

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. 提供高水平訓練設施

2. 在奧運和亞運四年週期間提供穩定的支援給運動員

(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. 多角度分析動作，評估體適能計劃的成效

2. 在學校社區環境中，擔任小教練或運動領袖

(2分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的三個好處。

1. 運動水平提升，業餘運動員需在工餘時間進行訓練，在訓練上投入時間比職業運動員少，對提高運動水平上有阻礙。

2. 運動觀賞性提升，原因職業運動員有較時間投入於訓練中，提高技術、運動水平，而高水平體育賽事有更大刺激感和觀賞性，吸引更多觀眾留意。

3. 促進運動發展，業餘運動員轉為職業運動員後運動水平提升，吸引更多商業贊助、政府資助，獲得更多的資源、資金，訓練器材，促使運動員訓練效率，訓練設施改善，促進整體運動發展。(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：聖火代表光明正義，正面的價值觀，宣揚奧運團結、友誼、和平、正義，和諧發展的奧運理念

火炬接力：火炬接力宣傳奧運會來臨的信息，在接力的過程中把友誼、和諧、團結的信息送給沿途的人，象徵各國團結、友誼，和諧發展

(2分)

(b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

1. 奧林匹克主義主張以經過艱苦訓練，堅持不懈努力練習的自身能力進行競賽，以使用禁藥是一種借助外力的行為，利用藥物提高勝率，違反奧林匹克主義的公平競爭。

2. 使用禁藥令競賽變成醫療科技，藥物的鬥爭而不是比拼運動員體能技術，扭曲運動意義及競賽的目的，違反奧林匹克主義。

(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：種子制度確保公平競爭，防止頂級運動員聚集於某一賽區，或在過早階段而被淘汰。

方法：從所有參賽者當中隨機抽出一位或二位種子選手。  
公平地

(2分)

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。

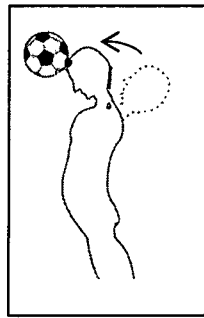
1. 購買保險，保障參者如團體人身安全保險，保障參者在公路單車比賽中引致傷亡的賠償，應付未可預見的索償。

2. 設置醫療團隊或救傷服務站，應付參者的身體不適及突發狀況，如在比賽期間昏迷時提供即時適切的支援，俾護參者。

3. 舉行賽前訓練班或較長熱身時間，讓參者熟習公路單車比賽的強度，過程，以免因身體不勝運動負荷，耐力不足，體適能不足以應付運動而引起運動創傷。

(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：第三類槓桿，重點在支點和力點之間

支點所在的身體部位：頸椎

(2分)

8. 指出人體活動平面中矢狀切面的定義。

矢狀切面是與地面平行的切面，分開左右兩部份，能夠做到前滾翻等動作。

(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： 重心較低跳躍能力及產生高度較低。

心臟容量較小： 較少的氧氣能夠提供給肌肉製造能量。

關節活動範圍較佳： 增加柔韌度、活動自如流暢，提升運動表現

(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. 100米短跑的訓練每一次都比上一次強，例如100米訓練中在每次訓練提高運動強度，上一次的訓練以75%強度跑100米，下次以80%強度跑，運動員需經某程度不適，在適應運動強度再次加強，達至超負荷訓練原則。

2. 增加運動員的體重，在運動員腳上加上鉛塊增加運動員質量以後進行短跑訓練及增強腳肌體積及力量，在運動員小腿肌肉適應增加的重量後，再次增加鉛塊重量，達至超負荷原則。(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：兒童專注力低，訓練計劃需要多元化如設置循環訓練，不同訓練站培訓兒童傳球，運球，投籃等多個訓練配合兒童專注力低，不能長時間專注於單一訓練上。

體形參差：不同兒童身體成長有差別造成體型懸殊情況，不同體型兒童施力力量不同，儘量避免進行競賽，以免引起運動創傷。

(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。

1. 用更宏觀角度檢視事情重要性，專注現在，享受現況，比賽過程，不想將來，不理過去，增加跳遠時的事功。

2. 把跳遠比賽中遇到的困難和挑戰如沒法進一步提升自己的成績當作學習機會。

3. 建立自信形象，用反被表象把負面想法轉為正面想法，相信自身能力能夠應付目標，也相信自己能夠達到自己跳遠的正常發揮水準。

(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：表象訓練是透過創造或重建經歷幻想自己在運動的生理和結果  
可以令到高喚醒水平或過度喚醒水平達至最佳喚醒水平，而能表各訓練年  
激勵性表象訓練，而冥想只能透過安寧感覺降低過高的喚醒水平。

相同：冥想是專注於單一字詞或詞語，獲得安寧感覺，表象訓練時幻  
想自己在極放鬆狀態下完成運動，兩者皆是放鬆訓練，  
降低壓力或過度喚醒狀態的不安和緊張心情。

(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. 設置短期目標，容易看到進展，在獲得成就感滿足感中建立  
自信形象

2. 給予正面回饋，讚揚青少年運動時做得好的地方如堅持練習，  
從讚賞中增加及建立內部動機。

3. 增加內部動機如青少年在運動上的滿足感、權益、興  
趣

(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：管壁極薄

功能：連接動脈在靜脈 選擇性地擴散氧氣和營養物質至身體細胞，回收並擴散的二氧化碳和代謝廢物。  
由細胞擴散

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

1. 肝臟

2. 腎臟

(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. 運動強度增強。當跑手在越野比賽過程中增強強度，加速時肌肉使用較多能量，或在途中休息再繼續跑，由休息狀態進入運動狀態中肌肉需要較多氧氣應付增加的能量需求，加快ATP合成給肌肉使用，令耗氧量急劇上升。

2. 在乳酸系統至有氧系統達至穩定狀態過程中，ATP在磷酸能系統耗盡，乳酸系統的快速供能也耗盡時，提供給肌肉的能量不足，因此身體需氧量上升以讓成較多氧氣製造ATP以持續完成運動，令耗氧量上升。

(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。

微血管在外呼吸後獲得從外界空氣中肺泡擴散至微血管的氧行，然後微血管在身體組織內氣體交換過程中把氧行擴散至身體細胞，細胞逆向擴散二氧化碳和代謝廢物至微血管的血液。

(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： 進食複合碳水化合物如馬薯、穀物、飯

運動： 增加阻力訓練增加非脂肪體重。

(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： 缺乏碳水化合物即身體攝取糖份減少，血糖低的狀況導致糖原不足夠，不能產生足夠的ATP給肌肉使用，肌肉容易抽筋或疲倦。

中樞神經系統： 中樞神經系統疲倦，出現暈眩、頭暈、心跳、失眠、長期低血糖會引起昏迷等嚴重情況。

(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。

1. 在三分鐘內進行踏階運動，來回上落階級  
根據指示錄音

2. 測量在三分鐘踏階運動後的一分鐘的心率。  
在恢復階段

(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. 每天進行最少一小時戶外運動

2. 每周最少3次30分鐘以上中等強度活動

(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。

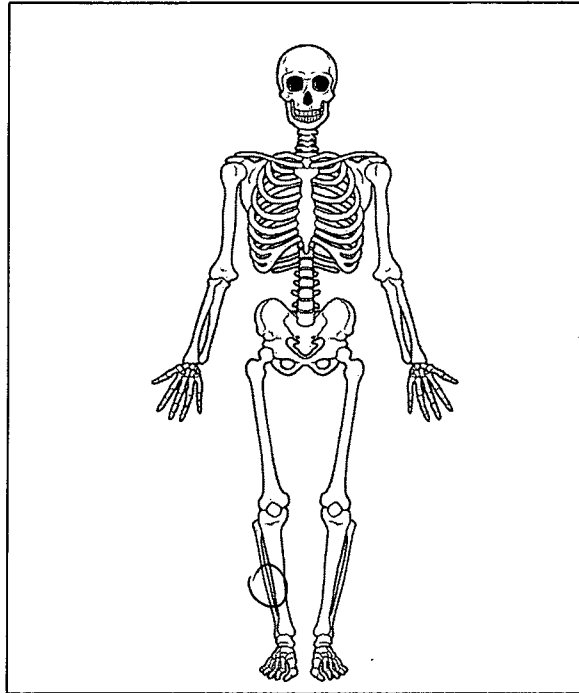
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

骨骼受到外力猛烈拉扯，承受過大壓力。

(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。

增加患者生存機率，減少對腦部造成的損傷  
提供一條生機。

(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紮實的認識和充分的理解，於不同情境中應用及分析課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 2、4、10、11 及 16 題中，考生展示對體育課程的學習目標、奧林匹克主義、超負荷訓練方法、兒童籃球訓練計畫的設計及乳酸在身體內的分解有紮實的認識和充分的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第四級的評級。

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.

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

a) 民政事務局撥款及資助大型體育活動，如M品牌計劃，增加盛事中大規模體育活動的資金和資助。

康樂文化事務署提供運動及康樂設施配合盛事中所需要的設施及場地

b) 我會贊助香港公開羽毛球錦標賽

首先在公司品牌推廣成效方面，香港公開羽毛球錦標賽是一個公開，受認證的大型體育活動，而青苗羽毛球培訓計劃只是一個區域性的運動員梯隊培訓計劃，公司品牌能夠從錦標賽中費事的宣傳如廣告版、宣傳單張、運動員身上的贊助服裝或用品，透過公司廣告的普及性，覆蓋範圍增加，提高贊助效益，相比規模較少的培訓計劃較能有效推廣公司品牌，增加公司知名度。

第二，在羽毛球運動推廣成效方面，青苗羽毛球培訓計劃影響對象只限青少年，而香港公開羽毛球錦標賽能夠提高水平運動員的效譽，在精英運動層面上增加精英運動員技術交流，並從高水平運動效譽及表現中增加賽事觀看性，吸引觀眾，增加不同年齡層的人士以識這項運動，並能為青年人提供羽毛球類的好榜樣，較有效推廣羽毛球。

c) 同意，首先國際比賽中獲得成績受國際認可及有接受性，精英運動員的優秀表現能夠給子女一個追求卓越的榜樣，因此家長會希望子女成材以精英運動員為榜樣，以儆效尤，子女參與正規運動訓練，增加体能和技術，發展運動潛質，向所

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.

為精英運動員的達力堅持訓練。

↓) 時間管理: 1. 預早預訂設施及場地, 避免沒有場地使用阻礙比賽等情況

2. 制定工作時間表, 編排工作流程, 提升工作效率。

制定預算: 1. 制定財政預算符合工作策略方案, 金額大小符合項目重要性, 符合整體效益

2. 預算除包括基本支出外, 還計算保險支出, 應急支出及預期收入, 應付未可預見的負債。

e) 培養符合社會規範的行為習慣、價值觀、思想、態度, 如運動中的禮儀和體育精神應用在日常生活和困難上

2. 學會公平競爭, 學會受規限, 遵從規定, 公平地競賽如球場上良性競爭。

3. 融入群體社會, 運動中團體運動隊員各有不同角色如排球, 應用在社會按照自身能力選擇職業一類。

透過互相鼓勵增加市民接觸運動參與

另: 促進普及化運動, 健康

2 觀看直播觀眾對運動有更清楚認識, 增加興趣, 增加運動意向

3. 所有人士都能看到精英賽事有利宣傳運動文化, 促進普及運動。

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"/>
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.

Answers written in the margins will not be marked.

a) 不同賽者從體適能角度中濤的游泳賽者新賽者會無法確定賽者在去年比賽結束至現今期間有持續保持恆常運動習慣，根據倒運性原則在停止訓練或外來刺激減少的七星期後開始身體機能出現倒退如最大攝氧量，血紅蛋白含量，肌耐力等因此不能確定賽者有她往年水試的良好體適能通過今年的水試所以不同完豁免。

中時後。  
另外在預防運動創傷方面，在去年比賽至今年比賽未能肯定賽者體適能有否倒退或曾有運動創傷如骨折，為了避免賽者沒有足夠的體適能本而耐力應付波濤洶湧而無法持續進行完成比賽以致運動創傷如拉傷，所以不應豁免，避免及預防運動創傷。

b) 1. 肌肉控制抽筋，增加熱身時間給賽者有足夠時間熱身，減少肌肉黏度，避免拉傷  
2. 暑寒症，賽者波濤洶湧上水後身體浸透暴露於寒風中令其溫度流失，主辦者應派發毛巾給賽者抹身及蓋暖。

c) 20歲比60歲泳手最大攝氧量較高，肌肉收縮力較強，關節活動範圍較大及穩固。

d) 1. 有氧系統以有氧化謝能力高，無氧糖酵解能力低，神經傳導速度慢，使能速度慢。  
2. 無限能源供應至能源物質耗盡為止，使能總量多

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"/>
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) 鎂 = 維持及協助肌肉收縮，防止肌肉抽筋  
鐵 = 協助紅血球攜帶氧氣運送到各身體部份，避免貧血。

f) 我不同意

首先素食不能提供足夠營養給游泳使用。素食中碳水化合物及脂肪含量較低，蛋白質含量較高，但蛋白質供能較碳水化合物及脂肪少，不足以提供足夠能量合成ATP給肌肉。際付長距離游泳上升能量需求，令肌肉容易抽筋。

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紮實的認識和充分的理解，於不同情境中應用及分析課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 1(a)、1(d)、3(a)及 3(d)題中，考生展示對民政事務局與康樂及文化事務署的職責、籌辦大型運動比賽時的管理原則、運動創傷的預防及能量系統有紮實的認識和充分的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第四級的評級。