

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。

香港特區政府的兩個運動發展策略是「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。

「精英化」，體育總會可以投放更多的時間為教授精英運動員。

「職業化」，體育總會可以在大型比賽中尋找一些有潛質的運動員。

(2分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

舉辦奧運會在政治方面能夠提升經濟發展，增加市民對國家的歸屬感和得到其他國家的認同。

(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。

第一，不設獎牌榜，可以令運動員不用太專注於得到獎牌榜上。

第二，不設獎牌榜，運動員可以減少壓力，在比賽中發揮更有更好發揮的發揮。

(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。

第一，運動員可以馬上返回自己的崗位應付附接下來的比賽。

第二，運動員可以提醒醒自己「在比賽中使用暴力，會有損奧林匹克的宗旨」。

第三，運動員應該平復自己的心情。

(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。

學校應在運動器材附近張貼明顯的字句，讓學生知道器材未經許可不得使用。

學校應該在指定時間檢查器材有沒有損壞，確保學生的安全。

(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。

第一，活動主辦單位在活動前要求參加者填寫。第一，參加者在活動過程中發生意外心臟病等症狀時，主辦單位可以得到保障。第二，讓參加者考慮自己是否適合參與該項活動。

(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。

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。

從動作分析角度。籃球員在跳投時會運用到牛頓第三定律作用與反作用力，是指物件向同一地方用力時作用力與反作用力成正比，但方向相反。所以籃球員會先屈膝是希望給地面一個作用力令地面使出相同的反作用力，令到籃球員跳得更高。

(2分)

- (b) 指出令膝關節屈曲及伸展的屈肌及伸肌。

屈肌：大腿後肌

伸肌：回頭肌

(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。

第一，~~物類~~人體在30歲後體適能會慢慢下降，所以40歲體操運動員的柔軟度會較差，運動表演相對較差。

第二，20歲的體操運動員比40歲的運動一般有較佳表演是因為20歲運動有更好的協調能力。

(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

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：有效量度運動員在運動時的最
高心率。

最高心率儲備方法：運動員在運動時能夠更準確
量度心率。

(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。

第一，在訓練時運用專項性原則需考慮
運動員是否適合參與該運動。

第二，運動員在訓練時應考慮身體
能否應付高強度運動。

(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。

乒乓球運動員在練習正手發球後，
再進行網球上手發球練習，會出現學習轉
移類型是因為運動員能夠將正手發球和
上手發球身體發力的動作相似，所以再
進行網球上手發球練習能夠更快學習到
發球的技巧。

(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。

教練在幫助運動員學習技能時，提供正面的回饋，令運動員在學習過程中更有動力學習。

教練應設立結果目標，例如在指定日期內學習好那些技能，並正確使用。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

第一，在排球訓練時球員可以時常提醒隊友，令隊友不會將集中力放在其他地方。

第二，球員可以透過深呼吸吸氣後令自己的喚醒水平不會過高，能夠提高專注力。

第三，球員應該多鼓勵隊友，令他們不會輕易放棄，有助提高球隊專注力。

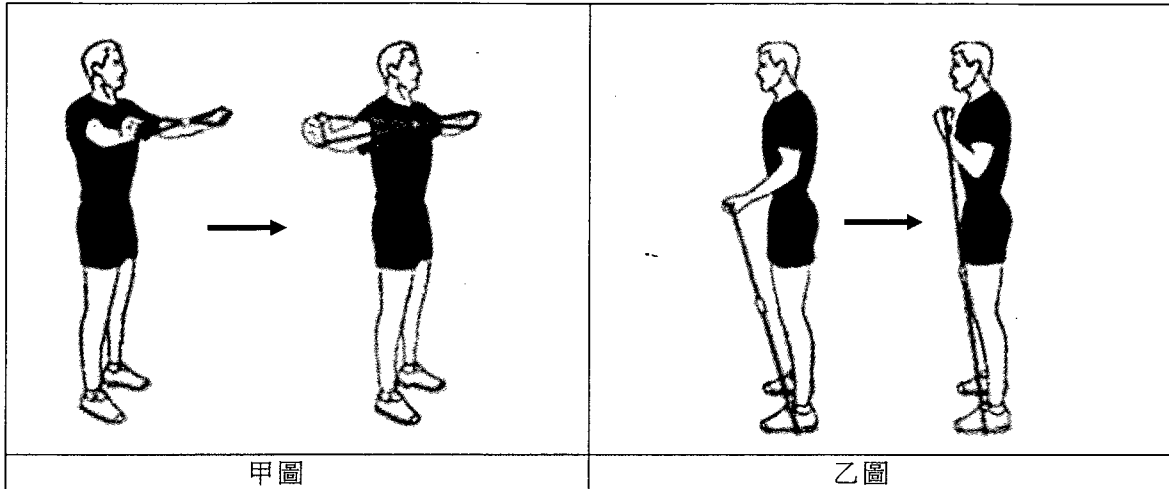
(3分)

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)	胸大肌	二頭肌
肌肉的收縮類型	離心收縮	向心收縮

(4分)

14. 什麼是反射動作？舉一個例子說明。

反射動作是指人體在突發事情發生時大腦會馬上給予一個信息使人體出現一些反應。例如，在拳擊運動中，運動員向敵人揮拳時，敵人的大腦會給予一個指示給敵人合上眼睛。

(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。

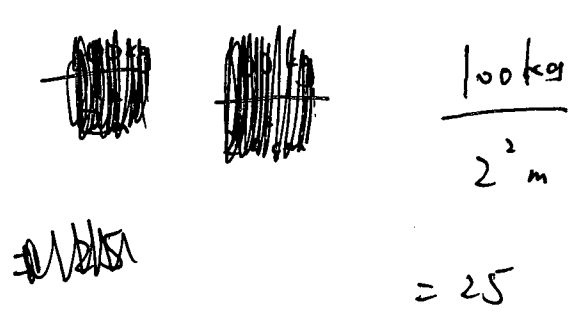
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

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。

血液流量。人身體在休息時血液流向肌肉中層只佔15%。但在運動時肌肉需要更多的血液，所以在運動時肌肉中的血液層佔85%。

(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)



100 kg
 2^2 m
= 25

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

計算身體質量指數的一個目的是在最快的時間內知道自己屬於過輕、標準或者過重的身型。

(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。

第一，攝取過多的糖份，令身體吸收太多的糖份變成脂肪；

~~第二~~。第二，沒有足夠的運動，令身體沒有釋放能量的方法。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

1+2+3，衛生署建議市民進食，一份水果，二份蔬菜，三份穀類食物。

2+3，衛生署建議市民每日進食2個水果3個高纖維食物，例如蔬菜等等。

衛生署建議市民每日需飲用六至八杯水(250 ml)

(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。

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。

一、運動員精英化

二、多元化運動

發展

(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。

就精英化策略，體育總會可对一些各区的学界第一進行一些培訓，促進運動員精英化。(例如每星期有一次或二次的訓練)

就發展多元化運動策略，體育總會可以為不同運動項目的運動員提供適量的支援，如提供場地設施。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

一、提供該國的國際地位，因為能舉辦到奧運會即代表該國有實力。

二、促進各國的政治合作，奧運會中各國的高層聚首一堂，能有助於促進各國的關係，加強合作。故政治上的

(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。

一、減低了運動員之間的競爭心態，促進各運動員的交流。

二、減少運動員受傷率，因為不用為了取得獎牌而瘋狂訓練。

(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。

一、懲罰在比賽時有暴力行為的運動員，如被立即取消比賽資格、罰停賽半年等。

二、自我提示，跟自己說暴力行為無助於解決問題，且危害了自己。

三

(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。

一、學校內的学生是否需要該運動器材，為免購買無人使用。

二、使用率/器材被，即使用該器材的学生數量，如已有數量学生使用便減少購置量。

(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。

一、調查大部分參加者的體能活動適應能力。

二、作為主辦單位日後再舉辦相關活動時的指引。

(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。

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。

跳投是一個較高難度的動作，需要足夠的力量才能進行。而在跳投時先屈膝能儲存力量，然後起跳便能有足夠的力量投籃。而屈膝就如拉滿弓一樣在儲存力量，之後起跳便能有足夠的力量去投籃。

(2分)

- (b) 指出令膝關節屈曲及伸展的屈肌及伸肌。

屈肌： _____

伸肌： _____

(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。

第一，20歲的^{體操}運動員的肌肉柔韌度優於40歲的^{體操}運動員，能做出更高難度的動作。

第二，前者的心肺耐力優於後者，能有足夠的体能完成整套體操動作。

(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

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：能避免強度過高而受傷的機率。
運動量因運動

最高心率儲備方法：能為運動量找出一個適合自己的運動強度，更有效地提升訓練效能。

(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。

一、

(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。

會出現負轉移，因為正手乒乓球發球時手是向前輕輕揮到球拍開球，而網球上手發球是需要把整個手臂都伸展開才揮動球拍發球，兩者發球的動作幅度和力

(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。

一、教練對運動員的評價。
表現

二、教練對運動員的督導。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

一、專注現在，不想過去，亦不理會將來。

二、運用自我提示

三、

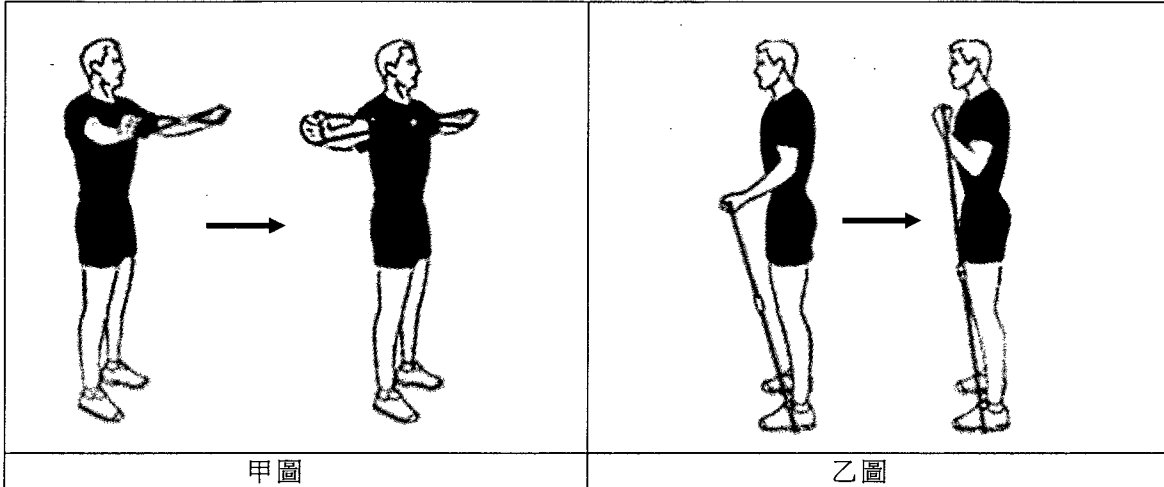
(3分)

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)	胸肌	三头肌
肌肉的收縮類型	等張收縮	等長收縮

(4分)

14. 什麼是反射動作？舉一個例子說明。

反射動作即是不經大腦而產生的動作，如膝跳反射。膝蓋被輕輕打動而自動躍起，是一個不經大腦而產生的反射動作。

(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。因為休息時肌肉處於靜止及放鬆的狀態，不需要太多的血液流量來推動，而在運動時肌肉處於不斷收縮、放鬆的運動狀態，需要血液大量流動為其提供能量來運作。

(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)

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

驗證人是否的健康狀態，如是否有肥胖症。

(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。



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。

第一，經常食用三高食物，如可樂、薯片等，从而使體內脂肪不斷增加，引致身體超重。

第二，不做運動，即身體的吸收量高於消耗量，從而引致身體超重。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

一、多吃米飯和蔬果

二、少吃肉類及三高食品

三、經常運動

(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。

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：長跑運動是最注重體能的運動，肌肉耐力
為主。 和心肺耐力

天氣：在陰天~~晴天~~下，運動員能減少因長時間的曝曬
而引致中暑、熱衰竭的個案。

生理限制：擁有良好的體適能，避免因體能不足而引致
抽筋等肌肉創傷的情況。

(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。

第一，良好的柔韌度能減少受傷的機率。 減輕

第二，柔韌度訓練讓運動員有更敏捷的身手，避免各
種運動創傷的情況。 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"/>	
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.

a) 不同意。由於俄羅斯運動員廣泛使用禁藥和藥檢欺詐問題，但並非為所有運動員的舉動，因而不應禁于所有俄羅斯運動員，禁止所有俄羅斯運動員或會引致國際事件出現，因此我不同意禁止所有俄羅斯運動員，只禁止涉使用禁藥的運動員。

b) 舉辦講座為學生更深層次的講解，在平日體育課堂內，老師多加指出其負面影響，以及為學生的能力不一，而各自找出適合的訓練法。

c) ~~最終決定權將交由賽會和更仔細列明合約。~~
否。因止痛藥及醫感冒藥等等的藥，藥效均有所控制，藥品包裝上亦列明服用分量，無假若奧運運動員因醫生病處無法服用如相適藥物，將相同地影響比賽。

d) 最終決定權將交由賽會和更仔細列明合約並增設高建銜新機。

ei) 觀眾投入感更強烈和能夠贏取金錢。

ii) 賭博運動員有機會因博彩而出現「踢假波」的行為，而且失去觀看運動比賽的原意。

f) 天氣、建設和人民素質。

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.

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) 籃球員的動作經常需運用膝部的合為作，例如變速和變向等等，假若使用膝固定帶，可減低膝部勞損，如軟骨磨損。

b) 否。拳擊運動員在嚴重受傷前均已知其有機會出現的傷害和在比賽受傷前都有投降的選擇，每項運動亦有其危險性，如攪球等等，所以我應不同意禁止這運動，而是運動員應自己思考能否承受這風險。

c) 肌肉型較適合短跑運動員因短跑需要最長時間強勁的爆發力，因此肌肉型能提升運動員的成績和發揮。

而排球運動員較適合肌肉-肥胖型和肌肉型中間的原因，是排球有比個不同的角色，負責的職位也不一，如瘦長的人要進行攪球的作用，肌肉型的運動員進行攪球和肥胖型大多為接「第一傳」的職位，因此排球適合不同身型的人。

ii) 我同意。可從減少碳水化合物吸收，以蔬果和肉類為主食，以達至12%的身體脂肪率，而不減缺任何營養。

ii) 腦幹。神經線的保護作用。

c) 鉛球最重要的體適能為爆發力，測量的方法有50米短跑。
十米高台跳水運動員最重要的體適能為柔軟度，測量的方法有坐地前伸。

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