

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。

第一，在社區方面，政府應在社區中舉辦多個體育項目的興趣班和比賽，例如全港運動會，在極具興趣班等，令市民參與更多的運動項目，鼓勵市民參與。

第二，在教育方面，政府應向學校提供更多的資助，讓學校舉辦更多有關體育訓練班和在體育室上有更多的活動供學生參與，有助提升學生對運動的興趣。

(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。

第一，在人手方面，體育總會能夠提供一系列的人手幫助政府推行這些活動，例如，會安排教練來，或聘請等活動中需要的人手，令活動更加順利，而且也能夠培養這些專業人，例如開辦教練班及球證班，使有更多人能幫助政府。

第二，在教育方面，體育總會能夠為學校開設一些訓練班或一些有關體育的興趣班，例如籃球訓練班，草地滾球訓練班等。這有助政府在學校上推廣體育。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

第一，在外交方面，舉辦奧運會能夠促進外交，減低國與國間的衝突，在舉辦奧運會時各國的領導人和元首也會到這當地，以及聚集在一起，這有助在國與國之間的關係。

第二，在國際地位方面，舉辦國能夠向諸國舉辦大型體育會，向各國展示國家的實力，例如一些基建，新舉力，生產力等，這有助得各國的認同，從而提升自己國家的地位。

第三，在文化方面，舉辦國能夠以此機會向各國人民展示自己國家的文化，讓世界人民了解當地的文化，從而得到世人認同，有助推廣自己國家的文化，提升國家的文化地位。

(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，在態度方面，這個措施能夠令運動員更加專注在運動項目，以及減低鬥爭出現，令運動員能夠了解奧奧林匹克運動精神，從奮鬥中體驗樂趣及自我價值。

第二，在開支方面，這個措施能夠減少開支，把資金放在更需要的地方，例如聘請專業人士，維修場地等，令運動員更加完美。

(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，聘請專業的裁判能夠減少衝突發生。球員在場上必須長作公平公正的判決才能令衝突減少，例如在球場上的吹罰，對是球員的犯規也是由裁判判決，因此必須請專業評理減低在吹罰時的失誤，才能減少球員不滿和衝突。

第二，場地環境也是一個重要因素令球員在比賽時產生衝突。例如在場地和環境較差的地點令球員的心情變差，從而影響球員在比賽時情緒上的控制。因此比賽場地必須更完美才能減低衝突發生。

第三，比賽在運動員比賽時產生衝突的懲罰，例如停賽，罰銀等，這令運動員提高警覺和控制情緒，減低衝突的發生。

(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。

第一，學校應在每個器材上貼上安全及使用規則，這個措施能夠減低學生因錯誤使用器材而受傷的情況發生。

第二，校不應定期保養及檢查器材。這能夠減低學生在使用器材時出現意外，避免學生受傷。

(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，在安全性方面，這個措施目的在於了解各參加者的情況，從而決定參加者是否適合參加運動比賽或活動。例如一些心血管反應疾病人士不適合參加激烈的運動。這能夠保障參加者的安全。

第二，在法律方面，這目的在於遵守法律的要求。大會負責了解及決定參加者能否參加，因此這大會必須遵守法律責任。

(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。

這個動作目的是為了令籃球對抗地心吸力，從而使運動員能夠跳得更高。  
因為這個動作能夠產生反作用力以及克服慣性，從而使運動員跳得更高，而這個動作  
包含了牛頓第三及第一定律和能量第二原理。

(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：脛肌。

(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，有柔軟度不同，20歲的體操運動員比40歲的運動員的，因為成年人的肌肉關節開始會萎縮，因此關節活動的幅度也會大大減低。

第二，有肌肉力量不同，20歲的體操運動員的肌肉比40歲的運動員的，因此20歲的運動員更有力量去完成動作。因為40歲的人士肌肉量通常較少，而且質量也開始有改變，使肌肉與骨骼產生時的作用力較差。因此20歲的比40歲的運動員表現較佳。

(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：知道了解自己需要的運動量，從而作出適合的運動調整。

最高心率儲備方法：能夠更輕易地達到運動的效果，令身體更加容易出現運動後的正面回饋。

(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，在肌肉方面，要了解訓練時訓練動作所涉及的肌肉部份。

第二，在身體類型方面，訓練時先了解自己的身體是配肝型，肌肉型，第一對肌肉作專項性的訓練。

(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。

正合宜運動員出現負轉移的情況。

首先，在發球方面，乒乓球是以下手發球，相反網球是用手，正合宜運動員在發球時容易出現失誤。

然後，在肌肉方面，乒乓球發球主要是用手腕的肌肉，相反網球是使用多部份的肌肉，例如肩膀的肌肉，手的肌肉等，因此，使用的肌肉不同令運動員在進行網球上手發球練習時出現失誤時容易會受傷。

(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。

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。

第一，提供正面回饋，在訓練時對運動員進行，整場賽，例如「你做得！」；「你的擊球好！」這有助提升運動員的自信。

第二，在回饋時，為運動員提供即時的修正，例如這個球應子非高一點，有助運動員即時作出修正，有助運動員進步。

(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，為球隊設定目標，使球員們都有一個的目標，使在訓練時更加專心，例如在比賽中要奪冠等，加強專注力。

第二，提出適當的回饋，例如在比賽時可以用更簡便的回饋，直接指出球員的專心程度，使球隊的專注力提升。

第三，在訓練時提供不同的訓練方法，這能夠讓球員在訓練時對訓練時訓練方法感到單一，而失去專注力。

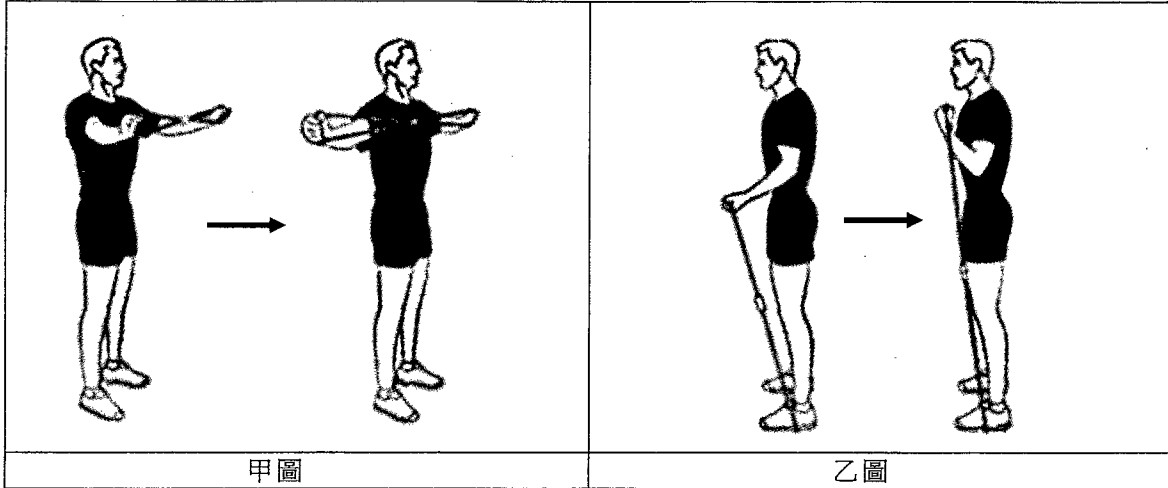
(3分)

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)	胸肌	股二頭肌, 股三頭肌
肌肉的收縮類型	等張收縮	等張收縮

(4分)

14. 什麼是反射動作？舉一個例子說明。

反射動作是身體無需經過大腦神經系統及大腦才產生的動作。  
 例如，在接觸到很熱的東西，例如熱水，當你的手接觸到這些東西時，  
 會即時縮開，防止受傷。

(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。

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。

這個身體構造的名稱是心臟。

因為在運動時身體需要大量的氧份供肌肉。因此血液是運送氧份的  
功臣，所以在運動時血流速度大大上升，為身體提供更多的氧份。

(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)

$$\begin{aligned} \text{身體質量指數} &= \frac{100}{2 \times 2} \\ &= 25 \end{aligned}$$

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

這能夠令你了解的身體結構，從而分析自己的身體健康情況，因此作出相應的運動和訓練。

(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，食用多高油、高糖、高鹽的食品，例如薯片、炸物、糖果等這些食品會令身體產生更多的脂肪和增加體重，引致身體超重。

第二，運動量不足。運動是幫助身體消耗能量，因此不做運動會令身體的能量積存，例如脂肪、膽固醇，因此令體重上升，引致超重問題。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

第一，少吃高油、高糖、高鹽的食物。

第二，吃多些蔬菜、水果。

第三，均衡飲食，平均地吃不同種類食物為身體提高足夠的能量。

(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：長跑運動是屬於因應運動項目的性質作出相對應的訓練，  
例如長跑所屬的肌肉大部份在腿部，因此在運動前應先對腿部的肌肉進行暖身  
的伸展，這能夠減少運動受傷的機率。

天氣：長跑運動應減少在天氣惡劣的環境訓練，例如在有暴雨或暴風雪  
和「炎熱天氣」發生下進行訓練，這會減少運動受傷的機率。

生理限制：長跑運動應由應自的負擔及身體健康決定是否適合參加這項運動。  
例如患有呼吸系統病、心臟病等病患者不適合做這項運動。

(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，這訓練能夠增強關節的運動範圍，令到關節不會因為僵硬而  
使關節受傷。

第二，這訓練能夠加強肌肉的韌度，從而減少在運動時肌肉受傷的  
情況出現。

(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基礎的認識和理解，能描述課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 2、3、7、14 及 16 題中，考生展示對舉辦奧運會的好處、不設獎牌榜的影響、年齡對體操表現的影響、人體反射動作及身體質量指數有基礎的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第二級的評級。

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"/>	<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.

1. a). 不同意，由於俄羅斯運動員涉及使用禁藥和藥物欺詐只是屬於個別例子，並不能完全代表全部俄羅斯運動員都有這個問題，這樣對其他沒有使用過禁藥的俄羅斯運動員十分不公平。相反，國際奧委會更應作出相應的動作去禁止運動員使用禁藥。

b). 首先，舉辦一些與運動與藥物相關的講座，讓同學在這方面有更深入的認識。

其次，體育老師可以在體育堂時，向同學講解有關藥物對運動的影響。

再者，學校可以帶領同學出外參觀體育學院，透過體育學院內的設施和專業人士向同學講述相關知識。

c). 我認為這是適當的。參加奧運會的運動員十分關注自己的健康狀況，假如有生病、感冒等，服食止痛藥及感冒藥也是合理的，再者，這些藥物對運動比賽表現影響不大，不稱得上是禁藥。因此，我認為這是適當的。

d). 可以在籌辦時，設立一些電子儀器或器材，以便當人們對比賽成績有所爭議時，可透過這些電子儀器或器材證明。另外，在籌辦時，向所有參賽方清楚說明比賽的規則和注意事項等，以免產生誤會。

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.

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.

e) i). 首先，是因為奧運會屬大型國際賽事，而且透過傳媒在世界各地傳播，令到參與博彩的人數增加。  
其次，奧運會的透明度很高，讓人們清楚了解投注的對象，減少以往一些內定的情況發生，令人們更安心博彩。  
ii). 首先，令到運動比賽變得商業化，更可能運動員一同參與博彩，因此故意輸掉比賽，不乎合奧林匹克精神。  
其次，令到社會上出現更多博彩人士，形成病態。

f). 首先，考慮該城市的治安。一些治安不良的國家，容易對旅客和運動員身心有害。  
其次，考慮該城市的經濟能力。如果主辦城市辦奧運會，通常需要興建大型的運動場館，因此經濟能力十分重要。  
再者，考慮該城市的氣候。假如該城市長期處於乾旱，潮濕、下雪等天氣，不適合進行各種體育項目或比賽。

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.

3 a). 因为膝固定帶能有效限制膝部移動的幅度，避免因移動幅度过大，導致拉傷韌帶。同時，膝固定帶能提供穩定性給運動員，因为籃球運動員需要跳、跑等動作，所以需要一個膝固定帶。

b). 我不同意，首先，拳擊運動已經有多年的歷史，不應禁止。其次，拳擊手應有保護自我的意識，而且現在的規則和器材等都是為了保護拳擊手安全才定立的，例如下準利用腳去攻擊對手等。

c) i) 肌肉型的人較適合進行短跑運動是因为短跑是需要在短時間內肌肉產生能量以運行，因此十分注重快肌纖維和ATP-PC系統，所以短跑運動員大多數都是肌肉型。排球運動員屬一項團體運動，對每個人的需求都不同，但排球運動需要有一定的爆發力和反應，因此他們不能夠是肥胖型或瘦長型，但如果肌肉量較多的話，會減慢他們的反應時間。

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"/>	<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)ii). 不同意, 我認為她應該以增加身體的肌肉百分比為先, 同時她需要吸收較多的碳水化合物, 這有助提供能量給她進行短跑訓練或比賽, 因為碳水化合物中含有糖原能直接分解為能量供肌肉運作。

d). 小腦, 控制呼吸。

e). 鉛球: 爆發力

十米高台跳水: 協調

爆發力可以透過立定跳高測量。

協調可以透過之字型跑測量。

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

--

### 評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有基礎的認識和理解，能描述課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 1(a)、1(e)(ii)、3(c)(i)及 3(e)題中，考生展示對禁藥和禁賽、運動博彩、不同運動的體型及體適能組合成分有基礎的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第二級的評級。