

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。

其他兩個發展策略為「精英化」及「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。

「精英化」方面，體育總會可以就有关大型体育活动例如奥运会及亚运会等活动提名有关精英运动员的参赛人选，期望提高本港体育达致「精英化」的水平。

「盛事化」方面，體育總會可以每年邀請外國的體育隊伍例如七人欖球隊來香港進行比賽，吸引更多市民觀看，致「盛事化」的效果。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

首先，舉辦奧運會能夠增加國民對政府的歸屬感及民眾與政府之間的凝聚力，加上國民亦會為政府舉辦奧運而感到光榮，大大提升對政府的支持度。

其次，舉辦奧運會可以向國際社會展示主辦國的綜合國力，能夠吸引國際社會的關注。

再者，舉辦奧運會能夠轉移國民視線例如將國民對民生情況及政府施政的不滿，促使國民將注意力集中至舉辦奧運會。

(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。+10

第一個正面影響是政府期望通過取消獎牌榜，達致希望運動員毋需只注重比賽結果，希望運動員享受當中過程樂趣的效果，促使運動員在比賽中全力以赴。

其次，通過取消獎牌榜，~~能增加及吸引~~能增加及吸引更多運動員積極參與，因為他們不會因為沒有獎牌而失去參與活動的信心。
(在候中) (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。

首先，主辦單位可以先在比賽前向比賽選手通知有關暴力行為的宣佈，令運動員了解及明白出沒暴力行為是違反體育精神。

其次，主辦單位可以加重出沒暴力行為後的^(刑)懲罰，例如加重罰款及禁賽時間，增加阻嚇力及約束力，以降低暴力行為的出現。

最後，~~主辦單位~~教練可以向運動員灌輸正確的價值觀，讓運動員知道在比賽中出沒暴力行為是錯誤的信念，應該要平心靜氣地商討對策，並非用暴力解決問題。
及約 (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。

學校在購買運動器材時應選擇具良好信譽的器材供應商，
以確保器材的質素。

其次，學校在購買運動器材時應比較不同器材供應商的
報價，最後再作出購買選擇。

(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。

第一個目的為期望參與者了解自身的身体状况及體育
體適能水平是否具足夠能力應付或參與相關活動。

第二個目的為通過填寫有關適應能力問卷而告訴參與者
若他們填寫問卷後並參加比賽，(備)若中途出現任何身體上
的病況或異樣，單位將不會負責。(答者)

(2分)

(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。

$$F_t = m \cdot \Delta v$$

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。

籃球員在跳投時會先屈膝是因為籃球員通過屈膝，增加雙腿施加於地面的時間，使衝量變得更大，促使自身跳得越高進行跳投。

(2分)

- (b) 指出令膝關節屈曲及伸展的屈肌及伸肌。

屈肌：

小腿三頭肌。

伸肌：

股四頭肌。

(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。

首先，20歲的體操運動員的肌力和肌耐力較40歲的運動員佳，因為40歲的運動員的肌肉已經萎縮，收縮力和彈性較低和較弱。
(綜析)

其次，20歲的運動員的心肺耐力較40歲的運動員佳，因為40歲的運動員的最高心率較20歲運動員少，加上每搏輸出量、心輸出量及最大攝氧量亦逐漸減少。
(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。

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：能夠簡單計算出運動員的最高心率因為只需要知道運動員的年齡及其攝氧量的最大儲量。

最高心率儲備方法：能夠準確得到有效最高心率儲備，因為在測量運動員的過程中，運動員的「運動」前息心率亦在測量的範圍之中。

(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。

第一個生理因素為需要考慮運動員的身體狀況例如身體過往的病患或身體創傷。

第二個生理因素為需要考慮運動員是否具備足夠式良好的心理素质接受專項性原則訓練。

(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。

乒乓球運動員若使用網球上手發球練習會出現「負轉移」的情況出現。而「負轉移」指先存經驗與學習式表演並不包含相同類似的元素，因此正手乒乓球發球與網球上手發球並不相似或相同的表演式學習元素，因此亦無助（屬於）於運動員的發揮及技術改善。

(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。

教練在提供回饋時應該具體化，需要詳細告訴運動員應該如何改善自身的不足。此為第一原則。
教練在提供回饋時應盡量減少使用負面回饋，因為負面回饋並不能令運動員知道自身的不足，同時亦會增加運動員的壓力。此為第二原則。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

第一個方法為教練可以向球員灌輸「專注現在，不悲過去，不悲未來的想法，希望球員只專注訓練。」
(當)

第二個方法為教練可以在訓練時安排多個模擬比賽，令球員習慣比賽情景，提升專注力。

第三個方法為球員可以自身進行表象訓練，在腦海中創造或重建有關排球動作及應對策略的經歷，^以提高球員的專注力。
能

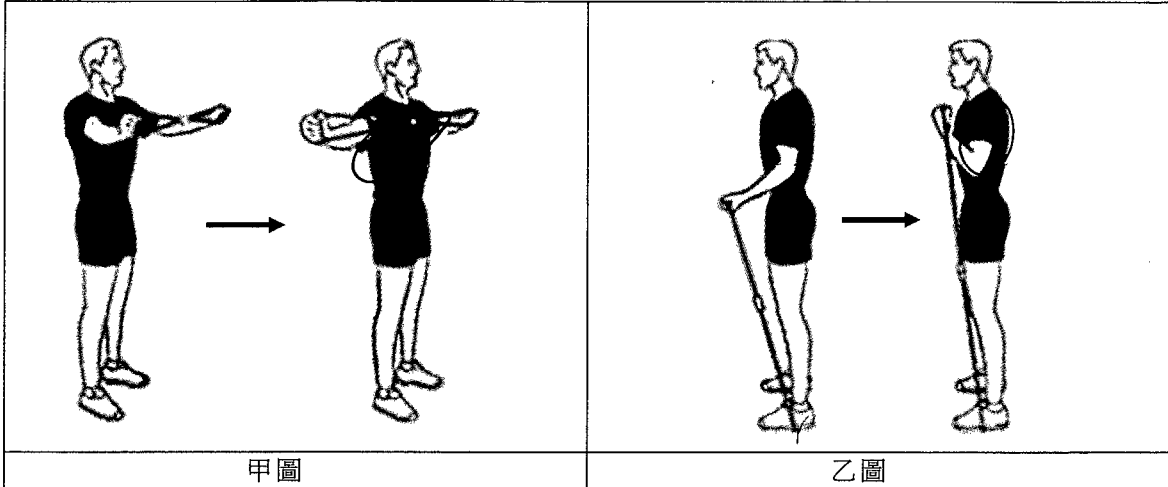
(3分)

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	肱二頭肌
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。

反射動作指當身體某部位受到刺激時，身體部位直接作出反應並毋需經過中樞神經系統的指示。以手指觸碰到發熱的燈泡為例，當手指觸碰後，感覺神經元會(溫度感受器)立刻向反應器(手指)(燈泡表面)傳達有關刺激的信息，通過運動神經元讓手指立刻離開燈泡表面。

(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。

其名稱為肌肉。

(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)

$\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$

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

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。

通過計算身體質量指數可以判斷被計算者的身體質量是屬於過輕、適中、過重或肥胖。

(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。

第一類原因是因為身體組成部份是由非脂肪部份組成，例如肌肉及壯的骨骼，因此強壯的肌肉和粗壯的骨骼(發達的) (粗) 亦會導致超重。

第二原因為身體積聚較多(肥胖)的脂肪，因此使身體超重。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

第一個健康飲食原則為「日日記得二加三」，指每天應最少吃兩份水果及三份蔬菜。

第二個健康飲食原則為應吃「高三低」的食物，指高纖，低糖，低脂及低鹽的食物。

第三個健康飲食原則為平日的食物類別比例應以五穀類的食物佔最多，蔬菜類佔適量，而肉類佔最少，當中的比例為3:2:1。

(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：參賽者應多拉筋及進行其他熱身活動，因為長跑路程較長，因此(在賽前)避免中途出致肌肉拉傷的情況

天氣：參賽者可以穿着棉質、輕薄及具透氣性的衣服，避免因為身體難以散熱而引致中暑。

生理限制：如果參與者的視力狀況具近視、遠視或散光，應要戴眼鏡進行賽事，避免造成動作判斷或時間判斷失誤而引致運動創傷。

(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。

首先，運動員可以通過訓練使自己的柔韌^(度提升)避免因為肌肉的過度伸展而引致運動創傷，例如肌肉拉傷。此為第一原因。

其次，通過柔韌度的訓練可以使運動的關節或關節群組的活動幅度提升，避免造成運動創傷。

(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紮實的認識和充分的理解，於不同情境中應用及分析課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 1、5、6、17 及 18 題中，考生展示對傳媒對運動普及化、運動管理、籃球跳投的動作分析、身體超重的原因及健康飲食，與及運動創傷的預防有紮實的認識和充分的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第四級的評級。

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) 我同意。雖然禁止所有俄羅斯運動員參賽，對沒有使用禁藥的運動員不公平，但這的確能對這些起到阻嚇作用。當地有責任去誠實地進行禁檢，確保自己的運動員沒有使用禁藥，令比賽系統公平，但當地明顯沒實行，甚至有禁藥欺詐問題，故此，以此懲罰能具阻嚇作用，令俄羅斯不敢再犯，同時警其他國家，避免同類情況出現。

b) 舉辦校內辯論賽。議題為運動與禁藥物，透過辯論讓同學增加對運動與藥物的認識和思考，提升意識。
張貼海報。張貼有關服用禁藥物作實的海報、新聞等，讓同學有機會看到並去了解，引發思考的好與壞。

運動員

老師在課堂或組會裡給予學生討論。讓學生可以在老師或同學討論中，表達自己意見，又或喚起對這類議題的關注，了解禁藥物對運動影響，從而不選擇跟隨。

c) 同意。現時藥物科技愈來愈精密，難以介定某些痛楚或感冒對運動表現是否有影響的。即使運動員真的感冒或有需要，應事先通知，免得引起爭議。而且，運動員保持自己的生理狀況有其責任之一，理應及早預備最佳狀態應付。

d) 邀請各方代表表達意見。在籌辦期間，主辦單位可邀請不同學校、界別或身份的代表表達意見，在討論籌辦計劃達成共識，在各方都感滿意。同時，接受各方意見，了解他們的要求，確保公平性，就能減少爭議。

~~措施包括...~~ 在檢出最終措施方案前，可給出一至兩個草案供各方閱覽，再加以修改。~~...~~

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

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.

透過草案的討論，主辦單位的調整，減少直接推出最終方案所帶來的爭議，滿足各方利益。

~~● 博彩多樣化。現時運動博彩種類多，大部份運動都有博彩，且多樣化。以足球為例，賭博者除了輸贏還可賭哪名球員會先入球，那隊球隊會贏多少球等，種類多且自然吸引大部份人參加博彩。~~

e) 賠率高。博彩賠率由公司決定，但賠率愈高，大部份人為了賺取金錢選擇參與博彩，賺取金錢。

方便，現時以博彩在手機上進行。只需上網或用手機應用程式或購買，進行賭博，令更多人容易參與賭博。

ii) 現實賽車的人可能會因賭博而只關注勝負，不是真正欣賞運動，運動價值真正的被貶低

有利益輸送可能引起打假波。某些措施可能為了賺取利潤，收買運動員，操控比賽結果，有損公平性。

f) 經濟因素籌辦奧運會需要大量的經費，選定主辦城市時應考慮主辦國的經濟狀況，若無該國的經濟基礎能力不佳，恐怕未必可以順利和妥善籌辦奧運。

城市治安。該主辦城市的治安必須優越，若無經常有罪案發生的城市，則難以社會治安良好，故此不宜籌辦奧運。

衛生健康。該國若流行先欠佳是或有疫症傳播，可能會危及運動員或市民的健康，故此不宜籌辦奧運。

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.

a) 籃球碰撞較多，而且需經常起跳平衡刺式轉向，對膝蓋負荷重，加上碰撞可能會令籃球運動員落地姿勢不穩引致受傷，故此膝固定帶能確保運動員的膝部姿勢角度，~~不~~扭傷機會較低，可保護運動員的膝部。

b) 相擊。雖然擊容易引致嚴重受傷，但確實這是擊擊難以避免的情況。若擊擊手的技術不佳亦可引致受傷，故此~~也~~他們可佩戴合適裝備上台搏擊。而且現時擊擊賽事分了不同的組別，有性別，體重等分別，亦有不少規則限制，所以，擊擊這運動的受傷風險相對較低，但可透過規則等減低受傷程度，所以，受傷不是禁止這運動的理由，而且擊擊手亦已有受傷心理預備，其亦同意上台，故此不同意禁止這運動。

c) 短跑需要爆發力，故此肌肉型的體型的人較適合短跑，因其肌肉量多發揮會較好。

排球運動員需要爆發力和靈巧，且常需起跳扣殺球，或救球，故此，排球運動員需有一定肌肉量，同時又需瘦長型的重心高平衡感。

d) 小腦負責維持身體平衡，同時亦有控制隨意肌的功能。

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.

e) 鉛球，爆發力最強的有較佳爆發力的運動員，能夠在投鉛球的
 一剎那把球投得更高遠，且獲取更好的表現。立定跳遠測試是
 爆發力。

十米高台跳水講求柔軟度，且在空中的動作要大而且柔軟，
 如屈身向前轉體，因此柔軟度非常重要。坐位體前屈伸測
 試柔軟度。

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紮實的認識和充分的理解，於不同情境中應用及分析課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 1(c)、1(f)、3(b)及 3(d)題中，考生展示對運動與藥物、遴選奧運會主辦城市的因素、拳擊運動的價值及小腦的功能有紮實的認識和充分的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第四級的評級。