

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，盛事化

(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。

提供足夠的資源，如土地及設施、運動科學、教練等，讓運動會有良好的配套，促進運動員變成精英。

舉辦更多的大型的運動比賽，例如國際的足球比賽，吸引了更多的人留意體育活動，推廣體育的風文化。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

在政治方面，舉辦奧運會可展示綜合國力，如中國動用了大量的市民當奧運會的義工，反映國民的質素程度高。第二，可以讓國民引以為傲，提升市民的歸屬感和凝聚力。第三，可以轉移市民的視線，令他們忽略文化和經濟上錯失。

(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，可以消低地區運動員的壓力，因為地區政府可能會因為獎牌數目多少去給予運動員壓力，使他們沒法發揮正常的水平。

第二，可以促進區與區之間的關係，因為榜上的競爭會反映地區的實力，而競爭過份激烈可導致關係不和。

(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。

跟自己說一些正面的說話，例如「沒有什麼大不了」，引導自己防止做出暴力的行為。

教練應該向運動員灌輸正確的價值觀，無論在比賽時，或前後，都不應做出侵略性的行為，不要因為是在比賽而有暴力行為。

設一些懲罰，因為足球比賽中做出不當的行為，暴力行為是其一，足球場作出黃牌警告或紅牌出場。有對暴力行為有阻嚇性的功用。

(3分)

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。

應量估器材的數目，以免器材被盜而不能尋回。

是青買器材時應留意維修保養定事宜，以免器材壞了，學生不能使用。

(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。

確保參加者的安全，^{游泳}曾經因為參加者的體適能不能高，溺水差點有生命危險，對參加者有保障。

方便主辦單位照顧有需要的參加者，例如曾患病的人士應多加留意，設置醫療單位，以免病發時沒有足夠的醫療協助。

(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。

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。

屈膝起跳可增高跳躍的高度，因為力距會增加，而力量也會同時增加，另外，根據牛頓運動第三定律（作用力與反作用力），籃球員作用於地上的力，會相等的，使籃球能跳起，而更大的力作用於地板，使他跳得更高。

(2分)

- (b) 指出令膝關節屈曲及伸展的屈肌及伸肌。

屈肌：四頭肌

伸肌：腓腸肌

(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。

20歲的體操運動員處於一個發展最迅速，恢復能力高的階段，而且體適能高。就敏捷性而言，20歲的肌肉及肌肉耐力加上腦部傳遞訊息較快，可使體操運動員順利完成動作。

40歲的運動員的骨骼各個接合處開始變硬，特別是韌帶流失較快，使骨質密度下降。40歲的體操運動員會擔心自身的安全，而對一些如著地的動作，有所顧忌。

(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。

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：無需經過複雜的計算，就可以算出目標的心率，所牽涉的範圍較大。

最高心率儲備方法：更度身訂造，因為計算方法加入了靜止心率。靜止心率可反映個人的心肺能力，一般心率較低的人，可達到更高的目標。

(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。

需考慮肌肉系統，訓練適當的肌肉可使運動有更強顯注的效果，例如足球員應訓練肩部肌群足球應訓練下肢的肌肉為主。

另外需考慮能量系統，例如800米跑的運動員應該訓練乳酸能系統去令乳酸閾提升，增加運動員的耐力。

(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。乒乓球的正手發球是屬於橫打，而網球的上手發球為直拍二者方式不一，令運動員學習有負面的影響。

(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。

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。

必須是正面或修正的回饋，例如「應注意姿勢」、「做得好」等都是正面的訊息，這可增加運動員的學習動機（外在動機），和促進運動員能將技能做更多。

不要過多的負面回饋，因為會對學習者造成壓力。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

將口喚醒水平調至合適的水平，喚醒過低時可對配談：鼓勵性的談話
喚醒水平過高時，可對配談放鬆的話。喚醒水平適當，專注力更高。

各球員都圍在一起叫口號，鼓勵的聲音更能使人集中。

應用「提示詞」去提示隊友，話語簡單而清晰，令隊友投入訓練。

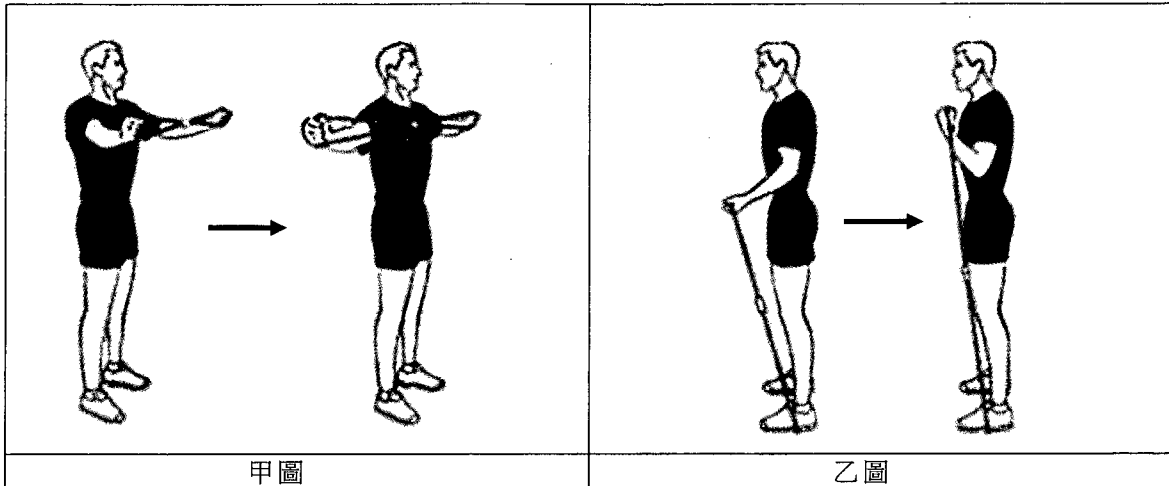
(3分)

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)	肘肌 = 三角肌	肘肌 = 頸肌
肌肉的收縮類型	等長收縮 (靜態收縮)	等速收縮 (向心收縮)

(4分)

14. 什麼是反射動作？舉一個例子說明。

反射動作是感受器受到刺激後，對刺激產生的定向衝動，感受器受刺激時，例如觸碰到熱的物件，感受器會產生神經衝動並透過感覺神經元傳至脊髓中的中樞神經系統，然後透過運動神經元將訊息傳至相關的效應器，例如將手遠離熱物。

(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。

肺部, 運量加多, 肺部會進行更多的氣體交換而肺部會使用了大量的氧氣, 血液流量方面上升會, 則能令更多的氧氣傳至肺部, 以提供能量。

(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)

$$BMI = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

$$BMI = \frac{100}{2^2} = 25$$

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

測試身體有沒有出現過重或脂肪過多。

(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。

缺乏運動，人們可能因為工作時間過長而沒有時間消除進食時所攝取的熱量。多脂肪積聚於人體內。

不健康飲食，例如進食過量的「垃圾食物」，而這些食物的脂肪和油份都較高時，人體容易將脂肪儲存在人體內。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

應遵從「食物金字塔」去選擇食物。蔬菜

根據(3:2:1)的比例決定食物的比例，分別是三份蔬菜，~~五份肉類~~
一份肉類。

避免過食「高」的~~食物~~，分別是高油，高糖，高鹽。

(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：沒有任何的碰撞，屬於個人的項目，持續性長運動前應
做足運動熱身，降低肌肉的黏滯度，令肌肉增加伸展性，彈性及收縮能力，減少
受傷的機會

天氣：炎熱，會使人出現中暑，熱衰竭等過熱疾病，穿著合適的衣服，防止衣物
阻礙散熱及排汗。

生理限制：肌肉纖維的比例，應增加應訓練以增大肌纖維的體積和多少，
防止力量不足而傷害

(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。

柔韌度較高時， 韌帶的活動範圍增加，可免運動員在進行如「一字馬」的動
作時，不致韌帶受傷。

肌肉透過柔韌度的訓練後可增加伸展，可減少肌肉拉傷的機會。

(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 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"/>	
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.

3a) 籃球運動員在場需不斷作變向避開對手，而膝固定帶可保護運動員因碰撞或變向而做成的過度伸展。

b) 不同意，首先，拳手有戴上頭盔保護頭部。把受傷的程度減到最低。其次，拳擊比賽台上已有拳證，評估風險如有必要能暫停或終止賽事，所以不應禁止。最後，拳手能透過訓練提升技術，減少被嚴重受傷的機會。

c) 短跑，是適合肌肉型因為短跑是爆發的項目，對最大肌力完成比賽，而肌肉型的跑手有較多體型的肌量比例。排球，合適體型較平均的人，因為排球的賽制規定的位置是不停轉換的，有人都有機會在不同位置上出現和玩球，所以較平均的體型較合適。

ii) 不同意，女性的脂肪百分比大概在20% - 30%，高水評運動員也不會比18%低。人體的脂肪是用作提供能量和保暖。

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"/>

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.

3d) 小腦，傳送訊息到肌肉作收縮完成動作。

② 鉛球，的肌力是最為重要的，因為運動員要在一次發出的最大力量把鉛球推出。測量的方法有手握力。

十米高台跳水，的協調能力最為要的，因為運動員需要在空中準確地使肌肉收縮完成動作。測量的方法有六角反覆跳。

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.

2a) 同意。○ 因為贏得金牌，難免會過度興奮而造成喚醒水平過高的而比現應有的問題，如心理等素不高的運動員難而保持喚醒水平在最佳時區。

bi) 跳遠是，分立技能要求短時間完成一個完整的動作，要求爆發性的。

bii) 結果目標：能在奧運中破世界紀錄。
 表現目標：每次試跳也比前一次的試跳為遠。
 過程目標：在今個月能出席每次訓練。

c) 第一是場地，不同場地也會有不同的風向和風速適應場地，定出有效的比賽策略。
 第二，天氣如到一些天氣較寒冷的地區比賽要找出最准的熱身計畫。
 第三時差，可能跟運動員居住的地區時差太大要盡早適應。

d) 沙地是軟的，不能應用牛頓運動第三定律，作用力與反作用力當力施在物件時，物件會使出力量相同但方向相反的反作用力。但在沙地不能應用，運動員要使軟的棚量才有在陸地上的正常的反作用力。

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

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.

e) 同意，跳遠的柔韌度比協調重要。首先步幅能提升，有較好的柔韌度，關節使步幅增長。更有較地加速。

第二，在起跳後，雙腿提起向前，胸更貼緊四肢肌，在空中更有較地前進。

第三，在起跳時重心腳先提起如柔韌度良好使腿提得更高，有更好的土推力使成績更好。

f) 因為，牛頓運動第一定律，慣性定律，靜者恆靜，動者恆動，衝出後慣性沒有消失，所以不能立刻停下來。

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