

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。

提升運動在香港社會中的重視程度

推動香港市民多參加體育活動，令香港體育發展普及化。

(2分)

2. 描述啟德體育園對香港運動發展的**兩個**預期貢獻。

啟德體育園為香港市民提供更多體育場地，令市民可以有更多做運動的機會，可以有助推廣運動在香港的普及程度，令市民身體更健康。其次，啟德體育園有標準的運動場和體育館，這可以提供更多的場地給香港精英運動員訓練，提升香港運動員的水平

(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。

首先可以製造「M品牌」效應，可以吸引更多外地專才和資金到主辦城市。其次舉辦大型運動比賽可以吸引遊客到主辦城市，旅遊業、酒店業可以直接受惠，得到更多的經濟收入。最後可以藉舉辦大型運動比賽這機會建設更多基礎設施，促進和改善運輸、環境等問題，增加經濟收入

(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。

和相同

要保持公平性，例如在決賽中要確保運動員有足夠的時
間作休息，保持公平性。

需要安排適當的裁判，確保競賽是按從比賽規則

(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。

首先，其他運動員會以傑出運動員為榜樣，這有機會令其他
運動員認為這是沒有任何問題並追隨他們一同使用禁藥。

其次，傑出運動員被揭發使用禁藥會令其他運動員感到不公

平，違反奧林匹克精神。最後，通過傳媒的報導，會令更多市
民知道傑出運動員服用禁藥，有機會減少收視率和金

錢收入。

(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。

比賽裁判和大會工作人員

(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。

需要以身作則，例如在足球比賽中當裁判和工作人員

需要激勵士氣，例如鼓勵其他人員要保持專業籌辦比賽。

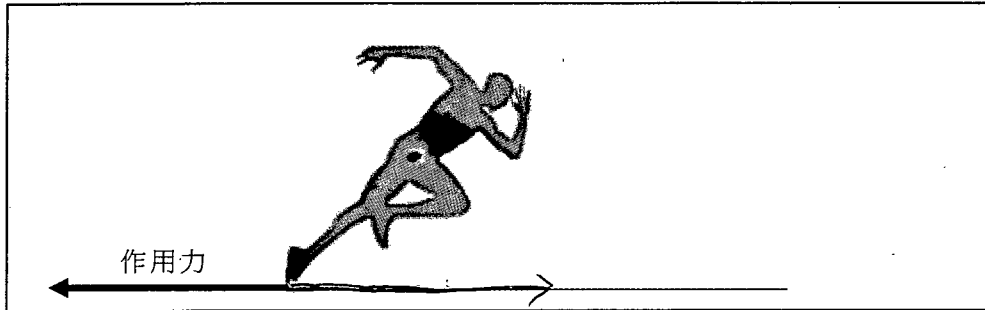
(2分)

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)

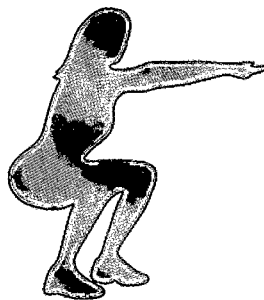


- (b) 指出上圖所示跑步動作的活動平面。

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：半蹲時的高度較高
臀

強度較高：半蹲時的高度較低
膝

(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。

測試項目並不相同，測試 1 是單車而測試 2 是跑步，
兩項項目的肌肉伸展性亦，活動方式並不相同，因此結果
不一樣。

(2分)

(b) 指出並解釋測試 1 及 3 的結果是不一樣的原因。

測試時的室溫並不相同，測試 1 的室溫是 22°C 而
測試 3 的室溫是 32°C。測試 3 比測試 1 的室溫
更炎熱，有機會影響運動員的散熱速度，因此影響最
大攝氧量，所以最後結果不一樣。

(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。

增加運動的次數，例如從一組10下深蹲變成一組15下，
增加運動的頻率，例如從一星期去兩次健身室進行阻力
訓練，變成一星期去四次健身室進行阻力訓練。

(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。

長期進行阻力訓練後，身體的脂肪會變成肌肉，可以
有較強的爆發力。

(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：開放性技能

特點：這技能需要因應對手的出球變化和場上環境，然後
作出應變。

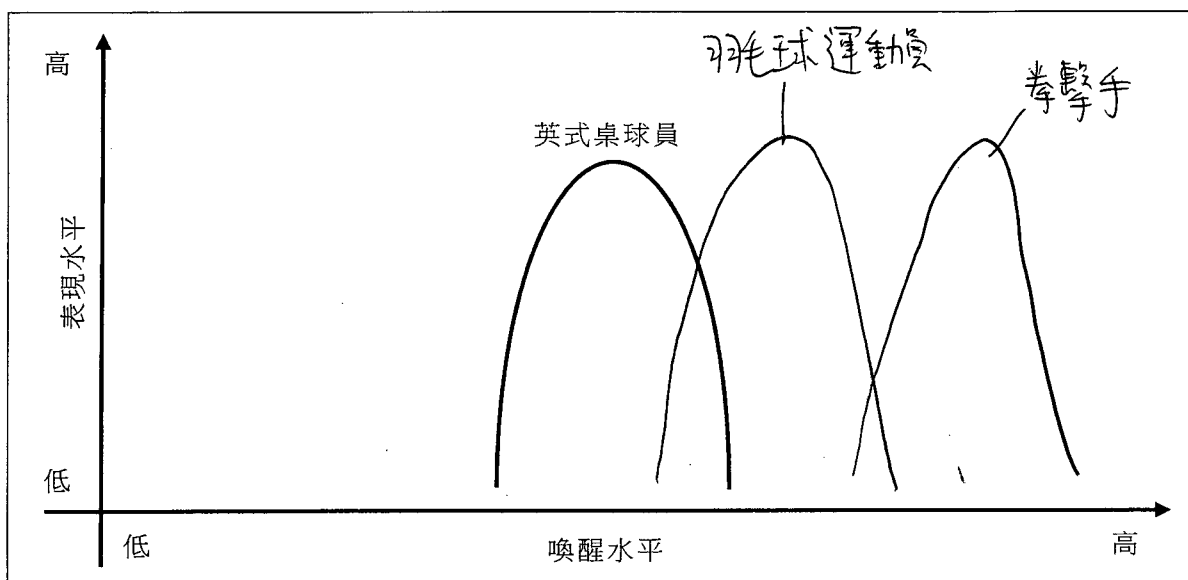
(2分)

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。

提升自信心

保持專注力，能注意到相關的信息並忽略不相關的信息

保持在最佳的喚醒水平，因此保持最佳的競賽狀態。

(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。

中樞神經系統

頸椎

(2分)

(b) 根據結構，人體關節分為三類，指出其中**兩類**。

纖維關節

滑液關節

(2分)

17. 描述影響基礎代謝率的**三個**因素。

心率過快會令基礎代謝率過快

(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。

需要從低阻力可以測量，避免肌肉拉傷
需要與朋友或隊友一起測量，預防自己身體的肌肉不能獨自支撐時，可以有朋友或隊友協助，避免運動創傷。

(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。

糖尿病和心臟病

(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：夜盲症和皮膚並不健康

(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。

感到頭痛

感到作嘔的感覺

(2分)

22. 描述可預防過勞性運動創傷的兩類方法。

每一次運動過後需有足够的休息

運動過後進行整理活動，減少乳酸鹽積在肌肉內

(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足夠的認識和理解，能解釋課程內三個主題所涉及的理論和原理。在第 2、5、8、10 及 19 題中，考生展示對啟德體育園的貢獻、禁藥對運動的影響、跑步動作分析、最大攝氧量的測試及體能活動可預防的慢性疾病有足夠的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第三級的評級。

| 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"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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. 我同意折扣卡能鼓勵更多人做運動。首先，在目標設置方面，折扣卡能讓使用者透過運動換取折扣，使用者能輕易為自己設立短期及長期目標去達成，例如每個星期要換取到 8 折優惠，下個後要換取到 5 折優惠。這能讓市民為自己設立目標並驅使他們達到目標。另外，在動機方面，折扣卡能大大提升民眾運動的外在動機，用折扣等利益鼓勵市民多做運動。這能吸引一些甚少運動的群眾例如家庭主婦等開始增加運動量。再者，這個活動的难度沒有限制，只要有消耗卡路里便能換取折扣，這令參加者更為廣泛，消閒運動者能參與之餘，運動員也可以增加消耗量，增加挑戰性。

b. 我不同意計畫(i)比計畫(ii)較能改善長跑表現。首先，間歇訓練主要加強運動員的肌力和爆發力，但在長跑中甚少會用到，相反，持續訓練主要能改善肌耐力，同時也能改善心肺耐力，因此，計畫(ii)比較能改善長跑表現。其次，參與持續訓練更能增加身體中慢縮肌纖維，從而令身體更多肌肉有高的帶氧能力及持久的耐力，更有助長跑。相反，若參與高強度

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 type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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.

的間歇訓練則會增加人體中的快速肌纖維，不利於長跑。再者，長跑是中強度的運動項目，中強度持續訓練能更針對性地改善長跑表現。

c. 首先，這能給他作為表現質量的資訊。他可以把影片交給自己的教練，並透過教練的評語獲得矯正性回饋，再在日後的訓練中改善，從而改善跑表表現。

其次，這能給他作為表現效能的資訊。透過影片，他能知道自己的跑速，並給自己設立目標跑得更快，有效推動自己進步。

di. 肱三頭肌；向心收縮

ii. 肱二頭肌

iii. 伸直

e. 首先，計劃A的休息時間應增加至4-5分鐘。這個計劃目的是改善肌力，而該使用的能量系統是三磷酸腺苷—磷酸基酸系統，而訓練（有足夠休息才能再一次使用接近極量負荷的訓練）

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 type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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.

該系統的訓練與休息的比例應是 1:3，所以
休息時間不能只有 10 秒。

其次，計劃 B 的休息時間不合適，應改
為 30 - 45 秒。計劃 B 是阻力訓練中改善肌耐力的
計劃，休息太欠會令肌肉不能習慣訓練的
強度，令訓練無效。加上改善肌耐力的訓練與
休息比例應是 1:1。

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"/> | <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.

a. 我同意。肌肉型參賽者的表現會更佳。
首先，在揸包山比賽中，參賽者需爬上包山並於摘取包子時停留，所耗費的能量相當多，而肌肉型選手的肌耐力和爆發力都相對比瘦長型選手佳。另外，比賽中也需要參加者快速地選擇高分的包子，需要速度及敏捷性，肌肉型選手有更佳的肌力，更能滿足比賽所需的體適能。再者，瘦長型的參賽者四肢較長，比肌肉型會不夠敏捷。

b. 首先，快縮肌纖維較易疲勞。另外，無氧代謝能力較高。再者，其供能時間短。

c. 首先，兒童的關節穩定性較差，容易受傷。其次，兒童的關節活動幅度較大，容易不小心，過度使用。

d. 我不同意。首先，揸包山需要手腳配合^{和有氧系統}而非只是手部肌肉，手握力不能全面地測試參賽者所需具備的體適能，這會增加參加者在比賽途中因身體負荷不了運動量而受傷的机。另外，攀包山架測試與比賽的

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.

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 type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <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.

模式、方式接近，能使參加者提早嘗試，增加比賽時的熟練程度和信心。同時，未能達標的人士也能避免在比賽時受傷。

e. 首先，她應注意每日所減的食量不應超過1000卡。

其次，她應同時節食和增加運動量去更有效地減重。

再者，在節食的同時亦應攝取足夠的能量物質如蛋白質、碳水化合物等，不應完全不食用這些食物，並應根據食物金字塔。

f. 首先，急救員應清洗傷者傷口，以免有碎石、沙等物體在傷口或其附近，保持傷口清潔。

其次，急救員應消毒傷口，以免有細菌並感染傷口。

最後，急救員應妥善包紮傷口並加壓，減低傷口的血流量，加快傷口止血及癒合。

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足夠的認識和理解，能解釋課程內兩個相關主題所涉及的理論和原理。在第 2(a)、2(d)、3(b)及 3(c)題中，考生展示對運動的目標設置及動機、仰臥推舉的動作分析、快縮肌纖維的特點及兒童的運動創傷有足夠的認識和理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第三級的評級。