

## 體育

### 宗旨

1. 透過體育活動使考生認識及明瞭人體的功能；
2. 為考生提供多類活動，使他們在其選擇的項目中獲得有關的知識、技術、技能及培養審美能力；
3. 使考生在參與所選擇的各類活動時注意其安全及責任；
4. 教育考生有關體育的任務及價值；
5. 使考生明瞭體育活動、體適能及健康之相互關係；
6. 使考生明瞭休閒活動在社會上所擔當的角色及其組織；體育活動的社會價值及其對發展個人特質、態度、群體品質和體育精神的貢獻；
7. 為考生日後深造體育、康樂及運動科學建立良好基礎，並提供資料作將來參與體育活動的指引。

### 目標

#### A. 實習 (45%)

考生必須參與：

1. 兩項體育活動能力的考核（在下列兩組活動中每組各選一項）：(15% x 2)
  - (i) 羽毛球、籃球、足球、乒乓球、排球
  - (ii) 田徑、體操、游泳
2. 體適能的考核(15%)

#### B. 理論 (55%)

考生必須：

1. 對所選擇活動的法則、規則、章則、戰略及安全措施應有所明瞭及認識。(宗旨 1、2 及 3) (15%)

2. 認識體育活動的科學理論和了解體育活動、體適能及健康的相互關係。(宗旨 1、5) (20%)
3. 明瞭體育的任務和價值、休閒活動的組織、體育活動的社會及倫理價值，並認識在社會上參與體育活動的機會。(宗旨 4、6 及 7) (20%)

### **試卷形式**

試卷一：實習 (45%)

1. 考核兩項體育活動 (在考核目標 A.1 兩組活動中分別選擇一項)
2. 體適能測驗

試卷二：理論 (2½ 小時) (55%)

此試卷包括三部分，每部分與考核目標 B 所列的內容相符。

註： 除非香港考試及評核局於該學年九月發出通知，否則所有現行各類體育活動的規則、章則均適用於該年度日後之考試。

### **考試範圍**

卷一：實習 (45%)

考生須從考核目標 A.1 兩組活動中，每組選擇一項參與考核及必須參與體適能測驗。

分組 (i)

羽毛球 (羽毛球球速：49)

1. 發球
  - a. 發高球
  - b. 發低球
2. 正手擊球
  - a. 高遠球
  - b. 殺球

2009-CE-PE

- c. 吊網前球
  - d. 網前球
  - e. 低手高遠球
  - f. 繞頭頂擊球
  - g. 半殺球
  - h. 平抽球
  - i. 平推球
3. 反手擊球
- a. 高遠球
  - b. 網前球
  - c. 低手高遠球
  - d. 平抽球
  - e. 平推球
  - f. 吊網前球
4. 步法—米字步法
5. 雙打和單打
- a. 接球、發球
  - b. 對打時的組合
6. 組合技術及步法

## 籃球

1. 傳球
- a. 雙手胸前傳球
  - b. 雙手彈地傳球
  - c. 單手彈地傳球
  - d. 雙手頭上傳球
  - e. 單手胸前傳球
  - f. 單手肩上傳球
2. 接球
- a. 基本姿勢、面向來球、移動接球
  - b. 接項目 1 之各種傳球

3. 運球
  - a. 高運球
  - b. 低運球
  - c. 體前變向換手運球
4. 步法
  - a. 基本步法
    - (1) 起跳與落地
    - (2) 轉換方向
    - (3) 雙足跳步急停
    - (4) 跨步停
    - (5) 旋轉
  - b. 防守步法
    - (1) 防守姿勢
    - (2) 合併步
    - (3) 防守運球者
    - (4) 防守傳球者
    - (5) 防守接球者
5. 投籃
  - a. 雙手定射
  - b. 單手定射（罰球）
  - c. 單手上手上籃
  - d. 單手下手上籃
  - e. 跳射
6. 基本技術組合
7. 進攻
  - a. 一對一：以個人進攻技術為主，例如手部作投射的假動作，持球作假動作然後運球突破等。
  - b. 快攻
    - (1) 二對一進攻法
    - (2) 三對二進攻法
  - c. 切入—傳球後切入

- d. 側掩護運球者切入上籃（二人一組）
  - e. 側掩護無球者切入上籃（三人一組）
  - f. 利用不斷傳球配合走位去進攻
  - g. 利用上列 d、e 的掩護法去進攻人盯人的防守
8. 防守
- a. 個人防守
    - (1) 搶佔位置
    - (2) 防守性籃板球
    - (3) 防守投射者
  - b. 防守戰術
    - (1) 半場緊迫盯人
    - (2) 區域防守
      - (i) 三、二
      - (ii) 二、一、二

## 足球

1. 傳球及射門
- a. 地面短傳及射門（包括射罰球法）
    - (1) 腳內側
    - (2) 腳外側
    - (3) 腳背
  - b. 傳高空球及搓踢過頭球
  - c. 遠距離射門
  - d. 傳凌空球及射凌空球
    - (1) 腳內側
    - (2) 腳背

2. 控球
  - a. 地面球
    - (1) 腳內側
    - (2) 腳外側
    - (3) 腳底
  - b. 凌空球或彈地球
    - (1) 腳底
    - (2) 腳內側
    - (3) 腳外側
    - (4) 腳背
    - (5) 大腿、胸、頭
3. 運球及盤球
  - a. 腳內、外側
  - b. 利用假動作過人
4. 搶球
  - a. 正面搶球
  - b. 側面搶球
5. 頭球
  - a. 立定頂球
  - b. 躍頂空中球
  - c. 攻門及解圍
6. 守門
  - a. 接地面射門
  - b. 接半空射門
  - c. 接正面高球及橫傳高球
  - d. 拳擊球
  - e. 縮窄射門角度
7. 基本技術組合

8. 球賽中技術
  - a. 小組進攻戰術
    - (1) 撞牆式傳球滲入
    - (2) 直線傳球滲入
    - (3) 翼鋒橫傳
  - b. 小組防守戰術
  - c. 定位球
    - (1) 中圈開球
    - (2) 守門員球
    - (3) 角球
    - (4) 界外球
    - (5) 直接和間接的自由球
    - (6) 罰球

## 乒乓球

1. 握拍法
  - a. 橫拍握法
  - b. 直拍握法
2. 發球
  - a. 發正手平擊球
  - b. 發反手平擊球
  - c. 發正手側旋球
  - d. 發反手側旋球
3. 接發球
  - a. 用搓球法接下旋發球
  - b. 用推擋接側旋發球
  - c. 用正手攻球接側旋發球
4. 正手 / 反手回球
  - a. 搓球
  - b. 攻球
  - c. 扣殺
  - d. 弧圈球

2009-CE-PE

- e. 擋球
  - f. 推擋
  - g. 削球
5. 回球步法
- a. 單步
  - b. 併步
6. 組合技術及步法
7. 單打戰術
- a. 發球
  - b. 回球
8. 雙打戰術
- a. 發球
  - b. 接發球
  - c. 位置移動

排球 (網高：男子 2.3 m；女子 2.15 m)

1. 傳球
- a. 雙手墊球
  - b. 上手傳球
  - c. 背傳
  - d. 單手下手墊球
  - e. 跳傳
2. 發球
- a. 正面下手發球
  - b. 正面上手發球
  - c. 勾手發球
3. 二傳
- a. 從 3 號位正面二傳至 4 號或 2 號位
  - b. 背向二傳
  - c. 跳起二傳
  - d. 半快球 (二點五球)

2009-CE-PE

4. 扣球
  - a. 扣近網球
  - b. 扣遠網球
  - c. 半快球（二點五球）
  - d. 吊球
5. 攔網
  - a. 單人攔網
  - b. 雙人攔網
6. 基本技術組合
7. 戰術
  - a. 進攻陣式
    - (1) 中、一二
    - (2) 邊、一二
  - b. 防守陣式
    - (1) 五人接發球站位陣式
    - (2) 接扣球的補位陣式
      - (i) 單人攔網補位
      - (ii) 雙人攔網補位

分組 (ii)

田徑

每考生必須參與一項徑賽及一項田賽之考核。

1. 徑賽
  - a. 短跑（100 米，200 米，400 米）
  - b. 中距離跑（800 米，1500 米）
  - c. 跨欄（100 米）（男子欄高 0.91 米；女子欄高 0.83 米）
2. 田賽
  - a. 跳高（背越式或俯臥式）
  - b. 跳遠（挺身式或走步式）
  - c. 三級跳遠（只限男子）

2009-CE-PE

- d. 鉛球—奧布萊恩式 (O'Brien Shift) (男子鉛球重量：4 千克；女子鉛球重量：4 千克)
- e. 鐵餅 (男子鐵餅重量：1 千克；女子鐵餅重量：1 千克)
- f. 標槍 (男子標槍重量：600 克；女子標槍重量：600 克)

### 體操 (男子)

各種器械的高度和闊度可參考國際體操協會發出的規則。

#### A. 墊上運動

##### 第一部分

- 1. 前滾翻
- 2. 後滾翻
- 3. 前滾翻成分腿立
- 4. 後滾翻成分腿立
- 5. 魚躍前滾翻
- 6. 燕式平衡，側平衡
- 7. 肩肘倒立
- 8. 頭手倒立
- 9. 側手翻

##### 第二部分

- 1. 手倒立
- 2. 後手翻
- 3. 頭手翻
- 4. 前手翻
- 5. 側手翻內轉體 90°

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

#### B. 騰越 (縱箱) (高度最低為 1.1 米)

- 1. 分腿騰越
- 2. 蹲腿騰越

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

C. 單槓

第一部分

1. 正握，跳上成支撐，單腿擺越成正反握騎撐，後腿向前擺越轉身 90°下
2. 單掛膝擺動上
3. 後翻上，正撐，後擺跳下

第二部分

1. 單掛膝後迴環
2. 向後腹迴環
3. 懸垂前後擺動，屈伸上

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

D. 雙槓

第一部分

1. 跳上成分腿騎坐，前擺分腿坐，前進至遠端，前擺下
2. 支撐前後擺動，前擺挺身下（或後擺下）
3. 前擺向外轉體 90°下
4. 臂屈伸擺動

第二部分

1. 掛臂後振上
2. 直角支撐，慢起肩倒立
3. 擺動，肩倒立，側翻下

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

## 體操（女子）

各種器械的高度和闊度可參考國際體操協會發出的規則。

### A. 墊上運動

#### 第一部分

1. 前滾翻
2. 後滾翻
3. 前滾翻成分腿立
4. 後滾翻成分腿立
5. 燕式平衡
6. 拱橋
7. 蹲腿跳／屈體跳／分腿跳
8. 身體波浪

#### 第二部分

1. 前後劈叉
2. 前跨跳半轉體
3. 頭手倒立
4. 手倒立接前滾翻
5. 魚躍前滾翻
6. 後軟翻
7. 側手翻
8. 側手翻內轉體 90°

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

### B. 騰越（高度最低高 1.1 米）

1. 分腿騰越
2. 蹲腿騰越

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

C. 平衡木

第一部分

1. 各種步法
2. 雙足站立轉體
3. 雙足蹲立轉體
4. 跪平衡
5. 單足站立，單腿前擺轉體 180°
6. 蹲腿，併腿，分腿，挺身跳下

第二部分

1. 兩手按木跳上，成分腿騎撐
2. 跪撐平衡，後擺併腿跳下
3. 燕式平衡
4. 後滾翻接跪平衡

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

D. 高低槓

第一部分

1. 雙手握槓，跳上成正撐，前翻下
2. 低槓正撐後擺下
3. 低槓站立，雙足蹬槓成高槓正撐，前翻下

第二部分

1. 低槓後翻上
2. 低槓正撐，後擺單腿中穿成騎撐，單腿擺越轉體 90°  
下
3. 低槓騎撐前迴環
4. 向後腹迴環
5. 單勾膝後倒回擺再握高槓

\* 考生可選考國際體操協會最新公佈的評分規則內動作難度表中任何一組動作。

### 游泳

1. 考生必須選考下列任何兩項：
  - a. 捷泳（50米）
  - b. 背泳（50米）
  - c. 胸泳（50米）
  - d. 蝶泳／海豚泳（50米）
2. 競賽技術—所選項目的出發與轉身

### 體適能測驗

1. 60秒仰臥起坐
2. 引體向上一正握（男子）／曲臂懸垂—正握（女子）
3. 坐地體前屈
4. 1.6千米跑／行（計時間）

### 卷二：理論（55%）

#### 甲部（15%）

1. 體育活動的理論（10%）

考生必須解答與實習試相同的兩組體育項目下的全部問題。

#### 分組（i）

##### 羽毛球

- a. 歷史與發展
- b. 比賽規則
- c. 用具及場地
- d. 專有名詞
- e. 技術分析
- f. 戰術分析

### 籃球

- a. 歷史及發展
- b. 比賽規則
- c. 用具及場地
- d. 專有名詞
- e. 技術分析
- f. 戰術分析

### 足球

- a. 歷史及發展
- b. 比賽規則
- c. 用具及場地
- d. 專有名詞
- e. 技術分析
- f. 戰術分析

### 乒乓球

- a. 歷史及發展
- b. 比賽規則
- c. 用具及場地
- d. 專有名詞
- e. 技術分析
- f. 戰術分析

### 排球

- a. 歷史及發展
- b. 比賽規則
- c. 用具及場地
- d. 專有名詞
- e. 技術分析
- f. 戰術分析

### 分組 (ii)

#### 田徑

- a. 歷史及發展
- b. 比賽規則
- c. 用具及場地
- d. 專有名詞
- e. 基本技術分析

## 體操（男子或女子）

- a. 體操的歷史及發展
- b. 競技體操比賽的規則
- c. 體操運動的器材及場地
- d. 一般保護及幫助的原則
- e. 體操運動專有名詞
- f. 基本技術分析

## 游泳

- a. 歷史及發展
- b. 比賽規則
- c. 專有名詞
- d. 技術分析

## 2. 運動受傷的預防（5%）

- a. 即時急救方法
- b. 導致運動受傷的因素：  
  
技巧、環境、運動項目的性質、對手、裁判、地面、鞋履、衣著、技術水平、體能水平
- c. 運動受傷的預防：  
  
熱身及整理運動、保護用具、規例修訂、器材修改、加強訓練、適當指導及監督、鞋履及地面、伸展運動
- d. 受傷的原因及性質：  
  
流血、瘀腫、拉傷、扭傷、骨折、抽筋、關節脫位及熱受傷

## 乙部（20%）

### 1. 體適能與健康（5%）

- a. 體適能  
定義、組成分、訓練、量度
- b. 健康體適能和良好的保健習慣  
生活方式、主要及次要構成冠狀心臟病的因素、保健習慣與長壽的關係

2009-CE-PE

- c. 膳食與健康
    - (1) 健康的膳食和良好的飲食習慣
    - (2) 基本營養素－碳水化合物、脂肪和蛋白質
    - (3) 礦物質
    - (4) 維生素
    - (5) 水
  - d. 膳食和運動成績
    - (1) 膳食和能源
    - (2) 膳食和不同訓練課程
    - (3) 賽前膳食
    - (4) 輔助藥物
  - e. 膳食與體重的控制
    - (1) 各種運動的能量需求
    - (2) 各種食物所含的熱能
    - (3) 體重控制
2. 影響運動成績的生理因素 (5%)
- a. 心血管系統
    - (1) 良好心血管系統的重要
    - (2) 心血管系統的生理構造
    - (3) 改善心血管功能的方法
    - (4) 測量心血管功能的方法
  - b. 肌耐力與肌力
    - (1) 肌肉骨骼系統
    - (2) 專有名詞和定義
    - (3) 肌耐力與肌力的訓練
    - (4) 肌耐力與肌力的測量
  - c. 柔韌性
    - (1) 專有名詞和定義
    - (2) 柔韌性的重要
    - (3) 柔韌性的訓練
    - (4) 柔韌性的測量

- d. 其他因素
  - (1) 疲勞
  - (2) 性別
  - (3) 年齡
  - (4) 遺傳
  - (5) 環境
  - (6) 體型
  - (7) 身體肥瘦組合
  - (8) 生長及成長

3. 訓練法 (10%)

- a. 訓練原則  
循序漸進、超負荷量和安全要點
- b. 各種訓練法  
間歇訓練、循環訓練、障礙跑法和任意變速跑
- c. 有氧和無氧運動
- d. 等張、等長和等動肌肉收縮
- e. 編排訓練的基本考慮因素  
頻率、時間、負荷量及方法
- f. 有訓練和缺乏訓練的影響
- g. 不同對象的訓練課程  
兒童、運動員、成年人和老年人

丙部 (20%)

- 1. 體育活動的社會價值 (10%)
  - a. 影響參與體育活動的社會文化因素
  - b. 運動作為現實世界的縮影。運動可以反映出社會的動態而運動的發展亦會被社會所操縱
  - c. 參與體育活動對良好個性與態度的培養

- d. 有關運動比賽的倫理道德—祇求勝利，不計代價與友誼第一，比賽第二
  - e. 合作與比賽、公平競技與體育精神的概念
  - f. 人們參與體育活動的心理
  - g. 利用參與體育活動作為社化途徑
  - h. 運動在國際溝通所肩負的任務
2. 香港體育、康樂及運動事務的推廣及發展(5%)
- a. 學校體育課程的推廣—小學、中學及大專院校
  - b. 各單位運動比賽的組織—小學、中學、大專院校及一般市民
  - c. 校內及校外的康樂及餘暇活動組織
  - d. 體育教師、教練及康樂主任的專業訓練課程；其他與這方面有關的教育和在職訓練
  - e. 體育、康樂及運動在本港推廣所受的限制
  - f. 香港主要體育團體所擔當的任務
  - g. 國際性運動比賽—奧林匹克運動會、亞洲運動會、中華人民共和國全國運動會和英聯邦運動會
  - h. 在本港推廣體育、康樂、運動的未來的機會
3. 體育的任務及價值 (5%)
- a. 教育哲學
  - b. 教育的任務及基本概念
  - c. 體育哲學
  - d. 體育基本原理
  - e. 體育在教育所擔當的任務