

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。

盛事化和精英化

(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。

盛事化 — 體育總會可以配合政府舉辦大型體育活動以吸引其他國家的觀眾和選手到港參與活動，例如：世界女排大獎賽。

精英化 — 體育總會可以配合政府的資助，培訓一班的精英運動員為港比賽，例如：香港青年隊。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

一 促進國與國之間的和平

一 促進國與國之間的^{貿易}經濟合作

一 促進國與國之間的友誼

(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。在

一令到運動員不受獎牌榜這個外部的~~影響~~動機而影響運動員的發揮。

一避免他們爭奪獎牌而用不公平的手段去獲取獎牌。

(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。

一確保比賽的公平性，例如：聘請一些專業的評判去公平地判決比賽。

一~~一~~隔開觀眾席上的觀眾，以免運動員聽到觀眾一些攻擊性的說話~~做~~從而做出攻擊性的行為。

(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 評估學生是否適合使用這些運動器材，並列明有老師的指導底下才能使用等字句，確保學生在安全情況下使用器材。

一 詢問器材會否提供維修及檢查的服務，確保器材的安全才能提供學生使用。

(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 為了解參加者的身體狀況，為他提供適當的支援。

一 評估體育活動對於參加者的風險，以免發生危險。

(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。

~~減低重心~~ 屈膝可以減少在空氣中的阻力。

(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。

一由於20歲的運動員處於剛發育完的狀態，因此他們的肌力與肌耐力及彈跳力都比40歲的運動員好。

一 ~~柔軟~~ 20歲的骨豐操運動員比40歲 ~~的~~ 表現好，是由於隨着年紀的增長，柔 ~~軟~~ 韌度亦會相對下降，因此他們相差20年，20歲運動員的運動會較40歲為佳。

(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：可以知道一個人的最高心率，並為他提供最合適的運動強度。

最高心率儲備方法：

(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。

- 肌肉的負荷。

- 肌肉耐力的持續時間

(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。

負轉移，相似但不相同，由於網球上手發球的姿勢比乒乓球發球的姿勢大很多，所涉及的肌肉亦較多，因此乒乓球運動員進行網球上手發球練習是不促成學習效果，反而阻礙了乒乓球運動員的練習進度。

(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。

- 以言贊賞的說話為多

- 要給予示範，不要只是用言語去教導他們。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

- 在排球訓練時播放節奏強勁的音樂，
提升專注力。

- 在排球訓練時經常使用球來進行教導，
避免長時間進行說話教導。

- 排球訓練時經常給予隊員休息喝
水的時間，以~~喚起~~他們的專注力。
提升

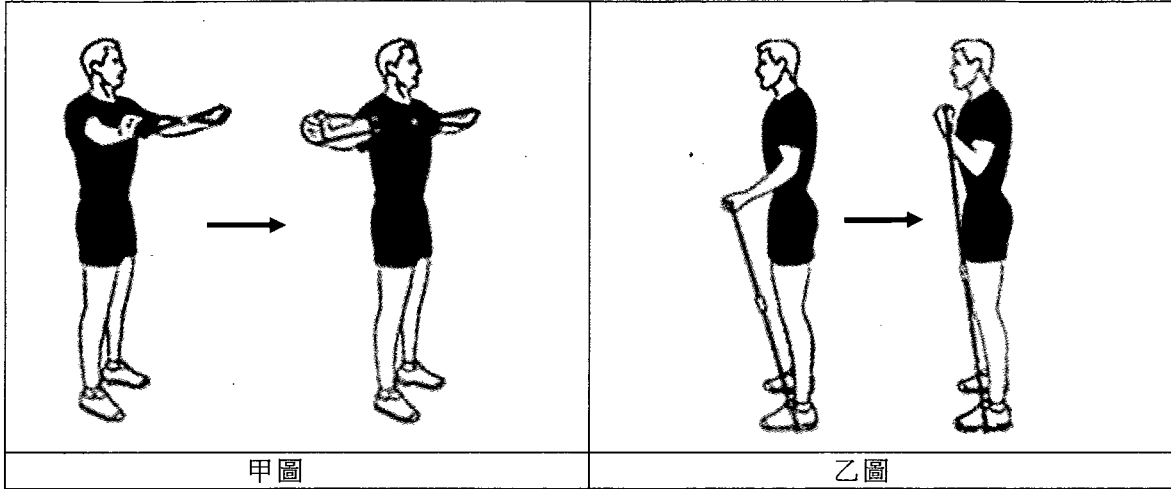
(3分)

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)	背肌	二頭肌
肌肉的收縮類型	離心	等張

(4分)

受到刺激時

14. 什麼是反射動作？舉一個例子說明。

反射動作是不經大腦，透過反射弧直接做出動作。例如：碰到燙的容器時，不會經過大腦的指揮，已經可以做出動作，作出縮手的動作。

(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。

這是由於肌肉需要氧氣去進行運動，因此，在運動時分配85%去輸送足夠的氧氣到肌肉。

(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)

$$\frac{100}{2 \times 2} = 25$$

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

計算身體質量指數是為了量度身體的指數是否健康，當中可以量度肥瘦的標準。

(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。

- 脂肪含量過多，食用太多含有脂肪的食品。

- ~~身~~ 身體水分過多。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

~~少糖、少鹽、少油~~ 飲食。

- ~~以~~ 以少糖、少鹽和少油為原則。

- 多菜少肉。

- 以食物金字塔的。

(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。

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：進行~~車~~的熱身運動，可以令到
動態活

肌肉的粘度下降，防止拉傷的情況。

天氣：如遇上~~熱~~西酷熱的天氣，長跑運動員
應時常補充水份，避免中暑。

生理限制：應該經常鍛練自己的肌耐力，以免長
跑時乳酸積聚。

(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。

一透過柔韌度的訓練可以令肌肉之間和筋部
達至放鬆，這樣可以減降運動員拉傷
的機會。

(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.

1)
a) 我同意國際奧委會禁止所有俄羅斯運動員參加奧運會。首先，雖然俄羅斯運動員涉及使用興奮劑和藥物欺詐問題，但並不代表每個俄羅斯運動員有涉及這個問題。我認為為了保持賽事公平正在比賽前對每個運動員進行藥檢，取消所有對藥物有不良反應的運動員即可，讓其他運動員能繼續出賽。否則，增加興奮劑藥劑及國民對國家的歸屬感。如果有一部份的運動員自願取消所有藥物檢查，這非常不公平，而且引起俄羅斯的國民不滿。

b) 為了提升學生對運動藥物意識，學校能定期舉行藥物展覽，讓學生透過展覽對藥物有更深認識，例如藥物作用。如舉凡激素令女性運動員的攝錄與男性相似。第二，邀請專家到校舉辦講座，讓學生能對藥物的危害有所認識，了解藥物如何對身體造成傷害等讓學生能避免接觸這些藥物。第三，學校能邀請曾經受藥物事件的運動員來校作分享，以自己的真實故事讓學生以身作則，勸勉學生要遠離藥物。還要利用公平的體育精神作賽。

c) 我同意，由於止痛藥及感冒藥有令身體有延傷害，且影響其以讓表現甚之受傷。以感冒藥為例，當人服食這種藥物，在無作用時會有睡意，令人昏昏欲睡，不能集中，甚至強勁的感冒藥令人手腳乏力，所以高運動員在賽前服用這些藥物會降低其運動表現，高運動員進行危險的動作，例如体操動作，運動員在服藥後，在做動作時會失去手腳之力，甚至更難完成動作，甚至令其受傷而跌倒，導致受傷。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。
Answers written in the margins will not be marked.

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 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) 訂定良好架構,當起爭議時能以合宜態度處理爭議,讓比賽順利進行

e) 運動普及化

很多比賽都變得商業化例如在球壇定總統杯舉辦足球比賽,在車壇的人多^{有廣告}博彩

eii) 1) 運動博彩會造成非法賭博情況嚴重化很多外有修例觸及以例的外圍波

2) 運動博彩亦令運動變成一項賺錢工具,失去運動本身的意思。一些運動為了得到利益,故意製造假賽,此現象為「打假波」嚴重影響體育。

f) i) 該主辦城市是否有的空間能夠興建大型場館以供國際賽比賽使用讓運動員有足夠的空間作賽。

ii) 該主辦城市是否安全,一些國家,經濟發生戰亂政局不穩非常危險,如果在這些國家舉辦奧運會,很大機會受到襲擊危害運動員生命財產

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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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)

3a) 籃球運動員使用月膝部固定帶保護膝部是因為籃球是一種激烈的運動，有很多的肢體接觸，球員間亦有很多的身體碰撞，使用膝部固定帶能夠避免膝部受到直接傷害，當球員之間發生衝撞時，膝部固定帶能起到緩沖作用，減低衝擊力，導致膝部受到直接傷害以致撞傷或骨折。

3b) 我區禁止拳擊運動。首先，任何拳擊擊擊前，拳手都會戴上由特製物料造成的頭盔，能承負巨大的撞擊力及衝擊力，以保護拳手的頭部免受直接傷害，導致嚴重受傷。拳擊是一項專業中運動項目，每個選手在賽前都有進行過專業訓練，有能力保護自己免受到嚴重傷害。拳擊亦是一項公平運動，在任何比賽前都會有裁判量度磅數，根據磅數將選手分組，以確保比賽力不均衡情況，所以拳擊是拳擊是一項公平運動。

3c) 肌肉型的運動員較適合短跑項目。首先短跑項目非常講究爆發力，如果運動員的爆發力越好，在比賽中跑得更快。加上肌肉型的運動員肌肉纖維更粗大，一些擁有較快肌的運動員的爆發力相對較好。當他們經過專業訓練能夠在比賽中靈活運用自己的爆發力，對賽較好的比賽表現。瘦長型運動員適合排球，由於瘦長型運動員脂肪較少，身體較輕，他們的跳躍力較好，反應時間及敏捷性都較好，在比賽中能穩定對突如其來的扣球等作出反應，減低出現失誤情況。

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 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.

3c) 我同意他的計劃。首先，短跑運動員講究速度、爆發力好。如果一個短跑運動員脂肪百分率為18%，代表脂肪比例亦較多，而脂肪多會令運動員動作笨拙，令其體能、反應時間變慢、爆發力下降，導致運動員失去優勢，難以與其他短跑運動員抗衡較量，影響其賽果表現。所以我同意他將脂肪百分率減至12%，消除多餘脂肪，提升反應時間等。

3d) 小腦負責在運動時保持身體平衡，小腦亦會控制人的呼吸。

3e) 鉛球運動員最重要的體能組成部分為爆發力。在鉛球比賽中，運動員需將鉛球推出，而推出的距離最遠就為勝出比賽。為了能把鉛球推出更遠，爆發力極其重要。運動員擁有高爆發力，當他推出鉛球時，他能更利用爆發力將所有力量施放在鉛球上，並把鉛球推出，從而能得到更遠距離及更好成績。

跳水運動員最重要的體能組成部分為柔軟度。跳水運動講究優美姿勢，從而產出比賽，而擁有良好柔軟度的跳水運動員能做出更優美難度動作，從而獲得更高分數。

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

--