

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. 提供設施給精英運動員使用

2. 發掘運動員代表香港出賽

(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. 自己可以化作成小教練

2. 可以自如運用自己所學到的體育技能

(2分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的三個好處。

1 人工會比業餘時多

2 可以使用更多專業的設施

3 知名度會提升

(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。

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：代表新一屆奧運的開始

火炬接力：五大洲團結一致

(2分)

- (b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

1. 公平，使用禁藥增加自己勝出的機會，對其他努力的運動員不公平

2

(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：令強隊不會一開始就碰面

方法：上次比賽^{高名次}的隊伍或選手，不會在同一分組裏同一組

(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。

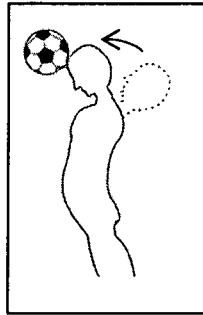
1 訂立規則，比賽前向選手說明

2 設立水站，每幾公里就會有一個水站給比賽人士補充水分

3 提醒參賽者穿着安全裝備

(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：第一類槓桿

支點所在的身體部位：

(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。

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：動作較靈活

心臟容量較小：休息時間需要較長

關節活動範圍較佳：可以做出更多動作

(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。

1 一星期練習五天

2 每3.秒，要全速跑一次100米

(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. 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：設計一些較有趣的訓練，讓他們提高專注時間

體形參差：將骨豐形相近的分成一堆，隔開訓練

(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。

1 叫觀眾為自己吶喊

2 深呼吸

3 幻想自己跳時的情況

(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： _____

相同： 都是在腦袋裏幻想

_____ (2分)

4

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 有朋友支持，

2 在網上觀看其他運動員的影片

3

_____ (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： 傳送血液

_____ (2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

肌肉部、胃部

_____ (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。

1 跑到地面不平滑的地方

_____ (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。

(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： 多吃碳水化合物及肉類食物

運動： 去健身

(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： 身骨變沒有能量

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。

(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 每星期至少做60分鐘以上的中等運動

2

(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

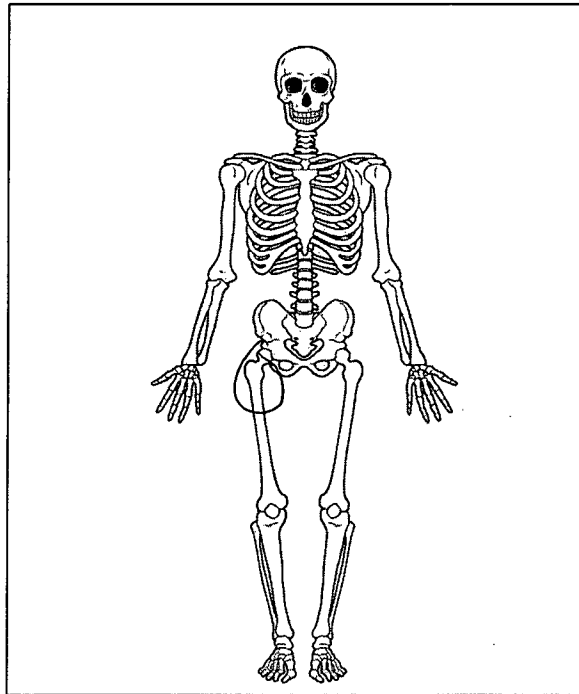
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

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。

(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。

希望能令心跳停止了的人，從新開始動

(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。

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.

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) 民政事務局幫助進行國際比賽的籌辦，康樂文化事務署舉辦比賽。

b) 假如我為公司的經理，我會贊助香港公開羽毛球錦標賽，~~假如作為~~假如作為香港公開羽毛球的贊助商，就以推廣成份來說，香港公開羽毛球錦標賽是一個全港的賽，人氣亦比青苗羽毛球訓練計畫高，所以贊助香港公開羽毛球錦標賽會更有交代推廣。

c) 同意，如果精英運動員能夠在國際比賽中獲得優異成績，現時香港也開始進行普及化，有不少運動項目都供給大型青年訓練計畫，因此吸引更多年青人參加，家長會亦會從例子中的事鼓勵子女參與正規運動的訓練。

d) 在時間管理方法在光線充足的時段進行，清晨至黃昏。在制定預算上，要視乎比賽的規模大小去定金額。

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.

e) 可令青少年的責任感提高, 才擁有健康的體
領導能力高。

f) 透過互聯網, 香港的青少年經常上網查
閱新事物, 現亦有透過互聯網直播學界運動
比賽。第一, 會令更多人參加或進行運
動。第二, 會帶來運動方面發展的高科技。
第三, 在互聯網會推廣之迅速。

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 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.

2 a) i) ~~二~~ 二頭肌 和三頭肌。

ii) 因為拳擊之這項運動需要敏捷和臂長，假如出拳比對方率先擊中，已經是優勢。

b) 否，間歇訓練比較重要，因為拳擊需要肌力及肌耐力。

c) 輕輕拍打自己面部，聽激昂的歌作提高喚醒水平，自我對話。

d) 攻擊下陰，攻擊頸部。

e) 肌肉放鬆

f) ~~同意~~ 同意。

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