中五體育練習卷：體適能與訓練原則、運動生理與能量系統、技能學習與運動心理、運動創傷預防與急救、比賽編排與活動管理、健康生活方式

中五　體育　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

體適能與訓練原則

細閱下列一名 17 歲學生的體適能數據，回答問題。

1. 以 220 減年齡估算最大心率，並按 60% 至 80% 強度計算目標心率區間（取一位小數）。

2. 身高 1.72 m、體重 63.5 kg。計算體質指數（一位小數），並判斷是否在 18.5 至 24.9 的健康範圍內。

3. 訓練計劃每周 3 次、每次 30 分鐘。求每周總運動時間；並指出要改善心肺耐力每周應累積至少 150 分鐘，問還差多少。

4. 以 1 RM 的 70% 作為訓練強度。若 1 RM 為 50 kg，求訓練重量。

運動生理與能量系統

下列題目關於短跑比賽中的能量供應與生理反應。

5. ATP-PC 系統一般可維持約 10 秒的高強度供能。若運動員以 9.2 秒完成 100 米，求該系統尚餘的供能時間。

6. 比賽時每分鐘心跳 203 次，每搏輸出量 70 ml。求心輸出量（以 L/min 表示，取兩位小數）。

7. 跑步 30 分鐘共耗氧 60 L。以每升氧氣約釋放 5 kcal 計算，求消耗熱量。

8. 比賽中排汗 1.2 L。若只補充流失量的 80%，求應補充的水量（以 L 表示）。

技能學習與運動心理

以下是一名球員的練習與心理測試紀錄。

9. 學生練習罰球 120 次，成功率 78%。求成功次數（四捨五入至整數）。

10. 兩名球員反應時間分別為 0.25 秒及 0.32 秒。求差距，並說明這差距在 100 米起跑中的意義。

11. 內在動機 4 分（權重 0.6）、外在動機 3 分（權重 0.4），以 5 分為滿分。求加權動機分數（取一位小數）。

12. 首 10 次練習平均 6.2 分，後 10 次平均 8.4 分。求進步分數及進步百分比（取一位小數）。

運動創傷預防與急救

下列題目關於急性處理與急救程序。

13. 急性期每 2 小時冰敷 20 分鐘。求 6 小時內的冰敷總時間。

14. 踝關節扭傷需休息 6 週，賽季餘 14 週。求缺陣週數佔賽季的百分比（取一位小數）。

15. 心肺復甦按 30 : 2 進行，壓胸頻率 110 次／分。求 2 分鐘內壓胸次數（取整數）。

16. 一節 90 分鐘的訓練包括 15 分鐘熱身。求熱身佔訓練時間的百分比（取一位小數）。

比賽編排與活動管理

以下是一項校際比賽的編排資料。

17. 8 隊參加單循環賽，求比賽總場數。

18. 賽事用 2 個場地，每場 40 分鐘，場與場之間無間隔。求完成全部賽事所需時間（以小時及分鐘表示）。

19. 16 隊參加單淘汰賽，求總場數。

20. 活動預算 48000 元，場地 40%、裁判 25%、獎品 20%、宣傳 15%。求各項金額。

健康生活方式

最後一組題目關於學生的日常作息與飲食安排。

21. 每晚睡 8 小時。求一星期的總睡眠時間。

22. 每天中等強度運動 30 分鐘。求每周總量，並與每周 150 分鐘的建議比較，求相差。

23. 每天屏幕時間 4.5 小時。求每周總時數。

24. 每日攝取 2400 kcal，碳水化合物 55%、蛋白質 15%、脂肪 30%。按每克 4、4、9 kcal 計算，求三者克數。

TutorZone 中五體育練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。