

乙部 (54分)

1. 指出大型體育活動事務委員會的兩項職責。

第一項是籌備活動，以籌集經費尋找人手工作人員。
第二項是宣傳，以宣傳活動作推廣。

(2分)

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：^育令學生在將來能以體運操控技能~~套用在日常生活中~~
~~用在興趣運動的發展上~~，提升學生於興趣運動上的掌握
進度，加快發展運動技能

例子：操控籃球~~球~~；學生在運球上學懂原理及明有基礎，
打好基礎使將打籃球時能進步快。

學習其他技能

(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：宣傳運動的新聞資訊，推崇了「明星效應」以
出色的運動員作市民的偶像，令市民更加留意運動發
展及投入運動當中

負面影響：報導了一些運動的壞消息，例如運動員服用禁
藥，使市民對運動的公平、堅持感到失望，甚至討厭運動。

(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。

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。

使參加奧林匹克運動會的人促進國家友誼、和平；
亦彼此~~交流~~有技術上交流及認識。

(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：得到贊助，提供良好設施及器材，甚至資金
引資；提升運動員表現，從贊助商贊助的球衣、球鞋
增加奧運會收入 上有良好的品質，改善表現。

負面影響：影響運動員表現，例如為電視台的利益，
以原本在夜間的賽事改為早上；過度宣傳商品，令觀眾
最難集中賽事。 廣告

(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。

提高管理人員薪金，使他們更有動力；^{在外在動機上}分配崗位清晰明確，有利工作效率；激勵士氣，以正面回饋管理人員，例如說一些「做得好！」等的說話。

(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。

第一是購買保險，減少看第三者受傷及僱員受傷帶來的沉重負擔及賠償。

第二是檢查場地，留意場地安全，地面硬度有否阻礙物，地面有濕滑；或者增加安全指示、安全守則及使用守則。

(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): ^{慣性定律,} 在人體保持在動止態狀, 而蹲踞式是令人體停留受外力會更加快改變狀態的動作, 等到外力加入, 便改變其慣性。

穿著釘鞋 (牛頓第二定律): 加速度定律, 在~~人體~~釘鞋的爪地功能上, 令作用力加大, 而作用力與^加速度的方向成正比, 即是使向前的速度增加。

使用起跑器 (牛頓第三定律): 作用力與反作用力, 在人體腳上踏著起跑器, ~~腳的作用~~ 起跑器的形狀有利反作用力的回饋, 當腳的作用力施在起跑器, 起跑器的^大反作用力會用在人身上, 作用力與反作用力~~每年~~與速度方向成反比, 速度增加。

(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。

使運動員在比賽季節有良好水平；維持運動員的體適能水平，例如肌力與肌耐力及心肺功能，並減低還原及肌肉萎縮的機會。

(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	引體上升 (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	彈跳繩 (60次) 秒	訓練彈跳力
站四	仰臥起坐 (30秒)	訓練腹部肌耐力
站五	10米穿梭跑 (30秒)	訓練爆發力及敏捷 和協調
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。

~~紅血蛋白~~紅血蛋白含量增加，從循環訓練中的有氧系統；
血粒體密度增加，亦從有氧訓練中帶起；每搏輸出量增加，
總輸出量亦增加。

(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~~是可以減低高的喚醒水平，使運動員回到較佳
的狀態；可以調節心率，使心跳率下降，緊張感減低，
心跳平復；可以平復心情，~~提高自信心~~。接受比賽時的失
誤。

(2分)

(b) 描述以下用作應付壓力的兩個方法。

表象訓練：以閉眼或開眼的方式，幻想自己在比賽場上的良
好表現或代入表現佳的運動員~~三~~身體，想像自己在做
動作，增加自信心。

冥想：集中在某字詞或物件上，產生寧靜的感覺。

(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：傳球；由於場上的比賽環境變化大，每一次傳球都會有防守者阻礙，而就要作即時反應選擇最好的傳球路線。

封閉式技能：射罰球；由於罰球線上沒有任何人阻礙射球路線，當時只需要內在目標便可。

(2分)

11. 以欖球比賽為例，描述球員有進取心的兩類表現。

球員進攻積極及防守積極，爭取入球及防止對方入球以取得勝利；~~亦~~與球員或球~~爭~~証發生衝突，可能發生暴力事件或口角，令球員表現出重視球賽的心態。

勝利及希望表達對自己不滿及球隊不利的訴求以獲利益

(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：向心收縮

收縮特性：肌肉有張力，將肌肉纖維拉緊，收縮使肌肉脹起。

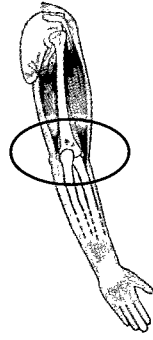
(2分)

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：屈戌關節。

特性：不能取大於 180° 的移動，在外展及內收有限制的範圍。

(2分)

休息

(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高，即消耗越大，年齡大就快疲累。

(1分)

(b) 指出測量基礎代謝率時必須符合的兩個身體狀況。

第一是身體暫停運作，靜止狀態，進入休息代謝的身體狀況；第二是身體運動，動態進入運動代謝的身體狀況。

(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：提供維生素D及荷爾蒙。

風險：會形成心臟病，冠心病。
膽固醇過高

(2分)

⑥ (a) 指出水對人體的兩個功能。

水能增加關節內的關節液，減低骨與骨的摩擦；
水能維持體溫，保持在穩定的溫度上；水能減低肌肉
黏性，提升活動能力。
保暖作用 人體

(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：提供能量給身體。

⑦：補充碳水化合物在人體上，減低疲勞。

鈉：補充電解質在人體身上，減低疲勞。

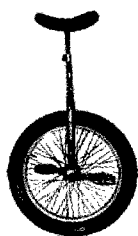
(3分)

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

(1分)

(b) 指出測量(a)部所指體適能組合成分的一個方法。

平行木測試。

(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。

增加可觀性，若不按體重分組，體重高的運動員比較有利，並出現強弱懸殊。

(1分)

19. 指出劇烈運動後進行整理活動的兩個原因。

整理活動能平復心跳率，回到靜止心跳狀態；另外能清除肌肉積聚的乳酸，例如作伸展活動。

(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足夠的認識和理解，能解釋課程內三個主題所涉及的理論及原理，並以適當的不同範疇的體育辭彙，清晰及有組織地傳達意念。在第 4、8、9、12、16 及 19 題中，考生展示對奧林匹克青年營、奧運會商業化、循環訓練、壓力管理、肌肉收縮、水與礦物質對人體的功能及整理活動有足夠的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第三級的評級。

第三級示例

試卷二

試題編號 Question No.												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<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"/>	
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) 我同意運動員應採用「沒有最好，只有更好」作為座右銘以持續改善表現。因為這句說話是一種正面回饋，而且這句說話充分表達出進取心和運動員的永不滿足的態度。加上，

b) 第一個例子是資訊科技可以提供外在回饋，表現質量效能，我們可從科技知道單車一圈的速率。令我們知道 ^{例如} 我們可以再進步或已經是PB了。

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 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"/>

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.

c) 在 100 公里公路賽上，我們需訓練肌耐力和有氧能量系統。因為 100 公里公路賽屬於長賽道。要完成比賽的時間超過 2 分鐘，所以依靠有氧能量系統供能。而由於是長賽道，考驗運動員在亞極量狀態下連續抗阻收縮的能力。所以是訓練肌耐力。

而 500 米場地計時賽，主要依靠乳酸能系統和肌力，爆發力。因為 500 米場地計時賽屬於短途賽道。完成比賽的時間在 2 分鐘之內。所以是利用乳酸能系統供能。而由於是短途賽道，考驗運動員的爆發力和肌力，即在極量狀態下肌肉的最大收縮力。所以是訓練肌力。

所以他們兩個比賽訓練上的分別是 100 公里公路賽是用肌耐力和有氧能量系統。而 500 米場地計時賽是用肌力和乳酸能系統。

di) 因為有地心吸力，上斜路時地心吸力的向下引力會把單車拉向下，運動員需要對抗地心吸力下的向下拉力，所以上斜路時會較平路吃力。

dii) 因為可以減少風阻，就如轉動慣量一樣，身體若保持直立會令阻力加大，風阻亦會相對較大，導致踏

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 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"/>
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.

單車的速率較慢和較吃力。

e) 我不同意這句說法，因為100公里的運動員理應訓練肌肉耐力和有氧系統。而以上的訓練計劃是正在訓練肌肉和爆發力還有ATP-PC系統，而非有氧系統和肌肉耐力。因為若要訓練到85%-90% 1RM，即是訓練肌肉，肌肉一次能夠負荷的力量。而訓練肌肉耐力和心肺適能應是70%-85% 1RM半蹲，仰臥推舉，提踵，肩上推舉各30次。而循環訓練需能提升有氧系統，但亦不是最好的訓練方法。可以持續訓練進行，長時間運動，沒有休息時間。可有效提升有氧系統能力和心肺適能。

Answers written in the margins will not be marked.

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.

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) 我不同意這個說法，公園內的健身站可作訓練健康相關體適能，而非我認為測量健康相關體適能。因為公園內沒有足夠的設備去測量，以柔韌度為例。公園內沒有坐地體前伸木箱，雖有可能有長椅，卻沒有量尺，所以無法測量。

bi) 第一類是拉傷，由於肌肉猛力收縮或拉伸，導致肌肉組織部分或全部撕裂，形成拉傷。第二類是扭傷，扭傷是指韌帶受壓迫，扭轉或轉動時韌帶扭傷。

bii) 第一項安全措施是進行引體向上時需做足夠的熱身和伸展運動。降低肌肉黏性，加強肌肉收縮性，彈性，延伸性，減少肌肉受傷的機會。第二項安全措施是確保進行引體上升時，附近範圍不會有任何雜物或地面不平。以免下降時會扭傷腳踝。

ci) 進行引體向上時，骨骼負責為身體提供支撐，以保持身體直站，反對抗引力作用下的向下拉力。而肌肉則產生動作，肌肉收縮時會牽引依附的骨骼，從而產

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.

生動作。

cii) 第一個功能是儲存礦物質，例如鈣等。第二個功能是生產。骨骼中的紅骨髓會生產血小板，紅血球和白血球。

d) 不同意，因為太極是一種消閒運動。這運動的消耗能量低於我們吸收的_的能量，所以未有助控制體重。

e) 第四層，每天行走不少於半小時，若例如在公園園中散步1小時。

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

--

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有足夠的認識和理解，能解釋課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理，並以適當的不同體育範疇的辭彙，清晰及有組織地傳達意念。在第 2(d)、2(e)、3(a)及 3(b)題中，考生展示對與單車運動有關的力學原理、單車訓練計畫、體適能的測量及運動創傷有足夠的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第三級的評級。