

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。

提供場地  
提供資金

(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。

領導和帶領能力  
審美能力

(2 分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的**三個**好處。

可以專心去發展該運動，因為可以把大部分時間用在運動上。

(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。

4. (a) 指出奧運聖火及火炬接力的意義。

奧運聖火： 奧運的精神

火炬接力： 傳承奧運的精神

(2分)

- (b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

對其他比賽對峙不公平，因為奧林匹克主義要公平、公義。

(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： 令兩個更強的選手對壘增加比賽觀賞性。

方法： 上次世界乒乓球比賽中的冠軍

(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。

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。

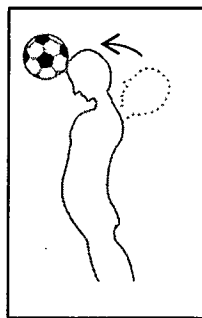
購買保險，幫公路單車比賽選手買保險，萬一選手受傷，有保險幫助。

提供足夠的醫療團隊，如果比賽選手受傷有第一時間的救援。

放足夠的指示牌，令選手清楚知道比賽路線，避免去錯地方造成危險。

(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：第三類槓桿

支點所在的身體部位：頸部

(2分)

8. 指出人體活動平面中矢狀切面的定義。

把人體活動平面分為前後，有便如動作分析

(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：重心在比較靈活，令運動表現提升

心臟容量較小：每搏輸出量較少，令運動表現下降

關節活動範圍較佳：不會容易拉傷，令運動表現提升

(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。

法特萊克訓練，令跑者超負荷提升跑者的肌肉爆炸力，從而改善100米短跑表現。

持續訓練，慢跑100米之後快跑100米重複訓練，提升跑者的的肌力和肌耐力，從而改善100米短跑表現。

(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：設計一個多元化的訓練計畫，不要單一，  
多元化訓練可以吸引他們，令他們專注多些

體形參差：不要進行一些多撞<sup>碰</sup>的訓練，因為他們的  
肌肉力量不夠，碰撞時可能會受傷，為了避免受傷

(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。

在心裏對自己說加油、自己可能做到的等等自我鼓勵  
放鬆壓力自然下降。

進行表象訓練，回想起平時的訓練，在腦裏進行  
表象訓練令自己放鬆，做平時訓練做的事。

對自己說不要和對手比較，做好自己，令自己放鬆下  
減低壓力。

(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：冥想不會想起訓練的情形。

相同：都是在腦海中想一些事。

(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。

讓他在某活動中做出好成績，提升他的自信心從而更多參與活動。

告訴他，你一定可以做得到，鼓勵他令他自信心提升。

(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。

15. 指出微血管的特點及功能各一個。

特點： 全身上下都有

功能： 輸送氧氣

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

肝和腎 這兩個身體器官。

(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。

上斜和落斜時，上斜時要大量肌肉力量來排升，肌肉充肉會加快，所以耗氧量會急劇上升。

落斜時要控制身體的速度，不能太快以免足失到在跑擊的同時又要控制其他肌肉，令血液不夠氧氣令耗氧量急劇上升。

(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： 進食一些較高熱量的食物，存備更多能量，再轉為脂肪，從而增加體重。

運動： 進行一些高強度的運動，把脂肪燃燒，轉為肌肉，從而增加體重。

(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： 肌肉會因為不夠能量而縮細，減少肌肉量。

中樞神經系統： 不夠的能量令中樞神經系統變差。

(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。

足踏的次數,計算踏的次數進行分析  
踏的時間,計算可以持續踏的時間

(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。

每日運動1小時

(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。

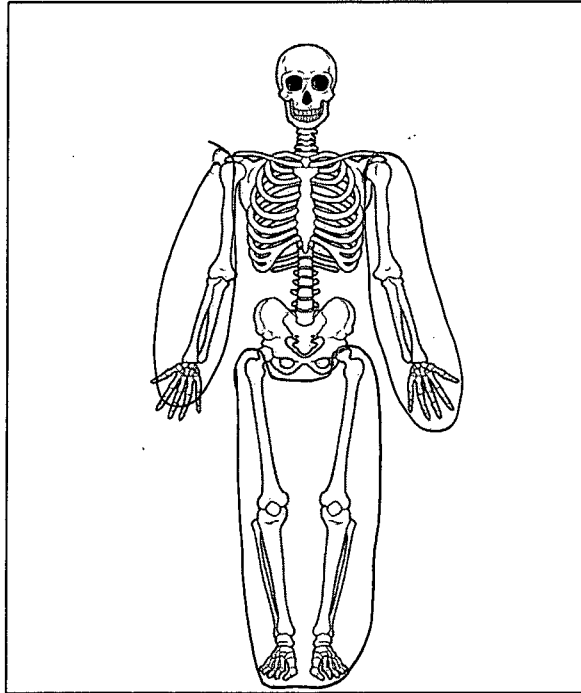
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

因受外力撕裂裂以出現撕裂性骨折。

(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。

維持人身重要器官的運作，<sup>人體內</sup>等代救援。

(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.

1a) 民政事務局方面，會提供更多的運動訓練計劃，從而去捉捕更多的精英運動員以應對此賽，令到港的運動推廣階面更廣大。  
康樂及文化事務署方面，提供更多合適的場地供國際比賽使用，因康文署本身便負責提供比賽所需的場地問題，解決場地使用問題。

1b) 我會贊助香港公開羽毛球錦標賽，首先，羽毛球錦標賽會吸引世界各地的頂尖選手來港參賽而可以提供一個機會去邀請選手代言自家的產品再者選手知名度高，代言的產品自然會有人留意，自然令至品牌越多人關注，另外，錦標賽作為國際性比賽，有媒體進行播放，有更多鏡頭去展現產品及更多人留意該運動，透過媒體轉播會令到在國際間亦有所留意，從而成功推廣運動。

1c) 我同意，因為當在國際比賽取得好成績，連帶會令到該地區的知名度上升，市民產生優越感，亦會令到更多市民主動接觸運動，形成了在社會上的運動風氣，而作為青少年的子女很容易受家庭因素所影響而開始運動，而作為父母的市民則對子女有所期望，而為地區爭光，於是運動員取得佳績會影響到十分多家長的運動意欲，連帶令家長推動子女去參加訓練。

1d) 首先，在時間管理方面，主場比賽安排上保持流暢，不希望因為比賽時發生意外而影響整個比賽流程，令到比賽的時間表出現混亂例如，同時出現兩場相同時間的比賽，所以在時間管理上則主場不擾亂整體活動流程。

其次，制定預算方面，不希望超出過多的預算，以減少因預算過大令到活動營

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.

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

2a) 一: 斜方肌  
二: 肱二頭肌

2a ii) 能夠以較大的攻擊範圍去攻擊對方選手，因範圍較大，手段自然比對方快，擊中對方，更容易得分，有速度上的優勢。

2b) 不同處，因為間歇訓練能夠有效訓練三個主要能量供給系統，而拳擊作為多回合，且講求爆發力的運動，自然間歇訓練的磷酸能，比跑步還更為重要，而對拳擊比賽有更大大影響，而循環則針對不同身體部位，並不會針對拳擊，而且拳擊為個人運動，循環則注重於訓練。

2c) 在比賽前進行自我激活，如利用言語去提高自己精神水平，或可以拍打自己胸肌以衝擊去喚醒自己，透過教練在一旁利皮置後喊詞，去引起記憶，而且可以透過拳賽熱身，讓身體更早進入狀態，以提高喚醒水平，適應比賽。

2d) ~~擊擊擊擊~~ 過激，粗暴的衝突。  
二. 助擊對方弱點集中攻擊使對方失去能力作實擊。

2e) 一. 心肺功能水平水平下降，因高原原則，停止受訓後的一至4星期起心肺功能會下降30%，輸出量下降27%。  
二. 需要更多時間重新進入比賽狀態，因過長時間缺訓練，令到身體水平欠缺準備而令要花更多時間重回比賽場。

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.

2e) 三, 能夠有足夠時間令身體復原, 因有足夠時間不用比賽, 不會有新的傷患。  
而今出現休養期可以令身體復原至以前, 提升身體素質。

2f) 不同處, 因為曾曾星如在短時間內再接受比賽令到身體尚未完全被原時再  
造新傷患, 影響其運動員生涯, 而且亦有可能潛在的隱患及作令其難以康復,  
新傷患加上舊患, 更能回復原水平, 所以更應以一段時間作休息令完全調整  
後再作賽。

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.