

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。

提供食宿  
提供醫療援助

(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。

在學習情景中展現出解決問題的能力。  
擔任骨體育領袖或小教練，展現出領導能力和責任心。

(2 分)

3. 說明由業餘運動員轉為職業運動員的三個好處。

一、有更多時間專注訓練，提升運動表現和成績。  
其次，能得到更多資源和外界援助，如專業教練和專業訓練，有助提升成績。  
再者，以興趣作為事業，能產生更大的內部動力，有助運動員積極訓練以爭取好表現。

(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： 愛與和平

火炬接力： 宣告奧運會的來臨和將愛與和平的訊息傳遞給沿途的人。

(2分)

- (b) 說明使用禁藥是違反奧林匹克主義的兩個原因。

使用藥物提升表現，違反了公平競爭的體育精神。  
使用藥物而非單靠自身能力來獲取成績，損害了全力以赴的體育精神，亦損害了運動的意義。

(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： 使實力超群的球員不會在首輪碰面，使他們在次輪或更後期的比賽中交手，提升比賽的觀賞性。

方法： 挑選上屆的冠、亞<sup>或決賽週的</sup>球員作種子球員

(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。

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。

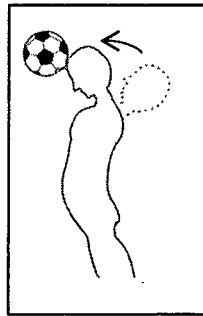
首先，在適當的距離位設置醫療站，確保參賽者能得到即時救援。

~~其次，事前作路線規劃及檢查路段，~~  
其次，要求參賽者填寫 PAR-Q 問卷，確保他們的身體狀況適合參賽。

再者，事前作路線考察，避免因路面凹凸不平或其他危險因素而引致參加者受傷。

(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：第三類槓桿

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。

將人體分為左右兩部分。

(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：正非正躍能力較弱

心臟容量較小：製造血液能力較弱，而引致血液流量降低，影響載氣能力。

關節活動範圍較佳：柔軟度較佳

(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，使用間歇訓練，在原本的1:3休息時間的4至5分鐘縮短至2至3分鐘。

第二，將原本的60米衝刺訓練次數由3-4次提升至6至7次，並將重複組數增加2至3組

(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：為他們提供不同的籃球項目訓練，不專注於一項。例如每隔15分鐘轉換1次項目，由射籃、到運球、傳球等。

體形參差：安排合適的對手，例如身高相約，體重相約，避免因體型差異引致運動創傷。

(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。

專注現在，不想過去，亦不想將來。

告訴自己「我一定得！」等自我提示語。

只設置表現目標，例如要有6米以上的成績，不設置結果目標，盡力便可以。

(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：

~~兩者~~ 兩者的實行環境有異，前者何時何地都可以進行，而冥想則要在較為安靜的地方進行。

相同：

皆要運用一些提示語協助

(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。

以較低難度的活動開始，令他們易於成功，以建立自信心。

其次，利用朋輩影響，鼓勵青少年組隊或邀請朋輩一同進行體育活動，加強自信心。

再者，利用大眾傳媒的影響，透過報道一些殘疾運動員的事例，令青年明白四肢健全的他們應珍惜上天的恩賜，敢於參與運動，不浪費恩賜。同時傳媒亦可帶動欲效尤以傑出的殘疾運動員鼓勵年青人參加運動，創造一股運動風氣，從而令青少年在社會的影響更有自信參與運動。

(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：最細微的血管而具選擇滲透性的結構。

功能：令血液中的氧、營養素選擇性地流入血管並運送至身。

(2分)

16. 指出分解乳酸的兩個身體器官。

肝、腎臟

(2分)

⑬ 描述跑手在越野比賽時，耗氧量會急劇上升的兩個情境。

首先，在穿越惡劣地形例如沙漠時會令跑手耗氣量急升，他們要在乾旱的沙漠吸取更多氧氣以助他們有充足氧氣支援有氧系統。

其次，在終點的最後路段時，跑手會加快速度，以最好成績，到達終點，因此加速令他們耗氣量急升。

(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。

空氣由呼吸系統帶至肺部，基於擴散原理，肺泡內外濃度有異，高濃度的氧氣進入肺泡，而肺泡內的二氧化碳亦擴散至肺泡外，並經呼吸系統呼出。

(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：以吸收碳水化合物為主

運動：以負重訓練，增加非脂肪重量。

(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：肌肉沒有足夠能量供能，降低運動表現

中樞神經系統：碳水化合物為中樞神經系統的主要燃料，缺乏碳水化合物導致中樞神經系統功能異常，不能發出適當的神經肌肉控制指令。

(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。

以3分鐘踏階測試為例，進行3分鐘踏階過程中要紀錄測試者的踏階次數。

其次，在完成踏階量度測試者的心率，在1分鐘內的心跳或脈搏次數。後

(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。

鼓勵兒童恆常參與體能活動，有助維持健康和身體發育。

提示兒童參與體能活動要注意安全，包括場地、設施、活動性質、自身能力等皆是考慮因素。

(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。

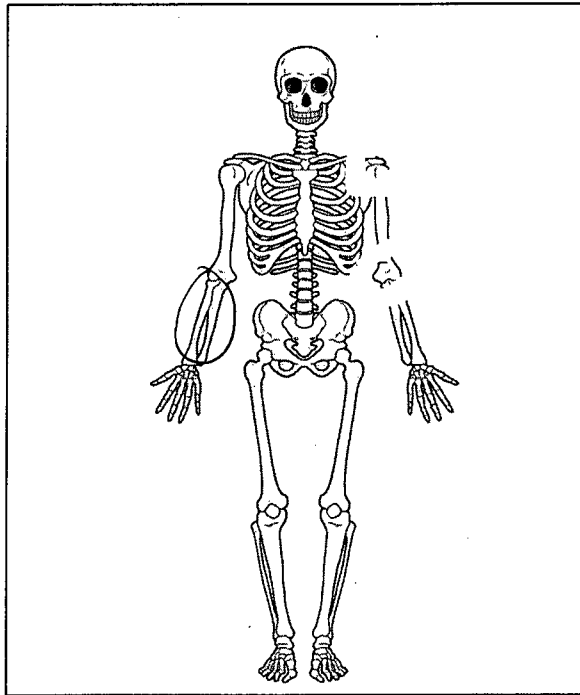
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

23. (a) 指出撕裂性骨折的一個成因。

受到過大的外力施壓，令骨骼過度受壓迫，引  
致骨骼出現變形，令關節產生疼痛。  
或撕裂

(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。

令患者恢復心跳和呼吸，避免對大腦造成永久  
創傷。

(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 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). i) 一. 三頭肌  
二. 腹肌.

iii). 當如屈展較對手長5厘米, 令其的力距較對手大, 自然加上  
亦較對手大, 令其在力量上有優勢.

b). 同樣.,

首先, 循環訓練有助選手訓練反應敏捷等各種拳擊所需的  
技能, 而間歇訓練則做不到.

其次, 比賽要求選手既能有力打12回合, 又能在3分鐘內有足夠  
肌力, 因此無氧和有氧系統均要使用. 而循環訓練兩個系統能同時訓練, 解  
間歇訓練則不能. 上下肢並用.

最後, 拳擊比賽需要運用各種不同的肌肉, 而間歇訓練往往  
只能練習某部份肌肉, 因此循環訓練的多樣化的肌肉訓練模式  
更能同時訓練上、下肢肌肉, 因此循環訓練比間歇更適合.  
訓練.

c). 一. 听節奏強烈的音樂, 令身體跟隨音樂节拍, 提高精神, ~~使~~  
提升喚醒水平.

二. 賽前熱身, 令身體進入精力充沛的狀態, 如打沙包令  
拳擊手進入最佳喚醒水平.

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.

d) 一、不聽裁判指示，對裁判的判決表示不滿，甚至想以暴力對待裁判。

二、犯規，毆打對手的要害如頭部，或者咬對方的耳朵，此不正當行為令對手受傷。

e) 一、最大攝氧量下降

二、肌肉萎縮

三、心跳輸出量下降。

f) 不同意，

當她想再證明自己實力是因其外部动机驱使，首先，外部动机是为了得到赞赏而参赛，因此若比赛结果得不到佳績就会有相关落差，只会令其是在心理上受打击，或者以不恰当手段赢 ~~得~~ 比赛。

其次，外部动机因为着奖金而参赛，令其胜利是因，丧失了本来运动的喜悦目标和意义，如免受身体，享受比赛等。

最後，外部动机因依赖外界的讚赏或因钱而产生，因此并不持久，当相关回馈或钱消失时，当如自然因没有人再看其比赛并不参加比赛，因此并不是长久的。

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，在預防運動創傷水試的目的在於測試參賽者是否有相關的技能和技术。因此去年的結果並不能代表今年參賽者的身體情況，因此不應發表意見。

其次，水試能有助參賽者事先適應比賽時長，減少其身體上的不適，避免受傷，因此不應意見。

最後，水試能幫助教練選擇合適的類數量和量管。因此能減少比賽中意外的發生，以及減少人數，是重要的環節，因此應嚴格進行，不能有豁免的情況。

b). 創傷：一、抽筋

二、扭傷。

措施：<sup>可以</sup>一、安排補充電解質的飲品給參賽者，令參賽者有充足的鉀和鈉補充液，並更好地控制肌肉，減少抽筋的出現。

二、安排非賽前熱身環節，令參賽者做充足熱身，減低肌肉粘度，令其在運作時不易出現扭傷情況。

c). 一、20歲泳手的肌肉收縮性較60歲泳手好。

二、20歲泳手的肌肉水份含量較60歲泳手高

三、20歲泳手的肌肉無組織成堅硬或傷較60歲泳手多。

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.

d). 鎂：幫助肌肉收縮。

鐵：輔助血液載氧能力的

f). 用意

首先，游泳需要運用全身的肌肉，而想要令肌肉有好的修復能力和增強電力，蛋白質是必不可缺的，而蛋白質可以从豆类食物得到，因此素食者亦能吸收足夠的蛋白質，从而有好的肌力去游泳，因而不影响表现。

其次，游泳所用的无氧或有氧系统，都是依靠糖为供能来源。而素食中的碳水化合物如饭、面中都能为身体产生糖原，从而令身体有足够的能量去游泳，因此不会影响游泳表现。

最后，素食可代替肉类带来的维生素和矿物质，因此不会影响游泳表现。例如维生素A既可以在牛油中吸收，但同时亦能在芒果中得到；铁可以在红肉中得到，同时也可以菠菜中吸收。因此可见素食者在营养吸收上与普通人无异，因此不会影响其素食的饮食方式并不会影响游泳表现。

Answers written in the margins will not be marked.

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。  
Answers written in the margins will not be marked.