

乙部 (54 分)

1. 指出體育專員在推動香港運動發展的**兩項**職責。提供

· 推出一些運動課程，以給不同的市民參加。
· 定期到不同學校向學生進行推廣，並向學生說明運動的好處，令更多人養成做運動的習慣。

(2 分)

2. 描述啟德體育園對香港運動發展的**兩個**預期貢獻。

· 開放更多的運動設施，給不同的市民可以使用，令更多人養成做運動的習慣。

· 有更多的大型賽事在啟德體育園進行，令到更多的人會去關注這些賽事，從而令更多人關注本地運動。

(2 分)

3. 描述舉辦大型運動比賽對主辦城市的**三類**經濟好處。

· 吸引更多不同國家或地區的遊客去主辦城市，甚至去當地觀看賽事。

· 主辦城市會推出一些紀念品給不同的人去購買，例如鎖匙扣、公仔等。

· 令到更加人知道這些主辦城市，令更加人興趣去當地旅遊。

(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. 指出建立運動競賽規則的兩項原則。

· 公平，比賽必須以公平^正的原則下進行。

· 安全，比賽必須~~在~~^以安全~~的~~環境下進行。

(2分)

5. 指出傑出運動員被揭發服用禁藥對運動發展的三類負面影響。

· 可能會被禁藥很長時間，甚至永久失去一些比賽的參賽資格。

· 可能會到他們的聲譽受損，從而他們失去贊助商或市民的支持。

· 可能會令他們~~失去~~^{失去}經濟收入，從而放棄該運動。

(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。

6. 除註冊運動員外，指出香港學界體育聯會個人集體意外保險計畫所保障的兩類參與者。

. 工作人員。

. 教練。

(2分)

7. 從「領導」角度，描述足球學會會長在籌辦足球比賽時的兩項職責。

. 安排人手並分工合作，以安排好比賽人手及大小事務。

. 制定相關的規例，以提供給工作人員及比賽者。

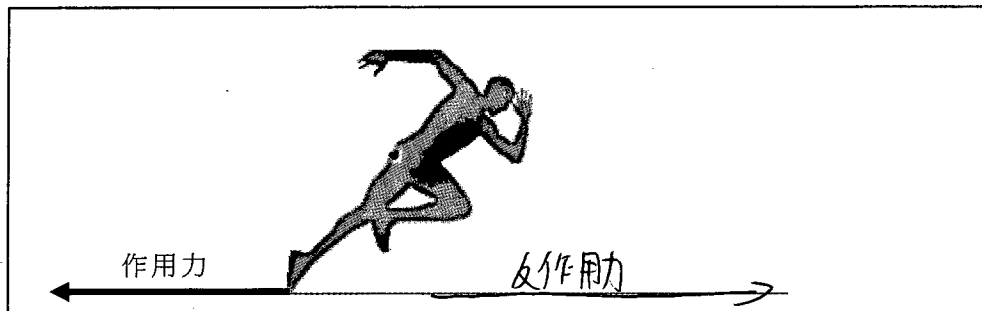
(2分)

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。

8. (a) 在下圖以一個圓點 (•) 標示跑手的身體重心，並以一個箭嘴 (—→) 標示反作用力。
(2分)

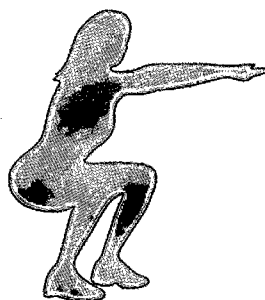


- (b) 指出上圖所示跑步動作的活動平面。

向前立力跑。

(1分)

9.



上圖所示是半蹲動作，描述比該動作強度較低及較高的半蹲動作各一個。

強度較低： 原地雙腳跳

強度較高： 深蹲。

(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。

10. 下表顯示一個單車運動員在實驗室測試最大攝氧量的結果：

測試	室溫 (°C)	測試項目	最大攝氧量 (毫升/公斤/分鐘)
1	22	單車	80
2	22	跑步	70
3	32	單車	68

(a) 指出並解釋測試 1 及 2 的結果是不一樣的原因。

單車比跑步輕鬆，不需要用太多的力氣。

(2分)

(b) 指出並解釋測試 1 及 3 的結果是不一樣的原因。

室溫不一樣，測試 3 比測試 1 高 10°C，測試 3 的環境較熱，呼吸較難。

(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. 除提高運動強度外，指出可增加訓練負荷的兩類方法。

· 可參加一些增加肌力的訓練，例如健身。
· 進行一些體能訓練，例如跑步、掌上壓等，
以~~提升~~提升心肺功能。

(2分)

12. 指出並解釋經過長期阻力訓練後，身體組成成分的一個改變。

肌肉~~變~~變強，~~增加~~增加肌力。

(2分)

13. 根據「大、小肌肉運用」的分類方法，指出英式桌球的技能類別，並描述該類別的特點。

技能類別： _____

特點： _____

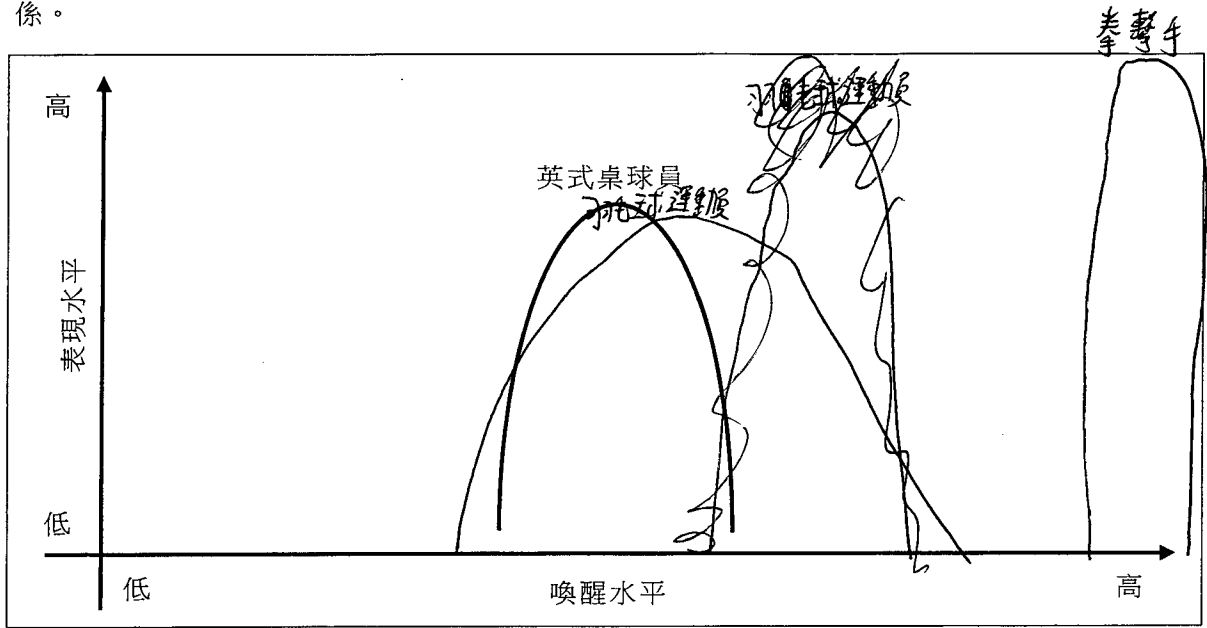
(2分)

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。

14. 根據下圖資料，運用倒U理論，分別畫出拳擊手及羽毛球運動員喚醒水平與表現水平的關係。



(2分)

15. 描述運動員在比賽中使用自我提示的三個目的。

- ~~提高~~ 提高專注力。
- 減低 ~~失誤~~ 失誤的風險。
- ~~提升~~ 提升喚醒水平。

(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。

16. (a) 除骶椎外，指出人體脊柱的**兩個**部分。

(2分)

(b) 根據結構，人體關節分為三類，指出其中**兩類**。

(2分)

17. 描述影響基礎代謝率的**三個**因素。

如 很晚睡覺，沒有足夠的精神。
沒有飲足夠的水份。
沒有食足夠的食物，以提供^{能量}給身體。

(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。

18. 描述進行一次極限次數(1RM)測量時的**兩個**安全要點。

預防受傷。

(2分)

19. 除冠心病及高血壓外，指出恆常的體能活動可預防的**兩類**慢性疾病。

糖尿病

高血糖

(2分)

20. 指出對運動員視力有幫助的一種維生素，以及人體缺乏該種維生素所引致的**兩個**徵狀。

維生素： A

徵狀： 可能會引起夜盲症。

視力不清。

(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。

21. 指出中暑的兩個徵狀。

· 頭暈。

· 心率會提升。

(2分)

22. 描述可預防過勞性運動創傷的兩類方法。

· 有充足的睡眠。

~~· 做完運動後進行一些伸展運動，去肌肉放鬆。~~

· 做完運動後可進行一些伸展運動，去肌肉放鬆。

(2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初階的認識和理解，能記憶課程內三個主題所涉及的理論和原理。在第 1、4、8、14 及 21 題中，考生展示對體育專員的職責、運動競賽規則的原則、跑步動作分析、倒 U 理論及中暑有初階的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。

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"/>	<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.

1) (a) 令到更多的市民 ~~能夠持續~~ 能夠持續運動，從而改善健康。

令一些平日不做運動的市民養成做運動的習慣。

(b) 是，因為 ~~全民運動日~~ 全民運動日 ~~在電視~~ 在電視 ~~有~~ 有去進行推廣，透過電視令更加多人知道全民運動日，從而鼓勵市民當日做運動。一些平日有做運動習慣的可能會約起的朋友出來做運動，令更多人感受和知道做運動的好處，從而令 ~~市民~~ 養成做運動的習慣，因此有效推動市民參與運動。^(運動)

(c) 是，因為以聯隊形式參加比賽，可以令南韓與北韓有更多的交流，透過更加了解大家的 ~~思想~~ 想法，有助他們減低彼此的矛盾，從而加深兩國之間的情誼，令到他們減少衝突。

d) (3) 讓學生進行一些運動比賽後，例如籃球，再向他們 ~~講~~ 講述奧林匹克的價值觀。

d) (4) 邀請本地運動員向學生進行分享，並讓他們進行一些問答環節。

(2) 在課堂 ~~向~~ 向學生講述 ~~奧林匹克~~ 奧林匹克的由來，並教導他們一些運動的玩法，讓他們去嘗試。

(e) ~~向~~ 向參賽隊伍發放比賽的注意事項，並讓他們 ~~守~~ 守規則。

會運

去監察比賽是否公平公正，例如 ~~檢查~~ 檢查球員有沒有服用一些違禁藥等。

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.

(f) 初賽以單淘汰~~產生~~八強，可能~~有些~~國家因還沒有適應時差、環境等，~~因此~~因狀態不佳，從而~~被~~輸了比賽，令賽事經常出現「爆冷」的情況。

~~初賽~~初賽以單淘汰~~進入~~八強，有可能一開始~~就~~已經出現最強的两隊相遇，令到進入八強的觀賞性~~減少~~，從而令~~觀~~觀眾因而減少。

① 設立一些~~熱身~~熱身的場地，提供給比賽~~的~~運動員熱身。
~~比賽場~~邀請~~醫療~~醫療團隊在場地，當有球員~~受傷~~受傷時，~~讓他們去檢查~~讓他們去檢查傷勢。
 ② 邀請一些~~醫療~~醫療團隊在場地，當有球員流血時，可為受傷的球員進行止血，令該球員能~~儘快~~儘快康作賽。

③ 在比賽~~場地~~場地中提供水~~給~~，以免球員因缺水而暈~~倒~~倒，從而無法作賽。

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.

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 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) 是，從動機上有人希望可以節省金錢，所以他們會去進行一些可以令他們能夠節省金錢的活動，從而換領一些購物折扣卡。透過希望得到更多的折扣，他們便會進行更多運動來消耗卡路里。

從目標設置方面，他們可能會設立一個最有可能去完成的目標，例如他們最多一日能消耗 200 卡路里，他們便會盡力去完成。

b) 不同意，首先王先生是一個長跑手，而計畫(i)適合一些需要短時間擁有很爆發力的短跑選手。而計畫(ii)適合訓練耐力選手，而王先生是長跑手，所以計畫(ii)較能改善長跑表現。^{適合}長時間的

c) 清楚自己的跑步姿勢，從而進行改善。
可看見自己的速度，從而進行改善。

d) (i) 胸肌
(ii) 胸肌
(iii) 收縮

e) 計畫 A，休息時間過短，可改變為 1 分鐘。
計畫 B，休息時間過長，可改變為 2 分鐘。

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初階的認識和理解，能記憶課程內兩個相關主題所涉及的理論和原理。在第 1(b)、1(f)、2(a)及 2(e)題中，考生展示對全民運動日的成效、單淘汰制和單循環制的特點、運動的目標設置和動機及最大肌力的訓練計畫有初階的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第一級的評級。