

乙部 (54 分)

1. (a) 除了「普及化」之外，指出香港特區政府的**兩個**運動發展策略。

精英化

職業化

(2 分)

- (b) 就(a)部所指的兩個策略，各舉一個例子，說明體育總會可以如何配合政府推行這些策略。

精英:體育總會可以把運動員送到體育學院培訓
出更多精英運動員出外比賽。

職業:體育總會可以舉辦更多職業比賽,例如籃球,排球,
手球,都可以讓該項運動為職業化。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的**三個**好處。

國與國之間的交流。

運動的訓練和方法互相參考。

全世界精英運動員都聚首一堂。

(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。

3. 2017年全國運動會不設獎牌榜，指出此措施的兩個正面影響。

不與國與國之間作出比較
符合友誼第一，比賽第二的宗旨。

(2分)

4. 說明可減少運動員在比賽時有暴力行為的三類措施。

加重罰質，例如由停賽三場增至停賽六場。
有獎罰，當較少暴力得到獎金。

(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。

5. (a) 為有效管理器材，說明學校於購買運動器材時應執行的**兩個**措施。

比較運動器材的安全度。

比較運動器材的價格。

(2分)

(b) 指出體育活動主辦單位於活動前，要求參加者填寫「體能活動適應能力問卷」的**兩個**目的。

清楚知道參加者是否應付活動。
有足夠能力

清楚知道參加者的健康狀況。

(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。

6. (a) 從動作分析角度，指出並解釋籃球員在跳投時，會首先屈膝，然後起跳的一個原因。

因為當籃球員屈膝起跳會有反作用的效果，當屈膝愈低時候起跳高度就愈高，有作用力與反作用力的牛頓第三定律。

(2分)

- (b) 指出令膝關節屈曲及伸展的屈肌及伸肌。

屈肌：股四頭肌

伸肌：大腿後肌。

(2分)

7. 從運動相關體適能角度，解釋20歲的體操運動員比40歲的體操運動員一般有較佳表現的兩個原因。

因為40歲體操運動員的體適能的心肺耐力、爆發力，速度都會隨年齡增長而下降，而20歲運動員的體適能已經成熟起來所以有較佳表現。

因為20歲運動員敏捷的身手而做出一連串體操動作，而40歲運動員敏捷度也比以前減少所以表現較差。

(2分)

8. 描述以下測量運動強度方法的優點各一個。

最高心率方法：知道運動時最高的心率，有助進一步提升運動的強度。

最高心率儲備方法：隨着年齡增長計算最高心率儲備的數目也不同，有效計算運動時儲備心率的範圍。

(2分)

9. 除了體適能之外，指出在訓練時運用專項性原則需考慮的兩個生理因素。

性別

年齡

(2分)

10. 乒乓球運動員在練習正手乒乓球發球後，再進行網球上手發球練習，指出並解釋會出現的學習轉移類型。

因為乒乓球和網球都是單手握拍活動，但發力的力量 and 高度不同，而且發球方法也不同，所以會出現學習移類型。
轉

(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。

11. 指出教練在幫助運動員學習技能時，提供回饋的兩個原則。

能幫助運動員知道 自己需改善地方。
在學習時

有效提升運動員信心，作出鼓勵性說話。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

① 訓練時增加趣味性防止球員感到厭倦而專業力下降。

② 訓練定時時候圍在一起大喊一聲，令球隊能專注訓練中。

③ 訓練場地可移至較少人數進出地方，例如由操場，移至禮堂或體育館，避免因外來的人影響已影響專業力。

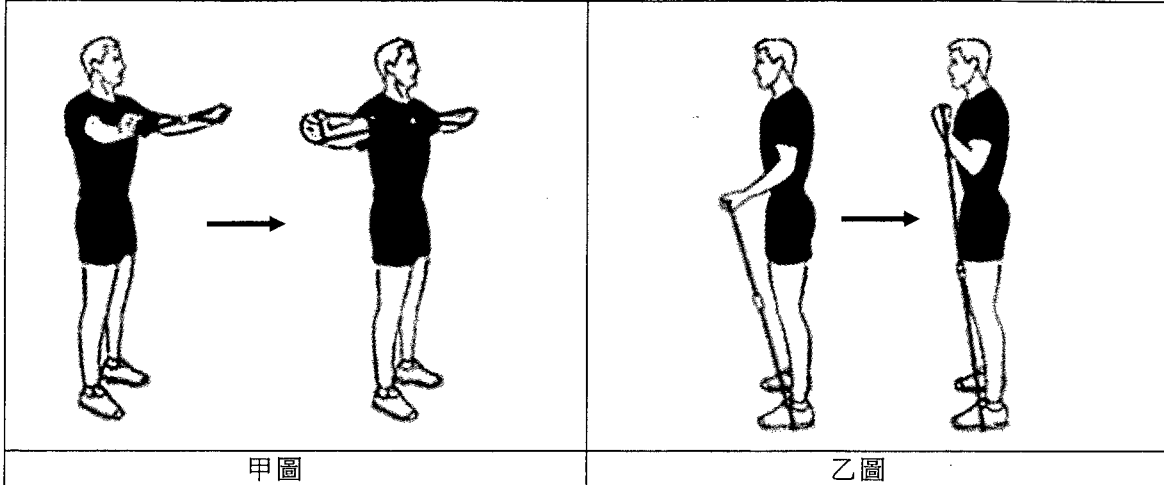
(3分)

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。

13.



上圖中的運動員使用橡筋帶訓練不同的肌肉，指出所訓練的肌肉及該肌肉的收縮類型。

	甲圖	乙圖
所訓練的肌肉 (主動肌)	背闊肌	二頭肌
肌肉的收縮類型	等動收縮	等張收縮, 向心收縮 離心收縮

(4分)

14. 什麼是反射動作？舉一個例子說明。

當接觸一些熱的物件，例如水煲，會做出反射動作，
立即離開物件。

(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. 有一個身體構造的血液流量分配會由休息時的15%升至運動時的85%。指出該身體構造的名稱，並解釋為何在運動時該構造的血液流量分配會上升。

肌肉，因為運動時肌肉需大量血液為持肌肉所需的氧份，所以運動時該構造的血液流量分配會上升。

(2分)

16. (a) 一個籃球員身高2米，體重100公斤，計算他的身體質量指數。(列出步驟)

$$\frac{100 \text{ 公斤}}{2 \text{ 米} \times 2 \text{ 米}}$$
$$\text{BMI} = 25$$

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

計算身體是否超重或過輕。

(1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) 描述引致身體超重的兩類原因。

飲食不均衡

作息不定時

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

三餐定時，不能缺少任何一餐，特別是早餐

不要攝取過多油、鹽、糖。

攝取 55% 碳水化合物，30% 脂肪，15% 蛋白質最為適合

(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。

18. (a) 就以下可導致運動創傷的因素，說明長跑運動員可用作預防運動創傷的方法各一個。

該運動的性質：選擇合適的長度及安全路段。

天氣：合適的晴朗天氣，合適的濕度，氣溫

生理限制：分別年齡組別。

(3分)

(b) 說明運動員可透過柔韌度訓練預防運動創傷的兩個原因。

因為柔韌度可以加大運動員的活動範圍避免拉傷。
因為柔韌度訓練^{訓練}可以避免運動員在活動時抽筋，可以加大柔韌性。

(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。在第 1、4、5、7 及 14 題中，考生展示對運動普及化、比賽時的暴力行為、運動管理、年齡對體操表現的影響及人體反射動作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"/>	
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) 我不同意這一個決定，首先運動員廣泛使用禁藥和藥檢欺詐的問題只屬於一部份人，但假如有一部份沒有使用禁藥而禁止他們參加2016年奧運會，可能會令到這些人感到不滿和投訴，甚致有可能打仗，產生國與國之間的友好決裂。

(b) 可以在教育方面教導學生運動需要靠自己的，而不是使用一些藥物使自己變得更好。

學校的德育節可邀請曾經利用藥物去做運動的嘉賓或專家講述藥物對運動所帶來的壞處，讓學生能夠深刻明白藥物對運動的壞處。

可以開設一間攤位遊戲，讓學生明白運動與藥物兩者的關係，從而明白當中的道理。

(c) 我不同意這是不當的，假如運動員真的受傷和感冒需要服用止痛藥和感冒藥等藥物，這是無可避免的，而且每一個運動員都希望自己能夠發揮自己較佳的表現與對手作出比賽才會服用藥物的，所以我不同意這是不當的。

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.

(d)

(e)(i) 希望從運動博彩中賺取更多的金錢

可能是見到別人從運動博彩賺取更多的金錢，從而學別人在運動博彩中賺快錢。

(ii) 有可能會容易出現虛假的比賽

投放的金錢越多，損失的金錢也會更多

(f) 需要考慮當地的治安問題是否完善，防止更多的小偷去偷東西。

需要考慮當地的衛生問題是否完善，防止一些病菌傳染給他人。

需要考慮當地的設施是否完善，能夠讓更多的觀眾使用該設施。

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) 我同意心理因素比生理因素對運動表現影響較大，首先我認為一個人一個項目中要贏取金牌需要付出很多的努力才會成功的，也需要對自己的要求更高才能贏取比賽的，但這一位美國運動員在100米、200米、50米及4x100米接力中以短時時間內完成四個項目，可見他對這些項目付出的時間和努力較多，同時也會影響自己的心理因素，所以我同意心理因素比生理因素對運動表現影響較大。

(b)(i) 是永遠是「從跑步去到踏板前需要向前跳的重力作。」

(ii)

(c)

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) 可以讓運動員增加穩定性和使用的力量比硬地的力量比較多，可以讓運動員增加爆發力。

(e) 我不同意柔軟度比協調對跳遠表現的影響大，因為我認為跳遠是需要最快的速度、爆發力、協調能力才能跳得更遠，並且我認為柔軟度是其次，因為它可以防止運動員受傷或做出完美的落地動作。

(f) 100米跑手衝線後不會立刻停下的原因是防止受傷，假如立刻停下可能達到的腳卻因沒有換衝力而令身體倒地，從而受傷。

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.

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。在第 1(a)、1(c)、2(d)及 2(e)題中，考生展示對禁藥和禁賽、運動與藥物、在沙地訓練的力學原理及影響跳遠表現的因素有初階的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。