

# 2021-08-27 [As It Is] South Africa Club Teaches Township Youth Kayaking 词频表

- 1 **the** 35 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 2 **in** 22 [ɪn] prep.按照 (表示方式); 从事于; 在...之内 adv.进入; 当选; (服装等)时髦; 在屋里 adj.在里面的; 时髦的 n.执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中)演(广东话·威妥玛); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 3 **to** 22 [tə tu:, 弱 tu, 辅音前弱 tə, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (柬)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 4 **and** 13 [ænd, 弱 ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 5 **that** 10 [ðæt, 弱 ðət, ðt] pron.那; 那个 adv.那么; 那样 conj.因为; 以至于 adj.那; 那个 n.(That)人名; (德)塔特
- 6 **is** 9 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 7 **club** 8 [klʌb] n.俱乐部, 社团; 夜总会; 棍棒; (扑克牌中的)梅花 vt.用棍棒打; 募集 vi.集资; 组成俱乐部 adj.俱乐部的 n.(Club)人名; (英)克拉布
- 8 **he** 8 [hi:, 弱 hi, i:, i] n.男孩, 男人; 它 (雄性动物) pron.他 n.(He)人名; (日)户(姓); (朝)海; (柬)赫
- 9 **of** 8 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 10 **from** 6 [frɒm, 弱 frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 11 **kayaking** 6 n.独木舟; 皮划艇; 皮艇运动 v.划独木舟 (kayak的ing形式)
- 12 **south** 6 [sauθ, sauð] n.南方, 南边; 南部 adv.在南方, 向南方 adj.南的, 南方的 n.(South)人名; (老)苏; (英)索思
- 13 **Africa** 5 [æfrɪkə] n.非洲
- 14 **canoe** 5 [kə'nu:] n.独木舟; 轻舟 vi.乘独木舟 vt.用独木舟运
- 15 **or** 5 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (柬)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 16 **people** 5 ['pi:pəl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 17 **soweto** 5 [sə'wi:təu; -'wei-] n.索韦托 (南非地名)
- 18 **are** 4 [ɑ:, 弱 ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 19 **at** 4 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 20 **group** 4 [gru:p] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 21 **has** 4 v.有, 吃, 得到, 从事, 允许, 雇用, 享有 (have的第三人称单数); (亲属关系中)接受; 拿; 买到
- 22 **Members** 4 ['membəz] n.成员; 会员; 四肢; 构件 名词member的复数形式.
- 23 **says** 4 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 24 **township** 4 ['taunʃɪp] n.镇区; 小镇
- 25 **water** 4 n.水; 海水; 雨水; 海域, 大片的水 vt.使湿; 供以水; 给...浇水 vi.加水; 流泪; 流口水 n.(Water)人名; (英)沃特
- 26 **be** 3 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 27 **country** 3 n.国家, 国土; 国民; 乡下, 农村; 乡村; 故乡 adj.祖国的, 故乡的; 地方的, 乡村的; 国家的; 粗鲁的; 乡村音乐的
- 28 **for** 3 [fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 29 **offers** 3 英 [ɒfə(r)] 美 [ɔ:fər] vt.提供; 提出; (卖方)出价; 贡献 vi.提议; 出现; 求婚 n.提议; 出价
- 30 **one** 3 [wʌn] pron.一个人; 任何人 adj.一的; 唯一的 n.一 num.一; 一个 n.(One)人名; (老)温
- 31 **recreation** 3 [,rekri'eɪʃən, -kri:-] n.娱乐; 消遣; 休养
- 32 **said** 3 adj.上述的, 该 v.说 (say的过去式和过去分词) n.(Said)人名; (西、塞、哈萨克、乌兹、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯)赛义德
- 33 **something** 3 [sʌmθɪŋ] pron.某事; 某物 n.重要的人; 值得重视的事 adv.非常; 有点; 大约 adj.大约; 有点象
- 34 **sport** 3 [spɔ:t] n.运动; 游戏; 娱乐; 运动会; 玩笑 vi.游戏 vt.游戏; 参加体育运动; 夸耀 adj.运动的
- 35 **sports** 3 n.运动; 运动会 (sport的复数); (报纸)体育版面; 突变; 娱乐 adj.运动的; 适用于运动的 v.娱乐; 戏弄 (sport的第三人称单数)
- 36 **this** 3 [ðɪs, 弱 ðəs] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 37 **who** 3 pron.谁; 什么人
- 38 **with** 3 [wɪð, wɪθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特

- 39 **young** 3 [jʌŋ] adj.年轻的; 初期的; 没有经验的 n.年轻人; (动物的)崽, 仔 n.(Young)人名; (中)杨(广东话·威妥玛); (柬)永; (英、葡)扬
- 40 **addition** 2 [ə'dɪʃən] n.添加; [数]加法; 增加物
- 41 **as** 2 [æz] conj.因为; 随着; 虽然; 依照; 当...时 prep.如同; 当作; 以...的身份 adv.同样地; 和...一样的
- 42 **black** 2 [blæk] adj.黑色的; 黑人的; 邪恶的 n.黑色; 黑人; 黑颜料 vt.使变黑; 把鞋油等涂在...上; 把(眼眶)打成青肿 vi.变黑 n.(Black)人名; (英、西)布莱克; (德、葡、捷)布拉克
- 43 **boat** 2 [bəʊt] n.小船; 轮船 vi.划船
- 44 **Bryan** 2 ['braɪən] n.布赖恩(男子名)
- 45 **but** 2 [强 bət, 弱 bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 46 **by** 2 prep.通过; 被; 依据; 经由; 在附近; 在.....之前 adv.通过; 经过; 附近; [互联网]白俄罗斯的国家代码顶级域名
- 47 **coach** 2 n.教练; 旅客车厢; 长途公车; 四轮大马车 vt.训练; 指导 vi.作指导; 接受辅导; 坐马车旅行 n.蔻驰(皮革品牌)
- 48 **currently** 2 ['kʌrəntli] adv.当前; 一般地
- 49 **focus** 2 ['fəʊkəs] n.焦点; 中心; 清晰; 焦距 vt.使集中; 使聚焦 vi.集中; 聚焦; 调节焦距 n.(Focus)人名; (瑞典)福库斯
- 50 **give** 2 [gɪv] vt.给; 产生; 让步; 举办; 授予 n.弹性; 弯曲; 伸展性 vi.捐赠; 面向; 有弹性; 气候转暖 n.(Give)人名; (意)吉韦
- 51 **here** 2 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 52 **it** 2 [ɪt] pron.[指无生命的东西、动物、植物]它; 这; 那 pron.指已提到或将提及的事物、活动、经验、抽象观念等 pron.在不分性别或情况不详时指代 pron.作无人称动词的主语, 表示天气、时日、距离、状态、温度等等 abbr.信息技术 information technology
- 53 **kayak** 2 ['kaɪæk] n.皮船; 爱斯基摩小艇
- 54 **largest** 2 ['lɑ:dʒɪst] adj.最大的
- 55 **like** 2 [laɪk] vt.喜欢; 想; 愿意 vi.喜欢; 希望 prep.像; 如同 adj.同样的; 相似的 n.爱好; 同样的人或物 adv.可能 conj.好像
- 56 **Lynn** 2 [lɪn] n.林恩(姓氏)
- 57 **negative** 2 ['negətɪv] adj.[数]负的; 消极的; 否定的; 阴性的 n.否定; 负数; [摄]底片 vt.否定; 拒绝
- 58 **not** 2 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 59 **paddler** 2 ['pædlə] n.涉水者; 明轮船桨手; 乒乓球运动员
- 60 **reuters** 2 ['rɔɪtəz] n.路透社(英国)
- 61 **skills** 2 技能
- 62 **still** 2 [stɪl] adv.仍然; 更; 静止地 adj.静止的, 不动的; 寂静的, 平静的; 不起泡的 n.寂静; 剧照; 蒸馏室 conj.仍然; 但是; 尽管如此 vt.蒸馏; 使...静止; 使...平静下来 vi.静止; 平静; 蒸馏 n.(Still)人名; (英、芬、瑞典)斯蒂尔; (德)施蒂尔
- 63 **story** 2 ['stɔ:ri] n.故事; 小说; 新闻报道; 来历; 假话 vt.用历史故事画装饰 vi.说谎 n.(Story)人名; (英)斯托里
- 64 **take** 2 vt.拿, 取; 采取; 接受(礼物等); 买, 花费; 耗费(时间等) vi.拿; 获得 n.捕获量; 看法; 利益, 盈余; (入场券的)售得金额
- 65 **there** 2 [ðeə, 弱 ðə, ðɜ] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 66 **two** 2 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 67 **want** 2 [wɒnt, wɒnt] vt.需要; 希望; 应该; 缺少 n.需要; 缺乏; 贫困; 必需品 vi.需要; 缺少
- 68 **words** 2 [wɜ:dz] n.[计]字(word的复数); 话语; 言语 v.用言语表达(word的三单形式)
- 69 **youth** 2 n.青年; 青春; 年轻; 青少年时期 n.(Youth)《芳华》(电影名)
- 70 **about** 1 [ə'baʊt] prep.关于; 大约 adj.在附近的; 四处走动的; 在起作用的 adv.大约; 周围; 到处 n.大致; 粗枝大叶; 不拘小节的人 n.(About)人名; (法)阿布
- 71 **act** 1 n.行为, 行动; 法案, 法令; 假装; (戏剧, 歌剧等)一幕 v.做事, 行动; 假装; 扮演(戏剧, 电影中的角色); 充当, 起作用; 对...有影响 n.(ACT)美国大学入学考试, 全称是American College Testing
- 72 **activity** 1 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 73 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 74 **added** 1 [ə'dɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 75 **additional** 1 [ə'dɪʃənəl] adj.附加的, 额外的
- 76 **adj** 1 abbr.(=adjuvant disease)佐剂病; (=adjective)形容词
- 77 **African** 1 [æ'frɪkən] adj.非洲的, 非洲人的 n.非洲人
- 78 **age** 1 [eɪdʒ] n.年龄; 时代; 寿命, 使用年限; 阶段 vi.成熟; 变老 vt.使成熟; 使变老, 使上年纪 n.(Age)人名; (瑞典)阿格; (日)扬(姓); (西、荷)阿赫
- 79 **aged** 1 [eɪdʒɪd] adj.年老的; ...岁的; 老年人特有的 v.老化(age的过去式); 成熟; 变老
- 80 **aid** 1 [eɪd] n.援助; 帮助; 助手; 帮助者 vt.援助; 帮助; 有助于 vi.帮助 n.(Aid)人名; (阿拉伯、印、英)艾德

- 81 **aimed** 1 [eɪm] n. 目标; 对准; 枪法 vt. 瞄准; 针对 vi. 瞄准; 旨在; 致力
- 82 **aims** 1 [eɪm] n. 目标; 对准; 枪法 vt. 瞄准; 针对 vi. 瞄准; 旨在; 致力
- 83 **alone** 1 [ə'ləʊn] adj. 独自的; 单独的; 孤独的 adv. 独自地; 单独地
- 84 **already** 1 [ɔ:'redɪ] adv. 已经, 早已; 先前
- 85 **also** 1 [ɔ:lsəʊ] adv. 也; 而且; 同样 conj. 并且; 另外 n. (Also) 人名; (罗)阿尔索
- 86 **among** 1 [ə'mʌŋ] prep. 在...中间; 在...之中
- 87 **an** 1 art. 一 (在元音音素前)
- 88 **area** 1 [ˈeəriə] n. 区域, 地区; 面积; 范围 n. (Area) 人名; (西)阿雷亚
- 89 **around** 1 [ə'raʊnd] adv. 大约; 到处; 在附近 prep. 四处; 在...周围
- 90 **assistance** 1 [ə'sɪstəns] n. 援助, 帮助; 辅助设备
- 91 **attached** 1 [ə'tætʃtɪ] adj. 附加的; 依恋的, 充满爱心的 v. 附上 (attach 的过去分词)
- 92 **attention** 1 [ə'tenʃən] n. 注意力; 关心; 立正! (口令)
- 93 **became** 1 [bɪ'keɪm] v. 变得 (become 的过去式)
- 94 **being** 1 ['bi:ŋ] n. 存在; 生命; 本质; 品格 adj. 存在的; 现有的
- 95 **beliefs** 1 n. 信仰; 信 □ (belief 的复数)
- 96 **believe** 1 [bɪ'li:v] vi. 信任; 料想; 笃信宗教 vt. 相信; 认为; 信任
- 97 **benjamin** 1 ['bendʒəmin] n. 本杰明 (男子名); 受宠爱的幼子
- 98 **beyond** 1 [bɪ'jɒnd] prep. 超过; 越过; 那一边; 在...较远的一边 adv. 在远处; 在更远处 n. 远处
- 99 **big** 1 [bɪg] adj. 大的; 重要的; 量大的 adv. 大量地; 顺利地; 夸大地 n. (Big) 人名; (土)比格
- 100 **blades** 1 n. 刀片; 刀刃 名词blade的复数形式.
- 101 **both** 1 [bəʊθ] adj. 两个的; 两者的 adv. 并; 又; 两者皆 pron. 双方都; 两者都 conj. 既...且... n. (Both) 人名; (德、罗、捷、南非、匈)博特
- 102 **can** 1 vt. 将...装入密封罐中保存 aux. 能; 能够; 可以; 可能 n. 罐头; (用金属或塑料制作的) 容器; (马口铁或其他金属制作的) 食品罐头
- 103 **canoeing** 1 [kə'nu:ɪŋ] n. 独木舟运动 动词canoe的现在分词形式.
- 104 **career** 1 n. 生涯; 职业; 事业; 速度, 全速 adj. 作为毕生职业的 vi. 全速前进, 猛冲
- 105 **challenge** 1 n. 挑战; 怀疑 vt. 向...挑战; 对...质疑
- 106 **challenges** 1 ['tʃælɪndʒ] n. 挑战; 邀请比赛; 盘问; 质疑 v. 向...挑战; 盘问; 质疑
- 107 **chance** 1 [tʃɑ:ns, tʃæns] n. 机会, 际遇; 运气, 侥幸; 可能性 vt. 偶然发生; 冒.....的险 vi. 碰巧; 偶然被发现 n. (Chance) 人名; (英)钱斯
- 108 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt. 改变; 交换 n. 变化; 找回的零钱 vi. 改变; 兑换
- 109 **children** 1 ['tʃɪldrən] n. 孩子们 (child 的复数)
- 110 **city** 1 ['sɪti] n. 城市, 都市 adj. 城市的; 都会的
- 111 **class** 1 n. 阶级; 班级; 种类; 班; 等级 vt. 分类; 把...分等级; 把...归入某等级, 把...看作 (或分类、归类); 把...编入某一班级 adj. 极好的; 很好的, 优秀的, 出色的 vi. 属于...类 (或等级), 被列为某类 (或某级) n. (英、德) 克拉斯 (人名)
- 112 **come** 1 [kʌm] vi. 来; 开始; 出现; 发生; 变成; 到达 vt. 做; 假装; 将满 (...岁) int. 嗨! n. (Come) 人名; (英)科姆; (阿尔巴)乔梅
- 113 **coming** 1 ['kʌmɪŋ] adj. 即将到来的; 接着的; 前途有望的 n. 来到; 到达 v. 来 (come 的ing形式)
- 114 **comments** 1 ['kɒments] n. 评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 115 **community** 1 [kə'mju:nɪti] n. 社区; [生态]群落; 共同体; 团体
- 116 **compete** 1 [kəm'pi:t] vi. 竞争; 比赛; 对抗
- 117 **connotation** 1 [ˌkɒnəu'teɪʃən] n. 内涵; 含蓄; 暗示, 隐含意义; 储蓄的东西 (词、语等)
- 118 **connotations** 1 [ˌkɒnəu'teɪʃnz] n. 含义 名词connotation的复数形式.
- 119 **continuing** 1 [kən'tɪnju:ɪŋ] adj. 连续的; 持续的; 不间断的 动词continue的现在分词.
- 120 **created** 1 [kri:'eɪtɪd] adj. 创造的 v. 创造; 创设; 制造 vbl. 创造; 创作; 设立
- 121 **dam** 1 [dæm] v. 控制; 筑坝 n. [水利]水坝; 障碍 n. (Dam) 人名; (英、法、丹、德、瑞典)达姆; (老)丹
- 122 **data** 1 ['deɪtə] n. 数据 (datum 的复数); 资料 n. (Data) 人名; (日)驮太(姓); (印、葡)达塔
- 123 **day** 1 [deɪ] n. 一天; 时期; 白昼 adv. 每天; 经常在白天地 adj. 日间的; 逐日的 n. (Day) 人名; (英、法、西)戴; (越)岱; (阿拉伯、土)达伊
- 124 **designed** 1 [dɪ'zaind] adj. 有计划的, 原意的; 故意的 v. 设计; 计划 (design 的过去分词)

- 125 **desirable** 1 [di'zairəbəl] adj.令人满意的；值得要的 n.合意的人或事物
- 126 **development** 1 [di'veləpmənt] n.发展；开发；发育；住宅小区（专指由同一开发商开发的）；[摄]显影
- 127 **different** 1 ['diferənt] adj.不同的；个别的，与众不同的
- 128 **difficult** 1 [difɪkəlt] adj.困难的；不随和的；执拗的
- 129 **down** 1 [daʊn] adv.向下，下去；在下面 adj.向下的 n.软毛，绒毛；[地质]开阔的高地 prep.沿着，往下 vt.打倒，击败 vi.下降；下去 n.(Down)人名；(英)唐
- 130 **dreaming** 1 [dri:mɪŋ] adj.有梦想的 v.做梦（dream的ing形式）
- 131 **editor** 1 ['editə] n.编者，编辑；社论撰写人；编辑装置
- 132 **educational** 1 [edju:'keɪʃənəl] adj.教育的；有教育意义的
- 133 **employment** 1 [ɪm'plɔɪmənt] n.使用；职业；雇用
- 134 **ends** 1 ['endz] n. 结束；结局 名词end的复数形式.
- 135 **English** 1 ['ɪŋɡlɪʃ] adj.英国人的；英国的；英文的 n.英语；英国人；英文；英格兰人 vt.把...译成英语
- 136 **enough** 1 ['ɪnʌf] adv.足够地，充足地 n.很多；充足 adj.充足的 int.够了！
- 137 **equipment** 1 [i'kwɪpmənt] n.设备，装备；器材
- 138 **evil** 1 ['i:vl] adj.邪恶的；不幸的；有害的；讨厌的 n.罪恶，邪恶；不幸
- 139 **exciting** 1 [ɪk'saɪtɪŋ] adj.令人兴奋的；使人激动的 v.激动；刺激（excite的ing形式）；唤起
- 140 **experienced** 1 [ɪk'spɪəriənst] adj.老练的，熟练的；富有经验的
- 141 **exploring** 1 [ɪks'plɔ:ɪŋ] n. 探索；探测 动词explore的现在分词形式.
- 142 **facebook** 1 ['feɪsbʊk] n. 肖像影集；脸谱网或脸书网（知名社交网站） v. 在脸书网页上寻找
- 143 **facing** 1 ['feɪsɪŋ] n.饰面；衣服等的贴边
- 144 **fears** 1 英 [fiə(r)] 美 [fɪr] n. 担心；害怕；恐惧；【中药学】相畏 v. 害怕；担心；恐惧
- 145 **feelings** 1 ['fi:liŋz] n. 情感 名词feeling的复数形式.
- 146 **finish** 1 ['fɪnɪʃ] vt.完成；结束；用完 vi.结束，终止；终结 n.结束；完美；回味（葡萄酒）
- 147 **first** 1 [fɜ:st] adv.第一；首先；优先；宁愿 n.第一；开始；冠军 adj.第一的；基本的；最早的 num.第一 n.(First)人名；(英)弗斯特；(捷)菲尔斯特
- 148 **fish** 1 [fɪʃ] vi.捕鱼，钓鱼；用钩捞取 n.鱼，鱼类 vt.钓鱼，捕鱼；搜寻 n.(Fish)人名；(英、西)菲什；(俄)菲施
- 149 **gain** 1 [geɪn] n.增加；利润；收获 vt.获得；增加；赚到 vi.增加；获利 n.(Gain)人名；(英、匈、法)盖恩
- 150 **Gauteng** 1 n.豪登省（南非省名）
- 151 **get** 1 vt.使得；获得；受到；变成 n.生殖；幼兽 vi.成为；变得；到达
- 152 **good** 1 [gʊd] adj.好的；优良的；愉快的；虔诚的 n.好处；善行；慷慨的行为 adv.好 n.(Good)人名；(英)古德；(瑞典)戈德
- 153 **graduating** 1 [grædʒuətɪŋ] n. 毕业生 vt. 毕业；标以刻度；定等级 vi. 毕业；获学位；逐渐变得 adj. 毕业的；获得学位的
- 154 **grouping** 1 ['gru:pɪŋ] n.分组，分类 v.分组（group的现在分词）
- 155 **guidance** 1 ['gaɪdəns] n.指导，引导；领导
- 156 **half** 1 [hɑ:f, hæf] n.一半；半场；半学年 adv.一半地；部分地 adj.一半的；不完全的；半途的 n.(Half)人名；(阿拉伯)哈勒夫；(德)哈尔夫；(英)哈夫
- 157 **Hansa** 1 ['hænsə] n.（中世纪）商业同业公会（等于Hanse） n.(Hansa)人名；(英)汉萨
- 158 **hard** 1 adj.努力的；硬的；困难的；辛苦的；确实的；严厉的；猛烈的；冷酷无情的 adv.努力地；困难地；辛苦地；接近地；猛烈地；牢固地 n.（Hard）人名；(英、芬、瑞典)哈德
- 159 **having** 1 ['hævɪŋ] n.所有；持有；占有 adj.具有的；所有的 v.有（have的ing形式）
- 160 **hear** 1 [hɪə] vt.听到，听；听说；审理 vi.听；听见
- 161 **help** 1 [help] vt.帮助；促进；治疗；补救 n.帮助；补救办法；帮忙者；有益的东西 vi.帮助；有用；招待 n.(Help)人名；(芬)海尔普
- 162 **helping** 1 ['helpɪŋ] n.帮助，协助；一份食物 adj.辅助的；给予帮助的 v.帮助；扶持（help的ing形式）
- 163 **helps** 1 ['helps] v. 帮助；有助于；促进（动词help的第三人称单数形式）
- 164 **high** 1 [haɪ] adj.高的；高级的；崇高的；高音调的 n.高水平；天空；由麻醉品引起的快感；高压地带 adv.高；奢侈地 n.(High)人名；(英)海伊
- 165 **hopes** 1 英 [həʊps] 美 [hoʊps] n. 希望 名词hope的复数形式.
- 166 **ideas** 1 观念
- 167 **improve** 1 [ɪm'pru:v] vt.改善，增进；提高...的价值 vi.增加；变得更好
- 168 **include** 1 [ɪn'klud] vt.包含，包括

- 169 **information** 1 n.信息,资料; 知识; 情报
- 170 **into** 1 [ˈɪntuː, -tu, -tə] prep.到...里; 深入...之中; 成为...状况; 进入到...之内 n.(Into)人名; (芬、英)因托
- 171 **its** 1 [ɪts] pron.它的 n.(Its)人名; (俄)伊茨
- 172 **job** 1 [dʒɒb] n.工作; 职业 vt.承包; 代客买卖 vi.做零工 n.(Job)人名; (英)乔布; (法、葡)若布; (?-1605)约伯〈俄〉俄罗斯正教会莫斯科牧首。; (德、塞、捷、荷、意)约布
- 173 **Johannesburg** 1 [dʒəʊˈhænisbɜːg] n.约翰尼斯堡 (位于南非东北部)
- 174 **June** 1 n.六月; 琼 (人名, 来源于拉丁语, 含义是“年轻气盛的六月”)
- 175 **keep** 1 [ki:p] vt.保持; 经营; 遵守; 饲养 vi.保持; 继续不断 n.保持; 生计; 生活费 n.(Keep)人名; (英)基普
- 176 **kids** 1 [kɪd] n.小孩; 年轻人; 小山羊; 小山羊皮制品 vi.(山羊等)下崽; 捉弄 vt.开玩笑; 哄骗; 嘲弄 adj.较年幼的
- 177 **klip** 1 克利普
- 178 **Lakes** 1 [leɪks] n.[地理]湖泊, 湖畔; [涂料]色淀 n.(Lakes)人名; (德)拉克斯
- 179 **latest** 1 adv.最迟地; 最后地 n.最新的事物 adj.最新的, 最近的; 最迟的, 最后的
- 180 **learn** 1 [lə:n] vt.学习; 得知; 认识到 vi.学习; 获悉
- 181 **learning** 1 [ˈlɜːnɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 182 **life** 1 [laɪf] n.生活, 生存; 寿命
- 183 **live** 1 [lɪv, lʌv] adj.活的; 生动的; 实况转播的; 精力充沛的 vt.经历; 度过 vi.活; 居住; 生存 n.(Live)人名; (法)利夫
- 184 **lives** 1 [laɪvz] n.生活, [生物]生命 (life的复数) v.生活 (live的三单形式); 居住
- 185 **long** 1 n.长时间; [语]长音节; (服装的)长尺寸; 长裤 adj.长的; 过长的; 做多头的; 长时间的; 冗长的, 长音 vi.渴望; 热望 adv.长期地; 始终 n.(英、法、德、瑞典)朗 (人名); (柬)隆 (人名)
- 186 **marathon** 1 [ˈmæərəθɒn] n.马拉松赛跑; 耐力的考验 adj.马拉松式的; 有耐力的 vi.参加马拉松赛跑
- 187 **me** 1 [miː, 弱mi] pron.我 (宾格) n.自我; 极端自私的人; 自我的一部分 n.(Me)人名; (日)马(姓); (朝)袂; (阿拉伯、柬、老)梅
- 188 **meanings** 1 [ˈmiːnɪŋz] n.含义 名词meaning的复数形式.
- 189 **member** 1 [ˈmembə] n.成员; 会员; 议员
- 190 **minority** 1 n.少数民族; 少数派; 未成年
- 191 **most** 1 [məʊst] adv.最; 非常, 极其; 最多; 几乎 adj.大部分的, 多数的; 最多的 n.大部分, 大多数 n.(Most)人名; (德、俄、法、芬、捷、英)莫斯特
- 192 **mostly** 1 [ˈməʊstli] adv.主要地; 通常; 多半地
- 193 **moved** 1 [muːvd] adj.感动的 动词move的过去式和过去分词.
- 194 **my** 1 [maɪ, 弱mi] pron.我的 int.哎呀 (表示惊奇等); 喔唷 n.(My)人名; (越)美; (老、柬)米
- 195 **narrow** 1 [ˈnærəʊ] adj.狭窄的, 有限的; 勉强的; 精密的; 度量小的 n.海峡; 狭窄部分, 隘路 vt.使变狭窄 vi.变窄
- 196 **national** 1 [ˈnæʃənəl] adj.国家的; 国民的; 民族的; 国立的 n.国民
- 197 **nearly** 1 [ˈniəli] adv.差不多, 几乎; 密切地
- 198 **nkosi** 1 恩科西
- 199 **now** 1 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 200 **old** 1 [əʊld] adj.陈旧的, 古老的; 年老的 n.古时 n.(Old)人名; (英)奥尔德
- 201 **olympics** 1 英 [əʊlɪmpɪks] 美 [ooˈlɪmpɪks] n.奥林匹克运动会 =Olympic Games.
- 202 **On** 1 [ɒn, ɔːn, ən, n] adv.向前地; 作用中, 行动中; 继续着 prep.向, 朝.....; 关于; 在.....之上; 在.....时候 adj.开着的; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 203 **only** 1 [əʊnli] adv.只, 仅仅; 不料 adj.唯一的, 仅有的; 最合适的 conj.但是; 不过; 可是
- 204 **opinions** 1 n.意见; 评价 (opinion的复数); 舆论
- 205 **organization** 1 [ˌɔːɡənaiˈzeɪʃən, -niːz-] n.组织; 机构; 体制; 团体
- 206 **our** 1 [aʊə, ɑː] pron.我们的
- 207 **overcame** 1 [ˌəʊvəˈkeɪm] v.克服 (overcome的过去式)
- 208 **overcome** 1 [ˌəʊvəˈkʌm] vt.克服; 胜过 vi.克服; 得胜
- 209 **paddle** 1 [ˈpædl] n.划桨; 明轮翼 vt.拌; 搅; 用桨划 vi.划桨; 戏水; 涉水
- 210 **paddles** 1 [ˈpædl] n.桨; 划桨; 明轮翼 v.划桨; 戏水; 抚弄
- 211 **page** 1 [peɪdʒ] n.页; 记录; 大事件, 时期; 男侍者 vt.给...标页码 vi.翻书页, 浏览 n.(Page)人名; (西)帕赫; (英)佩奇; (意)帕杰; (法)帕日
- 212 **part** 1 n.部分; 角色; 零件; 一些; 片段 vt.分离; 分配; 分开 vi.断裂; 分手 adv.部分地 adj.部分的 n.(Part)人名; (英、瑞典)帕特; (泰)巴; (法)帕尔

- 213 **person** 1 [ˈpɜːsn] n.人；身体；容貌，外表；人称 n.(Person)人名；(法、俄、德)佩尔松；(瑞典)佩尔松；(英)珀森
- 214 **playing** 1 [ˈpleɪɪŋ] n.比赛；演奏 v.玩耍 (play的ing形式)
- 215 **pointed** 1 [ˈpɔɪntɪd] adj.尖的；突出的；锐利的；率直的 v.指出；瞄准 (point的过去式)
- 216 **possibilities** 1 英 [ˌpɒsəˈbɪləti] 美 [ˌpɑːsəˈbɪləti] n.可能；可能性；可能的事情；潜在的价值
- 217 **problem** 1 [ˈprɒbləm] n.难题；引起麻烦的人 adj.成问题的；难处理的
- 218 **produced** 1 [prəʊˈdjuːst] v.产生；制造 (produce的过去式和过去分词)；创作 adj.引长的；畸形地伸长的
- 219 **programs** 1 [ˈprɒɡræmz] n.程序；节目；课程 (名词program的复数形式)
- 220 **range** 1 n.范围；幅度；排；山脉 vi.(在...内)变动；平行，列为一行；延伸；漫游；射程达到 vt.漫游；放牧；使并列；归类于；来回走动
- 221 **ranks** 1 [ˈræŋks] n.队伍 名词rank的复数形式.
- 222 **report** 1 [rɪˈpɔːt] n.报告；报道；成绩单 vt.报告；报导；使报到 vi.报告；报到；写报导 n.(Report)人名；(匈)雷波特
- 223 **reported** 1 [rɪˈpɔːtɪd] adj.报告的；据报道的 v.报道 (report的过去分词)；报告；记录
- 224 **riding** 1 [ˈraɪdɪŋ] n.骑马；骑术 v.骑；乘坐 (ride的现在分词) n.(Riding)人名；(英)赖丁
- 225 **river** 1 [ˈrɪvə] n.河，江 n.(River)人名；(英)里弗
- 226 **Rivers** 1 [ˈrɪvəːs] n.里弗斯(人名)；河流州(尼日利亚州名)；河水钻
- 227 **runs** 1 [rʌnz] n.腹泻 名词run的复数形式；动词run的第三人称单数.
- 228 **school** 1 [skuːl] n.学校；学院；学派；鱼群 vt.教育
- 229 **schooling** 1 [ˈskuːlɪŋ] n.学校教育；学费 v.教育 (school的ing形式)；培养 n.(Schooling)人名；(英)斯库林
- 230 **second** 1 [ˈsekənd] n.秒；第二名；瞬间；二等品 vt.支持 adj.第二的；次要的；附加的 num.第二 adv.第二；其次；居第二位 n.(Second)人名；(法)塞孔
- 231 **section** 1 n.截面；部分；部门；地区；章节 vi.被切割成片；被分成部分 vt.把...分段；将...切片；对...进行划分
- 232 **seven** 1 [ˈsevn̩] num.七个，七 n.七个，七 adj.七的；七个的 n.(Seven)人名；(土库、阿塞)谢文；(土)塞文
- 233 **shand** 1 n.尚德
- 234 **should** 1 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃɪd] aux.应该；就；可能；将要
- 235 **showed** 1 v.显示；表现；展示 (show的过去式)
- 236 **similar** 1 [ˈsɪmɪlə] adj.相似的 n.类似物
- 237 **skill** 1 [skɪl] n.技能，技巧；本领，技术 n.(Skill)人名；(瑞典)希尔
- 238 **snake** 1 [sneɪk] n.蛇；阴险的人 vi.迂回前进 vt.拉(木材等)；迂回前进
- 239 **so** 1 [səʊ, 弱 sə] adv.如此，这么；确是如此 conj.所以；因此 pron.这样 n.(So)人名；(柬)索
- 240 **social** 1 [ˈsəʊʃəl] adj.社会的，社交的；群居的 n.联谊会；联欢会
- 241 **some** 1 adj.一些；某个；大约；相当多的 pron.一些；若干；其中的一部分；(数量不确切时用)有些人 adv.非常；相当；<美>稍微
- 242 **special** 1 [ˈspeʃəl] n.特使，特派人员；特刊；特色菜；专车；特价商品 adj.特别的；专门的，专用的
- 243 **spirits** 1 [ˈsprɪts] n.精力；情绪；烈酒 名词spirit的复数形式.
- 244 **spoke** 1 v.说话 (speak的过去式)；为...装轮辐；说；演说；从某种观点来说 n.(车轮的)辐条；轮辐；破坏某人的计划；阻挠某人的行动；刹车；扶梯棍
- 245 **students** 1 [ˈstjuːdnts] 学生
- 246 **subject** 1 [ˈsʌbdʒɪkt, -dʒɛ-, səbˈdʒɛkt] n.主题；科目；[语]主语；国民 adj.服从的；易患...的；受制于...的 vt.使...隶属；使屈从于...
- 247 **successfully** 1 [səkˈsesfəli] adv.成功地；顺利地
- 248 **such** 1 [sʌtʃ, səʃ] adj.这样的，如此的 n.(Such)人名；(英)萨奇；(德)祖赫
- 249 **suffers** 1 英 [ˈsʌfə(r)] 美 [ˈsʌfə] vt.遭受；忍受；容忍，宽恕，听任；允许，准许 vi.受苦；患病；受损失；变差，变糟；处于不利地位
- 250 **supernatural** 1 [ˌsjuːpəˈnætʃərəl] adj.超自然的；神奇的，不可思议的 n.超自然现象；不可思议的事
- 251 **susan** 1 [ˈsuːzən] n.苏珊(女子名)
- 252 **taking** 1 [ˈteɪkɪŋ] n.取得；捕获；营业收入 adj.可爱的；迷人的；会传染的 v.拿；捕捉；夺取 (take的ing形式)
- 253 **task** 1 [tɑːsk, tæsk] vt.分派任务 n.工作，作业；任务
- 254 **teach** 1 [ti:tʃ] vt.教；教授；教导 vi.教授；讲授；当老师 n.(Teach)人名；(英)蒂奇
- 255 **teaches** 1 [ˈti:tʃɪz] v.教；教导；教授；教训 (动词teach的第三人称单数形式)
- 256 **their** 1 [ðeə, 弱 ðeə] pron.他们的，她们的；它们的 n.(Their)人名；(英)蒂尔；(芬、瑞典)泰尔

- 257 **them** 1 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们；它们；她们 n.(Them)人名；(老)探
- 258 **these** 1 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 259 **things** 1 [θɪŋz] n.事物 (thing的复数形式)；用品；形势
- 260 **those** 1 [ðəʊz] adj.那些的 pron.那些 (that的复数)
- 261 **thoughts** 1 ['θɔ:ts] n.思维 名词thought的复数形式.
- 262 **through** 1 [θru:] prep.通过；穿过；凭借 adv.彻底；从头至尾 adj.直达的；过境的；完结的
- 263 **together** 1 [tə'geðə] adv.一起；同时；相互；连续地；总共 adj.新潮的；情绪稳定的，做事高效率的
- 264 **top** 1 [tɒp] n.顶部，顶端；上部；首席；陀螺 vi.高出，超越；结束；达到顶点 vt.超越，超过；给...加盖；达到...的顶端 adj.最高的，顶上的；头等的 n.(Top)人名；(英、土、意)托普
- 265 **traditional** 1 [trə'dɪʃənəl] adj.传统的；惯例的
- 266 **traditionally** 1 [trə'dɪʃənəli] adv.传统上；习惯上；传说上
- 267 **training** 1 ['treɪnɪŋ] n.训练；培养；瞄准；整枝 v.训练；教养 (train的ing形式)
- 268 **under** 1 ['ʌndə] prep.低于，少于；在...之下 adv.在下面；在下方 adj.下面的；从属的
- 269 **unemployed** 1 [ˌʌnɪm'plɔɪd] adj.失业的；未被利用的
- 270 **unemployment** 1 [ˌʌnɪm'plɔɪmənt] n.失业；失业率；失业人数
- 271 **up** 1 [ʌp] adv.起来；上涨；向上 prep.在...之上；向...的较高处 adj.涨的；起床的；向上的 n.上升；繁荣
- 272 **upper** 1 ['ʌpə] adj.上面的，上部的；较高的 n.(Upper)人名；(英)厄珀
- 273 **us** 1 pron.我们
- 274 **use** 1 [ju:z] n.使用；用途；发挥 vt.利用；耗费 vi.使用，运用 n.(Use)人名；(德)乌泽
- 275 **usually** 1 ['ju:ʒuəli] adv.通常，经常
- 276 **very** 1 ['veri] adj.恰好是，正是；甚至；十足的；特有的 adv.非常，很；完全 n.(Very)人名；(英)维里
- 277 **visit** 1 ['vɪzɪt] n.访问；参观；逗留 vt.访问；参观；视察 vi.访问；暂住；闲谈 n.(Visit)人名；(老)维西；(泰)威实
- 278 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 279 **was** 1 be的第一和第三人称单数过去式
- 280 **we** 1 [wi:弱 wi] pron.我们 (主格)；笔者，本人 (作者或演讲人使用)；朕，寡人 n.(We)人名；(缅)韦
- 281 **website** 1 ['websaɪt] n. 网站
- 282 **when** 1 conj.考虑到；既然；当...时；在...时；如果 adv.什么时候，何时；(用于时间的表达方式之后)在那时；其时；当时 pron.那时；什么时候 n.时间，时候；日期；场合
- 283 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个；哪/那一些 adj.哪一个；哪一些
- 284 **while** 1 [hwaɪl] conj.虽然；然而；当.....的时候 n.一会儿；一段时间 vt.消磨；轻松地度过
- 285 **white** 1 [hwaɪt] adj.白色的；白种的；纯洁的 n.白色；洁白；白种人
- 286 **whole** 1 [həʊl] adj.完整的；纯粹的 n.整体；全部
- 287 **whose** 1 [hu:z] pron.谁的 (疑问代词)
- 288 **work** 1 n.工作；[物]功；产品；操作；职业；行为；事业；工厂；著作；文学、音乐或艺术作品 vt.使工作；操作；经营；使缓慢前进 vi.工作；运作；起作用 n.(英、埃塞)沃克 (人名)
- 289 **write** 1 [raɪt] vi.写，写字；写作，作曲；写信 vt.写，书写；写信给；著述
- 290 **year** 1 n.年；年度；历年；年纪；一年的期间；某年级的学生
- 291 **you** 1 [ju:, 弱ju:, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(柬)尤；(东南亚国家华语)猷