中三體育練習卷

中三　體育　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

1. BMI 與健康體重管理（16 分）

答案取一位小數，能量以 kcal 為單位。

1. (a) 一名學生身高 1.6 m、體重 64 kg。求其 BMI。

2. (b) 若健康 BMI 上限為 22.9，求其健康體重上限。

3. (c) 求需要減少的體重；再以每公斤脂肪 7,700 kcal 計算所需能量赤字。

4. (d) 若每日能量赤字 500 kcal，求最少需要多少日（無條件進位），並略述期內應配合的一項運動。

2. Karvonen 目標心率（18 分）

全部以次／分鐘作答，須列式。

5. (a) 以 220 減年齡估算 15 歲學生的最大心率。

6. (b) 該學生靜息心率為 60 次／分鐘，求儲備心率。

7. (c) 用 Karvonen 公式求 60% 強度的目標心率。

8. (d) 求 80% 強度的目標心率，並解釋初學者為何宜由 60%% 開始。

3. 800 米跑配速與速度（16 分）

速度取二位小數，km/h 取一位小數。

9. (a) 一名學生以 4 分 00 秒完成 800 米。求所用時間（秒）。

10. (b) 求全程平均速度（m/s）。

11. (c) 把平均速度換算為 km/h。

12. (d) 若首 400 米用 110 秒、後 400 米用 130 秒，求後段平均速度，並與全程比較。

4. MET 能量消耗與飲食平衡（18 分）

能量單位為 kcal，脂肪重量取二位小數。

13. (a) 跑步 MET 值為 10，學生體重 60 kg，跑 30 分鐘。求消耗能量。

14. (b) 一包薯片含 250 kcal。以同一運動強度計，需跑多少分鐘才可抵消？

15. (c) 若每週練習 4 次，每次 30 分鐘，求每週總消耗。

16. (d) 以 7,700 kcal 等於 1 kg 脂肪計算，該週消耗相等於多少 kg 脂肪？

5. 體適能測試與進步率（16 分）

進步百分比取整數，最後一項取一位小數。

17. (a) 坐地體前伸由 20 cm 增至 25 cm，求進步百分比。

18. (b) 引體上升由 4 次增至 7 次，求進步百分比。

19. (c) 立定跳遠由 1.60 m 增至 1.84 m，求進步百分比。

20. (d) 求以上三項測試的平均進步百分比，並指出哪項應優先加強。

6. 運動補水與安全（16 分）

水量以 mL 作答。

21. (a) 練習前體重 60.0 kg，練習後 59.2 kg。求流失汗量，並以每公斤補 1.0 至 1.5 L 計所需補水量。

22. (b) 訓練共 60 分鐘，熱身佔 15%。求熱身時間。

23. (c) 自覺強度 RPE 6 至 20 量表中，13 代表什麼強度？

24. (d) 兩小時練習中每 20 分鐘飲水 150 mL，求全程飲水量。

TutorZone 中三體育練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。