主要词句：

1. leisure time 休闲时光
2. a winter camp poster 一张冬令营海报
3. on a frozen river 在结冰的河上(freeze-froze-frozen)
4. freezing weather极冷的天气
5. a fitness trainer健身教练
6. a pair of trainers一双运动鞋
7. go on an adventure/long walks去冒险
8. an exciting adventure一次刺激的冒险
9. a piece of wood 一块木头
10. in the woods在树林里
11. go hiking去远足
12. come hiking with us 和我们一起元足
13. take long walks in the mountains在山间漫步
14. breathe fresh air呼吸新鲜空气
15. take a deep breath=breathe deeply深吸一口气
16. hold one's breath屏住呼吸
17. out of breath气喘吁吁
18. sports clothes 运动装
19. comfortable shoes 舒适的鞋子
20. explore the mountains on a bike 骑自行车探索大山
21. feel healthy and full of energy 感到健康和充满了能量
22. be full of=be filled with 充满..
23. make a promise许下诺言
24. keep/break a promise遵守/违背诺言
25. promise （not）to do sth承诺(不)做某事
26. bring your own bike带上你自己的自行车
27. search （… ）for … 为…搜索 …
28. do something fun 做一些有趣的事
29. The trainers will share their wonderful fishing skills. 教练会分享他们好的钓鱼技巧
30. which activity interests/attracts you most? 哪一种活动最吸引你？

词性转化：

1. post v./n. 张贴，公布，邮寄; 帖子poster n. 海报postcard n. 明信片postman n. 邮递员(pl: postmen)
2. breath n. 呼吸 breathe v.呼吸 breathless adj. 喘不过气来的
3. freeze v. 结冰; 呆住 frozen adj. 冰冻的 freezing adj. 极冷的
4. train n./v. 火车; 训练 training n. 训练 trainer n. 教员, 运动鞋 trainee n. 接受训练者; 实习生
5. adventure n. 冒险 adventurous adj. 勇于冒险的
6. wood n. 木材 woods n. 树林 wooden adj. 木制的
7. promise v./n. 承诺 promising adj. 有希望的; 有前途的