

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。

舉辦大型活動或賽事

將各類運動普及化

(2分)

2. 描述啟德體育園對香港運動發展的**兩個**預期貢獻。

提供場地予運動員進行訓練

提升運動員的表現，因為啟德體育園有充足

設備及教練技術供運動員訓練

(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。

提升旅遊業

增加軟實力，改善國際經濟關係

入場門票收益

(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。

制止暴力衝突動作
確保比賽公平性

(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。

反映藥物監管檢測工作不足
外界對運動員的价值观變得負面
比賽質量及公平性受到質疑

(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。

比賽服務生

裁判。

(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。

分配工作

控制比賽流程，如比賽時間

進行

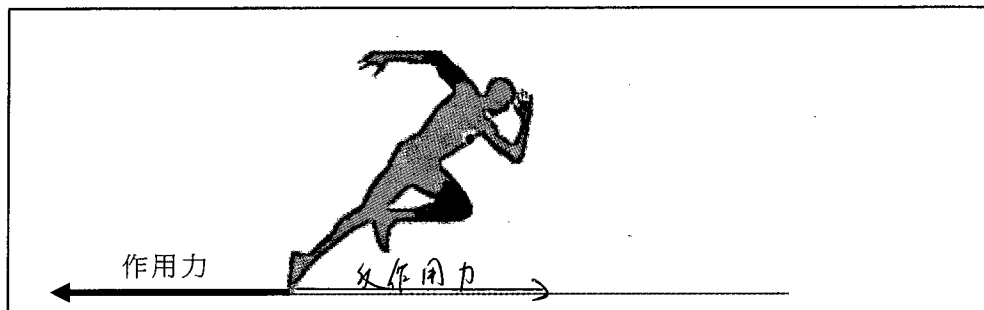
(2分)

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)

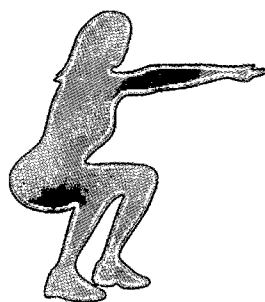


- (b) 指出上圖所示跑步動作的活動平面。

矢狀面

(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： 雙手扶着物件作支持

強度較高： 手持重物增加負重強度

(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。

因為兩者測試項目不一，1 是單車，2 是跑步。
跑步的心肺耐力比單車較大，因此兩者測試
結果不一樣（需求）

(2分)

(b) 指出並解釋測試 1 及 3 的結果是不一樣的原因。

因為兩者測試是室溫有差異，1 是 22°C，
3 是 32°C。而室溫較高會令運動員的排
汗速度增加，以及其心肺耐力需求增加，
因此兩者結果不一樣

(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。

提高運動頻率
增加運動時間。

(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。

肌肉密度會增加，因長期阻力訓練
會令肌肉纖維提高增加。

(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： _____

特點： 利用大肌肉作支撐，運用小肌肉發力去
完成需求精確穩定性的動作。

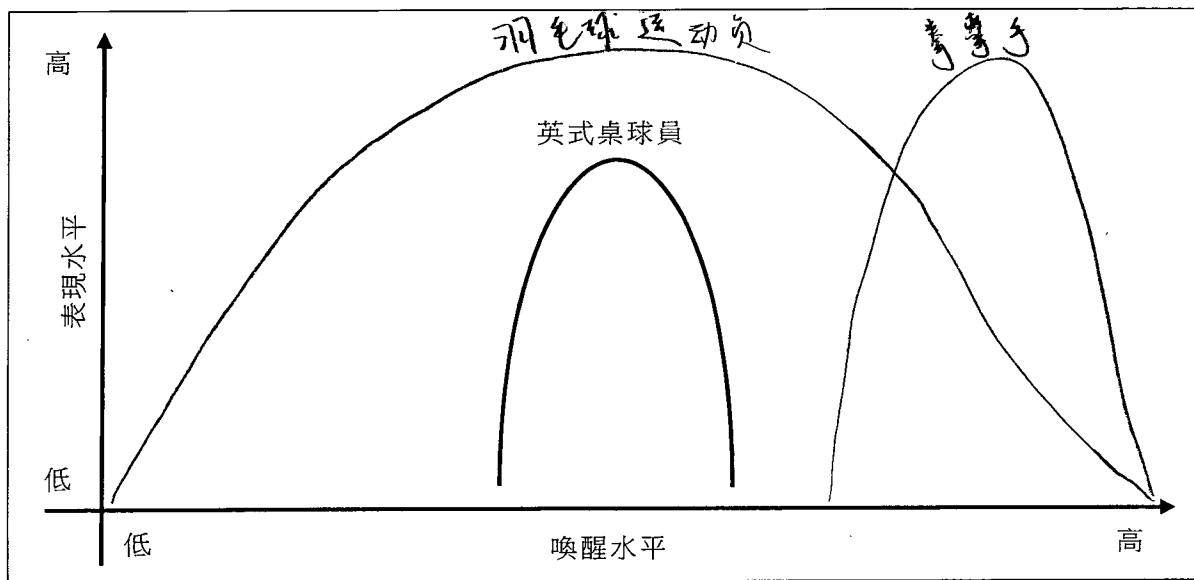
(2分)

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。

增強自信心

減去緊張感，令自己集中比賽

提高比賽表現

(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。

16. (a) 除骶椎外，指出人體脊柱的**兩個**部分。

頸椎

胸椎

(2分)

(b) 根據結構，人體關節分為三類，指出其中**兩類**。

活動關節

不動關節

(2分)

17. 描述影響基礎代謝率的**三個**因素。

年齡

飲食模式

性別

(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。

以免運動員負荷過大

不要連續進行測量，讓運動員休息充足

(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

癌症

(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：

出現夜盲症

容易暈眩

(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。

冒汗

失眩

(2分)

22. 描述可預防過勞性運動創傷的兩類方法。

有充足休息

增強肌力及肌耐力。

(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"/>
<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) 在區體育會計劃的目的，是希望市民透過運動以改善健康質素，從而減輕醫療負擔；還有發掘不同專項人才，以增強精英運動員的實力。

(b) 我同意全民運動日可有效推動市民參與運動。

首先，全民運動日可提供途徑讓市民接觸運動。如免費使用康文署設施，這樣可避免市民因沒有途徑接觸運動而放棄。

其次，全民運動日的文化風氣可影響市民做運動的心態。例如朋輩或鄰里之間在全民運動日做一些團體性運動，可見文化風氣亦可推動市民參與運動。

再者，全民運動日可改變市民的生活模式。如透過一日運動日的體驗發覺生活中可加入運動環節，日後的生活中亦可仿效全民運動日的生活，將運動也融入日

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 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.

常生活中進行，故此全民運動日在長
運性而氣也可推動平民參與運動。

(c) 我同意南韓與北韓以聯隊形式參與國際
運動比賽。

首先，因為以聯隊形式參與國際運動比
賽可以改善兩地的互角關係，磨合兩
地，~~而~~以引証出運動可改善政治問題。

其次，南韓與北韓以聯隊形式參與國際
運動比賽可提高比賽的可觀性。因關係如
此互角的兩地竟以聯隊形式作賽，這
會吸引國際目光，增加比賽可觀性

而且會令比賽競爭變得激烈，因南韓北韓
聯隊會結合兩地的精英，實力理應會更強
因此在一隊實力增強之下會令比賽戰況變得
更激烈，甚至無法預計勝負之方。

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 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.

(d) 首先，學校可以平均分配學生到某數量的組別，在體育課上舉辦一些模擬賽事，讓同學在平均的實力下作賽，從體驗奧林匹克主義中的公平。可見同學之間並沒有任何勢力差異，从而达到公平競爭。

其次，可以在體育課中提出一些難度較高的運動項目，如攀岩、游泳，讓同學在過程中學懂奧林匹克主義中的全力以赴，務求達成自己所訂下或面對的目標。

另外，亦要求同學在體育課的模擬比賽完畢後互相握手以表示感激和尊重。這正正體現出奧林匹克主義中的尊重對手。

(e) 首先，亞洲籃球總會在協辦亞運會籃球賽時需提供各科人力物力。人力方面有球證、場地清潔員等，而物力方面則有籃球、標準籃球場等。

另外，亞洲籃球總會每需為亞運會籃球

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.

賽編排賽程，以致整個亞運會籃球賽能順利有序地去完成。

(f) 首先，在初賽以單淘汰制產生八強會令實力較弱的隊伍在首戰戰敗后就無法再比賽，令實力較弱的隊伍十分不利，減少比賽經驗。

其次以單循環制決定最後名次可能會有问题。因單循環制若八隊中有某幾隊戰果相同，便會用得失為分高下。這樣對於戰果而言可能有不公平情況出現。例如某隊刻意讓賽令對手在比賽中大比數取勝，以致在比較得失為情況下佔優。

(g) 首先，主辦者應設立健康申報表讓運動員填寫，這樣可確保運動員身體狀況是否合宜作賽。

其次，主辦者可安排場地監察以確保

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 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.

場地沒有任何問題，避免運動員因
場地問題倒地而導致內受傷；~~再~~

再者主辦者應將比賽安排于合適環境
比賽，如溫度不在過熱或過冷，這樣可
讓運動員在一個舒適的環境作賽，防止受傷

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.

(a)

同意。

因为推包山比赛的动作过程需求很大的肌力，若果肌肉密度和力量不足的话，则难以完成整个推包山比赛。

(b)

快缩肌纤维的密度高；血流量较多；较结实。

(c)

关节未完全成长；关节的硬度、坚韧程度发展未成熟。

这样会让儿童在推包山时造成压力性骨折，因为推包山时讲求很大的强度和力度，儿童关节未完全成长和坚韧程度发展未成熟会让儿童的关节无法承受推包山的力度，继而形成骨折。

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) 不同意。

因为握包山比赛讲求的是速度、灵敏度、协调能力和各与面不同的运动机能，可见在握包山比赛综合了多种运动体能。

相反手握力测验只包含力量测量，并且只包含上肢，这样相比之下握包山需求更多不同的运动体能。

由此可见手握力测验是不可取代握包山测验。

(e) 首先，她需控制好饮食习惯，避免吸取过量脂肪，应以碳水化合物和蛋白质为主。

其次，她需安排好运动计划，应跟据运动的频率、强度、时间、种类去计划她如何进行运动训练，以达到减脂健身。

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.

另外要有充足休息和睡眠，改善生活習慣
亦有助減輕痛苦。

(b) 首先應保护好患處，以避免再度受傷令
傷勢惡化；其次應為傷者止血以避兔傷者
過量流血而導致休克；另外可從冰敷敷
於令血管收縮，減少其流血情況。

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.

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.