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。

2. 心肺耐力与肌肉力量有什么分别？各举一个训练例子。

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？

4. 解释为什么柔韧度不足会增加受伤风险。

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。

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。

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）。

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？

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？

10. 接力跑交棒时，接棒者应在何时开始预跑？为什么？

11. 跳远分为哪四个技术阶段？试简述其中一个阶段的要点。

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？

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）？

14. 足球比赛中，什么情况下球证会判罚十二码（点球）？

15. 排球比赛中，“一传、二传、攻击”三步的作用分别是什么？

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）。

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。

18. 脚踝扭伤后首 48 小时内应采取什么处理原则？试列四项。

19. 为什么天气炎热时运动要缩短时间或降低强度？

20. 运动场地与器材有什么安全检查要点？试列三项。

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。

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。

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。

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。

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。