中六體育練習卷：健康體適能與身體組成、能量系統與營養、訓練負荷與週期化、槓桿與拋體力學、運動心理與目標設定、體育政策與公平競技

中六　體育　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲部 健康體適能與身體組成

細閱數據，計算後作答，並寫出單位。

1. 運動員身高 1.68 米、體重 62 公斤，求身體質量指數（1 位小數），並指出所屬體重級別。

2. 運動員 16 歲，靜息心率 58 次／分。按其最大心率儲備的七成，求目標心率（取整數）。

3. 坐姿體前伸三次成績為 24.0、26.0、25.0 厘米，記錄成績並說明為何取最佳而非平均。

4. 脂肪重 12.4 公斤、體重 62 公斤，求體脂百分比（1 位小數），並指出男子健康範圍。

乙部 能量系統與營養

列出算式與單位。

5. 運動員體重 62 公斤，以 9.8 MET 跑 30 分鐘。用每分鐘耗能 ＝ MET × 3.5 × 體重 ÷ 200 求總耗能（取整數）。

6. 200 米跑 24.0 秒，求平均速度（2 位小數，米／秒）。

7. 體重 62 公斤的運動員，蛋白質建議量為每公斤 1.4 克，求每日蛋白質克數。

8. 每日攝取 2600 千卡，碳水化合物佔六成，每克碳水化合物提供 4 千卡，求每日碳水化合物克數。

丙部 訓練負荷與週期化

計算後寫出單位。

9. 深蹲 1RM 為 40 公斤，以七成五強度訓練，求訓練重量（1 位小數）。

10. 以 30 公斤做 4 組、每組 10 次，求訓練總量（公斤）。

11. 12 週計劃每 4 週把重量提升五個百分點，起始 40 公斤，求第 12 週重量（1 位小數）。

12. 運動後 1 分鐘心率 148 次／分、2 分鐘 122 次／分，求首分鐘下降幅度，並說明其訓練意義。

丁部 槓桿與拋體力學

取重力加速度 9.81 米／秒平方。

13. 膝伸展肌群施力 250 牛頓，力臂 0.18 米，求力矩（1 位小數，牛頓米）。

14. 前臂槓桿施力臂 0.04 米、負荷臂 0.30 米，求機械效益（2 位小數）並判斷屬哪一類槓桿。

15. 球以 8 米／秒、仰角 45 度擲出，求水平射程與最高點高度（2 位小數，米）。

16. 體操運動員 1.2 秒完成 2 週轉體，求平均角速度（2 位小數，弧度／秒）。

戊部 運動心理與目標設定

答案要寫出計算步驟。

17. 賽前焦慮量表由 62 分降至 48 分，求下降分數與降幅（1 位小數，個百分點）。

18. 12 分 30 秒的成績要改善四個百分點，求目標時間。

19. 動機問卷 18 題中有 11 題屬內在動機，求內在動機所佔比例（1 位小數，個百分點）。

20. 五次反應時間為 245、238、262、251、244 毫秒，求平均反應時間（1 位小數）。

己部 體育政策與公平競技

答案要寫出單位與評論。

21. 贊助總額 1,200 萬港元，四成半用於運動員培訓，求培訓金額（萬港元）。

22. 46 名運動員參賽，9 人獲獎牌，求獲獎比例（1 位小數，個百分點）。

23. 1,850 個藥檢樣本中 12 個呈陽性，求陽性比例（2 位小數，個百分點）。

24. 人口 7.4 百萬，康體設施 2,300 個，求每萬人設施數（1 位小數），並評論供應是否足夠。

TutorZone 中六體育練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。