中二體育練習卷：體適能與健康、體適能測試與數據、田徑基本技術、球類運動技術與規則、運動安全與創傷處理、營養水分與訓練計劃

中二　體育　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

第一部分 體適能與健康

甲部：每題 4 分，共 16 分。

1. 寫出與健康相關體適能（health-related fitness）的四個元素。
答案：心肺耐力、肌肉力量與肌耐力、柔韌度、身體組成（脂肪與非脂肪比例）。

2. 心肺耐力與肌肉力量有甚麼分別？各舉一個訓練例子。
答案：心肺耐力是心臟與肺長時間供氧給肌肉的能力，例如長跑、跳繩；肌肉力量是肌肉一次發出最大力量的能力，例如負重深蹲、引體上升。

3. 為甚麼運動前要量度靜態心率？靜態心率偏高可能反映甚麼？
答案：靜態心率是評估心肺適能與疲勞程度的基線；若明顯高於平日，可能反映疲勞、睡眠不足、生病或未恢復，應降低訓練強度。

4. 解釋為甚麼柔韌度不足會增加受傷風險。
答案：柔韌度不足使關節活動幅度受限，動作時肌肉與肌腱容易被過度拉扯；同時補償動作會令其他部位受力不當，因此拉傷與扭傷風險上升。

第二部分 體適能測試與數據

乙部：每題 4 分，共 16 分。

5. 某中二學生體重 48 kg，身高 1.5 m。求他的 BMI（取一位小數）並判斷屬於哪個範圍。
答案：BMI = 48 ÷ (1.5 × 1.5) = 48 ÷ 2.25 = 21.3，屬正常範圍（18.5 – 22.9）。

6. 一名 13 歲學生以 60% 至 80% 最大心率作為訓練強度。已知最大心率 = 220 − 年齡，求他的訓練心率範圍。
答案：最大心率 = 220 − 13 = 207 次 / 分鐘；下限 = 207 × 0.6 = 124，上限 = 207 × 0.8 = 165，即約 124 至 165 次 / 分鐘。

7. 某學生以 14 秒完成 100 米短跑。求平均速度（m/s，取兩位小數）。
答案：平均速度 = 100 ÷ 14 = 7.14 m/s。

8. 體適能測試後為何要記錄並比較多次數據，而不是只看一次的成績？
答案：單次成績受熱身、睡眠、天氣與動機等因素影響，誤差較大；多次記錄可以看出趨勢，判斷訓練是否有效，並據此調整訓練量。

第三部分 田徑基本技術

丙部：每題 4 分，共 16 分。

9. 短跑蹲踞式起跑時，聽見起跑訊號後應注意哪兩點？
答案：立即用力蹬地、身體前傾但不立即直立；雙手積極前後擺動帶動下肢，並沿直線跑進。

10. 接力跑交棒時，接棒者應在何時開始預跑？為甚麼？
答案：應在傳棒者進入預定標記（約 5 – 8 米前）時開始預跑，令雙方速度接近，減少交棒時減速；並須在 20 米交接區內完成交棒。

11. 跳遠分為哪四個技術階段？試簡述其中一個階段的要點。
答案：助跑、起跳、騰空、落地；例如起跳階段要在踏板前保持速度，腳掌快速有力踏離起跳板，同時擺臂上提以帶動身體向前上方。

12. 為甚麼中距離跑（如 800 米）的配速策略比全程全力衝刺更有效？
答案：全程全力衝刺會令乳酸迅速堆積、後段嚴重減速；以平均配速跑並在最後一段加速，可以更有效運用能量，總時間通常更快。

第四部分 球類運動技術與規則

丁部：每題 4 分，共 16 分。

13. 籃球比賽中，球員在甚麼情況下會被判「走步」（traveling）？
答案：持球時移動超過兩步而沒有運球，或收球後腳步移動超出規則允許的範圍，即被判走步，由對方在就近界外發球。

14. 足球比賽中，甚麼情況下球證會判罰十二碼（點球）？
答案：防守球員在己方禁區內犯規（例如手球、推人、絆人），即判十二碼，由攻方在十二碼點射門，其餘球員須在禁區外。

15. 排球比賽中，「一傳、二傳、攻擊」三步的作用分別是甚麼？
答案：一傳把來球穩定地接起至網前；二傳把球托高送到攻擊手合適位置；攻擊把球擊向對方場區爭取得分。

16. 一場籃球比賽分 4 節，每節 8 分鐘。求全場比賽的總時間（分鐘，不計加時）。
答案：總時間 = 4 × 8 = 32 分鐘。

第五部分 運動安全與創傷處理

戊部：每題 4 分，共 16 分。

17. 熱身運動應包括哪兩類活動？各舉一例。
答案：一般性熱身（如慢跑 5 分鐘令體溫與心率上升）與專項性熱身（如籃球的動態伸展與短距離加速跑）；最後應加入動態伸展。

18. 腳踝扭傷後首 48 小時內應採取甚麼處理原則？試列四項。
答案：保護（protect）、休息（rest）、冰敷（ice，每次約 15 – 20 分鐘）、加壓包紮（compression）、抬高患處（elevation）；切勿熱敷、按摩或繼續運動。

19. 為甚麼天氣炎熱時運動要縮短時間或降低強度？

答案：高溫高濕時汗水不易蒸發，散熱效率下降，體溫與心率上升更快，容易出現熱衰竭（頭暈、噁心、皮膚濕冷），因此要降低強度、增加休息與補水。

20. 運動場地與器材有甚麼安全檢查要點？試列三項。

答案：任何三項，例如：地面無積水、沙粒或凹凸；器材（球架、欄架、跳箱）穩固無破損；場界與障礙物保持足夠安全距離；佩戴合適護具；高溫下設有飲水站。

第六部分 營養、水分與訓練計劃

己部：每題 5 分，共 20 分。

21. 運動前、中、後應如何安排飲食與水分？試各舉一項建議。

答案：運動前 2 – 3 小時吃以碳水化合物為主、低脂低纖的餐（如麵包、香蕉）；運動中每 15 – 20 分鐘少量補水；運動後 30 – 60 分鐘內補充碳水化合物與蛋白質（如牛奶、飯糰）幫助恢復。

22. 一名學生計劃做 4 個動作、每個 3 組、每組 12 次。求總次數，並說明為何要分組而不是一次做完。

答案：總次數 = 4 × 3 × 12 = 144 次。分組可以讓肌肉在組間休息中恢復，維持每次動作的質量與正確姿勢，並減低受傷與過度訓練的風險。

23. 甚麼是「漸進負荷原則」？試用一個例子說明如何在兩星期內應用。

答案：漸進負荷是指隨身體適應而逐步增加訓練量或強度。例如第一週每次跑 2 公里，第二週跑 2.5 公里；或每週增加不多於一成，並以休息日配合恢復。

24. 設計一個為期一週、每週三次的訓練計劃（每次列出訓練內容與時間），並說明如何避免過度訓練。

答案：評分參考（內容 3 分，防過度訓練 2 分）：例如星期一 20 分鐘慢跑 + 10 分鐘動態伸展；星期三 30 分鐘球類練習；星期五 20 分鐘循環訓練（4 個動作）+ 10 分鐘靜態伸展。避免過度訓練：每次訓練之間至少一天休息同類肌群、記錄靜態心率與疲倦感、每 3 – 4 週安排減量週。

TutorZone 中二體育練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。