中二体育练习卷：体适能与健康、体适能测试与数据、田径基本技术、球类运动技术与规则、运动安全与创伤处理、营养水分与训练计划

中二　体育　|　时限：75 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

第一部分 体适能与健康

甲部：每题 4 分，共 16 分。

1. 写出与健康相关体适能（health-related fitness）的四个元素。
答案：心肺耐力、肌肉力量与肌耐力、柔韧度、身体组成（脂肪与非脂肪比例）。

2. 心肺耐力与肌肉力量有什么分别？各举一个训练例子。
答案：心肺耐力是心脏与肺长时间供氧给肌肉的能力，例如长跑、跳绳；肌肉力量是肌肉一次发出最大力量的能力，例如负重深蹲、引体上升。

3. 为什么运动前要量度静态心率？静态心率偏高可能反映什么？
答案：静态心率是评估心肺适能与疲劳程度的基线；若明显高于平日，可能反映疲劳、睡眠不足、生病或未恢复，应降低训练强度。

4. 解释为什么柔韧度不足会增加受伤风险。
答案：柔韧度不足使关节活动幅度受限，动作时肌肉与肌腱容易被过度拉扯；同时补偿动作会令其他部位受力不当，因此拉伤与扭伤风险上升。

第二部分 体适能测试与数据

乙部：每题 4 分，共 16 分。

5. 某中二学生体重 48 kg，身高 1.5 m。求他的 BMI（取一位小数）并判断属于哪个范围。
答案：BMI = 48 ÷ (1.5 × 1.5) = 48 ÷ 2.25 = 21.3，属正常范围（18.5 – 22.9）。

6. 一名 13 岁学生以 60% 至 80% 最大心率作为训练强度。已知最大心率 = 220 − 年龄，求他的训练心率范围。
答案：最大心率 = 220 − 13 = 207 次 / 分钟；下限 = 207 × 0.6 = 124，上限 = 207 × 0.8 = 165，即约 124 至 165 次 / 分钟。

7. 某学生以 14 秒完成 100 米短跑。求平均速度（m/s，取两位小数）。
答案：平均速度 = 100 ÷ 14 = 7.14 m/s。

8. 体适能测试后为何要记录并比较多次数据，而不是只看一次的成绩？
答案：单次成绩受热身、睡眠、天气与动机等因素影响，误差较大；多次记录可以看出趋势，判断训练是否有效，并据此调整训练量。

第三部分 田径基本技术

丙部：每题 4 分，共 16 分。

9. 短跑蹲踞式起跑时，听见起跑讯号后应注意哪两点？
答案：立即用力蹬地、身体前倾但不立即直立；双手积极前后摆动带动下肢，并沿直线跑进。

10. 接力跑交棒时，接棒者应在何时开始预跑？为什么？
答案：应在传棒者进入预定标记（约 5 – 8 米前）时开始预跑，令双方速度接近，减少交棒时减速；并须在 20 米交接区内完成交棒。

11. 跳远分为哪四个技术阶段？试简述其中一个阶段的要点。
答案：助跑、起跳、腾空、落地；例如起跳阶段要在踏板前保持速度，脚掌快速有力踏离起跳板，同时摆臂上提以带动身体向前上方。

12. 为什么中距离跑（如 800 米）的配速策略比全程全力冲刺更有效？
答案：全程全力冲刺会令乳酸迅速堆积、后段严重减速；以平均配速跑并在最后一段加速，可以更有效运用能量，总时间通常更快。

第四部分 球类运动技术与规则

丁部：每题 4 分，共 16 分。

13. 篮球比赛中，球员在什么情况下会被判“走步”（traveling）？
答案：持球时移动超过两步而没有运球，或收球后脚步移动超出规则允许的范围，即被判走步，由对方在就近界外发球。

14. 足球比赛中，什么情况下球证会判罚十二码（点球）？
答案：防守球员在己方禁区内犯规（例如手球、推人、绊人），即判十二码，由攻方在十二码点射门，其余球员须在禁区外。

15. 排球比赛中，“一传、二传、攻击”三步的作用分别是什么？
答案：一传把来球稳定地接起至网前；二传把球托高送到攻击手合适位置；攻击把球击向对方场区争取得分。

16. 一场篮球比赛分 4 节，每节 8 分钟。求全场比赛的总时间（分钟，不计加时）。
答案：总时间 = 4 × 8 = 32 分钟。

第五部分 运动安全与创伤处理

戊部：每题 4 分，共 16 分。

17. 热身运动应包括哪两类活动？各举一例。
答案：一般性热身（如慢跑 5 分钟令体温与心率上升）与专项性热身（如篮球的动态伸展与短距离加速跑）；最后应加入动态伸展。

18. 脚踝扭伤后首 48 小时内应采取什么处理原则？试列四项。
答案：保护（protect）、休息（rest）、冰敷（ice，每次约 15 – 20 分钟）、加压包扎（compression）、抬高患处（elevation）；切勿热敷、按摩或继续运动。

19. 为什么天气炎热时运动要缩短时间或降低强度？

答案：高温高湿时汗水不易蒸发，散热效率下降，体温与心率上升更快，容易出现热衰竭（头晕、恶心、皮肤湿冷），因此要降低强度、增加休息与补水。

20. 运动场地与器材有什么安全检查要点？试列三项。

答案：任何三项，例如：地面无积水、沙粒或凹凸；器材（球架、栏架、跳箱）稳固无破损；场界与障碍物保持足够安全距离；佩戴合适护具；高温下设有饮水站。

第六部分 营养、水分与训练计划

己部：每题 5 分，共 20 分。

21. 运动前、中、后应如何安排饮食与水分？试各举一项建议。

答案：运动前 2 – 3 小时吃以碳水化合物为主、低脂低纤的餐（如面包、香蕉）；运动中每 15 – 20 分钟少量补水；运动后 30 – 60 分钟内补充碳水化合物与蛋白质（如牛奶、饭团）帮助恢复。

22. 一名学生计划做 4 个动作、每个 3 组、每组 12 次。求总次数，并说明为何要分组而不是一次做完。

答案：总次数 = 4 × 3 × 12 = 144 次。分组可以让肌肉在组间休息中恢复，维持每次动作的质量与正确姿势，并减低受伤与过度训练的风险。

23. 什么是“渐进负荷原则”？试用一个例子说明如何在两星期内应用。

答案：渐进负荷是指随身体适应而逐步增加训练量或强度。例如第一周每次跑 2 公里，第二周跑 2.5 公里；或每周增加不多于一成，并以休息日配合恢复。

24. 设计一个为期一周、每周三次的训练计划（每次列出训练内容与时间），并说明如何避免过度训练。

答案：评分参考（内容 3 分，防过度训练 2 分）：例如星期一 20 分钟慢跑 + 10 分钟动态伸展；星期三 30 分钟球类练习；星期五 20 分钟循环训练（4 个动作）+ 10 分钟静态伸展。避免过度训练：每次训练之间至少一天休息同类肌群、记录静态心率与疲倦感、每 3 – 4 周安排减量周。

TutorZone 中二体育练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。