

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

第一個學習範疇是

(2分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的兩類貢獻。

第一，捐款。不少私人及商營在一些大型的運動比賽中都會贊助。
第二，提供場地。例如一些大型的比賽或活動。

(2分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

第一，社會「普及運動」後，大家接觸運動後慢慢地，社會越來越多人去做運動。
第二，「普及運動」後，社會上都重視運動，這一個重要的發展。

(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。

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

4. (a) 描述奧運五環的象徵意義。

將五大洲集合到一起

公平，公正

(1分)

- (b) 指出奧林匹克格言。

「更快、更高、更強」

(1分)

5. 說明影響參與運動的個人及環境因素各一個。

個人因素：

興趣。對該運動是否有興趣而決定參加或不參加

環境因素：

炎熱或寒冷的天氣。例如：當天氣太過炎熱時，人們都會選擇參加一些室內運動，減少戶外運動。

(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。

6. 指出運動博彩的兩個負面後果。

第一，會有造假的情況出現。因為當運動可以博彩後，有些人為了勝利而造假。

第二，令到運動的風氣變差。因為運動本身是一樣健康的事物，而賭博是一樣不健康的事，所以運動博彩會令「運動風氣變差」。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：可以增加選手與選手之間的交流，增加比賽的機會。

缺點：比賽時間長。

(2分)

8. 除安排熱身及整理活動外，說明主辦單位在籌辦渡海泳比賽時，可減低運動創傷風險的兩項安全措施。

第一，在比賽中設置救生員以確保當比賽有特發情況或意外出現時，可以第一時間處理。

第二，在比賽前設置一份身體評估

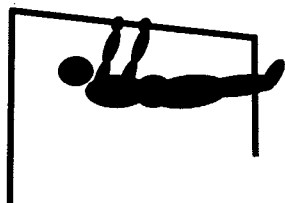
(2分)

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。

9. 前水平（圖一）是街頭健身的一個訓練動作。



圖一



圖二

(a) 指出前水平的槓桿類型及支點所在的身體部位。

槓桿類型： 股二頭肌

支點所在的身體部位： 手

(2分)

(b) 從槓桿角度，解釋團身前水平（圖二）比前水平（圖一）運動強度較低的一個原因。

因為支點

(1分)

10. 以欖球比賽為例，說明速度與加速度對運動員的重要性各一個。

速度： 在欖球比賽中，運動員需要以最快的速度去取得勝利，而速度十分重要。

加速度： 爆發力

(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. 在某次田徑訓練中，十名長跑手被要求以相同的時間完成五千米跑。

(a) 指出上述訓練安排所違反的一個訓練原則。

差別訓練，因為十名長跑手他們的身高骨量體重，體適能水平各有不同。若以相同的時間為準，取有些人覺得十分輕鬆而有些人覺得困難。(1分)

(b) 描述可用作監測長跑手訓練強度的一個裝置。

手錶，用手錶可以監測到跑步時的強度是否合適。

(1分)

12. 在炎熱天氣下進行戶外運動時，說明身體所作出的一個調節及選擇運動衣時的一個考慮因素。

身體調節：出汗率會增加，以便水分排出體外

選擇運動衣考慮因素：輕便，透氣。因為炎熱的天氣下，若衣服

(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。

13. 指出老年人肌肉的兩個特性，並描述為他們設計運動訓練計畫的一個考慮因素。

肌肉特性：第一個特性是軟弱，因為老年人活動的機會比較少。第二個特性是較少。

考慮因素：第一，運動強度不能太高，否則承受不到。第二，應集中運動肌肉，避免肌肉因長時期不活動而衰退。

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的兩個用處。

第一，可以清楚地看到自己有沒有進步以及學習的進度如何。

第二，由線圖有助改善罰球的準確性。

(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。

15. 在技能掌握的早期階段，運動員將新技能應用於比賽時或會遇到困難。

(a) 根據技能掌握和信息處理理論，描述運動員遇到上述困難的兩個原因。

第一，在技能掌握上，遇到的困難是動作會經常出錯以及在比賽時有十分多失誤。

第二，在信息處理上，當比賽時遇到阻滯或困難時，會不懂得如何去有效地處理並找出解決方法。

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

第一，動作開始練習起來，慢慢地減少出錯最後動作變得自動化。

第二，當在途中遇到困難時，會逐漸地懂得如何去處理以及最後快而準地解決問題。

(2分)

(c) 指出教練重複強調運動員做了正確動作的回饋類型。

正面回饋

(1分)

16. 描述一個100米跑手起跑時，感覺神經及運動神經的反應各一個。

感覺神經的反應：十分快速，因為在聽到槍聲的一刻，就要立刻反應到跑。

運動神經的反應：慢慢地爆發

(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。

17. (a) 指出運動員在60米跑主要運用的能量系統。

磷酸能系統

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

第一，持續時間短，只有約10秒左右。
第二，爆發力強。

(2分)

18. 從以下三方面，描述青少年運動表現較兒童為佳的原因各一個。

骨骼：青少年的骨骼發展較兒童的更為成熟

呼吸：青少年比兒童更懂得如何去調節呼吸，很多時候，兒童都會出現呼吸困難的情況。

心臟：青少年的心臟比兒童的更為完善

(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。

19. 指出可保持骨骼健康的**兩種**礦物質。

磷, 鈣

(2分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的**兩個**風險因素。

第一個是遺傳。因為遺傳是無可避免的，增加了患有冠心病的風險。
第二，運動。長時期不運動也同樣會增加患有冠心病的風險

(2分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出**三類**健康飲食原則。

第一，~~減少~~減少高糖的碳水化合物，減少進食油炸食品
第二，吸取足夠的飲食，不宜過高或過小。
第三，碳水化合物每天都需要吸收足夠

(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. 有研究指市民用手機時，頭部向下會令一些肌肉的負荷增加。

(a) 指出因上述姿勢而引致疼痛的一個肌肉。

背闊肌

(1分)

(b) 描述一個方法以舒緩上述姿勢引致的肌肉疼痛。

改善坐姿，使用手機時頭部盡量向下，與眼睛成對平線。

(1分)

22. 說明為老年人選取網球器材時的兩個考慮因素，以預防運動創傷。

第一，首先要考慮網球拍，因為老年人的揮拍一般較小，所以選取網球拍時要選取輕便的。

第二，要選取質量及有保證的網球拍器材，以免器材出錯，引起運動創傷。

(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認識和理解，能記憶課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 4、6、13、17 及 20 題中，考生展示對奧林匹克主義、運動博彩的負面後果、老年人的運動訓練、短跑的能量系統及健康生活習慣有初階認識和理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第一級水平。

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"/>	
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.

b). 不同意。首先，視像會議上在照顧學習差異是十分困難。因為視像會議中老師沒有可能能夠完全地看著所有同學的一舉一動，甚至有些同學的畫面沒有顯示在老師的畫面。所以老師沒有辦法有效地照顧學習。而且，同學的困難不能能即時解決到，而教授也不是親身的。

(b) 第一類工作是防疫措施
第二類工作是活動

c). 首先，在政治方面。取消大型國際運動比賽會令其他國家認為不尊重，而且政治上的交往也少了，本身是能夠有機會接觸更多不同的國家。然後，在經濟方面。在舉行大型國際比賽前已投資了不少和興建了場地，而取消也不但不能夠取回成本，甚至損失更多。最後，在文化方面。大型國際比賽是一個互相交流的好機會和展示獨有的文化，而取消後則交流和展示的機會

(d) 乒乓外交

沙土

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"/>	
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.

(e)(i). 業餘運動員是沒有教練沒有特定的訓練和場作。而職業運動員是有教練，有特定的訓練和宿社的。

(ii). 同意。就公平社而言，無論是職業運動員還是業餘運動員，每個人都會有平等參賽的資格。而且職業運動員參賽會令整個比賽更加有看點以及精彩。

(f). 首先在「強」上，東京奧運會主辦可以準備得更充足，可以展示出一個準備充足以及完美的奧運會。然後另一方面，因奧運會的延期，東京無法及時地展示到自己獨有的文化。再者，在「機」方面，因為延期的關係，令世界各地的人都十分期待舉行，增加了其期待性。最後，「危」上，延期可能導致最後舉辦不成功，被這取消，所有一切都白費了。

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.

(a). 頻次上是相同的，為每週四星期和次四星期。而步行是相同的。而項目上也同樣相同為「跑步」和「步行」。時間上跑步的時間由每星期2小時變為每星期4小時。

(b). 我不同意。首先我認為訓練是需要實地的以確保比賽時有實際的情況發生。而且實地訓練比網上訓練更為真實。

(c)(i). 第一類為缺乏信心。

(ii). 可以向自己打氣，跟自己說「你可以做到的，加油！」

(d). 我不同意。首先在心理上，若自己感到訓練已經沒有太大的幫助時，我們會希望改變訓練更加有效地提升自己。而在訓練法上，當運動的強度太低或已經適應，我們應該提升強度以便我們在訓練中繼續提升。

(e). 第一個方法是教練可給予王先生一些正面回饋。例如讚賞他，「你做得很好啊！」等等，令王先生在跑步機上一直保持維持。

第二個方法是教練可在週期一作一份報告給予王先生，令王先生對自己在跑步機上的表現有一個確

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"/>
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.

賽的結果和表現
 第三個方法為教練可與王先生一同分析表現去
 找出做得好以及還需改善的地方。

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.

評語

考生對體育課程所涵蓋的概念有初階認識和理解，能記憶課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 1(a)、1(c)、2(a)及 2(b)題中，考生展示對照顧運動上的學習差異、取消大型運動比賽的影響、FITT 訓練原則及運動訓練安排有初階認識和理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第一級水平。