

乙部 (54 分)

1. 指出大型體育活動事務委員會的兩項職責。

定期  
第一是負責舉辦骨豐音活動，如國際足球比賽。第二是修定相關骨豐音活動的比賽條例，讓該項目能更公平地進行。

(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。

使用  
目的：讓學生日後能夠更容易掌握相關技能的運動，有助把該運動的技術使用得更精巧及靈活

例子：拋豆袋，同學要把豆袋向前方投出，這些運動的操控技能與棒球的投手技能操控相同，因此，當同學學習操控豆袋能更遠或更快後，他們在進行棒球運動時的練習基本時間會減少，並更順暢。  
如何靈活

(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：幫助推廣運動項目及宣傳

負面影響：吹噓明星效應，使一些沒有明星聲作宣傳的運動沒有市民參加

(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。

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。

第一是培訓有潛質的運動員，成為精英運動員。第二是促進技術的交流。

(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：首先是能帶動主辦國家的經濟收入水平。其次是幫助宣揚主辦國的政  
化，提升綜合國力。

負面影響：首先是助長賭博風氣。其次是容易引致比賽不公平，因部分隊伍為  
求贊助商支持，會故意叫對手落敗，作假賽事，影響社會風氣。

(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。

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。

提供培訓課程給康樂管理人員，讓他們獲得更多相關知識及  
授給足夠合理的權力，以減少他們在進行某些相關活動  
時的決策過程，讓他們更主動於進行不同的活動  
獲得被信任的感覺

(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。

購買保險及修訂規則  
制定適合的規則，

(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）：讓自己的慣性由靜態轉為動態由於動態事物除非受影響否則不會停下，因此，能提升跑者在起步時的<sup>在動態情況下，</sup>速度。

穿著釘鞋（牛頓第二定律）：能提供較大的摩擦力，讓跑者在每步落地時更能發力，避免「滑腳」，所以能影響成績，及提升加速度，縮短100米的完成時間。

使用起跑器（牛頓第三定律）：能提供跑者在起步時的力量，根據牛頓第三定律，作用力等於反作用力，因此跑者在起步時的~~力~~起跑時間會比沒有使用的時候較快，從而減少所使用的時間，改善100米成績。

(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。

讓球員的身骨機能進入備戰及穩定的狀態，以維持比賽時的正常表現。其次提升球員的心理素質，減少比賽時的壓力。

(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	在拉背機進行拉背的魚龜訓練 (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	彎腿屈曲原地起跳 (15次) 90°	訓練彈跳力
站四	仰臥起坐 (30秒)	訓練核心肌羣，提升身體穩定性
站五	10米穿梭跑 (30秒)	訓練反應速度，提升變向能力
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。

心壁會變大，增加血液的輸出及肺活量增加  
及

(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。

第一是讓自己的心情平伏。第二是調節呼吸，避免因為快速的呼吸節奏影響其表現

(2分)

(b) 描述以下用作應付壓力的**兩個**方法。

表象訓練：從自己的心中預演在比賽時可能出現的情況，<sup>真正的實時</sup>提升在處理這些情況的能力，從而減輕在空證時所產生的壓力。

冥想：讓自己不想其他事情，從而達至放鬆心情或心境的狀況，減少壓力出現

(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：進行戰術。因為籃球比賽是團體運動，需要與隊友的不同配合。因此在接受及進行戰術時，球員不能只使用封閉式技能，由自己進行，而是透過開放式技能，接受隊友的信息，使戰術能順暢運作。

封閉式技能：射罰球。因為在射罰球時，只有自己幫助自己，只能從自己的經驗及手感，隊友難以幫助自己，因此射罰球是屬於封閉式技能

(2分)

11. 以攪球比賽為例，描述球員有進取心的兩類表現。

前排球員  
首先是主動：尋找空位，幫助隊友。其次是在進行「鬥牛」時，會出盡全力與對手硬碰，以保護後排隊友。

(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：等張收縮類型中的向心收縮

收縮特性：肌肉會受到改變，然而這改變是由外向內進行，使肌肉長度與心臟的距離拉近

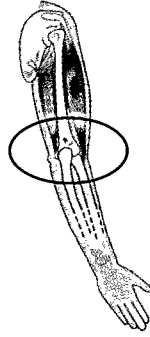
(2分)

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：  鞍形關節  

特性：  只能作上下移動  

(2分)

14. (a) 指出年齡與基礎代謝率之間的關係。

  年齡越大，基礎代謝率越低。    
  及：年老  

(1分)

(b) 指出測量基礎代謝率時必須符合的兩個身體狀況。

  身體正常健康，沒有病痛   及   在測量前沒有進行劇烈運動  

(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：

減少

風險：

膽固醇高的人士容易引起心血管疾病，如血管阻塞

(2分)

16. (a) 指出水對人體的兩個功能。

幫助帶動血液的運輸 送及保持身體的正常溫度水平 進行降溫及升溫。  
的調節 使人體能

(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：

提高注意力及集力

鉀：

鈉：

補充身體因出汗而流失的糖份

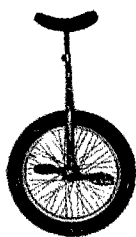
(3分)

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。

手衡力

(1分)

(b) 指出測量(a)部所指體適能組合成分的一個方法。

在地上貼上一條直線,讓測試者沿線行走  
直

(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。

力量差異, 體重較輕的選手所打出的力量會較體色較輕的  
選手亦較大

(1分)

19. 指出劇烈運動後進行整理活動的兩個原因。

減少乳酸的積聚, 其次是讓身體機能由劇烈運動中回復正常的  
運作,減輕心臟的負擔。

(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"/>	<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) 第一，提高香港在國內甚至國際的運動水平。  
第二，培育精英運動員，為香港出國比賽贏取獎牌，為香港爭光，贏取市民的信賴度及期望值，增加香港大眾對香港運動的歸屬感。

第三，精英運動員出國參加不同的國際比賽，加深其他國家對香港的印像，增加成為合作夥伴的機會，提升國際地位。

(b) 第一，可以邀請現役隊成員或教練來校進行演說，以港隊成員及教練的觀點分享知識和心得，加強學生對運動的印像。

第二，可以申請帶領學生觀看球賽，令學生親身接觸現場球賽及氛圍，加強「普及運動」的印像。

第三，開辦單一運動項目的校隊，讓學生為自己的興趣接受更深入的訓練。

(c) 同意，首先，12支球隊進行單循環賽，讓每一隊都有公平的互相對賽機會。其後，再而淘汰賽斷定排名，這樣不但節省時間不用再進行單循環復賽，增加比賽的可觀性。

(d) 個人：學校可以設立更多的個人獎項，這些獎項的最大目的是讓品賞到因自己的才能而獲獎的滋味，令他日後對運動增加自專感、自信心和毅力，例

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 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.

如學校每年也舉辦的陸運會中的全場總冠軍。  
家庭，學校可以開設家長師生有關的運動項目，例如  
家長師生學生接力賽，讓家長樹立一個良好的榜樣，  
以身作則，教育運動的價值。

性別，學校可以舉辦男女比賽賽事，藉以宣揚男女  
在運動上的平等價值，例如班際男女排球比賽。推助  
學生參與運動。

(e) 同意，因為「精英運動」的基礎都是由運動普及  
化所產生出，例如香港著名場地單車隊員李惠詩也  
是從普遍對單車的興趣成為了現在對精英單車運動  
的一份執著。所以我認為「普及運動」推行愈強，所  
誕生的精英運動員就愈多。推行「普及運動」和「精  
英運動」是相輔相成的。

(f) 第一，提供教練職位，為本地退役運動員作就業支援。  
第二，提供場地顧問等職位。  
第三，派入學校任職體育主任。

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"/>	<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.

(a) 同意。因為校園內的健身站大多是業餘的健身人士，對運動與健康的知識及認知較少，如果加設測量健康相關體適能，喚醒他們對身體健康的急變性，也可測量自己的健康程度，加強運動健康的知識。

(b)(i) 第一，肌肉撕裂  
第二，肌肉關節移位

(b)(ii) 第一，在進行引體向上時先熱身，讓身體調整至適合運動的狀態。  
第二，有對引體向上有一定知識的人士陪同進行，讓他協助你進行正確及適當的引體向上。

(c)(i) 骨骼：支撐身體，保持身體筆直。  
肌肉：進行收縮及伸展，尋求引體能向上及平衡。

(c)(ii) 骨骼：能保護內臟，受到碰撞時  
骨髓：儲存紅血球及鈣，造血等功能。

(d) 不同意

(e) 第二層：一小時，球類運動，例如羽毛球  
第四層：健身操 30 分鐘

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