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。

2. 心肺耐力與肌肉力量有甚麼分別？各舉一個訓練例子。

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？

4. 解釋為甚麼柔韌度不足會增加受傷風險。

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。

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。

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）。

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？

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？

10. 接力跑交棒時，接棒者應在何時開始預跑？為甚麼？

11. 跳遠分為哪四個技術階段？試簡述其中一個階段的要點。

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？

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）？

14. 足球比賽中，甚麼情況下球證會判罰十二碼（點球）？

15. 排球比賽中，「一傳、二傳、攻擊」三步的作用分別是甚麼？

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）。

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。

18. 腳踝扭傷後首 48 小時內應採取甚麼處理原則？試列四項。

19. 為甚麼天氣炎熱時運動要縮短時間或降低強度？

20. 運動場地與器材有甚麼安全檢查要點？試列三項。

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。

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。

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。

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。

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。