

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。

培訓運動員，培養人們對運動的興趣

(2 分)

2. 描述啟德體育園對香港運動發展的**兩個**預期貢獻。

能形造良好的形象代表香港，吸引更多人參與體育運動活動

(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。

能吸引更多遊客前來購物，能吸引更多贊助商贊助，促進了城市的經濟發展，因其他國家的比賽在主辦城市住宿幾天。

(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。

要尊重對手，以公平、公正、公開的方式進行比賽

(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。

運動員會被停賽，對該國家或城市的聲譽有負面印象，
影響了人們對體育精神的不良印象

(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。

教練、物理治療師

(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。

足球學會會長在籌辦足球比賽時，需確保比賽場地及裝備設施是否安全，向參賽者解釋比賽規則及注意事項。

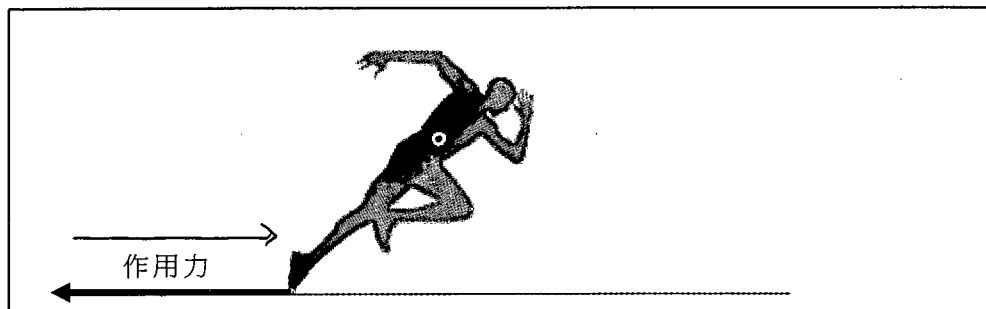
(2分)

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)

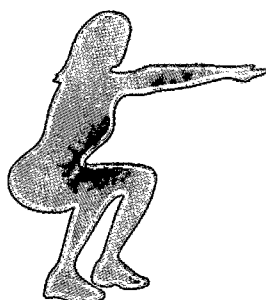


- (b) 指出上圖所示跑步動作的活動平面。

額狀切面

(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：維持半蹲動作並靠牆，靜止半蹲動作

強度較高：半蹲後再跳一下

(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。

由於測試 1 的項目是單車，需吸及的氧氣及力氣較測試 2 的跑步多，因此測試 1 的最大攝氧量比測試 2 的高

(2 分)

(b) 指出並解釋測試 1 及 3 的結果是不一樣的原因。

由於測試 1 的室溫是 22°C，而測試 3 的室溫是 32°C，而測試項目是一樣的，但由於氣溫高的情況下難以進行氣體交換，因此測試 3 的最大攝氧量比測試 1 的低

(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。

進行訓練時能加設重量在身體，例如使用沙袋或加設啞鈴，
或能加長訓練時間。

(2分)

12. 指出並解釋經過長期阻力訓練後，身體組合成分的一個改變。

經過長期阻力訓練後，身體內的脂肪會減少而肌肉
內的重量會增加。

(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：精細肌肉技能

特點：只需運用很小的肌肉和力氣將球撿出，而進行此運動
只需用手來推行，沒及的身體部份並不多。

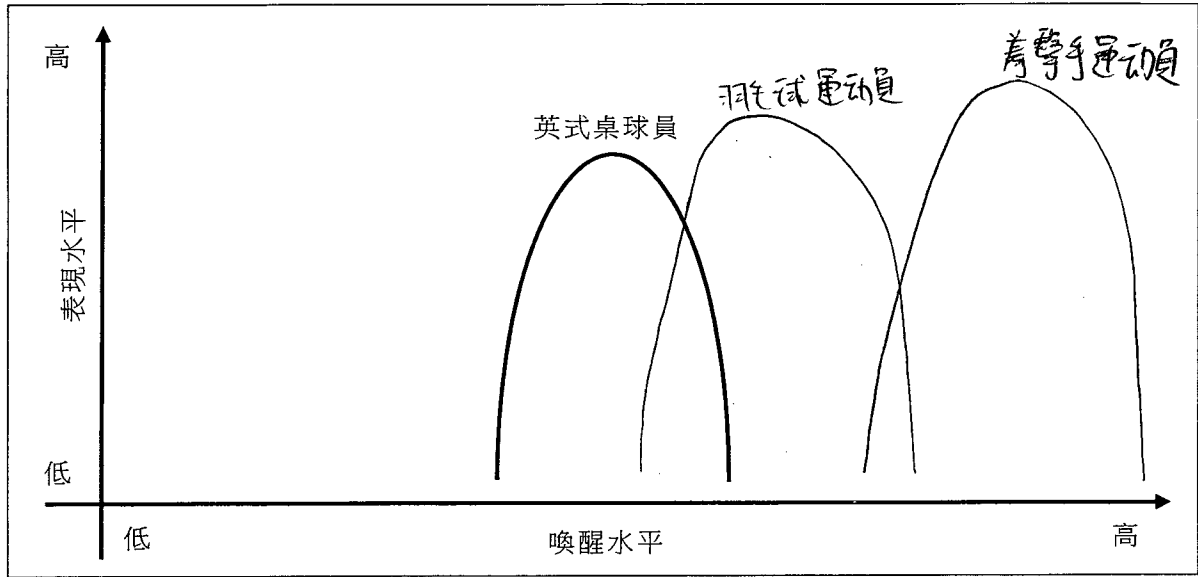
(2分)

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。

能發揮較好的水平,能增加自己的自信心,能令情緒更放鬆。

(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。

頸椎, 脊椎

(2分)

(b) 根據結構，人體關節分為三類，指出其中**兩類**。

滑液關節, 微細關節

(2分)

17. 描述影響基礎代謝率的**三個**因素。

影響基礎代謝率的因素為, 年齡, 作息時間, 和運動時間。

(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。

需在專業的指導下監督，要清楚了解自己身體能負荷的次數和重量

(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，呼吸道疾病

(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：維生素A

徵狀：會有壞血病和貧血

(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。

出大量汗，會感到暈眩。

(2分)

22. 描述可預防過勞性運動創傷的兩類方法。

減少進行運動的次數和強度，使用保護裝備，如護膝。

(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。

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"/>
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.

a) 社區體育計劃能推動市民參與體育運動活動，還能增加市民對社區的歸屬感，因社區體育計劃有社區比賽活動等，能增加市民的凝聚力。

b) 我同意全民運動日能有效推動市民參與運動，因一直以來全民運動日只是有一天，而且市民的生活習慣較忙碌，並不會留意全民運動日，再加上宣傳方面不顯眼，大部分人都不會留意廣告牌或電視的廣告，而且運動習慣需要培養的，而全民運動日的活動時間短，並不能有效推動市民參與運動。

c) 我同意南韓與北韓以聯隊形式參加國際運動比賽，因在政治方面上，南韓與北韓在政治方面上打好良好的關係，令日後能和諧相處，而且更能在國際上營造良好聲譽，此外，更能讓南韓與北韓的人民增加他們對自己國家的歸屬感。

d) 學校體育課能安排小比賽小組形式讓學生體驗奧林匹克主義的價值觀，將身體、心靈和精神的各種品質融合起來，再讓老師教導一些體育知識給學生們，將教育、文化和價值觀結合起來，傳導給學生，再找一些在體育成績較好的同學作示範，讓一些優良運動員作為榜樣成為一個優良的教育榜樣。

e) 確保場地和設備是否安全，讓運動員了解他們自己是否合適參賽

f) 不能讓每隊隊伍都有對賽的機會，有部份因失誤而導致沒辦法晉級八強。

g) 讓運動員填寫健康問卷，跟運動員清楚解釋規則、檢查場地的設備是否安全及平滑，減低運動員倒地擦傷。

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) 我同意肌肉型參賽者的表現會比瘦長型參賽者較佳，因在擗包山比賽中，參賽者需使用手臂的肌肉以攀爬，而肌肉型參賽者較瘦長型的肌肉結實，因此在過程中較輕鬆，而肌肉型參賽者的腿部肌肉較發達，因此在攀爬時較能使用腿以輔助。

b) 快縮肌纖維較容易疲勞，而且快縮肌纖維的爆發力較強，加上快縮肌纖維的線粒體較多。

c) 兒童的關節較脆弱柔軟，在擗包山比賽，因需使用大幅度的活動範圍以進行比賽，而比賽過程中較容易與人發生碰撞，兒童的關節均脆弱柔軟，因此碰撞時較容易脫臼。

d) 我同意以手握力測試取代擗包山架測試，由於人數過多在擗包山架進行測試會有危險，而且手握力測試都是測試手部的肌力而且較方便及安全。

e) 她在減重時，需注意飲食，應攝取少量高脂肪並避免高蛋白質的食物，此外，更需進行多一些有氧及 F.I.T 的運動，以增加肌肉的質量及減去脂肪；加上，她應有足夠的休息時間，以加速代謝。

f) 急救員先應保護參賽者的傷口，將傷口消毒，然後，應向滾血處加壓以止血及包紮傷口，最後把傷者的左腳抬高，避免更多血液聚積於傷口中。

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.