

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

1. 培養學生團體合作能力

2. 培養專項運動員

(2 分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的兩類貢獻。

私人及商營會所可以推廣運動在香港，讓不同層面的市民都能接觸到運動及令香港能夠有更多資金舉行與運動有關的比賽，給運動員更多機會表現自我。

(2 分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

1. 普及運動，可以減低市民患上心臟類疾病，可以減少醫療負擔。

2. 普及運動可以提升市民對香港的歸屬感，減低社會矛盾出現。

(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。

4. (a) 描述奧運五環的象徵意義。

和平、團結和友誼

(1分)

(b) 指出奧林匹克格言。

更高、更快、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：工作繁忙，無法抽出餘時間運動

環境因素：社區運動設施供應不足

(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。

6. 指出運動博彩的兩個負面後果。

1. 輸得不償氣以投入巨額令到最後血本無歸。

2. 抱僥幸心理以不務正業尋找工作。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點： 保護每個隊伍有更多的比賽機會

缺點： 投入的資源較多及時間久

(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。

1. 在出發點安置浮台，以免選手跳水時觸碰到石受傷。
在較淺的海面

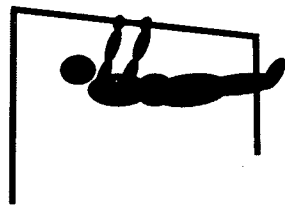
2. 在賽道旁設置水站，及時補充運動員水分。

(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。

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： 第二類槓桿類型

支點所在的身體部位： 手臂

(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。

身體接的軸心，有相對較低。
所以強度

(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： 在持球時，需有速度才能甩開對手達陣得分

加速度： 在對方持球時，與其正面衝突，需用加速度的力去抵消對方衝擊的力

(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。



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。

變質原則

(1 分)

(b) 描述可用作監測長跑手訓練強度的一個裝置。

有心率錶實時反映的對運動手帶

(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：補充足夠的水分

選擇運動衣考慮因素：淺色及較寬鬆的運動服

(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。

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：老人家的肌肉纖維較低，耐力及爆發力較弱，彈性也較差

考慮因素：不宜時間過長運動

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的兩個用處。

1. 設定明確目標

2. 有正面反饋

(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。

1. 未能如訓練時一樣將技能發揮。

2. 未能足夠信心去施展新技能

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

1. 成績有顯著得到提升

2. 不懼怕失誤，掌握充滿信心

(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。

外在回饋

(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：聽到槍聲，給予大腦起跑信號

運動神經的反應：以最快的速度啟動身體動作

(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。

17. (a) 指出運動員在60米跑主要運用的能量系統。

ATP-PC 系統

(1 分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

1. 即時提供能量

2. ~~提供能量~~ 系統提供能量時間短

(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：

青少年骨骼較兒童骨骼發育完善

呼吸：

青少年的肺活量大於兒童

心臟：

青少年的每分鐘泵血量大於兒童

(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。

磷及鈣

(2 分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的**兩個**風險因素。

1. 遺傳

2. 超負荷運動
長期

(2 分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出**三類**健康飲食原則。

1. 減少碳水化合物

2. 減低脂肪吸收

3. 多吃蔬果

(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。

斜方肌

(1 分)

(b) 描述一個方法以舒緩上述姿勢引致的肌肉疼痛。

做轉拉伸動作

(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。

1. 球拍應選取較輕型的，以免肌肉勞損

2. 應為老年人購置護膝及護肘，預防運動創傷

(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。

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) 從王先生在上表兩個訓練週期可見，週期一與週期二的訓練~~日期~~^{日期}是相同的，同為四星期，但週期一的訓練強度較週期二的訓練強度低，週期二的訓練需付出更多時間，頻率增加。

b) 我不同意網上訓練較實地訓練有效。在網上訓練，教練不能有效地觀察到學員實時的身體狀況，因此無法即時制定訓練計劃，無法給即時的外在反饋給學員，故訓練成效較實地訓練差。

- c) ii) 1. 有可能抱着僥幸的心理，不完整完成訓練
2. 難無法得到即時反饋，而對自己沒有信心
3. 缺少競爭心理，無法突破自我上限

- (ii) 1. 進行表象訓練，令自己在心中將動作模擬，提升自信
2. 時刻告訴自己能夠再進一步，能做得更好，令自己充滿鬥志

d) 我同意在訓練前所定的目標不應在訓練過程中更改。從運動心理分析，運動員不應中途放棄目標，理想堅持，才可得到預期效果，而訓練大綱由教練為自身量身制定，為身體可承受範圍內，並不做過，若中途更改，效果可能大打折扣，也會令到運動員產生遇到困難便放棄的心理，導致無功而返，因此我同意在訓練前所定的目標不應在訓練過程中更改。

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"/>	<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) 1. 透過相機慢動作分析王先生的跑步姿態
2. 讓王先生佩戴心率計算表, 實時觀察王先生的心率變化
3. 讓王先生戴「鼻嘴」進行最大攝氧量及肺活量測試, 而後
制定訓練強度

寫於邊界以外的答案, 將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

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 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.

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, 我不同意利用視象會議進行體育課，可有效教授體育知識及身體適能。從照顧學習差異分析，同學之間的運動水平有高有低，對體育的認知及身體適能的進行也有差異，利用視象會議進行體育課可能會照顧不到所有同學的學習程度，總會出現照顧不到一邊的情況，所以我不同意。

- b, 1. 鼓勵運動員在家自行訓練，提供器械
- 2. 進行封閉式的比賽，避免運動員出現傷疾

c, 1. 從政治角度，取消大型國際運動比賽會削弱國際地位下降，令地區變得政局不穩，因此無法如期舉行比賽，也會降低國際對該地區的信心程度。

2. 從經濟角度分析，在舉辦大型比賽前，政府會投資宣傳，商家及贊助商亦會投資，若取消會造成巨大經濟損失。

3. 從文化角度分析，大型國際運動為國際盛事，會吸引到全球各地的人來現場，若取消，會令到傳統的文化出現断层，出現遺憾。

d, 1. 1979年因阿富汗戰爭，美國與許多國家杯葛蘇聯，在1980年的莫斯科奧運會均不出席。

2. 1984年，因美蘇關係依然緊張，蘇聯不獲紐約奧運會選資格。

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.

c)(i) 業餘運動員可以從事其他各個行業；職業運動員全職為提升運動表現，只會投身訓練。

(ii) 同意，職業運動員的運動水平若同國家隊，便可以提升該國家奪牌的機會，運動不分國界、性別，有能者居之。

f) 主辦者將2020年東京奧運會延期至2021年舉行，可以應付疫情，防止病毒在賽事場地蔓延，但是對那些為奧運會準備了四年的高齡運動員是個不小的打擊，又延期一年可能體能也會下降，但也給那些年輕運動員有多年訓練的機會，有利有弊，對若日本的經濟會有影響，政府投入大量資源到宣傳及培訓，若印2020年東京奧運，可能將面臨全部停廢的危機，造成巨大的經濟損失。

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.