

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。

首先體育專員會提出政策、策略和推行架構，以及  
意見以推動香港運動發展

其次體育專員會發掘一些有潛能的運動員，~~並~~  
給予訓練，食宿，醫療等支援。

(2分)

2. 描述啟德體育園對香港運動發展的兩個預期貢獻。

首先，希望能舉辦更多大型體育活動，啟德體育  
園的設施和器材都是符合世界~~國際~~國際標準，因  
此希望能成為舉辦大型體育活動的地方。

其次，建造啟德體育園也為市民提供更優質和更  
多的場地設施，提升市民參與體育運動的機會和

(2分)  
總  
評

3. 描述舉辦大型運動比賽對主辦城市的三類經濟好處。

首先能吸引旅客到訪及消費，使旅遊、酒店、餐飲等  
直接受惠。

其次，為主辦城市製造時機，改善場館、<sup>基礎建設、交通、</sup>通訊和環境  
衛生等。

最後，為主辦城市建立「正面品牌」效應，吸引外國  
專才和資金。

(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. 指出建立運動競賽規則的**兩項**原則。

1. 必須公平，公正，沒有偏私，公開，切實執行

2. 符合奧林匹克精神，與國際規則相乎  
必須保障運動員的安全，

(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。

1. 對運動員的形象受損，有些運動員能因為傑出運動員才進行該項運動，影響這些人的參與運動程度，阻礙運動發展  
~~2. 對運動員的前途受損，影響參賽資格~~

2. 令公眾認為為求達到目的，可以不惜手段，影響價值觀

3. 對傑出運動員的前途受損，影響參賽資格，影響該國家得獎的機會，減低運動發展  
又政府對該項目的重視程度，

(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。

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。

工作人員和裁判

(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。

首先，足球學會會長應在籌辦足球比賽時以身作則，主動參與討論及計劃有關事情，領導下屬和徵召工作人員等。

其次，足球學會會長應提供適當的支援，當下屬在過程中遇到困難，便應該支援下屬，不應不了了之。  
例如租用場地和徵召工作人員等

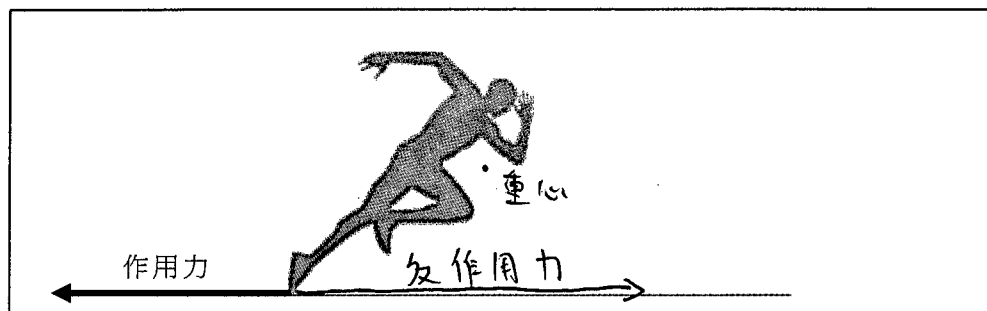
(2分)

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)

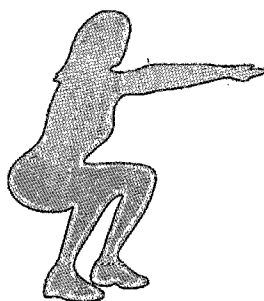


- (b) 指出上圖所示跑步動作的活動平面。

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： 可以靠着牆壁，使可以借力，減少所使用的力量，重心也能偏向牆壁，因此強度便會減少

強度較高： 增加重量，例如雙手握着啞鈴，增加半蹲時的負荷，難度和強度也相對提升

(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。

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。

雖然室溫一樣，但所測試的項目不同，測試 1 的項目是單車，而測試 2 是跑步。兩樣項目的強度，時間，距離等都會影響運動員的最大攝氧量，~~兩項~~因此兩個的結果有所不同的不同

(2分)

(b) 指出並解釋測試 1 及 3 的結果是不一樣的原因。

雖然項目一樣，但室溫有所不同，測試 1 是 22°C 而測試 3 是 32°C。氣溫的高低會影響運動員的散熱能力，氣溫越高，耗氧量便會上升，因此加快消耗，最大攝氧量也會較低。因此如測試 1 及 3 的結果不同。

(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。

1. ~~阻力~~ 增加訓練時的阻力，使運動員要用更多的力完成動作，從而增加負荷。  
和運動

2. 使用密集性訓練方法，使運動員進行多組，多次數，~~訓練~~ 休息時間少的訓練，增加負荷。

(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。

當經過長期阻力訓練後，骨骼內的韌帶的韌度提升，使骨骼更加穩定性，可以減低骨質疏鬆的風險。  
增

(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：精細動作技能

特點：只運用少數的肌肉進行這活動

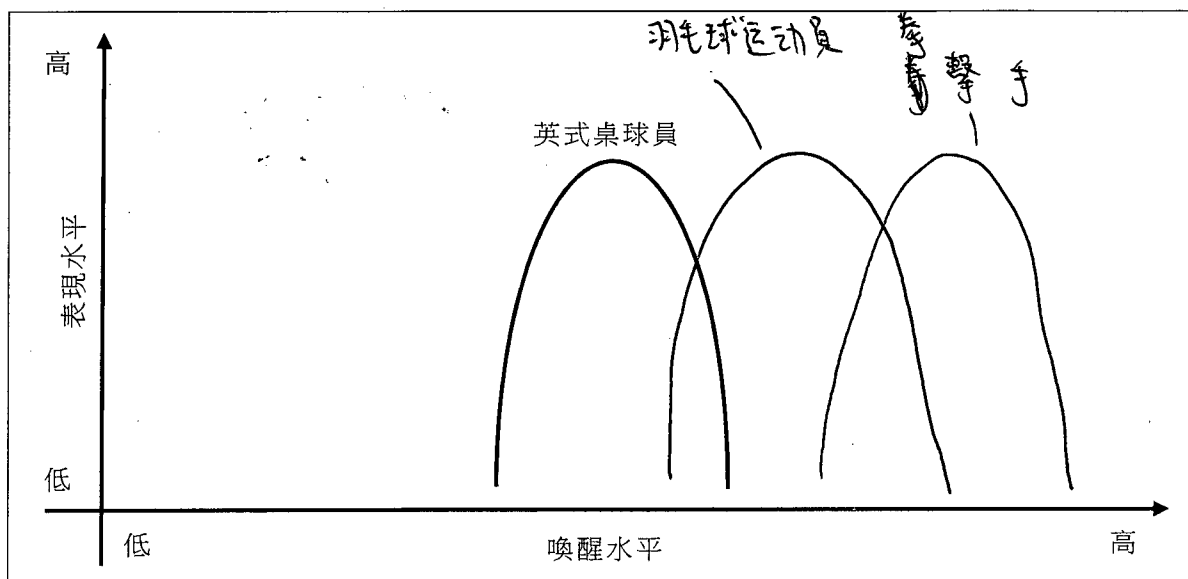
(2分)

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。

首先自我提示，可以減少出錯的機會，反覆提示自己應該做的事，便不會忽略自己的責任，因此減少犯錯的機會。

其次自我提示可以讓自己冷靜，防止有攻擊行為，當運動員受挫折等便會提高喚醒水平，從而產生敵意，但自我提示可令自己冷靜，三思而後行。

最後自我提示可以增加專注力，若運動員有所犯錯，便有機會失去冷靜，因此自我提示可以提示自己不要回想過去和專注調整。(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。

尾椎 和 胸椎

(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 和 纖維關節

(2分)

17. 描述影響基礎代謝率的三個因素。

1. 若沒有充足的睡眠，可能會影響生理狀態，從而影響基礎代謝率。

2. 在12小時內進食，進食後便會出現食物熱效應，因此可能加快心跳，呼吸等，影響基礎代謝率。

3. 室溫過份<sup>熱</sup>或冷，當室溫很熱或冷時會影響心跳，呼吸等，令基礎代謝率不準確。

(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。

首先，每次進行一次極限次數的過程必須要有  
充足的休息才可進行下一次的測量。

其次，必須量力而為，不能夠胡亂使用力，令  
肌肉拉傷等創傷。

(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。

~~心臟病~~ 和高血脂和肥胖症

(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： 維生素 A

徵狀： 夜盲症和肌肉腫痛

(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。

嘔吐和意識模糊

(2分)

22. 描述可預防過勞性運動創傷的兩類方法。

首先，可以避免長時間使用同一關節和肌肉工作和活動，這樣便不會令其過勞。

其次，可以進行伸伸展運動和熱身運動，以舒緩肌肉和降低黏度，減少過勞性創傷的機會。

(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。

新  
來  
動

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紮實的認識和充分的理解，於不同情境中應用及分析課程內三個主題所涉及的理論和原理。在第 3、5、8、14 及 18 題中，考生展示對舉辦運動比賽的經濟效益、禁藥對運動的影響、跑步動作分析、倒 U 理論及一次極限次數(1RM)的測量有紮實的認識和充分的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第四級的評級。

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.

2a) 我同意「以卡路里的消耗量換領購物折扣卡」。  
首先從自外部動機方面，市民會為了折扣卡的獎勵而去做運動，自外部動機是通過得到獎勵，獎賞等，令人願意努力去做事情。而以卡路里消耗量換取購物折扣卡正正符合了外部動機，市民能使用折扣卡來減輕購物的負擔，因此便會增加更多人運動。

其次，從過程目標而言，這個手機程式會設立消耗卡路里的目標來換取折扣卡，當市民不斷使用程式，不斷達到目標而換取折扣卡，便會增加市民的自信心和滿足感，由於看到自己在過程中不斷達到目標，因此便會鼓勵更多人參與運動。

最後，從結果目標而言，當市民達到一定的目標後便能獲得折扣卡，完成目標，令自己得到獎勵，可以增加滿足感，而且會令市民不斷想達成目標換取獎勵，因此便會鼓勵更多市民運動。

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

b) 否，因為長跑是屬於低強度，高耐力的運動，因此我認為中強度持續訓練能改善長跑表現。

從針對性而言，持續訓練是針對提升有氧適應能的訓練，而且所使用的肌肉群組，關節等都完全是針對長跑，而持續訓練能提升運動員的最大攝氧量，因此(ii)較(i)適合。

從漸進式和超負荷而言，王先生應以循序漸進的方式加強訓練，而且在過程中會感到不適和壓力，因此他應先選擇中強度的持續訓練，當王先生適應中強度的訓練才能提升強度，因此(ii)較(i)適合。

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.

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.

c)

~~首先，使用錄影分析自己的表現屬於表象訓練，它是透過觀看自己的動作，從而分析動作，再作微調，王先生可透過觀看自己的動作，分析自己在哪裡的姿勢不正確，導致跑步未有進步的表現。~~

~~其次，~~

~~首先，使用這可以是錄表現效能，王先生可以透過錄影觀看自己的跑步的速率，從而分析自己的速率是否未夠快或太快等，觀看動作的结果去改善自己跑步表現。~~

其次，這可以是表現質量，王先生可以作隱匿性回饋和正面回饋分析自己在哪裏做得對和不够好，並加以改善未夠好的動作，從而得到改善跑步的表現。

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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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) 二頭肌，離心收縮

ii) 三頭肌

iii) 屈曲和伸展

e) 首先，計劃A的休息時間過短，只有10秒的休息時間未能令肌肉有充分的休息，有機會導致運動創傷。休息時間應大約與做的時間3倍，這樣便能令肌肉得到充分的休息。

其次，計劃B的重複次數太多，15-20次是訓練肌耐力並非肌力。因此重複的次數應減少到5-8次，這樣才能有效地訓練最大肌力。

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) 是，首先由於肌肉型的參賽者較瘦的肌肉纖維較粗大，因此肌肉會較強，能以更快的速度往上爬，由於大部份多餘的包子在頂部，因此若能爬得更快，得分也較多，表現會更佳。

其次，瘦長型的身材較高，因此敏捷度比肌肉型差，在爬包出山的時候肌肉型因敏捷度較高，因此在起勁，轉向等也有較佳的表現。

最後，瘦長型的重心較肌肉型高，因此在~~平衡~~<sup>協調和平衡</sup>上較差，由於必須邊爬邊擦包，因此協調性必須較好才能勝出，因此肌肉型的表現會更好。

- b)
1. 供能速度快，令速度快
  2. 容易疲勞
  3. 供能時間短

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.

c) 第一个特点是較彈性較大，不易所斷，但易變形。  
由於兒童的肌力和肌耐力不足，因此便很容易從包山上掉下，在掉的过程可能会使兒童撞倒，因此令關節變形。

第二个特点是兒童的關節都很薄弱，因此很容易脫臼。在爬包山不能会有很多碰撞，因此会受到很猛烈的碰撞，便很容易令關節末端移位，導致脫臼。

d) ~~同意，首先太多人報名參加爬包山時，未必每个人也具有相应的能力去爬包山，因此应先以手擺擺作测试~~

不同意，由於手擺擺作测试只能测试肌力，但爬包山需同时具有肌耐力，因此手擺擺测试不能反映参加者报名人士的肌耐力和技巧。即使肌力很大，也不代表报名者能令攀包山，因此为安全起见，应以攀包山测试，以避免意外发生。工作人员必须确保报名人士有适当的技能才能参与比赛，这样才能保障参赛者安全和活动单位。

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.

- e)
1. 她應減少吸收熱量，增加體力消耗
  2. 她應進行輕度節食和運動，以減少脂肪的儲存
  3. 每星期減重不應超過 1kg，每天攝取不能少於 800 千卡。

f)

首先急救員應為參賽者清洗傷口，以避免傷口感染，導致發炎或惡化。

其次應幫參賽者止血並抑壓傷口，以減少傷口的出血量和持續腫脹，以及避免參加者因失血過多而休克。

最後，急救員在幫傷者包紮及抬高左腳，令傷者的腳可以自免避免傷口與外界環境直接接觸而引致細菌感染等。~~她不能~~

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紮實的認識和充分的理解，於不同情境中應用及分析課程內兩個相關主題所涉及的理論和原理。在第 2(a)、2(e)、3(a)及 3(f)題中，考生展示對運動的目標設置及動機、最大肌力的訓練計畫、體型對運動表現的影響及急救步驟有紮實的認識和充分的理解。整體而言，這分答案可達香港中學文憑考試第四級的評級。