本丛书连续4届荣获
品牌教辅TOP榜
同步类金奖

高效拔尖赛道 学霸成长摇篮

实验班
提优训练

AI赋能 三步提优

课时：课内基础提优→综合拓展提优→自主探究提优

全程：课时分层提优→单元综合拓展→考前自测冲刺

一线教学名师+资深命题专家双师联动，精心打造



总主编 严 军

英语 五年级 上

译林版(YL)

拍照批改 智能错题本 学情诊断

个性提优学习包 VIP专享

小葫提分

电子书
- 必背知识梳理
- 上分攻略
- 最新期末真卷

专册
- 综合提优测评卷
- 答案 6D 超详解

每题均配视频详讲

江苏人民出版社



目录 CONTENTS

Module 1
Stay safe, stay happy

Unit 1 Good habits

单元目标导航 …… 1
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 2
Period 2 Story time …… 4
Period 3 Grammar time …… 6
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 8
听力专项提优 …… 9
重难易错突破 …… 10
主题阅读提优(1、2) …… 12
主题写作提优 …… 15
竞赛思维园地 …… 16

Unit 2 I feel good

单元目标导航 …… 17
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 18
Period 2 Story time …… 20
Period 3 Grammar time …… 22
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 24
听力专项提优 …… 25
重难易错突破 …… 26
主题阅读提优(1、2) …… 27
主题写作提优 …… 29
竞赛思维园地 …… 30

Unit 3 Hobbies

单元目标导航 …… 31
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 32
Period 2 Story time …… 34
Period 3 Grammar time …… 36
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 38
听力专项提优 …… 39
重难易错突破 …… 40
主题阅读提优(1、2) …… 41
主题写作提优 …… 44
竞赛思维园地 …… 45

Unit 4 Safety first

单元目标导航 …… 46
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 47
Period 2 Story time …… 49
Period 3 Grammar time …… 51
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 53
听力专项提优 …… 54
重难易错突破 …… 55
主题阅读提优(1、2) …… 56
主题写作提优 …… 58
竞赛思维园地 …… 59
Project 1 A happy life poster …… 60
✦ Module 1 项目式学习
寻访金陵,绘梦南京 …… 62

Module 2
Enjoy my life

Unit 5 At weekends

单元目标导航 …… 64
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 65
Period 2 Story time …… 67
Period 3 Grammar time …… 69
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 71

听力专项提优 …… 72
重难易错突破 …… 73
主题阅读提优(1、2) …… 74
主题写作提优 …… 77
竞赛思维园地 …… 78

Unit 6 Getting along with others

单元目标导航 …… 79
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 80
Period 2 Story time …… 82
Period 3 Grammar time …… 84
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 86
听力专项提优 …… 87
重难易错突破 …… 88
主题阅读提优(1、2) …… 89
主题写作提优 …… 91
竞赛思维园地 …… 92

Unit 7 Shopping smart

单元目标导航 …… 93
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 94
Period 2 Story time …… 96
Period 3 Grammar time …… 98
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 100
听力专项提优 …… 101
重难易错突破 …… 102
主题阅读提优(1、2) …… 103
主题写作提优 …… 106
竞赛思维园地 …… 107

Unit 8 We love festivals!

单元目标导航 …… 108
Period 1 Lead-in & Cartoon time …… 109
Period 2 Story time …… 111
Period 3 Grammar time …… 113
Period 4 Wrap-up time & Assessment time …… 115
听力专项提优 …… 116
重难易错突破 …… 117
主题阅读提优(1、2) …… 118
主题写作提优 …… 121
竞赛思维园地 …… 122
Project 2 An invitation card …… 123
✦ Module 2 项目式学习
喜迎马年,“庙”趣横生 …… 125

外校面测题、重点中学招生题

英数真题探究(1) (127)
英数真题探究(2) (128)
语文知识活用 (129)
百科知识天地 (130)

考评册

综合提优测评卷
第一单元提优测评卷
第二单元提优测评卷
第三单元提优测评卷
第四单元提优测评卷
期中提优测评卷
第五单元提优测评卷
第六单元提优测评卷
第七单元提优测评卷
第八单元提优测评卷
期末提优测评卷(一)
期末提优测评卷(二)
期末提优测评卷(三)

答案册 答案 6D 超详解

知识册 必背知识梳理(电子书)

方法册 上分攻略(电子书)

高效提优，从这里开始！

新趋势题 + 实验班原创题 + 重难语法提优课



新情境 创设具体场景，考查语言基础与实践运用

生活运用

习惯调查 …… P5
进行校园演讲 …… P12
健康分析会 …… P13
汇报调查问卷 …… P25
报名线上社团 …… P36
校园广播站采访 …… P68
牙科问诊 …… P73
开展项目学习 …… P119

时事热点

线上福利商店 …… P105
高铁宠物托运 …… 考评册 P10
春假 …… 考评册 P12
机器人交警 …… 考评册 P20
购买智能水杯 …… 考评册 P21
讨论 AI 智能助手 …… 考评册 P22
非物质文化遗产 …… 考评册 P24

地域特色

苏州早茶 …… P3
爬紫金山 …… P71
上方山森林动物世界研学 …… 考评册 P2
参观苏州博物馆 …… 考评册 P10

新语篇 用最新材料，强力提升阅读力

传统文化

熟能生巧 …… P24
“龙抬头”的传统 …… 考评册 P18
愚公移山 …… 考评册 P20
元宵节习俗 …… P115

时代热点

5+2 课后服务 …… P33
苏超观赛安全须知 …… P50
足球联赛“村超” …… P66
AI 健身器材 …… 考评册 P22

价值导向

鲁迅的故事 …… P8
龚全珍简介 …… P23
鹬蚌相争 …… P87

多模态语篇

统计表 …… P12；P81
活动记录 …… P19
明信片 …… P27
泳池安全海报 …… P48
安全守则 …… P53
思维导图 …… P70
日程表 …… P71
采访记录 …… P74
派对海报 …… P97
购物小票 …… P99
服饰价格表 …… P100
诗歌 …… P103
图书目录 …… P114
邀请卡 …… P124
健康生活周海报 …… 考评册 P2
校园简报 …… 考评册 P6
招募广告 …… 考评册 P10
情绪海报 …… 考评册 P10
促销海报 …… 考评册 P16
个人信息卡 …… 考评册 P24
绘本故事 …… 考评册 P24

高效提优，从这里开始！

新趋势题 + 实验班原创题 + 重难语法提优课



跨学科　打破学科壁垒，提升思维能力

扇形统计图 …… P34
古诗理解 …… P67；P111；考评册 P17
条形统计图 …… P70；考评册 P12
数学计算 …… P98

新考法　创新考查方式，强化解题能力

完成思维导图 …… P4；考评册 P21
补全习惯卡 …… P9
采摘苹果 …… P10
记录调查结果 …… P21
人物评价 …… P23
开放式谈爱好 …… P41
完成安全提示卡 …… P54
回复留言 …… P60
补全歌谣 …… P113
补全节日信息卡 …… P116
拟标题 …… 考评册 P2
完成情绪观察单 …… 考评册 P10
英英释义 …… 考评册 P11
补全表格 …… 考评册 P17

实验班原创　原创培优好题，发展核心素养

文化意识

金陵纸鸢 …… P35
扬州剪纸 …… P60
探讨重阳节习俗 …… P109
苏州园林 …… 考评册 P3
昆曲 …… 考评册 P21

思维品质

文章结构判定 …… P43
逻辑推理 …… 考评册 P6
字谜游戏 …… 考评册 P7

语言能力

谚语理解 …… 考评册 P1
撰写邮件 …… 考评册 P2
思维导图写作 …… 考评册 P6

学习能力

提出建议 …… P2；P6
列举生活习惯 …… P5

重难语法课　学语法，悟技巧，培养关键能力

一般现在时的用法 …… P10
一般现在时的否定句 …… P26
询问某(些)人是否喜欢做某事的句型 …… P40
情态动词 should 和 shouldn't …… P55
频率副词的用法 …… P73
“Why not/don't ...?”的用法 …… P88
how much 的用法 …… P102
时间介词 at、in 和 on 的用法 …… P117

Module 1 Stay safe, stay happy

Unit 1 Good habits

扫码听朗读

单元目标导航 梳理必会知识 引导整合拓展

单元脉络

What good habits should you have?

- Period 1 Lead-in & Cartoon time: Aunt Alice's visit
- Period 2 Story time: Yang Ling's and Wang Bing's habits
- Period 3 Grammar time: He/She does ...
- Period 4 Wrap-up time: Talk about habits & Assessment time

1. To name some habits
2. To talk about other people's habits
3. To tell good habits from bad habits

语音

字母组合 bl 在单词中发/bl/音：blackboard　black　blue

单词

*habit 习惯	listen 听	carefully 仔细地，小心翼翼地
tidy 整洁的，井然有序的	never 从不，绝不	often 时常，常常
bad 坏的	healthy 健康的，健壮的	late 迟，晚
health 健康	card 卡片	

短语

do exercise 锻炼	put ... in order 把……整理好	take notes 记笔记
wait a minute 等一会儿，稍等一下	in class 在课堂上	do well 成功
very much 非常　a lot of 许多	in bed 在床上	good/bad habits 好/坏习惯
keep his room tidy 保持他的房间整洁	clean and tidy 干净且整洁	
show ... around 带……参观	welcome to 欢迎来到	
write something down 写下一些东西	listen to her teachers carefully 认真听老师讲课	

核心句型

1. Tina shows Aunt Alice around the house. 蒂娜带爱丽丝阿姨参观房子。
提醒：show sb around 意为“带某人参观”，show sb sth=show sth to sb，意为“把某物给某人看”。
2. Bobby never keeps his room tidy. 博比从不保持他的房间整洁。
3. She does chores at home every day. 她每天在家做家务。
4. She does well at school. 她在学校表现很好。
5. It is bad for his health. 这对他的健康有害。
拓展：“It's good/important for sb/sth.”意为“这对某人/物有好处/很重要”。
6. It's your turn now. 现在轮到你了。

必学语法

动词第三人称单数形式变化规则：

1. 一般情况下，在动词词尾直接加 s，如：read → reads，say → says，take → takes；
2. 以 ch，sh，s，x 或 o 结尾的动词，在词尾加 es，如：teach → teaches，wash → washes，miss → misses，mix → mixes，do → does，go → goes；
3. 以辅音字母加 y 结尾的动词，先把 y 变为 i，再加 es，如：study → studies，cry → cries；
4. 特殊变化，如：have → has。

Period 1 Lead-in & Cartoon time

扫码听录音 视频讲答案 批改十错题本

课内基础提优 夯实课内基础，长出一双遨游语言天空的翅膀。

一、听录音，根据所听内容，选择正确的图片。

( )1. A.  B.  C. 

( )2. A.  B.  C. 

( )3. A.  B.  C. 

( )4. A.  B.  C. 

二、实验班原创 学习能力 根据图片及首字母提示，填写词汇，为同学们提出合适的建议。

1.  c_____ c_____

2.  t_____ n_____

3.  keep the room c_____ and t_____

4.  d_____ e_____

综合拓展提优 融会贯通，全面提升语言能力。

三、根据首字母提示写单词，补全句子。

1. Good h_____ are our friends.
2. Lily c_____ to visit Amy today.
3. Please keep the room clean and t_____.
4. I s_____ my mum around the house.
5. Be c_____! The floor is wet.

四、单项选择。

( )1. My brother often puts his school things in _____.

A. order B. a order C. an order

( )2. We shouldn't shout loudly in the library. It is _____.

A. a good habit B. a bad habit C. a nice habit

( )3. *I draw a brown dog under the blue sky on the blackboard with chalk.* In this sentence, which word's underlined part has a different pronunciation(发音)?

A. brown B. blue C. blackboard

(　　)4. 新情境 苏州早茶 People in Suzhou like to drink a cup of green tea in the morning. It is a good habit because it helps them _____.

A. feel fresh and clear-minded(头脑清醒的)　　B. eat less for breakfast

C. drink less water all day

五、一个星期后爱丽丝阿姨又来到博比家。从方框中选择合适的选项,补全对话。

Bobby: 1. _____

Aunt Alice: Thank you. 2. _____

Bobby: Yes, of course. Come and have a look.

Aunt Alice: 3. _____

Bobby: Yes, I have a good habit now.

Aunt Alice: Good boy. 4. _____

Bobby: I know. Thanks, Aunt Alice.

Aunt Alice: 5. _____

Bobby: Sorry, I forget to put it back. I will do it better next time.

A. Keeping your room clean and tidy is good.
B. But what's this?
C. Welcome to my home again.
D. Wow, Bobby! You put things in order.
E. Is your room clean and tidy now?

自主探究提优　尖子生与普通学生的分水岭就在眼前!

六、阅读短文,选择正确的答案。

Jack has a happy family. There are some good habits in his family.

• Do exercise & keep healthy

Being healthy is important. Jack's family do exercise for one hour every day. Jack is in the school swimming club. And his parents run every morning.

• Evening time is family time

They don't watch TV or play computer games after dinner. The family usually sit on the sofa and talk. Jack always talks about his school and his friends.

• Always say "I love you"

Jack says "I love you" to his parents before he goes to school and goes to bed. His parents say it to him too.

(　　)1. Jack may be good at _____.

A. swimming　　B. running　　C. football

(　　)2. Jack usually _____ after dinner.

A. watches TV　　B. talks with his family　　C. plays computer games

(　　)3. What can we know from the passage?

A. Jack's father doesn't exercise every day.

B. Jack watches TV at home after dinner.

C. Jack always says "I love you" at home.

(　　)4. Which is the best title for this passage?

A. Do exercise and be healthy　　B. Good habits in a happy family

C. Family time

Period 2 Story time

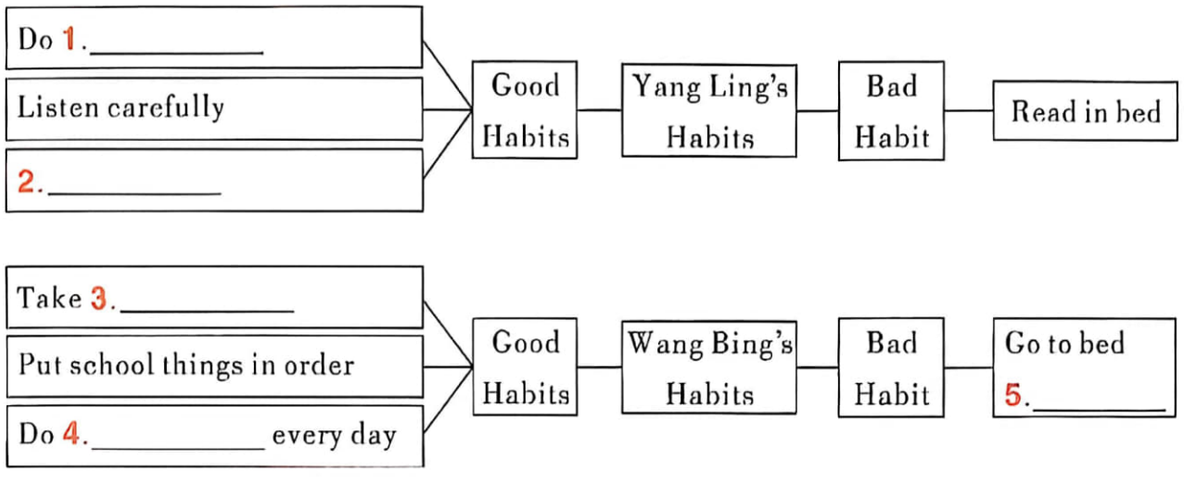
扫码听录音 视频讲答案 轻松十倍题本

课内基础提优 夯实课内基础，长出一双遨游语言天空的翅膀。

一、新考法 补全表格 听录音，根据所听内容，在对应的好习惯下打钩。

	do exercise	listen carefully	put school things in order	read books	do chores	keep the room tidy
						
						
						
						

二、新考法 完成思维导图 根据课文内容，完成思维导图。



综合拓展提优 融会贯通，全面提升语言能力。

三、单项选择。

( )1. —Does Yang Ling do _____ at school?
—Yes, she often _____ books in the morning.
A. good; reads B. well; reads C. well; looks

( )2. —Why _____ you so sleepy(困倦的), Liz? —Because I go to bed late.
A. are B. do C. did

( )3. Lucy always _____. It's not a good habit.
A. gets up early B. puts her things in order
C. goes to bed at about eleven o'clock

(　　)4. —_____ it good for your _____? —Yes, it is.

A. Does; health　　B. Is; health　　C. Is; healthy

四、新情境 习惯调查 五(1)班在做习惯调查,杨玲和王兵正在讨论彼此的习惯。从方框中选择合适的句子,补全对话。

A. I often go to bed late.
B. Because it is bad for my eyes.
C. I always listen to the teacher carefully in class.
D. I often read in bed.

Wang Bing: Hi, Yang Ling. Our class is doing a survey about habits. What good habits do you have?

Yang Ling: I have some. 1. _____

Wang Bing: That's a very good habit! Do you have any bad habits?

Yang Ling: Yes, I do. 2. _____ I know it's not good.

Wang Bing: Why do you think it's a bad habit?

Yang Ling: 3. _____ What about you, Wang Bing? Do you have a bad habit?

Wang Bing: Yes. 4. _____ I always feel sleepy. I want to change it.

Yang Ling: I see. We should both try to change our bad habits.

Wang Bing: Yes, you're right.

自主探究提优 尖子生与普通学生的分水岭就在眼前!

五、阅读短文,完成下列各题。

If you want to be healthy, you need to have some good habits. Food is very important. There are many kinds of healthy food. Healthy food can make you tall and strong. You can have more bananas, apples, oranges, tomatoes and Chinese cabbage because fruit and vegetables are good for you. Don't eat too much chocolate. It's not healthy. Playing sport is also a good habit. Doing exercise for about one hour a day is very good for you. Don't read in bed. It's not good for your eyes. Don't be lazy! You will be healthy and happy.

(一)阅读短文,判断句子正(T)误(F)。

(　　)1. Chocolate is a kind of healthy food, so we should eat a lot.

(　　)2. Doing exercise for about ten minutes a day is enough.

(　　)3. Healthy food can make us tall and strong.

(二)实验班原创 学习能力 你觉得生活中哪些是好的习惯,哪些是不好的习惯。请写一写,至少各写两条。

Good habits: _____

Bad habits: _____

Unit 1 Good habits

Period 1 Lead-in & Cartoon time

一、1. Welcome to my home.
2. I like the blue paper elephant.
3. I do exercise every day.
4. Reading is a good habit.
(1～4 A B B A)

二、1. listen carefully
2. take notes
3. clean, tidy
4. do exercise

三、1. habits 2. comes 3. tidy 4. show 5. careful
1. 句意：好习惯是我们的朋友。结合首字母 h 及句意可知，应填 habits(习惯)。
2. 句意：Lily 今天来拜访 Amy。主语 Lily 为第三人称单数，一般现在时中谓语动词需用第三人称单数形式，结合首字母 c 及句意可知，应填 comes(来)。
3. 句意：请保持房间干净且整洁。结合首字母 t 及句意可知，应填 tidy(整洁的)。
4. 句意："我"带"我"的妈妈参观我的房间。结合首字母 s 及句意可知，应填 show(带领)。
5. 句意：小心！地板湿了。结合首字母 c 及句意可知，应填 careful(小心的)。

四、1～4 A B A A
1. put ... in order 是固定短语，意为"把……整理好"，故选 A。

知识拓展

与 order 相关的常用短语

1. put ... in order 意为"把……整理好"；
2. out of order 表示设备"出故障"或场景"混乱无序"；
3. in order to 意为"为了"，后接动词原形，用于表达行为目的。

3. brown 中画线部分发/br/音，blackboard 和 blue 中的画线部分都发/bl/音，因此发音不同的是 brown，故选 A。
4. 苏州人有早晨饮用绿茶(如碧螺春)的习惯，这有助于提神、保持头脑清醒，是一种健康的生活习惯，故选 A。

五、1～5 C E D A B
1. 根据答句"Thank you."可知，此处应是在表达欢迎对方再次来访，选项 C 符合语境，故选 C。
2. 根据答句"Yes, of course. Come and have a look."可知，此处应为询问房间状态的一般疑问句，选项 E 符合语境，故选 E。
3. 根据答句"Yes, I have a good habit now."及上下文语境可知，此处应是在夸赞博比物品整理得好，选项 D 符合语境，故选 D。
4. 根据答句"I know. Thanks, Aunt Alice."可知，此处应是在说明保持房间整洁的好处，选项 A 符合语境，故选 A。
5. 根据答句"Sorry, I forget to put it back. I will do better next time."可知，此处应是发现未归物品，选项 B 符合语境，故选 B。

六、1～4 A B C B
1. 根据原文"Jack ... in the school swimming club."可知，杰克加入了学校游泳俱乐部，由此可推测他可能擅长游泳，故选 A。
2. 根据原文"They don't watch TV or play computer games after dinner. The family usually ... the sofa and talk."可知，杰克一家晚饭后不看电视或玩电脑游戏，通常会和家人聊天，故选 B。
3. 根据原文"Jack says 'I love you' to his parents before he goes to school and goes to bed."可知，杰克在家总会对父母说"我爱你"；原文提到"his parents run every morning"，说明杰克的爸爸每天都锻炼，A 选项错误；原文明确说明晚饭后不看电视，B 选项错误，故选 C。
4. 文章开篇点明杰克有一个幸福的家庭，随后分三个部分介绍了这个家庭的三个好习惯，全文围绕家庭好习惯展开，故选 B。

Period 2 Story time

一、Hello, boys and girls!
Today we'll talk about good habits. Liu Tao does exercise. And he always helps his parents do chores. Zhang Hua listens carefully in class. He always puts his school things in order and reads books

2026秋
小学英语
《实验班提优训练》
5年级上册
译林版

Unit 1 Good habits

Period 1 Lead-in & Cartoon time

一、1. Welcome to my home.
2. I like the blue paper elephant.
3. I do exercise every day.
4. Reading is a good habit.
(1～4 A B B A)

二、1. listen carefully
2. take notes
3. clean, tidy
4. do exercise

三、1. habits 2. comes 3. tidy 4. show
5. careful
1. 句意:好习惯是我们的朋友。结合首字母 h 及句意可知,应填 habits(习惯)。
2. 句意:Lily 今天来拜访 Amy。主语 Lily 为第三人称单数,一般现在时中谓语动词需用第三人称单数形式,结合首字母 c 及句意可知,应填 comes(来)。
3. 句意:请保持房间干净且整洁。结合首字母 t 及句意可知,应填 tidy(整洁的)。
4. 句意:"我"带"我"的妈妈参观房子。结合首字母 s 及句意可知,应填 show(带领)。
5. 句意:小心!地板湿了。结合首字母 c 及句意可知,应填 careful(小心的)。

四、1～4 A B A A
1. put ... in order 是固定短语,意为"把……整理好",故选 A。

知识拓展

与 order 相关的常用短语

1. put ... in order 意为"把……整理好";
2. out of order 表示设备"出故障"或场景"混乱无序";
3. in order to 意为"为了",后接动词原形,用于表达行为目的。

3. brown 中画线部分发/br/音,blackboard 和 blue 中的画线部分都发/bl/音,因此发音不同的是 brown,故选 A。
4. 苏州人有早晨饮用绿茶(如碧螺春)的习惯,这有助于提神、保持头脑清醒,是一种健康的生活习惯,故选 A。

五、1～5 C E D A B
1. 根据答句"Thank you."可知,此处应是在表达欢迎对方再次来访,选项 C 符合语境,故选 C。
2. 根据答句"Yes, of course. Come and have a look."可知,此处应为询问房间状态的一般疑问句,选项 E 符合语境,故选 E。
3. 根据答句"Yes, I have a good habit now."及上下文语境可知,此处应是在夸赞博比物品整理得好,选项 D 符合语境,故选 D。
4. 根据答句"I know. Thanks, Aunt Alice."可知,此处应是在说明保持房间整洁的好处,选项 A 符合语境,故选 A。
5. 根据答句"Sorry, I forget to put it back. I will do it better next time."可知,此处应是发现未归位物品,选项 B 符合语境,故选 B。

六、1～4 A B C B
1. 根据原文"Jack is in the school swimming club."可知,杰克加入了学校游泳俱乐部,由此可推测他可能擅长游泳,故选 A。
2. 根据原文"They don't watch TV or play computer games after dinner. The family usually sit on the sofa and talk."可知,杰克一家晚饭后不看电视或玩电脑游戏,通常会和家人聊天,故选 B。
3. 根据原文"Jack says 'I love you' to his parents before he goes to school and goes to bed."可知,杰克在家总会对父母说"我爱你";原文提到"his parents run every morning",说明杰克的爸爸每天都锻炼,A 选项错误;原文明确说明晚饭后不看电视,B 选项错误,故选 C。
4. 文章开篇点明杰克有一个幸福的家庭,随后分三个部分介绍了这个家庭的三个好习惯,全文围绕家庭好习惯展开,故选 B。

Period 2 Story time

一、Hello, boys and girls!
Today we'll talk about good habits. Liu Tao does exercise. And he always helps his parents do chores. Zhang Hua listens carefully in class. He always puts his school things in order and reads books

every day. Su Hai puts her school things in order and helps her parents do chores too. Su Hai also keeps her room tidy. Liu Jiajia does exercise and listens carefully in class. She also reads books. Do you have any good habits?

(**Liu Tao**: do exercise, do chores

Zhang Hua: listen carefully, put school things in order, read books

Su Hai: put school things in order, do chores, keep the room tidy

Liu Jiajia: do exercise, listen carefully, read books　打钩略)

二、1. chores　2. Read　3. notes　4. exercise　5. late

三、1～4　B A C B

四、1～4　C D B A

1. 根据上文问句“What good habits do you have?”可知，此处需回答具体的好习惯，选项C符合语境，故选C。
2. 根据上文问句“Do you have any bad habits?”可知，此处需回答具体的坏习惯，选项D符合语境，故选D。
3. 根据上文问句“Why do you think it's a bad habit?”可知，此处需用because回答，选项B符合语境，故选B。
4. 根据上文问句“Do you have a bad habit?”和“I always feel sleepy.”可知，此处需回答导致王兵困倦的坏习惯，选项A符合语境，故选A。

五、(一)1～3　F F T

1. 句意：巧克力是一种健康食品，所以我们应该吃很多。根据“Don't eat too much chocolate. It's not healthy.”可知，不能吃太多巧克力，巧克力不健康，故答案为F。
2. 句意：每天锻炼十分钟左右就足够了。根据“Doing exercise for about one hour a day is very good for you.”可知，每天要运动一个小时左右，故答案为F。

技巧点拨

判断型阅读解题方法

圈画关键：精读题目，圈出核心词汇或判断要点，明确考查方向。

定位原文：带着关键信息快速浏览原文，精准找到对应的内容句。

比对验证：将题目表述与原文内容逐一核对，内容一致则选T，表述错误或与原文冲突则选F。

复查确认：完成所有判断后，再次核对题目与原文的对应关系，避免遗漏细节。

(二) Good habits: eating a lot of fruit and vegetables, doing more exercise

Bad habits: eating too much chocolate and fast food, reading in bed(答案不唯一)

素养提升

健康生活习惯指南

养成健康的生活习惯，需从饮食、运动、日常行为多方面入手。均衡饮食(Balanced Diet)要保证每日摄入足量的蔬菜水果，减少高糖、高脂食物的摄取；规律运动(Regular Exercise)能增强体质，提升身体免疫力(Immunity)。同时，要避免在床上看书、长时间连续使用电子设备等不良用眼行为，全方位维护身心的健康状态。

Period 3　Grammar time

一　1. I do exercise every morning.

2. Miss Li helps us take notes in class.



3. Do you have any good habits?
4. Let me show you around our new school.
5. Please keep your room clean and tidy.

(1～5　A C B A A)

二、1. ×, keep the room tidy
2. ×, listen carefully
3. ×, go to bed early
4. √, do exercise(答案不唯一)

三、1. keeps　2. Pick　3. listens, takes　4. has, habits　5. does

1. 主语The boy是第三人称单数，句子描述日常行为，用一般现在时，谓语动词需用第三人称单数形式，keep的第三人称单数形式为keeps，故填keeps。
2. 本句是祈使句，用于提出请求，祈使句需以动词原形开头，且首字母要大写，故填Pick。