

乙部 (54 分)

1. 指出大型體育活動事務委員會的兩項職責。

1. ~~提供~~安全的設施和用具是否足夠
檢查

2. 制定~~一些~~相關運動的規則

(2 分)

2. 指出學生於第一學習階段學習操控技能，對日後運動發展的一個目的，並舉一個例子說明。

目的： _____

例子： _____

(2 分)

3. 說明傳媒對運動發展的正面及負面影響各一項。

正面影響：~~提升運動~~市民知道對運動的重要性。

負面影響：~~由於~~傳媒會誇大手法或

(2 分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

4. (a) 指出舉辦奧林匹克青年營的**兩個**宗旨。

1. 促進友誼

(2分)

(b) 指出奧運會商業化的正面及負面影響各**兩類**。

正面影響：

負面影響：

(4分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

5. 除獎勵外，說明有助提升康樂管理人員工作表現的兩類措施。

提供免費課程讓管理人員學習提升管理人員的水平。

將再三犯嚴重錯誤的管理人員開除來提醒其他管理人員。

(2分)

6. 說明地區籃球賽主辦單位，在籌備階段可採用的兩類風險管理措施。

在籃球賽開始時，通知急救隊的人員前來，如果在比賽途中有受傷，也可以第一時間處理。

選擇籃球場地。 ~~應選一些室內~~

(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

7. 運用所指定的牛頓運動定律，解釋以下三個方法為何能改善100米短跑的成績。

採用蹲踞式起跑 (牛頓第一定律): ~~鞋與地面接觸面積~~
~~鞋~~

穿著釘鞋 (牛頓第二定律): ~~力量由釘~~ 由於普通鞋的^鞋底與地面接觸面積^多，而有摩擦，因而減慢速度，而釘鞋的鞋底是與接觸面積少，加上釘鞋底部~~也~~有些圓錐形的釘粒，會更^能抓住地面，這正是牛頓第二定律中的^鞋摩擦力。

使用起跑器 (牛頓第三定律): ^{作用力與反作用力} 當開始起跑時，腳力會傳送^到起跑器，而起跑器同時也反彈一股力量出來，~~起~~跑時~~可以~~讓運動員快一步向前跑。這正正是牛頓第三定律中的作用力與反作用力。

(3分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

8. 為準備將在十月舉行的校際手球比賽，某教練在暑假安排每星期三次的循環訓練。

(a) 指出在訓練計畫中，過渡期的兩個訓練目的。

~~保持運動員們的身體強度。~~

~~保持~~ 保持運動員的水平。
力量

提高運動員的肌力強度

(2分)

(b) 完成以下為手球運動員增強表現的六站循環訓練計畫。

	訓練內容	目的
站一	擲鉛球 (5次)	訓練背部肌肉力量
站二	單手肩上擲 2公斤藥球 (15次)	訓練手臂射球力量
站三	立定跳遠 前後來回跳 (45秒)	訓練彈跳力
站四	仰臥起坐 (30秒)	訓練腹肌力量
站五	10米穿梭跑 (30秒)	訓練大腿肌肉及 轉動 腳的靈敏度
站六	舉啞鈴 (10次)	訓練上臂肌肉力量

(4分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

8. (c) 描述運動員在完成循環訓練後，心血管方面的兩個訓練效應。

血液中的含氧量上升
靜止心率下降。

(2分)

9. 運動員在重要比賽背負較大的壓力。

(a) 一些運動員在比賽失誤時會作深呼吸，指出這樣做可以減壓的兩個原因。

可以回復到最佳的喚醒水平

讓肌肉放鬆

(2分)

(b) 描述以下用作應付壓力的兩個方法。

表象訓練：作一些拉筋訓練，讓身體達至最佳水平，同時減低心理壓力下降。

冥想：對自己說：我一定可以的，我一定成功的。讓自己的壓力下降。

(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

10. 各舉一例說明籃球的開放式技能及封閉式技能。

開放式技能： _____

封閉式技能： _____

(2分)

11. 以欖球比賽為例，描述球員有進取心的兩類表現。

球員為了搶奪對方手上的欖球時，與對方有碰撞。

球員為了得分，用盡全力把球放到對手的得分區。

(2分)

12. 指出在進行室內划艇機訓練時，二頭肌做拉動作時的肌肉收縮類型，並描述該收縮類型的一個特性。

收縮類型： 等動收縮

收縮特性： 不停重複同一個動作。

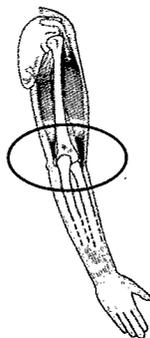
(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

13.



指出上圖所圈身體部分的滑液關節類型，並描述該關節類型的一個特性。

滑液關節類型： _____

特性： 可以上下移動

(2分)

14. (a) 指出年齡與基礎代謝率之間的關係。

年齡越大，基礎代謝率越慢，年齡越小，基礎代謝率越快。

(1分)

(b) 指出測量基礎代謝率時必須符合的兩個身體狀況。

確定年齡的分布洗掉

是否身體是否帶有疾病

(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

15. 指出膽固醇對人體的一個功能及其對健康的一個風險。

功能：~~汗腺內含有大量~~由於大量膽固醇令身體含大量脂肪在皮下，讓人不太覺得冷。

風險：大量脂肪塞在^{心臟附近的}血管中，讓血管變厚，很容易引發心臟病。

(2分)

16. (a) 指出水對人體的兩個功能。

排走身體毒素

(2分)

(b) 一般運動飲料的成分都有葡萄糖、鉀及鈉，指出這些成分對身體在運動時的功能各一個。

葡萄糖：補充身體在運動時所損失的糖分。

鉀：

鈉：

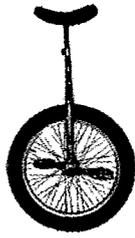
(3分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

17.



衡

(a) 指出騎單輪單車(上圖所示)最重要的一個運動相關體適能組合成分。

~~平衡力~~ 平衡力

(1分)

(b) 指出測量(a)部所指體適能組合成分的一個方法。

~~單腳支~~ 右手拿起左腳點 平衡

(1分)

18. 除為了公平競賽外，解釋拳擊比賽要按體重分組的一個原因。

(1分)

19. 指出劇烈運動後進行整理活動的兩個原因。

讓身體慢慢回復平靜

~~讓呼吸節~~ 讓呼吸節

讓血液平均去到各組肌肉中。
含氧的

(2分)

試 卷 完

本試卷所引資料的來源，將於香港考試及評核局稍後出版的《香港中學文憑考試試題專輯》內列明。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有初階的認識和理解，能記憶課程內三個主題所涉及的理論及原理，並以不同體育範疇的辭彙來傳達簡單的意念。在第 5、6、8、11、16 及 17 題中，考生展示對康樂管理、運動風險管理、循環訓練、運動中的有進取心表現、水與礦物質對人體的功能及體適能組合成分有初階的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。

試題編號 Question No.												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	≥25

每題另起新頁作答。
Start each question on a new page.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

a. 政府推動精英運動員三個目的
 希望可以有多人可以在運動上發展，現時，政府推廣很多運動項目，目的希望吸引不同年齡層一同做運動。別外推廣很多青訓計劃，令很多青少年可以從小開始陪訓他們喜歡的運動，令他們從小可以打好良好的體育基礎，可以確保日後青少年在體育發展。政府推動精英運動，就能幫助一班從小喜歡運動的青少年，希望日後能在體育上發展的年輕人。為他們提供資源，金錢，令他們生活受到保障，可以不用顧慮家地打幾份工，從而不能繼續發展體育。吸引更出精英運動員出現。增加為國家精銳出國比賽，贏取更多名額。

做運動的，藉國家某一位
 推動社會風氣，精英運動，例如~~某某~~精英運動員在大型比賽獲得頭三的名次，就令到國家裏的人民有種荣誉感，從而令更多人明白知道該運動的運動，跟著想摸防，就會推動了當地做運動的習慣。例如~~某某~~的美斯，因球技了得，成為世界數一數二的好球員，令當地的人民以他為榮，從而大家都想摸防他，推動了社會做運動的風氣。

另外
 另以前的精英運動員能夠有工作。獲取金錢
 運動員當退役後，難以繼續靠著運動來賺錢

試題編號 Question No.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 ≥25

每題另起新頁作答。
Start each question on a new page.

但政府推動了「精英運動」，不同學^校因^得到政府的援助後資源充足，但沒有專業的教練指導。以前的精英運動員可以^為學校去教導不同的^{小朋友}，從而維持生計。

b. 購買更多的體育資源，例如健身室裏的健身設備，令更多的學生知道學校裏有很多各式各樣的體育設備可以使用，從而慢慢令學生有做運動的習慣。

建之早操日，在每星期的某一天早上安排全校的~~第一~~同做早操，令同學都有做運動的習慣，從而做到強身健體。

開辦更多有關體育的課外活動，推廣各種活動的好處，令更多學生明白做運動的好處，介紹很多不同類型的運動，吸引各類的學生做不同的活動。推動學校做運動的文化。

d. 請更多注名人士或以前的精英運動員為同學做一次講座。

例如~~男~~足球員，^女同學會因性別問題和個人的外觀問題而不想接觸足球，所以學校可以請一些~~該~~注名的女子足球員去到學校演講，去解足球~~的~~好處，~~甚至~~對~~於~~做~~好~~足球員上的誤解講^女同學^好女子 女子

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。
Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。
Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。
Answers written in the margins will not be marked.

本頁積分 Page total

--

試題編號 Question No.												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	≥25

每題另起新頁作答。
Start each question on a new page.

會因對方都是女子，接受性會較高，提升了同學對於運動的興趣。

c.

廢介

不同意，因把種子隊備入了同一組進行會令到整個賽事的精彩部份減少。這樣其他較弱的隊伍就能順利進級，不能接受各種強隊的挑戰。另外較弱的種子隊，因單循環賽事中，被強的種子隊打敗，從而令日後的比賽質素愈來愈差，甚至到決賽因強的種子隊能和實力相均的對手高下，而輕鬆就贏出比賽。

e.

同意，因沒有普及運動就不會有精英運動。當政府想推動當地體育精英運動員出現，就先要普及運動。例如巴西，因巴西普及了足球運動，令到後者市民多了機會接觸足球，多了很多比賽出現，出了很多球員青訓，最後就出了很多數一數二的球員，就例如像 Neymar，所以如果當普及運動做得好完善，提供很多資源，就會有精英運動員出現。

f.

安排更多教練課程給退役運動員，能夠在日後可以做教練這樣生計。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。
Answers written in the margins will not be marked.

本頁積分 Page total

--

試題編號 Question No.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 ≥25

每題另起新頁作答。

Start each question on a new page.

f. 安排更多體育高層管理工作課程，令退役運動員可以在日後做有關體育的文書或工作。

給予更多工作機會，例如有很多學校和社會企業都需要顧問，體育協會就能安排退役運動員出館。

a.

同意，因為以着各類型的年齡區分析他們的體適能，在針對日後他們做甚麼活動比較好，例如年老的長者，因身體不同的肌力，肌耐力，心肺耐力，機能都開始下降，所以不能做劇烈運動，避免產生危險。應做比較簡單的活動。例如緩步。

b:

較

因公園上沒有專業的教練從旁指導，令在公園上做引體向上的市民，不知動作是否正確容易受傷。長時間做錯誤的動作會勞損，用錯了肌肉肌力，自造成創傷。

因公園上的器材是因應大眾的能力而定

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

本頁積分 Page total

試題編號 Question No.												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	≥25

每題另起新頁作答。
Start each question on a new page.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

bii

✘ 穿著防滑手套，避免因棒上過滑，而滑下，造成受傷。

別外在引體向上前，應做足踏板的熱身活動，避免身體突然用力，以致傷肌肉，而受傷。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。
Answers written in the margins will not be marked.

本頁積分 Page total

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有初階的認識和理解，能記憶課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理，並以體育辭彙來傳達簡單的意念。在第 1(a)、1(f)及 3(b)題中，考生展示對精英運動、對退役運動員的支援及運動創傷有初階的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。