

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。

第一，提供專業醫療團隊，防止運動員受傷及傷後的康復治療

第二，提供訓練場地及器械，以協助運動員提升水平

(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。

第一，運動比賽的規則

(深入熟悉活動知識，如)

第二，透過運動學習安全知识及實踐

(2 分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的三個好處。

第一，收入更穩定

第二，技術水平會大大提高，不再只為消閒

第三，提升知名度

(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。

4. (a) 指出奧運聖火及火炬接力的意義。

奧運聖火：意味奧運的開始，全世界和平共處，各國運動員聚首一堂，一起競技

火炬接力：意味各國齊心協力，一起為奧運出一分力，並全力以赴奮鬥

(2分)

- (b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

第一，並不以奮鬥為樂，透過外力以  
提升技術，並非訓練

第二，在心靈及精神上違背自己，並不  
透過運動以提升，非人類的自然能  
力

(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：確保比賽的可觀性，以及令各隊為爭奪  
種子席位而奮鬥

方法：由上一屆比賽的冠軍球員作為下一屆的  
種子球員

(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。

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。

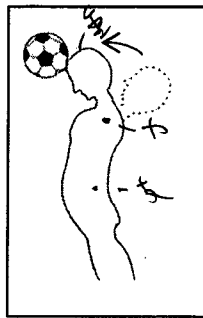
第一，封路以防止交通意外，以及防止人群~~阻~~比賽道路  
~ 阻擊

第二 設置充足的水站防止~~選手~~參賽者在比賽過程中缺水

第三 雇用充足的專業醫~~生~~護團隊以在參賽者受傷時能即時急救

(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： 脊椎

(2分)

8. 指出人體活動平面中矢狀切面的定義。

從正面將人左右分割

(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：運動時較平衡，有較低的生衡  
機會

心臟容量較小：耐力會較男性差，~~較累~~更易疲勞

關節活動範圍較佳：動作的幅度更大，姿勢更優美。

(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。

第一，負重訓練中，逐漸增加器械的垂  
量，以增強所需肌肉的肌力及爆發力，以更快的速度比賽。

第二，在間隔訓練中，以心率的強度由75%開始逐漸提升訓  
練，以改善乳酸能系統，以令比賽過  
程中有充足能量比賽

(2分)

並以1比5的休息時間逐漸減至1比3。

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：應多元化，不應只教一種動作，並給予適量挑戰，增加兒童的興趣，讓兒童透過自己的努力與別人比試。

體形參差：強度需要較低，不應即時讓兒童比賽，減少碰撞，並以基本功為首要訓練內容，以循序漸進。

(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。~~有圖的~~

第一，進行表象訓練，聯想自己在比賽過程中獲得成功，以令自己放鬆。

第二，不斷為自己打氣，說一些正面的笑話以減輕壓力。

第三，透過漸進放鬆法，握緊拳頭數秒後放鬆，以緩和心裏的壓力。

(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：表象訓練會想像自己的比賽過程以模擬比賽，而冥想是放空自己，讓自己感受寧靜

相同：都是減輕壓力以及放鬆的行為，降低焦慮的機會

(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。

第一，老師及教練的鼓勵及讚揚

第二，聆聽激昂的音樂，以鼓舞自己

第三，專注現在，不想過往的生澀，以及不去憂自己將會生敗

(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。

15. 指出微血管的特點及功能各一個。

特點：數量十分多，而且體積十分細小

功能：將血管有用的養份傳到器官以及將器官不用的廢料帶回血管

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

答一，肝  
答二，腎

(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。全速

答一，起跑時套圈的情況

答二，快到終點時全力沖刺的時候

(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。

18. 從生理角度，描述身體組織內氣體交換的過程。

動脈

透過微血管將~~血液~~中的帶氧血  
送~~帶~~至人體各~~部~~份，並將無氧的血經由  
~~靜~~靜脈帶走

(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。

收重食

飲食：~~呼吸~~的碳水化合物及蛋白質以確保增  
加的重量是肌肉並非脂肪

運動：進行負重訓練以增加肌肉的體積及重  
量，以增加運動表現

(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：肌肉不能完全啟動，收縮的力量減少，以  
及更容易疲勞

中樞神經系統：傳達訊息的速度下降，令人的反應較  
慢

(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。

第一，跟從拍子~~在~~在時間內重覆踏階，直至時間結束

第二，在時間後計算自己的心跳，以得出結果

(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。

第一，每週應有三至六次以上的有氧運動  
(星期) (三次)

第二，應多元化，宜帶兒童到不同地方進行活動。

(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。

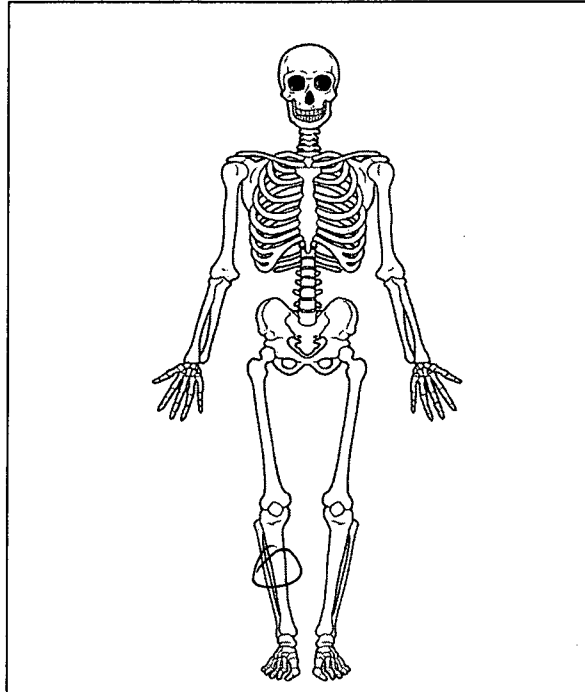
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

受到惡意攻擊

(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。

暫時  
為 ~~患者~~ 人士進行人工的 ~~心跳~~ 心跳，以確保其他器官繼續  
心臟停止 運作，防止缺氧並維持生命  
其他器官 患者

(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 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.

Answers written in the margins will not be marked.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

a) 我並不同意去年的參賽者可豁免水試。

首先，去年若參賽者剛好49分鐘完成水試，而過去一年他並沒有再進行任何運動訓練，他再進行水試若時間未必能達標，若允許他參與比賽，由於疏於練習，他的體適能水平未必能完成比賽，因此我並不同意可豁免水試。  
甚至有机会受傷，

再者，即使參賽者去年能完成比賽，但過去一年受過傷，以致游泳速度較慢或有机会受傷、感染，以致未能達標，甚至在比賽途中傷口感染，或造成更嚴重的創傷，因此我並不同意。

另外，參加水試可令參賽者再一次熟習與很多人一起游泳，因為水試時並非只有一个人同時在進行，而是几个几个的進行，因此參加水試可避免比賽時過於混亂而受傷。

b) 由於海水相對寒冷，所以有机会有低溫症，主辦者可增加救生艇協助且受傷或有需要的參賽者。  
海上的

由於人數眾多，比賽開始時有机会撞傷，主辦者可分組進行比賽，避免太多人同時出發。

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.

c) 20歲:肌肉適能較強  
收縮能力較強  
肌力耐力較強

60歲:肌肉適能較弱  
收縮能力較弱  
肌力耐力較弱

d) 主要為有氧系統,適合耐力運動,其中以碳水化合物、脂肪、蛋白質為供能來源,持續供能時間幾乎無限。

e) 鐵:協助製造血紅蛋白,加快氧的運送  
鎂:防止抽筋

f) 我同意素食不會影響游泳的表現。

首先,游泳大多是耐力運動,以有氧系統為主要供能的系統,最先消耗的是碳水化合物,而碳水化合物存在於穀物,如飯,都是來自於蔬菜,因此素食不會影響碳水化合物的吸收,而不會影響游泳時能量系統的供能,因此素食不會影響游泳的表現。

再者,植物中亦有儲存蛋白質,因此運動時或運動後亦不會缺少蛋白質以協助細胞、肌肉的修復,因此素食不會導致缺少蛋白質修復而令肌肉細胞受損,再而影響訓練甚至比賽,從而影響游泳表現。因此素食不會影響。

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.

另外，現今亦有不少運動飲品可以協助用作補充礦物質，避免因素食而缺乏某種維生素或礦物質，因此素食並不影響游水的表現。

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.

a) 民政事務局: ~~規畫啟德體育館園, 提供將外符合國際標準的~~ 多項運動的場地, ~~並吸引不同項目於香港舉辦國際性賽事~~  
設立M品牌, 為各國際性賽事提供資助及宣傳。

康樂及文化事務署: 為國際性賽事提供場地

b) 我會贊助香港公開羽毛球錦標賽。

首先, 由於公開賽會於香港的不同平台作宣傳, 如MTR、社交網站、電視等, 因此可以接觸不同的潛在客戶讓其知道品牌的裝備, 從而令大眾市民都了解。

再者, 羽毛球公司亦有大眾給予初學的裝備, 價格相宜, 透過廣告宣傳後可吸引市民使用, 令公司品牌得以在大眾宣傳及羽毛球

另外, 公司亦會贊助羽毛球作比賽用, 而公司的羽毛球較其他耐用, 可在比賽時在選手之間宣傳, 再而推廣本公司。

c) 我同意。

寫於邊界以外的答案, 將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

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"/>	<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.

首先,在家長的角度當然想子女有更好的發展,當運動員在比賽中成績優異,自然會認為香港水平不俗,再而讓子女參與正規運動訓練。

另外,得獎代表香港水平不俗,亦潛移默化地改變父母的思維,認為運動亦可維持生計,讓有潛質的運動員可以因父母鼓勵而參與正規訓練

再者,得獎後的宣傳讓父母進一步了解應該運動,從而讓父母安心,再而鼓勵子女參與正規訓練

d) 時間: 份緊急, 重要再逐一解決

提早預備比賽事項, 避免延誤

預算: ~~預算~~ 盡量減少, 避免浪費

應用獨用  
就

e) 由於運動是具規範化, 因此運動訓練會使其守規距, 亦在社會上亦會守規則。

另外, 運動訓練可培養正石確的價值觀, 使其行為合乎社會規範。

運動訓練亦會增強其抗壓力及抗逆力,

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.

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.

f) 增加市民對運動的認知

代表社會對運動的認同，從而增加父母對子女的支持  
學生為上銜，為校爭光，讓更多人了解而增加運動的動力

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.