

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。

香港體育學院還可以提供一些訓練場地給運動員使用，另外，香港體育學院提供一些金錢的資助，讓一些運動員可以減低家庭經濟的負擔。

(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。

可以讓學生接觸不同類型的體育活動，增加學生對體育課程的興趣。再者，令學生在體育課程中能夠提升體適能。

(2分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的**三個**好處。

由業餘運動員轉為職業運動員可以在運動員得到更專業的訓練，讓運動員提升技術水平，再者，可以讓運動員更加專注在運動方面上發展，最後，由業餘運動員轉為職業運動員，更加可以減少運動員經濟上的負擔，當中的體育總會可以贊助一些運動員，令他們減少在運動方面的支出。

(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：奧運聖火是代表和平的競技，
當中的比賽非常公平公正。

訊

火炬接力：透過火炬接力可以就像傳達
消息一樣，在過程中希望更加多
人知道聖火的意義。

(2分)

- (b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

當中奧林匹克主義是指將身體、心靈、精神
均衡地結合，若使用禁藥便可能會影響健康
和心靈，再者，奧林匹克主義提到要在
奮鬥中尋找自我的價值，若使用禁藥
比賽就不是奮鬥了。

(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：採用種子^{非常}制度可以增加比賽的可
觀性，因為種子球員技術水平較高，
當中的比賽會刺激。

方法：若在上一年世界乒乓球比賽中
能夠得到第一至第四名便能夠成為
種子球員。

(2分)

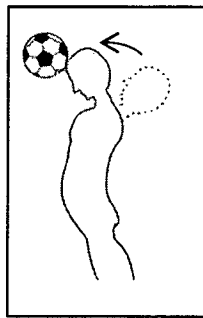
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

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。

公路單車比賽主辦者可以在比賽路上
設下一些保護設施，讓參賽者當發
生意外時的傷害減到最低，再者，公路單
車主辦者可以每一公里設下救護站，讓
參賽者在受傷的情況下更快地~~得到~~治療，最後，
公路單車比賽主辦者可以設下一些告示牌
牌放在路上例如：地面濕滑，讓參賽者
可以提高警覺性以免受傷。

(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：~~頸~~支點所在的身體部位
是頸。

(2分)

8. 指出人體活動平面中矢狀切面的定義。

將人體活動平面分為左、右兩部
份。

(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：平衡力會較佳，進行體操時能夠穩定身體。

心臟容量較小：心肺功能會較差，進行高強度運動時較容易感到疲累。

關節活動範圍較佳：比較難以受傷，能夠做出較難的動作。

(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。

超負荷訓練原則是指在訓練過程中需要作出一些超過自己極限的訓練。若要改善100米短跑表現，可以做一些負重訓練，~~令運動員的肌肉力量增加~~，令100米短跑運動員爆發力增加，再者，運動員可以做5-10分鐘的提踵跑增加運動員在跑的過程的速度。

(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：在設計籃球訓練計畫時應該設計一些較簡單的訓練，例如：射籃球，讓他們能夠容易掌握。

體形參差：設計籃球訓練計畫時需考慮到體形參差的兒童讓他們可以一起進行訓練，不會讓他們跟不上訓練進度。

(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。

首先，跳遠比賽時可以在心裏跟自己說一些鼓勵的說話例如：我一定得等的字句，增加自己的信心。

然後，可以深呼吸讓自己可以得到放鬆，減少壓力。

最後，

(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：當中表象訓練是可以想像一個實在的情況，而冥想就不能做到。

相同：表象訓練及冥想都需要寧靜環境下進行，並且需要合著眼進行。

(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。

讓青少年參與一些成功較高的體育活動
例如：~~籃球~~遠足，當中得到成~~功~~感後便會
增加自信心。

再者，可以讓青少年參加一些領袖訓練，
在過程中可以讓青少年擔當領袖，增加
自信心。

最後，~~家長~~或教練可以經常讚賞
或欣賞他們在比賽和訓練過程中所做
得好的事情，讓他們得到認同，增加
自信心。

(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：~~微血管~~ 微血管的特點是比較窄。

功能：將血液運送到靜脈。

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

~~分解~~ 分解乳酸的兩個身體器官是肝臟和脾。

(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。

肌肉
跑手在上斜坡時耗氧量會急劇上升，當中跑手所需要的力量增加，~~意~~由於肌肉也需要氧氣提供能量，所以耗氧量會增加。再者，在越野比賽時當中的環境，氧氣的濃度較低，所以參與者耗氧量急劇上升。

(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：在飲食方面應該進食一些比較多脂肪的食物。

運動：在運動方面，能量的消耗應該減少。

(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。

在經過長時間運動並
肌肉：缺乏碳水化合物時肌肉難以在短時間內得到復原，會影響運動的表現。

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。

心肺耐力

(1分)

(b) 描述進行踏階測試的兩個步驟。

進行踏階測試，首先，應設下一張長橈，可讓測試者進行測試。
再者，進行踏階測試前應尋找一首合適的音樂，讓測試者能夠跟着音樂的節奏進行測試。

(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。

(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。

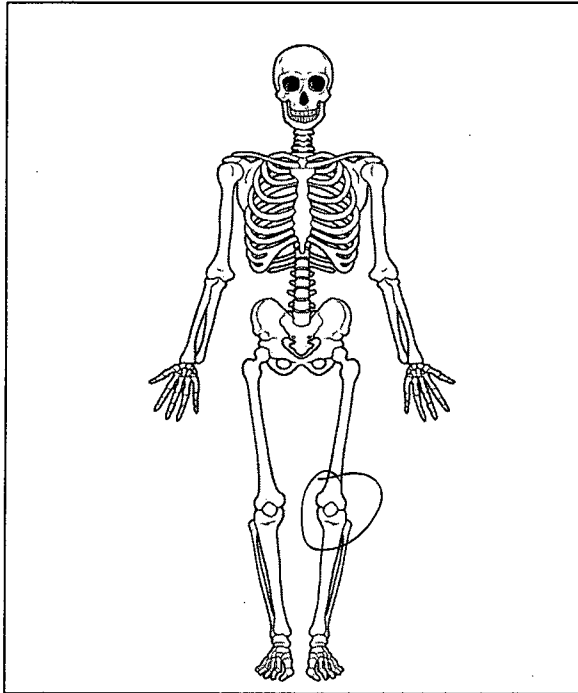
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

在運動過程中關節受到過份的
拉扯。

(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。

進行心肺復甦法可以讓受傷者的心臟
可以得到收縮，把血和氧運送到
不同的器官。

(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基礎的認識和理解，能描述課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 5、9、13、16 及 21 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、表象訓練及冥想的異同、乳酸在身體內的分解及踏階測試有基礎的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第二級的評級。

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"/>	<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.

1a. 民政事務局與康樂及文化事務處支持「盛事化」，康樂及文化事務處近年就在本港積極舉辦大型活動，例如不少國際運動比賽，就如世界女排大獎賽等。

1b. 作為某公司的經理，我會贊助「香港公開羽毛球錦標賽」，從該比賽的認識性來說，香港公開羽毛球錦標賽比青苗羽毛球培訓計劃（分區）有較多大的認識性，市民會較為注意香港公開羽毛球錦標賽，所以若公司贊助香港羽毛球錦標賽，有助令更多人在觀賞球賽時注意到公司的品牌。在運動推廣方面，則可以邀請到羽毛球手在比賽中向大家推廣，同時把公司的形象轉化為推廣運動這良好的風氣。

1c. 我同意，因為精英運動員在國際比賽中獲得優異成績，這會增加民族的自豪感，更加認同精英運動員，家長亦會從此得知，知道運動的出路，同時亦希望自己的子女有所成就，便會令更多家長鼓勵子女參與正規運動訓練，加上現今鼓吹有良好運動習慣的風氣，精英運動員獲得優異成績可向市民帶出訊息從而令更多家長鼓勵子女參與正規運動訓練。

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"/>

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.

1d. 在籌辦大型運動比賽時，主辦者應先計劃好比賽的日子，並提供計劃書，把詳情記錄，同時亦向不同地方報價，查詢籌辦比賽時所需的設備以及設施，並記錄在計劃書中，計算預算最多可以負擔幾多再從長計議。

主辦者亦需要時間招募參加者，主辦者應設置期限，讓參加者有足夠的時間考慮是否參加比賽，同時亦可請參加者繳交報名費，以增加預算，這些都能有效幫助籌辦大型運動比賽。

1e. 青少年長期參與運動訓練可令他們放了大量的時間和精力到運動訓練裏，從而減低他們對社會不滿的態度，加上青少年長期參與運動訓練，亦會與不同的對手作交流，這亦可促進彼此的交流，令大家的技術得以提升，青少年長時間參與運動訓練，必定會有嚴格的紀律，而他們亦會潛移默化，到他們在社會也會遵守紀律。

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"/>

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.

18. 互聯網媒體對運動發展有很大的幫助。現今科技十分發達，上網便能知天下事，透過互聯網直播學界賽事，能吸引別人觀賞，並向身边的人推廣，從而達致宣傳該運動的影響。

互聯網直播學界賽事可達致盛事化，讓所有人一起欣賞比賽，從而令更多人關注這項運動的最新動向，從而達致運動普及化。

在互聯網直播學界賽事可使其他國家的人觀賞，並能把影片作出參考，從而提高當地該運動的水平。

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.

2a. 二頭肌，三頭肌

2a. 因為曹星如的臂展較對手長5厘米，他出拳的力距會比對手長5厘米，這項運動力距愈長，力量愈大，從而進行這項運動力距愈長愈有優勢。

2b. 我不同意，因為循環訓練中大家都會重複練習，但在拳擊比賽中，需要的技能在每回合都不相同，不是只靠單一的循環訓練，就可在拳擊比賽中獲得優異的成績，從而進行間歇訓練較能模擬比賽當中的情況，所以為了準備這比賽，我不同意循環訓練比間歇訓練重要。

2. 拳擊手能在比賽前先進行表像訓練，這有助拳擊手較早適應比賽，達致一個適當的喚醒水平。同時，拳擊手可以聽一些較激昂的音樂，刺激參加者的情況，令他的喚醒水平得以提高。拳擊手也會在比賽前向對手宣戰，這有助刺激選手的情緒，並提升彼此的喚醒水平。

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"/>	<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.

2d. 拳擊手在比賽中作出一些攻擊是違反體育精神和比賽規則，例如在比賽暫停時仍然向對方作出攻擊行為，或向觀眾作出攻擊性的行為。

2e. 曹星如因傷而停止訓練6星期對他的心肺功能、肌肉、體產能因停止訓練而強度下開始下降。
長時間

2f. 我同意，因為在上一次比賽中發生意外。為了避免傷及性命以及保護參加者的安全，考證最終提早終止比賽，並以點數判曹星如勝出，而若果沒有發生意外，沒有提早終止比賽，結果可能有所不同，這可以令曹星如在再戰一次的过程中得知自己的不足，並證明自己的實力。

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.

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有基礎的認識和理解，能描述課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 1(b)、1(c)、2(c)及 2(e)題中，考生展示對運動推廣、家長對子女參與運動的影響、提升喚醒水平的方法及停止訓練的生理影響有基礎的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第二級的評級。