

乙部 (54 分)

1. 指出大型體育活動事務委員會的**兩項**職責。

製訂規則
風險評估

(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： 宣揚運動，令更多人參與，使人們更健康。

負面影響： 可能商業化，賣一些運動用品。

(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。

促進和平

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： 有更多人在奧運在運動方面。

推廣到運動至全世界。

負面影響： 讓人分散注意，留意廣告多於運動。

有違透過運動促進人類和諧發展的原則。

(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。

一，提供進修如訓練，令他們更專業。
二，做得不好需要減薪。

(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。

(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): 慣性定律, 當選手站立起跑時, 身體會自然向前傾, 比起站着起跑的第一步要自己發力更快。

穿著釘鞋 (牛頓第二定律): 加速度, 增加磨擦力, 抓緊地面有助加速。

使用起跑器 (牛頓第三定律): 作用力與反作用力, 踏步的第一下可使另一隻腳反作用發力, 增加爆發性, 使動作更快。

(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。

擁有最佳狀態面對比賽

(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	後支撐(自身重量)(10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	深蹲 10 kg (6次)	訓練彈跳力
站四	仰臥起坐 (30秒)	訓練腹肌
站五	10米穿梭跑 (30秒)	訓練敏捷度
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。

心輸出量提高。

(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。

重整呼吸，使自己放鬆。

使自已更專注。

(2分)

(b) 描述以下用作應付壓力的**兩個**方法。

表象訓練：

從思想中^模擬動作，幻想最佳的動作，改善自己的動作，提高成效。

冥想：

令自己沒有雜念，專注力上升。

(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： 運球過人，需要考慮對手的能力，
他協防球員，再訂出過他的方法。

封閉式技能： 射罰球，~~他~~不用顧慮別人。

(2分)

11. 以欖球比賽為例，描述球員有進取心的兩類表現。

積極帶球達陣。

敢聽指揮。

(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： 等張收縮的向心收縮

收縮特性： 張力不變，肌肉長度改變。

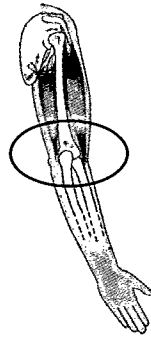
(2分)

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： _____

(2分)

14. (a) 指出年齡與基礎代謝率之間的關係。

年齡小，基礎代謝率較快。

年齡大，基礎代謝率較慢。

(1分)

(b) 指出測量基礎代謝率時必須符合的兩個身體狀況。

(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： 阻礙血管的血液流動

風險： 會中風或死亡

(2分)

16. (a) 指出水對人體的兩個功能。

一, 降溫

二, 補充流失的水分

(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： _____

鉀： _____

鈉： _____

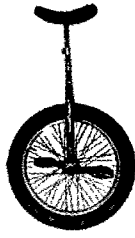
(3分)

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.



(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

(1分)

(b) 指出測量(a)部所指體適能組合成分的一個方法。

(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。

令比賽不會太快完結

(1分)

19. 指出劇烈運動後進行整理活動的兩個原因。

放鬆肌肉

(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。

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"/>	<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.

1 a) 「精英運動」三類目的：為學校建立運動文化，運動普及，提供就業機會。

b) 推出一些少見的運動例如高爾夫球
舉辦運動訓練比賽
舉辦外出運動例如游泳

d) 學生在學業方面負擔沉重學校可以推出政府幫助學生。
家庭可能在金錢上無法負擔子女去報名參加運動課程學校可以提供資助。
性別學生會因自己性別已介意去做一些運動例如女性會介意去打籃球學校應幫助學生放開傳統思想促進他們運動。

c) 我不同意採用淘汰賽制，應先以種子制度分組進行淘汰賽分出4強或8強再進行單循環賽這容易分出冠亞季 以及公平性高。

e) 我同意「普及運動」和「精英運動」是相輔相成，要有精英運動員，傳統配的技能才可令運動普及，相反若運動不普及就不能產生出精英運動員。

f) 可以推出專項運動的教練職位給予某項運動的退役運動員就業。
介紹一些工作給退役運動員並給介紹信。
為退役運動員介紹年青人做他們的專人教練培訓更多精英運動員。

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"/>	<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"/>	<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/ 我不同意，公園內的健身站不是按個人標準，另外設施沒有定期保養會令測量出現誤差。

b (i) 用力過猛造成拉傷。
設施不符合身體量比例造成肌肉損傷。

(ii) 在運動進行前先做好伸展：熱身運動。
要確保設施沒有損壞。

c (i) 二頭肌 伸展背部肌肉
肩胛骨 鎖定關節。

(ii) 支撐身體量：保護身體器官例如腦肺等。

d 不同意，太極不是帶氧運動，能量的代謝是少太極動作外慢難以產生熱量。

e/ 第二層是 肌肉鍛煉 第四層是 健骨豐活動
可以使用公園的健身站進行肌肉鍛煉例如單車機。
在公園空曠位置耍太極或跳社交舞等。

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