1. **LISTENING ( 2pts)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BẢNG ĐẶC TẢ KĨ THUẬT ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KỲ 1**  **MÔN: TIẾNG ANH 7 – THỜI GIAN LÀM BÀI: 60 PHÚT**  **KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I**  **NĂM HỌC: 2022 - 2023**  **MÔN: TIẾNG ANH - LỚP 7**  Thời gian làm bài: 60 phút.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TT** | **Kĩ năng** | **Đơn vị kiến thức/kỹ năng** | **Mức độ kiến thức, kĩ năng**  **cần kiểm tra, đánh giá** | **Số câu hỏi theo mức độ nhận thức** | | | | | | | | ***Tổng Số CH*** | | | **Nhận biết** | | **Thông hiểu** | | **Vận dụng** | | **Vận dụng cao** | | | ***TN*** | ***TL*** | ***TN*** | ***TL*** | ***TN*** | ***TL*** | ***TN*** | ***TL*** | ***TN*** | ***TL*** | | **I.** | **LISTENING** | 1. Nghe một đoạn hội thoại/ độc thoại trong 1.5 - 2 phút (khoảng 80 – 100 từ) để trả lời các dạng câu hỏi có liên quan đến chủ đề đã học: Healthy living ( unit 2) | **Nhận biết:**  - Nghe lấy thông tin chi tiết. | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | | 2. Nghe một đoạn hội thoại/ độc thoại khoảng 1.5-2 phút (khoảng 80 – 100 từ) liên quan đến chủ đề đã học: Community service ( unit 3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Thông hiểu:**  - Hiểu nội dung chính của đoạn độc thoại để tìm câu trả lời đúng. |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | | **Vận dụng**:  - Nắm được ý chính của bài nghe để đưa ra câu trả lời phù hợp. |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | | **II.** | **LANGUAGE** | **1. Pronunciation**  Cách phát âm “ed” của động từ có quy tắc ( Unit 3) | **Nhận biết:**  - Nhận biết cách phát âm “ed” của động từ có quy tắc. | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | | **2. Vocabulary**  Từ vựng đã học theo chủ đề của Unit 1,2,3 | **Nhận biết:**  - Nhận ra, nhớ lại, liệt kê được các từ vựng theo chủ đề đã học. | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | | **Thông hiểu:**  - Hiểu và phân biệt được các từ vựng theo chủ đề đã học ở Unit 1,2,3  - Nắm được các mối liên kết và kết hợp của từ trong bối cảnh và ngữ cảnh tương ứng. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **3. Grammar**  Các chủ điểm ngữ pháp đã học: Thì hiện tại đơn, hiện tại tiếp diễn, quá khứ đơn | **Thông hiểu**:  - Hiểu và phân biệt các chủ điểm ngữ pháp đã học. |  |  | 5 |  |  |  |  |  | 5 |  | | **Vận dụng:**  - Vận dụng những điểm ngữ pháp đã học vào bài viết. |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | | **III.** | **READING** | **1. Cloze test**  Hiểu được bài đọc có độ dài khoảng 80-100 từ về các chủ điểm đã học: Hobby | **Nhận biết:**  - Nhận ra được các thành tố ngôn ngữ và liên kết về mặt văn bản. | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  | | **2. Reading comprehension**  Hiểu được nội dung chính và nội dung chi tiết đoạn văn bản có độ dài khoảng 100-120 từ, xoay quanh các chủ điểm đã học: Healthy living | **Vận dụng:**  - Vận dụng hiểu nội dung để trả lời câu hỏi | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | | **Thông hiểu:**  - Hiểu ý chính của bài đọc |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  | | **IV.** | **WRITING** | 1. **Error indentification : Xác định lỗi sai** | **Thông hiểu :** thông hiểu về ngữ pháp để tìm ra lỗi sai và sửa lại cho đúng |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 | | 1. **Sentence transformation:**   Viết lại câu dùng từ gợi ý hoặc cho trước. | **Vận dụng :**  Hiểu câu gốc và sử dụng các từ gợi ý để viết lại câu sao |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | | 1. **Sentence building**:   Sử dụng từ hoặc từ gợi ý để viết câu. | **Vận dụng cao**: Sử dụng các từ, cụm từ đã cho để viết thành câu hoàn chỉnh. |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  | 5 | | ***Tổng*** | |  |  | ***21*** |  | **10** | **3** | ***2*** | ***4*** |  | **5** | **33** | **12** | | . |

**Name:………………………… THE FIRST HALF TERM TEST ( 2022 -2023 )**

**Class 7A English 7 ( Time: 60’ )**

**I. Listen then decide if the statements below are true (T) or false (F). (1 pt)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Statement** | T | F |
| 1 | Healthy habits help us keep fit and avoid disease. |  |  |
| 2 | Fruit and vegetables don’t provide a lot of vitamins. |  |  |
| 3 | Drink enough water, but not soft drinks. |  |  |
| 4 | Keep your room tidy and clean |  |  |

**II. Listen then circle the corect answer. (1 pt)**

1. Linda and her friends taught…………..

A. 2nd grade children B. 3rd grade children C. 4th grade children

2. How many subjects did they teach?

A. 1. B. 2 C. 3

3. Linda and her friends ………….the elderly.

A. talked to B. read books to C. cooked for

4. What is the dialogue talking about?

A. Their community activies last summer.

B. Their outdoor activities.

C. Activities in their freetime.

**B.LANGUAGE FOCUS ( 3 pts)**

**I. Choose the word that has the underlined part pronounced differently. (0,5 pt)**

1. A. started B. washed C. wanted D. visited

2. A. enjoyed B. called C. laughed D. watered

**II. Choose the best answer. (1,5pts)**

1. The earth \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ round the sun.

A. move B. moving C. moves D. to move

2. *Green School* \_\_\_\_\_\_\_ vegetables for an orphanage at the moment.

A. planted B. plant C. grow D. is planting

3. We \_\_\_\_\_\_ very busy last week.

A. was B. am C. were D. will be

4. Kelley is coughing and sneezing. She may have\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

A. a backache B. an earache C. sore eyes D. a sore throat

**5.** Mi……….playing computer games because it’s not good for her eyes.

A. likes                       B**.** loves                      C. hates D. enjoys

6. Look at those students. They are picking \_\_\_\_\_\_\_\_\_ used bottles to help save the environment.

A. in B. up C. on D. of

**III. Put the words in brackets in the correct form (1 pt)**

1. She loves her job because she enjoys \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ people. ( meet )

2. ………..vegetables are very good for your health. ( colour)

3. Lan (not like)……………..doing judo.

4. Look! He \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (play) compurer games.

**C.READING ( 3pts)**

**I . Read the passage and decide whether the statements are True (T) or False (F). ( 1pt)**

Community service is when you work for free to help benefit the public or your community. Usually, students who choose to do community service do so as volunteers, meaning that they choose to help out because they want to do so. Community service can have a lot of positive effects on students, such as helping them to develop skills, making contacts, and allowing them to improve the quality of life of others.

You probably know some students In your school who choose to volunteer their free time through community service. There are many ways that you can do this, such as joining a non-profit organization, working with a church group, or you can choose a cause and create your own service project.

Volunteer work can range from the relatively simple, like helping coach the football team at your old junior high, to the much more complex, like starting a non-profit that helps homeless people in your area.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Students often do community service as volunteers. | T | F |
| 2. | Community service allows them to improve the quality of life of others. | T | F |
| 3. | No students choose to volunteer their free time through community service. | T | F |
| 4. | Joining a non-profit organization is the only way to do community service. | T | F |
| 5. | There are many types of volunteer work, both simple and complex ones. | T | F |

**II. Pick out one correct option A, B, C or D to complete the passage. (2pts)**

We need calories or (1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ to do the things every day. For example, when we walk to school or (2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ a bike to school we spend a certain amount of (3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ and even when we sleep, we also use them. But how many calories should we (4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ a day to stay in shape? It's difficult (5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ us to calculate. If people want to keep (6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ , they should remember that everyone should have between 1600 and 2500 calories a day.

We get calories (7) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ the food we eat. If we get too much food and don't take part (8) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ any activities, we can get fat quickly. So besides studying, we should do some (9) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ , play sports or do the housework, such as cleaning the floor, cooking, etc. Otherwise, we don't eat enough, we will be (10) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ and weak.

1. A. food B. energy C. drink D. water

2. A. ride B. come C. drive D. go

3. A. things B. food C. calories D. energy

4. A. do B. spend C. have D. waste

5. A. for B. with C. in D. to

6. A. health B. fit C. active D. healthy

7. A. in B. of C. from D. on

8. A. with B. in C. on D. of

9. A. exercises B. activities C. healthy D. activity

10. A. good B. tired C. thirsty D. hungry

**D.WRITING ( 2pts)**

**I. Find a mistake in each sentence and correct it. (0,6 pt)**

1. My brother not goes to class to learn how to paint. …………………

A B C D

**2.** My sister enjoys do yoga every day to keep fit. ……………………..

A B C D

3. Yesterday I were at home and watched TV……………………………

A B C D

**II. Rewrite the following sentence which has the same meaning as the first one. (0,4 pt )**

1. You should eat tofu. You should eat coloured vegetables.

=> You should…………………………………………………….

2. My father likes doing gardening at the weekend.

=> My father enjoys …………………………………………………

III. Build sentenses, using the words given. (1 pt).

1. Tofu/ be/ healthy

……………………………………………………………………

1. We/ not eat/ much/ fast food.

………………………………………………………………………

1. Last month / we / plant/ trees/ park.

………………………………………………………………………….

1. Look!/ the baby/ sleep.

…………………………………………………………………………

5***.*** My / sister / like / go camping / at / the weekend.

**…. THE END…..**

**KEYS**

1. **LISTENING ( 2pts)**

**I.Listen then decide if the statements below are true (T) or false (F). (1 pt)**

**Tapescript : Skills2- Unit 2**

Healthy habits help us keep fit and avoid disease. Here is some advice.

Eat more fruit and vegetables, especially coloured ones like carrots and tomatoes. They provide a lot of vitamins.

Eat meat, eggs, and cheese, but not too much. You may put on weight.

Drink enough water, but not soft drinks.

Be active and exercise every day. Do outdoor activities like cycling, swimming, or playing sports. They keep you fit.

Go to bed early and get about 8 hours of sleep daily, so you will not feel tired.

Keep your room tidy and clean. Open windows to let in fresh air and sunshine on fine days.

**1T 2 F 3 T 4 T**

**II.Listen then circle the corect answer. (1 pt)**

**Tapescript : Skills2- Unit 3**

**Tom:**So, what did your club do last year?

**Linda:** We tutored 3rd grade children and helped old people.

**Tom:** Fantastic! What did you tutor?

**Linda:** We taught English and maths.

**Tom:** Awesome! Was it difficult?

**Linda:** Yes. But we had a lot of fun.

**Tom:** I see! How did you help the elderly?

**Linda:** We cooked for them and did some cleaning, too.

**Tom:** Great! I'm sure they benefited from it.

**Linda:** Thanks! It made us feel useful. How about you?

**Tom:** We picked up paper and bottles in a nearby park. We also planted some trees.

**Linda:** Fabulous! Did you water them too?

**Tom:** Sure. We watered them very often the first few weeks and enjoyed watching them grow.

**Linda:** Glad to hear it, Tom.

**Tom:** Yes. It was a really good time. We worked and played together, and we learnt some skills, too

**1. B 2. B 3. C 4 A**

**B. LANGUAGE FOCUS ( 3 pts)**

1. **Choose the word that has the underlined part pronounced differently. (0,5 pt)**

**1. B 2. C**

**II. Choose the best answer. (1,5pts)**

1. C 2. D 3. C 4. D 5. C 6. B

**III. Put the words in brackets in the correct form (1 pt)**

1. meeting
2. Colourful
3. doesn’t like
4. is playing

1. She loves her job because she enjoys \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ people. ( meet )

2. ………..vegetables are very good for your health. ( colour)

3. Lan (not like)……………..doing judo.

4. Look! He \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (play) compurer games.

**C.READING ( 3pts)**

**I . Read the passage and decide whether the statements are True (T) or False (F). ( 1pt)**

1.T 2. T 3. F 4.F 5. T

**II. Pick out one correct option A, B, C or D to complete the passage. (2pts)**

1.B 2.A 3.C 4.B 5.A 6. B 7.C 8. B 9. B 10.B

**D.WRITING ( 2pts)**

**I. Find a mistake in each sentence and correct it. (0,6 pt)**

1. A: doesn’t go

2. B: doing

3. B: was

**II. Rewrite the following sentence which has the same meaning as the first one. (0,4 pt )**

1. You should eat tofu and coloured vegetables.

2. My father enjoys doing gardening at the weekend

III. Build sentenses, using the words given. (1 pt).

1.Tofu is healthy

1. We don’t eat much fast food.
2. Last month we planted trees in the park.
3. Look! the baby is sleeping.

5***.*** My sister likes going camping at the weekend.

**1.**

**Kiến thức:**Phát âm “ch”

**Giải thích:**

A. backache /ˈbækeɪk/

B. channel /ˈtʃænl/

C. children /tʃaɪld/

Đáp án A.

**2.**

**Kiến thức:**Phát âm /ɜː/ và /ə/

**Giải thích:**

A. thirsty /ˈθɜːsti/

B. surf /sɜːf/

C. allergy /ˈælədʒi/

Đáp án C.

**3.**

**Kiến thức:**Trọng âm từ vựng

**Giải thích:**

A. allergy /ˈælədʒi/

B. volunteer /ˌvɒlənˈtɪə(r)/

C. energy /ˈenədʒi/

Đáp án B.

**4.**

**Kiến thức:**Trọng âm từ vựng

**Giải thích:**

A. collect /kəˈlekt/

B. donate /dəʊˈneɪt/

C. cycle /ˈsaɪkl/

Đáp án C.

**5.**

**Kiến thức:**Động từ

**Giải thích:** Cấu trúc: enjoy + V-ing: thích làm gì

**Tạm dịch:**Cô ấy yêu công việc của mình vì cô ấy thích gặp mọi người.

Đáp án C.

**6.**

**Kiến thức:**Thì Hiện tại đơn

**Giải thích:** Dấu hiệu “every week”: mỗi tuần, chủ ngữ “we” số nhiều

**Tạm dịch:**Chúng tôi đến viện dưỡng lão này mỗi tuần.

Đáp án A.

**7.**

**Kiến thức:**Động từ

**Giải thích:** Cụm: put on weight: tăng cân

**Tạm dịch:**James ăn rất nhiều đồ ăn nhanh và anh ấy tăng cân.

Đáp án A.

**8.**

**Kiến thức:**Từ vựng

**Giải thích:** \_\_\_\_\_\_ là tình trạng da ửng đỏ, đau rát, do ở ngoài nắng quá lâu.

A. Obesity (n): Béo phì

B. Sunburn (n): Cháy nắng

C. Cough (n/v): Ho

Đáp án B.

**9.**

**Kiến thức:**Ngôn ngữ giao tiếp

**Giải thích:** Jessica: “Bạn có muốn uống một tách cà phê không?” - Kim: “\_\_\_\_\_\_\_\_”

A. Mình không, cảm ơn.

B. Tôi thấy ngứa.

C. Tôi thích. => sai cấu trúc

Đáp án A.

**10.**

**Kiến thức:**Ngôn ngữ giao tiếp

**Giải thích:** Ben: “Đi cắm trại đi!” - Kim: “\_\_\_\_\_\_\_\_. Hôm qua tôi vừa làm việc cả đêm.”

A. Không vấn đề gì.

B. Chỉ cần bạn tới.

C. Ồ, loại tôi ra nhé.

Đáp án C.

**11.**

**Kiến thức:**Động từ

**Giải thích:** Vị trí song hành với các danh động từ => cần điền danh động từ thích hợp

**Tạm dịch:**Hoa có nhiều sở thích như là đan móc, nấu ăn, nghe nhạc, vv.

Đáp án C.

**12.**

**Kiến thức:**Động từ

**Giải thích:** Cấu trúc: like + V-ing: thích làm gì

**Tạm dịch:**Tuy nhiên, cậu ấy thích đọc sách nhất,…

Đáp án B.

**13.**

**Kiến thức:**Giới từ

**Giải thích:** Cấu trúc: play with sb: chơi cùng ai

**Tạm dịch:**Thỉnh thoảng, cậu ấy chơi thể thao cùng chị em gái ở sân trước.

Đáp án A.

**14.**

**Kiến thức:**Thì hiện tại đơn

**Giải thích:** Dấu hiệu “usually”: thường xuyên; chủ ngữ số ít “she”

**Tạm dịch:**Vào buổi sáng, cậu ấy thường thức dậy sớm đạp xe.

Đáp án C.

**15.**

**Kiến thức:**Động từ

**Giải thích:** Điều này giúp cậu \_\_\_\_\_\_ sức khỏe.

A. donate: ủng hộ

B. improve: nâng cao/ cải thiện

C. provide: cung cấp

Đáp án B.

**Dịch bài đọc:**

*Hoa có nhiều sở thích như là đan móc, nấu ăn, nghe nhạc, vv. Tuy nhiên, cậu ấy thích đọc sách nhất, điều khiến cậu ấy cảm thấy thoải mái sau giờ học. Nó cũng giúp cậu nâng cao kiến thức. Thỉnh thoảng, cậu ấy chơi thể thao cùng chị em gái ở sân trước. Vào buổi sáng, cậu ấy thường thức dậy sớm đạp xe. Điều này giúp cậu nâng cao sức khỏe và có thời gian tận hưởng không khí trong lành vào buổi sáng.*

**16.**

**Kiến thức:**Đọc hiểu

**Giải thích:** Đoạn văn về nội dung gì?

A. Làm thế nào để sống một cuộc sống dài

B. Bạn sống lâu hơn là nhờ vào nơi bạn sống

C. Bị thừa cân khiến cho cuộc sống của bạn ngắn hơn

Đáp án A.

**17.**

**Kiến thức:**Đọc hiểu

**Giải thích:** Những lựa chọn lành mạnh nghĩa là?

A. Ăn những đồ ăn tốt cho sức khỏe

B. Tập luyện đủ

C. Cả A và B

**Thông tin:**You can make healthy choices. That means eating healthy foods and getting enough exercise.

**Tạm dịch:** Bạn có thể lựa chọn những điều lành mạnh. Điều này nghĩa là ăn những đồ tốt cho sức khỏe và tập luyện đủ.

Đáp án C.

**18.**

**Kiến thức:**Đọc hiểu

**Giải thích:** Tại sao bạn nên ăn nhiều loại rau củ?

A. Bởi vì rau củ tốt cho sức khỏe hơn thịt

B. Vì rau củ dễ tạo ra những món ăn lành mạnh

C. Vì rau củ giúp bạn có được nhiều loại vi-ta-min cơ thể cần

**Thông tin:**You should eat lots of vegetables, so you can get a lot of the vitamins you need.

**Tạm dịch:** Bạn nên ăn nhiều loại rau, từ đó có được đủ những loại vi-ta-min cơ thể cần.

Đáp án C.

**19.**

**Kiến thức:**Đọc hiểu

**Giải thích:** Nâng tạ tốt cho sức khỏe như thế nào?

A. Nó khiến trái tim bạn khỏe mạnh hơn

B. Nó khiến bạn khỏe mạnh hơn

C. Nó khiến bạn giảm cân

**Thông tin:**Other types of exercise is good for making you stronger. Lifting weights is a good example.

**Tạm dịch:** Những loại bài tập khác khiến cơ thể bạn khỏe hơn. Nâng tạ là một ví dụ tốt.

Đáp án B.

**20.**

**Kiến thức:**Đọc hiểu

**Giải thích:** Câu nào KHÔNG được nhắc trong đoạn văn?

A. Sức khỏe tinh thần cũng rất quan trọng

B. Cá và gà tốt cho sức khỏe hơn thịt đỏ

C. Một trong những bí quyết cho tuổi thọ là ăn nhiều rau thay vì tập luyện thể dục

Đáp án C.

**Dịch bài đọc:**

***Bí mật của tuổi thọ***

*Tại sao một số người có thể sống tới hơn 100 tuổi, trong khi hầu hết chúng ta đều mất đi sớm hơn rất nhiều?  Tuổi thọ của bạn phụ thuộc vào việc bạn sống ở đâu. Một người sống ở thành phố ở Úc hẳn sẽ sống lâu hơn một người ở vùng nghèo đói ở châu Phi. Vậy nên, bạn có thể làm gì để sống lâu hơn? Bạn có thể lựa chọn những điều lành mạnh. Điều này nghĩa là ăn những đồ tốt cho sức khỏe và tập luyện đủ.*

*Bị thừa cân có thể khiến cho cuộc sống của bạn ngắn hơn bởi bạn có nguy cơ cao hơn mắc những vấn đề về sức khỏe. Bạn có thể bắt đầu bằng việc thay đổi đồ ăn. Ăn ít thịt đỏ thay bằng thịt gà hoặc cá. Cá là một thực phẩm rất tốt để bạn có một tuổi thọ dài. Bạn nên ăn nhiều loại rau, từ đó có được đủ những loại vi-ta-min cơ thể cần. Bạn cũng cần tập luyện đủ. Có nhiều kiểu luyện tập. Một số bài tập tốt cho tim. Những loại bài tập khác khiến cơ thể bạn khỏe hơn. Nâng tạ là một ví dụ tốt. Bên cạnh việc chăm sóc cho cơ thể, bạn cũng phải chăm sóc cho tâm hồn. Đừng làm việc quá sức. Cố gắng thư giãn và làm những điều vui vẻ hàng ngày. Nếu bạn nghe theo những chỉ dẫn đơn giản trên, bạn sẽ có cơ hội tốt để sống lâu hơn.*

**21.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Những người trẻ ở Mĩ đang dành nhiều thời gian chơi các môn thể thao.

**Thông tin:**Young people in the United States are spending more time doing sports and other activities in their free time.

**Tạm dịch:** Những người trẻ ở Mĩ đang dành nhiều thời gian chơi các môn thể thao và các hoạt động khác trong thời gian rảnh.

Đáp án True.

**22.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Bóng đá đang ngày càng trở nên phổ biến.

**Thông tin:**Soccer is the sport that gain the most popularity.

**Tạm dịch:** Bóng đá là môn thể thao phổ biến nhất.

Đáp án True.

**23.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Chơi trò chơi điện tử cũng là một hoạt động quen thuộc.

**Thông tin:**Another common activity is playing video games.

**Tạm dịch:** Hoạt động phổ biến khác là chơi trò chơi điện tử.

Đáp án True.

**24.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Xem thể thao là một cách tốt để luyện tập thể lực.

**Thông tin:**Watching sports on television is popular, too. Most people watch sports once or twice a week. It’s not a very good way to get enough exercise, though.

**Tạm dịch:** Xem thể thao trên ti-vi cũng là một hoạt động phổ biến. Hầu hết mọi người xem thể thao một đến hai lần mỗi tuần. Tuy nhiên, đó không thật sự là một cách tốt để tập luyện thể dục đủ.

Đáp án False.

**25.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Tập thể dục rất quan trọng đối với một sức khỏe tốt.

**Thông tin:**I hope young people don’t forget how important exercise is for good health.

**Tạm dịch:** Tôi mong những người trẻ không quên tầm quan trọng của các bài luyện tập thể lực đối với sức khỏe.

Đáp án True.

**Bài nghe:**

Young people in the United States are spending more time doing sports and other activities in their free time. According to a recent survey, the average person takes a walk very often, usually once every day. Soccer is the sport that gain the most popularity. Now people play soccer about once a month. More and more people are bicycling also. On the average, young people bicycles once or twice a week. Another common activity is playing video games. Many people like to do it every day. Watching sports on television is popular, too. Most people watch sports once or twice a week. It’s not a very good way to get enough exercise, though. I hope young people don’t forget how important exercise is for good health.

**Tạm dịch:**

*Những người trẻ ở Mĩ đang dành nhiều thời gian chơi các môn thể thao và các hoạt động khác trong thời gian rảnh. Dựa theo một khảo sát gần đây, trung bình một người đi bộ khá thường xuyên, thường là một lần mỗi ngày. Bóng đá là môn thể thao phổ biến nhất. Ngày nay, mọi người chơi bóng đá khoảng một lần trong tháng. Ngày càng nhiều người đạp xe. Trung bình, những người trẻ đạp xe một hoặc hai lần mỗi tuần. Hoạt động phổ biến khác là chơi trò chơi điện tử. Nhiều người thích chơi mỗi ngày. Xem thể thao trên ti-vi cũng là một hoạt động phổ biến. Hầu hết mọi người xem thể thao một đến hai lần mỗi tuần. Tuy nhiên, đó không thật sự là một cách tốt để tập luyện thể dục đủ. Tôi mong những người trẻ không quên tầm quan trọng của các bài luyện tập thể lực đối với sức khỏe.*

**26.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Gợi ý cho người bị đau đầu

**Thông tin:**A: I have a terrible headache.

B: You get a lot of headaches. Maybe you should see the doctor.

**Tạm dịch:** A: Tôi bị đau đầu dữ dội.

B: Bạn bị đau đầu nhiều quá. Chắc bạn nên gặp bác sĩ.

Đáp án see the doctor.

**27.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Gợi ý cho người bị đau lưng

**Thông tin:**A: I have a really bad backache.

B: Let me give you a massage.

**Tạm dịch:** A: Giờ tôi bị đau lưng quá.

B: Để tôi mát xa cho bạn.

Đáp án get a massage.

**28.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Vấn đề số 3, gợi ý giải pháp là uống vi-ta-min C

**Thông tin:**A: My cold is getting worse. I’m getting home.

B: Why don’t you take some vitamins C?

**Tạm dịch:** A: Cơn cảm lạnh của tôi ngày càng tệ. Tôi về nhà đây.

B: Sao bạn không thử uống vitamin C?

Đáp án a bad cold.

**29.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Gợi ý cho việc đau toàn thân

**Thông tin:**A: I ran 10 kilometers yesterday and today my whole body hurts.

B: Of course it does. The best care is more exercise.

**Tạm dịch:** A: Tôi hôm qua chạy 10km nên hôm nay toàn thân đau nhức.

B: Dĩ nhiên sẽ vậy rồi. Việc tốt nhất là tập luyện nhiều hơn.

Đáp án exercise more.

**30.**

**Kiến thức:**Nghe hiểu

**Giải thích:** Vấn đề số 5, gợi ý giải pháp là uống thuốc ngủ

**Thông tin:**A: I’m so tired. I’ve been really stressed out of my job. So I can’t sleep at night.

B: I have that problem sometimes, too. Why don’t you call your doctor and ask for some sleeping pills?

**Tạm dịch:** A: Tôi mệt quá. Dạo gần đây tôi căng thẳng vì công việc. Nên tôi chẳng thể ngủ ngon vào buổi tối.

B: Tôi thi thoảng cũng mắc bị vậy. Sao bạn không gọi cho bác sĩ và hỏi vài viên thuốc ngủ?

Đáp án can’t sleep.

**Bài nghe:**

1.

A: I have a terrible headache.

B: You get a lot of headaches. Maybe you should see the doctor.

A: I’ll just lie down. You know I don’t like going to the doctor.

2.

A: I overdid it today. I have a really bad backache.

B: Let me give you a massage. That always works for me.

A: That sounds wonderful!

3.

A: My cold is getting worse. I’m getting home.

B: Why don’t you take some vitamins C? That’s what I do when I have a bad cold.

A: Good idea! I’ll buy some on the way home.

4.

A: I ran 10 kilometers yesterday and today my whole body hurts.

B: Of course it does. The best care is more exercise.

A: No way! I can’t move!

5.

A: I’m so tired. I’ve been really stressed out of my job. So I can’t sleep at night.

B: I have that problem sometimes, too. Why don’t you call your doctor and ask for some sleeping pills?

A: Oh no, I don’t like the idea of sleeping pills.

**Tạm dịch:**

*1.*

*A: Tôi bị đau đầu dữ dội.*

*B: Bạn bị đau đầu nhiều quá. Chắc bạn nên gặp bác sĩ.*

*A: Thôi tôi chỉ nằm nghỉ chút. Bạn biết đấy tôi không thích đi gặp bác sĩ.*

*2.*

*A: Tôi làm việc quá sức ngày hôm qua. Giờ tôi bị đau lưng quá.*

*B: Để tôi mát xa cho bạn. Với tôi nó luôn hiệu quả.*

*A: Nghe tuyệt quá!*

*3.*

*A: Cơn cảm lạnh của tôi ngày càng tệ. Tôi về nhà đây.*

*B: Sao bạn không thử uống vitamin C? Đó là điều tôi làm mỗi khi bị cảm lạnh.*

*A: Ý hay. Tôi sẽ mua một ít trên đường về nhà.*

*4.*

*A: Tôi hôm qua chạy 10km nên hôm nay toàn thân đau nhức.*

*B: Dĩ nhiên sẽ vậy rồi. Việc tốt nhất là tập luyện nhiều hơn.*

*A: Không thể. Tôi còn không di chuyển được!*

*5:*

*A: Tôi mệt quá. Dạo gần đây tôi căng thẳng vì công việc. Nên tôi chẳng thể ngủ ngon vào buổi tối.*

*B: Tôi thi thoảng cũng mắc bị vậy. Sao bạn không gọi cho bác sĩ và hỏi vài viên thuốc ngủ?*

*A: Không, tôi không thích thuốc ngủ cho lắm.*

**31.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Cậu ấy thường đi leo núi vào mùa hè.

Đáp án He usually goes mountain climbing in the summer.

**32.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Jim thấy việc làm mô hình rất nhàm chán vì nó tiêu tốn nhiều thời gian.

Đáp án Jim finds making models boring because it takes lots of time.

**33.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Tôi thích đồ uống mát lạnh nhưng đang đau họng.

Đáp án I love cold drinks but I have a sore throat.

**34.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Alex thích câu cá, nên cậu thường đi câu ở hồ gần nhà.

Đáp án Alex loves fishing, so he usually goes fishing in the lake near his house.

**35.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Hút thuốc có hại, và cũng tiêu tốn nhiều tiền.

Đáp án Smoking is harmful, and it costs a lot of money.

**Exercise 8:**

**36.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Joana không ăn nhiều vì không muốn bị thừa cân.

Đáp án she doesn't want to be overweight.

**37.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Cắm hoa là sở thích của cô ấy.

Đáp án is her hobby.

**38.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Linda thấy việc leo núi rất nguy hiểm.

Đáp án mountain climbing dangerous.

**39.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Hay là đi chơi vào chiều hôm nay?

Đáp án going swimming this afternoon?

**40.**

**Kiến thức:**Cấu trúc câu cơ bản

**Tạm dịch:** Tối nay đi xem phim đi!

Đáp án go to the movies tonight.