

乙部 (54分)

1. 指出大型體育活動事務委員會的兩項職責。

舉辦大型體育活動。
為大型體育活動尋找贊助商。

(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：使學生有一個初步的認知，透過了解和認知發掘自身的興趣。

例子：在體育課程中讓他們接觸不同的運動，但只是初步的認知。例如學生在接觸排球後產生興趣，使能夠使他在這方面進行更深入的認知和練習，達成一個延續性。

(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：能夠讓世界各地的人認識到該運動，加深大眾的了解，和有效推動該運動的發展，吸引更多人的參與，達成更廣泛性的關注。

負面影響：運動項目的舉行時間需要因應大國的時間，由於大國擁有轉播權，大國的人民可以透過直播觀賽，基於政治及經濟因素舉行比賽的時間會先根據大國，而忽略了運動員的合理運動時間。有機會使運動發展倒退。

(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。

使各地的青年能夠有所交流，互相了解。

促使各國青年團結一致

(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：有更多資金來營運，能夠有良好的設備和設施，及有足夠的工作人員及良好環境。為運動員提供一個良好的環境競技，減低不必是隊員受傷機會，確保運動員的安全。

商業化使其變得重為盛大，能夠促使世界人民關注奧運會，有效推廣良好運動風氣。

負面影響：企業使奧運會的用意淡忘，反而着重作添加更多植入式廣告，使比賽的畫面會變少，經濟效益位於運動發展之上，而忽略了當中一些重要的運動元素及其運動員的表現。

比賽有機會受到操控，不是公平競爭的比賽。

(4分)

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。

監管，可有效減少康樂管理人員出現倦怠的情況，由於有監管會更集中工作之中。

分工，進行有效的分工，使每个人的工作不會重疊與負擔過重，能夠更專注處理某一工作。

(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。

須依照參賽者的年齡分組，以避免實力懸殊的情況出現，確保比賽是能夠公平競爭的。

挑選合適的場地進行，確保參賽者不會因場地設施的問題而受傷。

(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): 由於有向前的力，因此身體一開始出現慣性向後且持續

穿著釘鞋 (牛頓第二定律): 增加鞋和跑道間的摩擦力，使鞋子能夠抓緊跑道，從而加速，不會因快速而滑倒，而是每步更為穩定，因此能夠運用加速度的原理來提升100米短跑成績。

使用起跑器 (牛頓第三定律): 起跑器有一定的重量，不會因跑手的起跑力度而移動，能夠穩定地停留在設置的位置，因此跑手起跑時將力集中腳，當他們用力向起跑器，能夠有相同的反方向力度供跑步，因此起跑較快。

(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。

能運動員不會因為停止高強度的訓練，而失水準，使他們能夠保持一定程度的運動來保持水準。使他們能夠盡快進入比賽的狀態，調節好生理和心理，以達致在比賽時發揮更好。

(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	仰臥推舉 15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	立定跳高 (15次)	訓練彈跳力
站四	仰臥起坐 (30秒)	訓練腹部耐力
站五	10米穿梭跑 (30秒)	訓練敏捷性
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。

靜息心率會下降，由於經過有系統的訓練，帶氧能力有所提升，因此不需要跳動過高訓練前的心數，便能夠使身體有足夠的氧。
每搏輸出量會比從前多。

(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。

使自己的節奏放慢，回復到自己原有的節奏以達到最佳運動表現。
使自己能夠更冷靜專注於比賽之中，不理會前日後果，忽略與此刻不相關的資訊。

(2分)

(b) 描述以下用作應付壓力的兩個方法。

表象訓練：將接下來需要表現的內容在自己的腦海中表現，使自己能夠更清楚每個細節，不會因慌張而忘記當中要點。

冥想：使自己冷靜下來，閉目養神，停止思考有關比賽事項。

(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，需要有人配合進行訓練，而且傳球的情況會因對方而有所改變。

封閉式技能：射罰球，能夠進行個人的訓練，不會受到對方或隊友的行為所影響。

(2分)

11. 以欖球比賽為例，描述球員有進取心的兩類表現。

有碰撞但只是由於進取心，不是由於攻擊行為，是為了爭取勝利，而不是故意傷人。
每次得分進行吶喊來激勵隊員士氣。

(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：不斷改變肌肉長度，但力度不變。

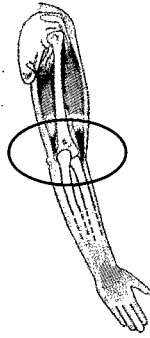
(2分)

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： 屈戌關節

特性： 單一方向活動

(2分)

14. (a) 指出年齡與基礎代謝率之間的關係。

 基礎代謝率會隨着年齡增長而增加。

(1分)

(b) 指出測量基礎代謝率時必須符合的兩個身體狀況。

 剛睡醒時 和準備入睡。

(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： 製造維生素D

風險： 過多膽固醇會增加血管堵塞的風險，使患冠心病的機會增加。

(2分)

16. (a) 指出水對人體的兩個功能。

幫助人體消化 及 調節人體溫度。

(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： 能夠在短時間內提供能量。
內分解中

鉀： 提升骨骼密度，有更良好的支撐

鈉： 分解糖

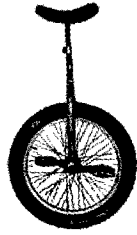
(3分)

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。

單腳站。

(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。

增加比賽的可觀性。

(1分)

19. 指出劇烈運動後進行整理活動的兩個原因。

使肌肉放鬆，減低肌肉持續拉傷的現象。

(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"/>	
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.

Answers written in the margins will not be marked.

Answers written in the margins will not be marked.

a) 第一，政治目的，利用精英運動員在體育方面卓越成就宣示自己國家的實力，並有助國家建立形象，提升國際地位。

第二，社會目的，推動精英運動員，在體壇上獲得成就令市民對自己身為其一份子而感到优越，產生社會向心力。

第三，經濟目的，精英運動能提升地區的國際地位，其他國家更願意與其進行國際貿易，加強地區的經濟發展。

b) 舉辦講座，邀請現役運動員到訪學校進行講座，分享其運動心得，讓學生更了解相關運動，引起他們的興趣。開辦多元化的校運動校隊，如籃球隊、足球隊、田徑隊等不同类型的運動，讓學生找到自己的興趣。

設立體育部，負責在校內宣傳運動好處，並負責舉辦各類校內體育運動，讓學生能親身感受運動的樂趣，從而參與體育活動。

c) 同意，因這樣可以避免兩隊實力相等的隊伍一開始便碰上，並能成功在首輪比賽中淘汰一些水平較差的隊伍，避免造成一些僥倖的結果出現。並在其後留下一些水平相當的隊伍進行淘汰賽，這不會浪費過多人力及物力及時間，既能保持比賽的公平性，又能節省時間及資源，是一舉兩得。

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 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.

得的好方法。

競爭心與好勝心

d) 在個人方面，學校可舉辦競技比賽，引起學生的興趣並參與運動項目。

在家庭方面，學生可舉辦家長座談會，向家長反映現今社會青少年肥胖問題及健康狀況，讓他們了解讓子女進行運動的重要性，從而讓家長支持子女進行運動。

e) 同意。首先，在推動普及運動時，有助促進精英運動，能发掘更多的運動精英。

此外，精英運動的發展能引起廣大市民關注，從而讓市民了解該項運動的樂趣，讓廣大市民開始注重運動，能推動社會的普及運動。

最後，因精英運動的發展，亦讓一些人对運動的印象改观，從而投入運動行列，而輩出更多精英。

f) 优先獲取教練牌照。

為退役運動員提供就業渠道，如專項裁判、評證等。

提供就業培訓。

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.

a) 是，採用「沒有最好，只要更好」能持續改善表現。
 首先，這不會讓人感到自滿，它於現狀，~~在運動場上~~
~~永遠都有著「不進則退」的原則~~，這又會讓運動員停
 留在樽頸位不能向前，甚至退步。
 其次，這能使運動員擁有積極心態。自己是自己永遠
 最大的對手，只有一一次次打破自己的最佳成績，才是成
 功，這可激勵運動員的一一次次進步。
 最後，這能保持運動員對自己表現的追求，維持對
 運動的熱情，立定一個個的短期目標，讓自己追求，改善
 自己的表現。

b) 優良的單車設計可滿足單車手的不同訓練，如山地
 訓練、公路訓練等，讓單車手能更適應在不同場地的訓練。
 先進的數據測量設備能評估車手的最大攝氧量、
 肌力及肌耐力等數據，讓車手更有效地改善自己的不足。

c) 100公里公路賽需訓練其肌耐力，故適合
 持續的有氧訓練，而500米場地賽則需訓練其肌力
 及爆發力，故較適合阻力訓練。

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.

d:) 因斜路向上斜，阻外了單車的動力，讓單車前輪的施力被斜路阻去，故較吃力。

d:) 車手將身體傾前，讓身體成為一個弧形，讓風阻的接觸面減少而讓風順著身體流走，減低風阻，提升運動表現。

e) 不同意，100公里單車手應注重訓練其肌耐力及最大攝氧量，應以中等強度、重複次數較多、組數較多的循環訓練，而此訓練計畫最大肌力高、重複次數少，組數亦少，較適合短程計時賽的單車訓練，並不能改善車手的肌耐力和最大攝氧量。

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