

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。

體育精英化。

體育盛事化。

(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。

體育精英化：體育總會應的責任是在港培養運動員，因此，體育總會能透過積極培訓本港有潛能的運動員，協助他們在國際體壇上爭取佳績，使本港體育精英化。

體育盛事化：體育總會的責任是組織社區和國際性比賽，透過舉辦國際性賽事，可將香港的體育比賽變得盛事化。

(2 分)

2. 說明舉辦奧運會在政治方面的三個好處。

透過舉辦奧運會，可展示國家的綜合國力，引起國際社會的認同和注意。

舉辦奧運會這種世界性大型盛事，可讓國民引以為傲，加強他們的歸屬感和凝聚力。

在舉辦奧運會期間，可暫時疏導市民對政府的抱怨和不满，將焦點轉移到奧運會，可助政府管治更穩定。

(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^(省賽)不設獎牌榜，指出此措施的兩個正面影響。

避免因城市所獲得的獎牌數量有差異，以致引致城市之間的惡性競爭，使比賽更和諧地進行。

運動員不會因城市在獎牌數量上落後而產生壓力，他們更能專注於比賽場上，全力拼搏參與比賽。

高度投入和

(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。

制定比賽規則。如有運動員使用暴力行為，將對他作出懲罰，如停賽。運動員知道使用暴力的後果後，便會避免使用暴力。

輿論壓力。如果運動員使用暴力行為，傳媒便會將該運動員的行為報導出來，使市民有所得知。運動員便會因而在使用暴力前三思，減少出現暴力行為。

對運動員加強教育。主辦舉辦賽事的組織可對運動員在比賽前進行教育，例如教導他們如何實踐體育精神，使用暴力可帶來的嚴重後果。運動員因而知道在比賽場應做和不應做的事，不會作出暴力行為。

(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。

儲備詳盡和最新的倉存記錄，確保最適量的設施和器材可供學生使用。

充分掌握工作的目標和需要，合理制定使用者的優先安排，確保使用者能使用器材，^{每個}避免不必要的爭議。

(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。

確保參加者的身體狀況適合參與該活動。

確保參加者不會在活動時，因活動而導致突發疾病，避免~~出~~意外發生。

(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。

當球員屈膝時，身體儲存了勢能。當他起跳時，就會釋放勢能，幫助他起跳時有更大的上推力。因為他有更多力量作用地面，因而地面亦會產生大小相同、方向相反的反作用力，幫助球員跳得高一點。

(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、大腿後肌。

伸肌：大腿後肌、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。

20歲的體操運動員有較佳的平衡能力。平衡是指操控身體動作，以維持穩定狀態的能力。因此，20歲的體操運動員能在體操中的平衡木項目等有較好的表現。

20歲的體操運動員有較佳的協調能力。協調是指控制身體動作，以達到動作要求的能力。因此，20歲的體操運動員更能控協調他們的肢體動作以達到項目要求，因此有較佳表現。

(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：計算的步驟較為簡單，因為如它不需考慮測試者的靜止心率。

最高心率儲備方法：計算的結果較為準確，因為需要運用到測試者的靜止心率來作出計算，而結果更能貼近測試者所需的心率區域。

(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。

運動項目所需的肌肉纖維類型。如運動項目是屬於耐力型，如長跑，則需要更多慢縮肌纖維，在訓練時就需針對肌耐力進行訓練。

運動項目所需的能量供應系統。如短跑，例如200米跑，能量供應系統則需要ATP-PC系統和乳酸系統，那麼在訓練時便需要針對無氧糖酵解能力進行訓練，鍛煉無氧系統

(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。

學習轉移類型：負轉移。(正手)

負轉移是指先存經驗與學習或表現具「相似但不相同」的元素，因而妨礙學習或表現。由於乒乓球發球時手部位於身體的中間位置，而網球上手發球時手部位於身體的上方，因此兩者之間存在「相似但不相同」的元素，屬於負轉移。

(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。

回饋需要具體和有提示性。

慎用負面回饋，因為它不能令運動員知道應做甚麼。

(2分)

12. 指出在排球訓練時改善球隊專注力的三個方法。

在訓練時多進行模擬擬比賽。

提醒隊員要專注目前，不想過去，亦不理會將來。

制定訓練計劃，使運動員了解訓練時要做甚麼，使他們更專注於訓練。

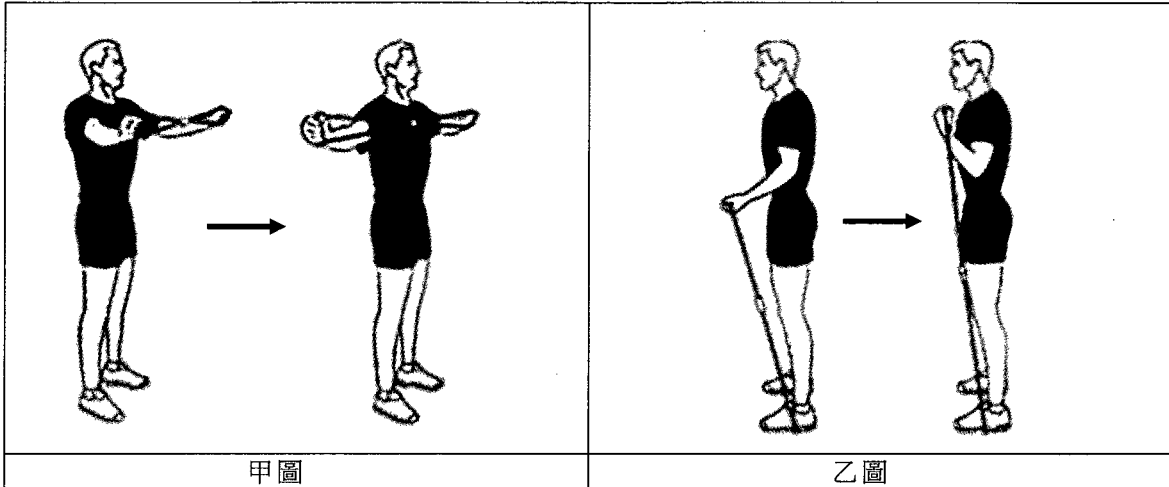
(3分)

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)	三頭肌	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。

(感受器)

反射動作是指當~~反應器~~^{感受器}接受到外來刺激時，將訊息傳送至感覺神經元後，脊髓神經直接發出指令，使運動神經元將訊息(訊息不會經由腦部)傳遞至反應器作出反應。

例子：當手接觸到滾燙物體時，在感到痛之前，脊髓神經已直接發出指令，使手立即離開該物體。

(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。

身體構造：肌肉

當運動時，肌肉需要較多氧氣，以提供在肌肉收縮時，提供為肌肉提供能量的能量系統所需。因此，含氧的血液需更快的(細胞) 泵送至全身各部位。此外，因(肌肉)細胞釋放能量時，會同時會排出代謝物，如二氧化碳，所以血液流動得至肌肉能儘以將代謝物排出體外。(更多)

(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)

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

∴他的身體質量指數為25。

(2分)

- (b) 指出計算身體質量指數的一個目的。肥

測量測試者是否有超重或肥胖的問題。

(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。

遺傳。~~基因~~如果父母都是肥胖人士，那麼他們子女有較大的機會出現肥胖的情況，引致超重。

攝取熱量過多。由於身體攝取的熱量遠高於身體的能量消耗，因此使脂肪積聚於身體，出現肥胖和超重的情况。

(2分)

(b) 指出衛生署所建議的三個健康飲食原則。

每天喝六至八杯水。

避免進食高油、高糖份、高鹽份的食物。

多吃蔬菜和水果。

(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：長跑需要長時間跑動，身體運用有氧系統供能時，會排出水分使身體大量出汗。因此長跑運動員在跑之前要喝足夠的水，以避免身體因脫水而引致中暑等運動創傷。

天氣：天氣太熱或潮濕都會使人的散熱能力變差。因此運動員要穿着排汗性能較佳的衣物，使身體更能調節體溫，避免出現中暑或熱衰竭等情況。

生理限制：如果運動員有扁平足或其他足部癢癢、疼痛，都可能使運動員出現腳部扭傷等情況。因此運動員應在鞋裏加配合適的鞋墊，防止出現腳部的創傷。

(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。

有較高的柔韌度，可使關節有更大的活動範圍，避免關節受傷。

有更好的柔韌度，可讓肌肉有更大的延展性，避免肌肉拉傷或損傷，例如拉傷。

(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廣泛的認識和深入的理解，能從多角度並具批判地評鑑課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 2、4、6、16 及 17 題中，考生展示對舉辦奧運會的好處、比賽時的暴力行為、籃球跳投的動作分析、身體質量指數、身體超重的原因及健康飲食有廣泛的認識和深入的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第五級的評級。

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"/>
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.

2a.1) 同意。

— 奧運會的參賽名單是經由選拔產生。所以能參與奧運會說明運動水平都在世界的最高水平。影響勝負的關鍵在於比賽時的發揮，而發揮取決於心理（大家的生理條件卻接近巔峰）因素例如喚醒程度、專注程度等多於生理。因此心理影響較大。

— 在如此高水平的比賽中，一下留神就會導致落敗。以田徑100米跑為例，參賽者互相的差距少於0.5秒，而能否在短時間內反應起跑成為關鍵。若因不夠專注於比賽中留意了（訊號響起後）其他訊息導致慢了起跑，因而輸掉比賽，而非生理限制引致。所以心理因素比生理因素重要。

— 優秀運動員的優勝地方在於擁有良好的心理質數，在巨大的壓力下仍有巔峰的表現。奧運會為世界最高水平的賽事，鑑定運動員是否足夠優秀自然取決於他能否應付巨大的壓力，保持水準。因此心理因素比生理因素在奧運會來說較大。

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.

b.i.) 跳遠屬於複雜的系列技能。需透過跑步和躍跳動作結合而成的技能。

ii.) 結果目標：於某比賽取得前三名

過程目標：於三個月內跳出比舊紀錄遠的(達到)距離佳績0.5米。

表現目標：於比賽中跳出最佳成績(例如，6.5米自己的)

c.) - 可能存在時差，提早到達改變生理時鐘，適應時差，以防運動表現受時差影響而下降。

- 當地的天氣有所不同，例如風速較高等會增加風阻，運動員需盡早適應和訂適當的策略，例如長跑時不要領先，以減少因風阻而消耗體力等。

- 當地場地可能有別於自己的城市，例如地上碎粒較多，燈光較暗等，都影響發揮。所以會提早到達適應環境，以便比賽時能發揮最佳狀態。

d.) 沙地摩擦力較低，在沙地跑步需使用更多力量去增加摩擦力使人前進。因經運動員藉此訓練蹬腿和抓地的爆發力(或蹬腿)。

e.) 同意

- 跳遠在降落時需摺疊身體以落得最遠距離佳。此動作對柔軟度需求較高，而動作要求並不太複雜，因此對協調需求較低。

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

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.

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.

一起跳時的伸展幅度影响跳遠距離，而其幅度則取決於柔軟度，所以軟協調影响大。

一 跳遠 ~~電~~ 通常以較大的步幅助跑，柔軟度好的人能有較好的增力幅度，步幅亦能從大，提升表現。

f.) 根據牛頓第一定律，除非物件受到外力迫使其改變方向，否則物件會趨於靜止或向單一方向作直線均速運動。

若...力量施加在跑手身上，他們衝線後，衝力會推動他們繼續向前走。(使他們停下) 剩餘

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.

a.) 籃球運動經常有急停、轉向的動作。膝部容易因而扭傷韌帶或造成關節勞損。膝固定帶可協助穩定關節，減(負壓和扭力)低創傷機會。

b.) 同意。

一此運動以「攻擊性為主導」，變想提倡暴力合理化。運動講求公平競賽，遵守規則。拳擊則以攻擊行為獲取勝利，造成不良風氣令運動員覺得以攻擊性行為獲取勝利是可接受的，造成其他項目也會出現暴力行為。

一拳擊有違以運動達致健康和教育的目的。健康在身體上指沒有疾病、傷痛和衰弱。拳擊則導致拳手經常受傷，有違健康原則。重賽前的挑撥行為也在影響令拳手變得不尊重對手，有違教(育)人應尊重他人的尊嚴。

一拳擊手頭部常受到攻擊，退役後可能會有後遺症，對參加者構成健康問題。(即頭盔也不能全面保護。)

(i) 短跑：對爆發力需求大，需在短時間內使出最大力量以加速，因此肌肉型的人肌肉量較多，爆發力會較強。

排球：對各方面需求較平均，例如敏捷性、速度等。所以中等身型的人既不會因肌肉量過多影響敏捷性，又不會因脂肪過多

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.

而影響速度,也不會因過於瘦長而欠缺爆發力。

i.) 同義。

- 脂肪含量下降有助提升運動表現

- 以適當的方法減脂便可接受,例如輕度節食、增加肌肉量等。

d.) 小腦。

控制隨意肌

e.) 鉛球: 爆發力, 需在短時間內產生最大力量將鉛球推出。

- 立定跳高

跳水: 協調, 在空中控制身體各部分以完成動作指令, 並控制入水角度

- 水花六角跳 (可借助外力的情況下) (即跳水難度動作)

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廣泛的認識和深入的理解，能從多角度並具批判地評鑑課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 2(a)、2(c)、3(a)及 3(b)題中，考生展示對影響運動表現的因素、比賽環境、預防運動創傷的用品及拳擊運動的價值有廣泛的認識和深入的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第五級的評級。