vt.* （使）搬迁，转移；（使）调动 *n.* 搬迁；转移
8. insure *vt.* 确保；保证
9. monitor *vt.* 监视；监测 *n.* 监视器；（计算机）显示器；班长
10. sufficient *adj.* 充足的；足够的
11. adequate *adj.* 足够的；合格的
12. anticipate *vt.* 预期；预料
13. interpret *vt.* 诠释；说明；把……理解为 *vt.* & *vi.* 口译

第 15 天 Lesson 15

日期： 正确率：___/17 用时：

1. mission *n.* 使命，任务
2. figure *vt.* 认为，认定；计算 *n.* 人物；数字符号；身材；轮廓，人影；塑像；图，表；图形
3. gravity *n.* 重力；地球引力
4. bend *vt.* & *vi.* （使四肢等）弯曲
5. competent *adj.* 有能力的；称职的；足以胜任的
6. fluency *n.* 流利，流畅；熟练自如
7. astronaut *n.* 宇航员；航天员
8. enthusiasm *n.* 热情；热忱
9. negative *adj.* 负面的；消极的；阴极的；负的
   【反】positive *adj.* 积极的；乐观的；正极的；正数的
10. consistently *adv.* 一贯地，一直；持续地
11. commander *n.* 指挥官，司令官
12. respectful *adj.* 有礼貌的，恭敬的
13. defensive *adj.* 防御的；保护的；保卫的；戒备的
14. get used to （doing） sth 习惯于（做）某事
15. at present 现在，目前
16. as well as 也；还
17. rather than 而不是

第 16 天 Lesson 16

日期： 正确率：___/16 用时：

1. switch *n.* 开关；转换器；改变 *vt.* & *vi.* （使）改变 *vt.* 交换
2. select *vt.* & *vi.* 选择；挑选
3. previous *adj.* 先前的
4. intend *vt.* & *vi.* 打算；想要 *vt.* 意指
   【联想】intention *n.* 意图
5. efficiency *n.* 效率；功效
6. data *n.* 数据；资料
7. evaluate *vt.* 估计；评价；评估
8. delivery *n.* 递送；分娩；演讲方式
9. individual *adj.* 单独的；个别的；独特的 *n.* 个人；有个性的人
10. external *adj.* 外部的；外面的
11. context *n.* （事情发生的）背景，环境；上下文，语境
12. security *n.* [U]保护措施；担保；安全
13. convenience *n.* 方便；便利；便利的事物（或设施）；方便的用具 【联想】convenient *adj.* 方便的
14. burden *n.* 负担；重担 *vt.* 使担负
15. optimist *n.* 乐观主义者；乐观的人
16. come up with 想出；提出