

乙部 (54分)

1. 除專業訓練外，指出香港體育學院在支援精英運動員的**兩類**工作。

1. 外出比賽

2. 教育更新知識

(2分)

2. 指出在香港一般體育課程中，第四學習階段的**兩個**學習目標。

1. 令學生對體育產生興趣

2. 令學生對體育有一定的認識

(2分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的**三個**好處。

1. 可以享受職業比賽的刺激性，因為業餘比賽一般比賽並沒有這麼刺激。

2. 金錢更多，因為業餘比起職業薪金更低。

3. 可以見識更多職業運動員，因為轉為職業會認識不同國家的運動員。

(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。

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。

4. (a) 指出奧運聖火及火炬接力的意義。

奧運聖火：代表奧運的精神「更快、更高、更強」。
奧林匹克

火炬接力：將精神傳去別一個人

(2分)

(b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

1. 有損公平性

2. 有損奧林匹克的精神

(2分)

5. 說明在單淘汰制世界乒乓球比賽中，採用種子制度的一個好處，並指出決定種子球員的一個方法。

好處：可以令一些較強的選手不會在初賽見面，令比賽的^{後期}趣味減少

方法：把上屆~~屆~~次比賽的前幾名做種子選手。

(2分)

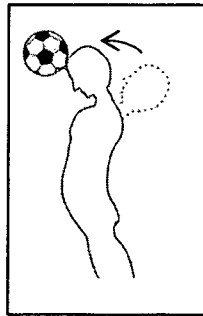
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

6. 描述公路單車比賽主辦者可用作保護參賽者的三類安全措施。

首先,可以幫每位參賽者買保險,然後買一些安全裝備例如(護膝),最後在比賽時在各角落設置醫護人員。

(3分)

7.



上圖顯示足球頭球動作。指出其槓桿類型及支點所在的身體部位。

槓桿類型： 1

支點所在的身體部位： 腰身軀

(2分)

8. 指出人體活動平面中矢狀切面的定義。

(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。

9. 指出以下女性身體特徵對運動表現的影響各一個。

盤骨較寬及重心較低：平衡性較好

心臟容量較小：心臟較快

關節活動範圍較佳：柔軟度更佳

(3分)

10. 運用超負荷訓練原則，說明可改善100米短跑表現的兩個訓練方法。

深蹲，可以令四頭肌加強，令跑時更有勁。

飛鳥舉，可以令三角肌加強，令揮鞭動作更好

(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. 就以下的兒童特徵，描述為他們設計籃球訓練計畫時需考慮的要點各一個。

專注時間較短：不要長時間在同一訓練，要常更換訓練型態

體形參差：個別訓練，要確保有關全不會受傷

(2分)

12. 描述運動員在跳遠比賽進行中遇到壓力時，可使用正面想法以應付壓力的三個策略。

能大聲喊氣，做放鬆和自己說沒有問題，最後將是
壓力分解。

(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. 描述表象訓練及冥想的異同各一個。

差異：表象訓練會思考，而冥想不會

相同：想像

(2分)

14. 除正面想法外，指出可增加青少年自信心參與體育活動的三類方法。

1. ~~與~~ 和朋友一起參與

2. 在活動/比賽中勝出

3. 得到外人的讚賞。

(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。

15. 指出微血管的特點及功能各一個。

特點：

功能：

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

(2分)

17. 描述跑手在越野比賽時，耗氧量會急劇上升的兩個情境。

首先衝出四支槍，然後衝出頭軍

(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。

18. 從生理角度，描述身體組織內氣體交換的過程。

吸入氧氣，進入肺部，將身體各部分的二氧化碳和氧氣排出

(2分)

19. 一個足球員希望以增加體重改善表現。指出為增加體重，在飲食及運動安排上的要點各一個。

飲食：多吃肉類，以及蛋白質東西。

運動：可以進行一些負重訓練。

(2分)

20. 描述長時間運動並缺乏碳水化合物補充，對肌肉及中樞神經系統的負面影響各一個。

肌肉：

中樞神經系統：

(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。

21. (a) 指出踏階測試所測量的體適能組合成分。

肌耐力

(1分)

(b) 描述進行踏階測試的兩個步驟。

準備階梯及，吾人先行，
之後吾他在梯上 1分鐘計他的次數

(2分)

22. 指出世界衛生組織對兒童(5-17歲)參與體能活動的兩個指引。

1. 要家長同意及簽名

2. 要有成人陪同

(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。

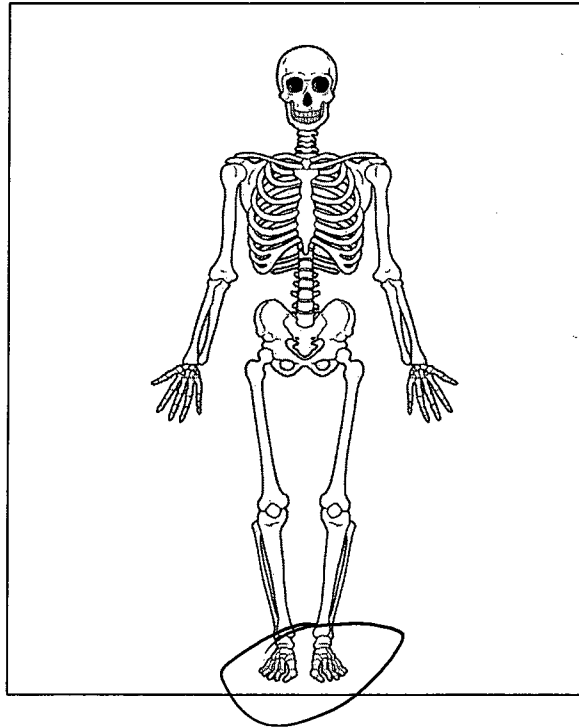
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

負重點

(1分)

(b) 在下圖中，圈出較常出現撕裂性骨折的一個身體部位。



(1分)

24. 從生理角度，描述進行心肺復甦法的一個目的。

令心臟繼續運行。

(1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初階的認識和理解，能記憶課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 5、9、12、19 及 23 題中，考生展示對單淘汰制及種子制度、女性身體特徵對運動表現的影響、應付壓力的策略、增加體重時需要注意的要點及撕裂性骨折有初階的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。

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.

a) 民政事務局希望透過大型國際比賽能提升吸引不同國家互相交流，從運動文化方面觀，~~能促進~~讓國家的精英運動員不斷提升。

康樂及文化事務署亦幫助推廣運動重要性，從而吸引市民關注運動，提升市民對運動興趣。此外，重要運動盛事化可給予市民在國家得到歸屬感和凝聚力。

b) 如果我是某公司的經理，我會贊助青苗羽毛球培訓計畫(分區)。因為從社會層面，建立運動習慣應由從小開始培養，青苗屬於青少年的階段鍛鍊，故此可藉着青少年的層面推廣運動關注，能令家長知道孩子應該從小需要培養一個運動習慣，持有健康的體能。公司更可推廣運動用品器材，能協助青少年在享用該公司的品牌用品協助使用者發揮更優質表現。

贊助商需從家長角度給予孩子使用適當運動用品才可安全給孩子運動，因此贊助商在社會層面和家長角度均能提升品牌及運動推廣重要。

c) 不同意，本人認為精英運動員並不代表其他性質運動員不能提升家長鼓勵子女參與正規運動。因為在不同類型的比賽中運動員都應持有體育精神，在比賽中發揮最好表現，故此精英運動員可能當日在比賽中身體不適並不能表現較好表現，是否在不盡力在比賽，令家長不能教育子女。

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.

所以，本人認為精英運動員只是一個名牌，並不能反映出做到最好成績就能讓家長鼓勵子女。家長可以從不同性質運動員身上鼓勵子女參與正規運動訓練。

d) 在大型運動比賽主辦者應在比賽前~~後~~分派自己不同國家進場時間，同時要確保比賽開始和完結時間準確性避免發生爭吵。

在制定預算上主辦者在世賽前聘請足夠的人手協助比賽秩序，更可邀請義工幫助完成比賽後清潔或觀席的位置減輕奧運金錢開支。

e) 青少年長期參與運動在社交層面提升朋輩交流，可透過運動增加朋友社交圈子。此外，在運動上建立一份自信心，提升個人層面的優越感。最後，在社會層面可增加青少年培育運動興趣，建立運動後身心靈都有健康成長，減少疾病。

f) 互聯網普及化青少年可以透過网上的平台觀看運動比賽，吸引青少年在運動興趣提升。此外，~~運動~~互聯網方便~~更~~一些運動員可以透過^{明星}媒體教育青少年培養運動重要性，^{喜歡}

協助青年人發掘自己^{喜歡}運動。更可透過一些串流的軟件方便令市民知道体能影片，可~~得~~即時用電話便可方便做運

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.

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"/>	<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.

動。由此可見，互聯網普及化可幫助市民方便認識運動重要性質，又可即時觀看運動影片，更可減低市民患上癱瘓疾病。

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.

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) 本人同意，因為加緊免水試當中參賽者未必清楚自己的體質上

是否適合游泳的運動，更有參賽者可能在比賽中發生突然事故
例如在身體心臟不適合所以本人認為水試是一個重要的程序。
游泳，

b)

c) 20歲較為年輕肌肉柔軟度比60歲泳手較好，更在心肺功能上
~~年輕的泳手較佳，60歲隨着年齡急減退~~
年輕肌肉爆發力較強，年長肌力隨着年齡~~心肺功能~~
~~減退~~，~~其~~協調度年青運動
員都較年長~~協調度~~高。

d) 乳酸系統和有氧系統。乳酸系統只為持有10秒內就停止，
而有氧系統是無間斷可享用。

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.

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.

e) 鐵是幫助骨骼減低流失。

f) 本人同意，因為素食者只要有平衡的飲食習慣，食用適當的碳水化合物來支持肌肉的力量，~~因此~~同時在素食食物也有幫助其他身體上的營養，例如豆類，素肉也有脂肪提供，所以素食並不會影響游泳表現，素食者也是和平常運動員一樣持有健康的飲食，保持健康身體。

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.

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有初階的認識和理解，能記憶課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 1(b)、1(d)、3(c)及 3(d)題中，考生展示對運動推廣、籌辦大型運動比賽時的管理原則、不同年齡的肌肉特點及能量系統有初階的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。