

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。

首先，香港體育學院為精英運動員提供膳食、醫療協助。
其次，體院亦會為精英運動員僱用出色的教練和訓練員，提升運動員的技術水平。

(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。

在學校或社區中擔任小領袖的角色，藉此推廣運動。
在日常生活中展示出堅持、刻苦等體育精神。

(2分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的三個好處。

首先，職業運動員有較佳的訓練設施、裝備，令業餘運動員轉為職業運動員後訓練成效提升，進而改善技術和體能水平。

其次，職業運動員有基本的生活保障，令業餘運動員在轉為職業運動員後無生活之憂，專心致力訓練，在比賽中大展光采。

最後，業餘運動員可將自己的興趣和長處轉為職業，成為職業運動員令他們有更大的動機進行訓練，除了自身的喜愛，亦可能是對國家的歸屬感提升，令他們訓練更賣力。

(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。

4. (a) 指出奧運聖火及火炬接力的意義。

奧運聖火：代表奧運精神，如和平、友好等，同時代表着奧運精神是不斷被傳遞的。

火炬接力：將奧運精神傳播到各地，並展示奧運是無分國家、種族和性別。

(2分)

- (b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

使用禁藥違反公平原則。禁藥有助運動員提升運動水平，例如類固醇和可卡因，令比賽時存在不公平的情況，沒有使用禁藥的運動員只能以自身運動水平作賽。

同時，這違反了運動的精神——以自身實力進行比賽。使用禁藥令大眾對運動的正面看法頓時破滅，更會影響青少年運動員的前途，令他們誤以為使用禁藥是恰當的。

(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：避免實力較強的選手在首輪或次輪便對賽，這使比賽在後期時，例如四強和冠軍賽，頂級的選手對賽令比賽的可觀性和緊張度提高

方法：根據世界排名決定

(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。

首先，主辦者應確保路面適宜進行比賽，避免過多沙石或有高低不平的路面，降低參賽者受傷的機會。

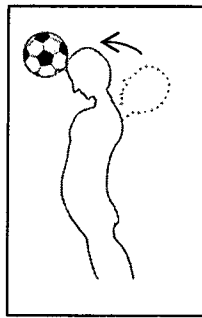
其次，主辦者可在公路中設置不同的救護站，一旦有意外發生時，救護人員能即時為傷者提供協助，避免參賽者生命危險。

最後，主辦者應設立體能活動能力適應問卷 (PAR-Q)，讓參賽者衡量自己的身體狀況後選擇是否參加比賽。

自行

(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： 第二類槓桿

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。

矢狀切面是指人體分成左右兩面，進行不同的切面的動作如射罰球。
足球的

(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：跳躍能力較男性弱，爆發力較弱。

心臟容量較小：有氧適能較男性弱，所以最大攝氧量較低。

關節活動範圍較佳：柔軟度較男性高，有助女性減低受傷機會。

(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。

首先，運動員可進行多組多於100米短跑的訓練，如6組120米短跑訓練，這有助運動員在超負荷下提升爆發力。

其次，在進行阻力訓練時，運動員亦可以1RM進行4-5組訓練，並藉此加強肌力。

(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：因兒童的專注時間較短，訓練時需具趣味性，例如以搶球形式訓練傳球能力，令兒童有較大的動機參與訓練。

體形參差：教練應按照兒童的體形分組，避免同組內能力有過大差異，減少學習差異性。

(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。

運動員可對自己說「我可以做到」，藉此增強自己的自信心，這種想法令運動員不會害怕自己能力不足以應付比賽，減輕壓力。

其次，他們可以深呼吸，不理會失敗後可能面對的後果，專注於眼前的比賽，享受比賽的每一分每一秒，明白是次比賽亦只是人生眾多比賽中其中一次比賽，從而減輕壓力。

最後，他們可將失敗視作寶貴的經驗，比賽中有勝敗之分，能力不足才會導致落敗，將失敗的負面想法轉為正面想法，繼而不害怕失敗，令他們能應付壓力。

失敗後便加倍努力，下次比賽再接再厲，

(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：表象訓練是在腦海中創造或重建經歷，冥想則是專注於單一事物從而產生安寧的感覺。

相同：令運動員可以降低自己的焦慮。進行放鬆表象訓練令運動員降低喚醒水平，減少焦慮，而冥想令運動員專注於一件事物，從而感到安心。

(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。

家長可積極陪同青少年子女參與體育活動，讓他們明白體育活動並非注重勝敗，令他們自信心逐漸提高。

按自己的興趣和能力選擇體育活動，令青少年有較大內部動機參與體育活動，減少自卑感。

與前輩一同參與體育活動，從中建立深厚的友誼和溝通技巧，令青少年自信，勇於接受挑戰。

(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：連接動脈與靜脈

功能：選擇性地讓氧和營養物進入血液

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

肝臟

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。

在越野比賽尾段，跑手用盡全力沖往終點線，此時耗氧量便會急劇上升。

在上坡時跑手需要額外的氣力進行跑步，使用的能量增加令耗氧量會急劇上升。

(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。

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。

組織內氣體交換是內呼吸，氧氣從血液中擴散到身體各個組織，同時二氧化碳逆向擴散到血液當中，並被排出體外。

外呼吸是在肺內進行，氧氣從肺泡中擴散，同時二氧化碳逆向擴散到肺泡，成為代謝物排出體外。

(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：多攝取碳水化合物

運動：進行阻力訓練，使用負荷較大而重復次數較低的訓練。

(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：有機會肌肉痙攣，因碳水化合物有糖原，糖原經氧酵解後便能為身體產生能量。缺乏碳水化合物補充便使能量供應不足，繼而出現肌肉痙攣。

中樞神經系統：缺乏碳水化合物的能量補充，血糖水平亦會隨之而急降，令中樞神經系統如小腦無法控制身體隨意肌的運動。

(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。

21. (a) 指出踏階測試所測量的體適能組合成分。

心肺適能

(1分)

(b) 描述進行踏階測試的兩個步驟。

測試者先進行三分鐘的踏階，其後量度測試者完成上下踏階後一分鐘內的心^上下率，從而得知測試者的心肺適能

(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。

每天應進行至少60分鐘的骨豐力活動

~~每週應進行三次~~

不應進行過重的重量訓練，因兒童骨骼和肌肉系統仍未發展完善

(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。

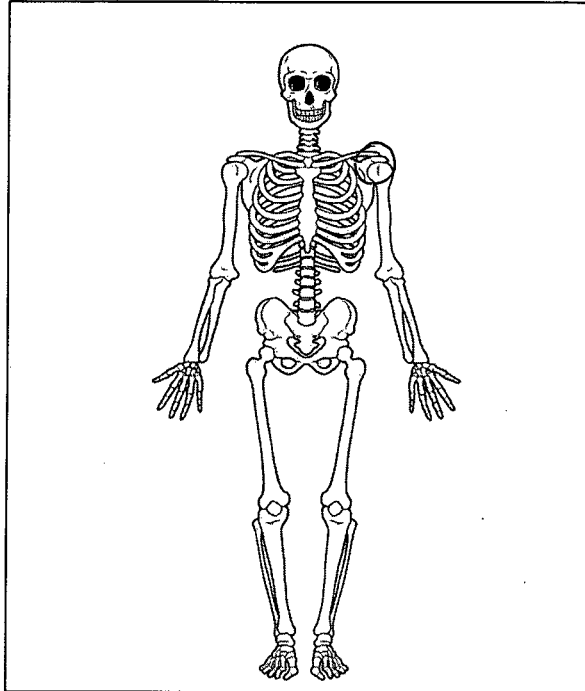
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

受到外力猛烈撞擊

(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。

心肺復甦法旨在為心臟停頓和呼吸停止的患者，以人工呼吸和按摩心臟方式幫助患者，令患者有甦醒跡象，即是有呼吸和有心跳。

(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廣泛的認識和深入的理解，能從多角度並具批判地評鑑課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 1、6、9、12 及 18 題中，考生展示對香港體育學院的工作、單車比賽的安全措施、女性身體特徵對運動表現的影響、應付壓力的策略及氣體交換有廣泛的認識和深入的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第五級的評級。

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"/>
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) 三頭肌和背肌

兩者
ii) 曹星如有較大的力距，假設出拳的力度相同，但他的臂展比對手長5厘米，有較大的力距，有助曹星打出比對手更大的力量，因此在比賽中有優勢。

b) 不同意。比賽有12回合，每回合3分鐘，總共有36分鐘。

當中包含了ATP-PC系統，乳酸能系統及有氧系統。
循環訓練的每個站的訓練時間短，可以訓練ATP-PC系統和輕量的有氧系統，但不夠針對性，不足以讓拳手應付36分鐘的比賽，而且每回合3分鐘大大使用了乳酸能系統，但循環訓練的強度和時限不足以訓練拳手的乳酸能系統，作用不大。反覆間歇訓練，有效地訓練了3個系統，不論是無氧或有氧系統都有大大提升，有助拳手應付每回合3分鐘的比賽及整整36分鐘運用有氧系統的賽事。

運用乳酸能系統

c) 首先，聆聽節奏激烈和振奮性的音樂有助提升喚醒水平，使他們感到西星神和意志高昂。

其次，運用自我提示語，「我一定得！」等使拳手充滿自信心，加快進入比賽狀態，提升喚醒程度。

再者，運用激勵性的表象訓練，在月齒海中演示

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

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.

比賽中的狀況，使自身對比賽感到亢奮，有助集中精神，提升喚醒水平，進入作賽狀態。

d) 首先，拳手的攻擊行為包括攻擊對手的要害，例如生殖器、宮或眼部等造成嚴重創傷的部位。

其次，毫無技術，純粹發洩性地攻擊對手，不顧裁判的勸阻或後果，只是盲目地攻擊對手。

e) 首先，他的肌肉骨豐積會下降，肌肉變小，收縮力量減弱，降低爆炸力。

其次，骨粒骨豐的數量和骨豐積下降，供能減少，影響運動表現。

再者，他的最大攝氣量會下降，降低攝氣和血液的載氣能力，對運動表現有負面影響。

f) 同意。由動機而言，曹星如勝出是基於提早終止比賽並計算黑占數，有勝之不武的嫌疑，重賽正正可以給他本機會向大眾展現實力，證明有能力在正常的比賽回合內勝出，而非靠前幾回合的黑占數。

此外，再戰亦可令他證明自己有能力挑戰世界冠軍，這場比賽展示了他的能力，有助他日後拳擊路上的發展。

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"/>	<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.

再者，拳手皆是好勝的一羣，他6個月內事實不但給他
機會展示能力，亦是對自己有一個交代。

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"/>

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) 不同意。

首先，從骨豐適能水平而言，一年的時間足以令泳手的心肺耐力和相關骨體能大大下降，特別是一些年紀較年長的泳手，他們的心肺耐力和肌耐力按年下降，容免水試令他們不清楚自身的能力。

其次，~~去年的~~從預防運動創傷而言，去年的泳手的能力有很大機會不如去年，正如剛提及的年長泳手，為預防運動創傷，他們應透過水試了解身體狀況，不可勉強參賽。

再者，容免水試令~~去年~~參加者人數大增，令~~總~~總人數大增，大會難以管理人數，有~~本~~機會出現~~的~~運動創傷或降低表現。
因此令~~年~~年者

b) 首先，最常見的為抽筋，基於~~熱~~身不正或過度疲勞。

大會可以在比賽開始前給予30至1小時的時間泳手進行~~熱~~熱身，避免抽筋。

其次，泳手在~~渡~~渡海泳中會出現肌肉拉傷的狀況。

大會應在賽前由專業教練向泳手提供相關安全知識，令泳手明白並實踐，以防拉傷。

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"/>

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.

c) 首先，肌肉的骨量積有異，20歲的泳手肌肉骨量積正漸達巔峰，而60歲的則因年齡而令肌肉體積按年縮少。

其次，前者的肌肉作息宿力量較大，後者較弱，亦是基於年齡差。

再者，前者的肌肉耗氧能力較後者強，有更大的耗氧能力，有更佳表現。

d) 有氣系統^{此系統}以~~糖~~葡萄糖和脂肪作~~燃料~~燃料供給接近無限的能量。~~此系統~~此系統持續時間長，因脂肪和葡萄糖的存量~~大~~大。另外，此系統沒有~~乳酸~~乳酸的產生，~~在有氧情況下~~在有氧情況下~~不~~不~~會~~會~~轉化~~轉化為骨骼肌的~~代謝物~~代謝物~~供能~~供能。

e) 鎂：維持肌肉功能正常
鐵：幫助製造血液

f) 不同意。
首先，素食^{低糖}所提供的能量沒有足夠的碳水化合物，而碳水化合物是主要的能量來源，降低身體的~~供能~~供能，影響~~游泳~~游泳表現。

其次，素食的脂肪含量低，脂肪為人體第二能量來源，缺乏脂肪亦影響供能，降低表現。

再者，素食~~的~~食物供能不足~~且~~，他們血~~糖~~糖~~度~~度偏低，

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.

降低表現。

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.

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有廣泛的認識和深入的理解，能從多角度並具批判地評鑑課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 2(c)、2(f)、3(b)及 3(d)題中，考生展示對提升喚醒水平的方法、參與比賽的動機、運動創傷及能量系統有廣泛的認識和深入的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第五級的評級。