

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的**兩個**學習範疇。

體育技能

審美能力

(2分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的**兩類**貢獻。

普及化運動, 有更多的設施自然可以吸引更多市民去參與運動。  
尋找有潛力的私人及商營會所大部份都一些較專業的人去教導  
市民, 尋找一些有潛力的人。

(2分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的**兩類**影響。

提高大眾參與運動的興趣, 普及運動令社會運動的  
風氣得以改變, 令更加多的市民願意參與運動。  
減少社會醫療費用, 普及運動令大眾常運動減少患病的  
機會率, 從而減少社會的醫療費用。

(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。

奧運五環指五個洲份團結一心，和平共處。

(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：個人性格較內向，不喜歡與其他以交際，令他減少了參與運動的興趣。

→ 人的性格，

環境因素：運動的設施不足，令一些市民就算希望參與運動，也因為附近沒有適合的設施而放棄。

(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。

6. 指出運動博彩的兩個負面後果。

遠離原本的目的，令大眾只關注博彩的結果。

令比賽失去意義，一些較大型的賽事會有大量的運動博彩出現，一些高層會為了收取大量金錢而故意設計假賽。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：選手不會因為一時的失誤，而導致嚴重的後果，令選手有機會反敗為勝。

缺點：浪費多餘的資源，令原本需要使用的資源增大數倍，導致浪費。

(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。

檢查運動員的身體是否適合參與此項目，設問卷去查看選手的生理狀態，例如若有心臟病的選手不適合參加渡海泳比賽。

檢查運動員有否穿著適合的衣服，例如渡海泳選手應避免穿過多的衣服在身上，有機會令選手承受不住重量而下沉。

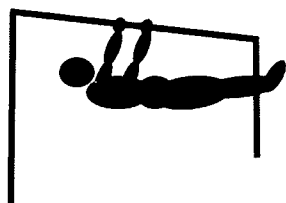
(2分)

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：第三槓桿類別

支點所在的身體部位：手腕

(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。

圖二的力距較短令運動強度減少，而圖一的動作是伸展動作令力距增長，從而增加運動強度。

(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：欖球比賽要求運動員以最快的速度到達敵方的陣地得分，所以若運動員的速度越快，越容易在欖球比賽中得分，從而獲勝。

加速度：欖球比賽中有多位對手會防止選手到達陣地，有良好的加速度可以令選手有效地擺脫對手從而得分。

(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。

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。

違反個別性原則。

(1 分)

(b) 描述可用作監測長跑手訓練強度的一個裝置。

測速器，用作測試長跑選手在跑步時的速率。

(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：提高排汗量，在炎熱的天氣下運動會令身體更容易出汗，更快地排走體內的廢物。

選擇運動衣考慮因素：應穿著較薄並且有通風功能的衣服，令身體不用承受汗的黏悶感。

(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：肌肉 較沒有伸展性，容易拉傷。  
需要較長時間去回復，容易疲勞。

考慮因素：訓練的強度，應視老年人的情況而修改訓練的  
強度，避免運動創傷。

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的**兩個**用處。

令運動員知道自已的成功率。  
增加運動的自信。

(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。

技能掌握：運動員還未把新技能用得流暢，掌握度未完善，導致在比賽時重理會有困難。

信息處理理論：在學習新技能後還未適應在使用新技能後的信息處理。

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

動作開始協調，可以組合一些動作來配合新技能。

能靈活使用技能，可以隨心所欲地在適當的時候使用新技能。

(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：聽到槍聲後，把信息傳至運動神經，提醒要開始跑了。

運動神經的反應：感覺神經傳入訊息後，全身肌肉得到訊息開始用最快的速度加速。

(2分)

17. (a) 指出運動員在60米跑主要運用的能量系統。

磷酸能源系統

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

供能時間短。

沒有代謝物。

(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：青少年的骨骼比兒童更堅硬，成長得也更完善，令青少年可以承受較強的訓練，從而加強運動表現。

呼吸：青少年的肺部普遍比兒童更大，所以呼吸量會更大，令青少年可以進行更長或更強的運動表現。

心臟：青少年的心臟普遍比兒童大，所以每搏心輸出量會較多，令青少年可以加快血液循環，更快排出體內廢物。

(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。

氟、鈣

(2 分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的**兩個**風險因素。

運動量不足。  
先天遺傳。

(2 分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出**三類**健康飲食原則。

多吃蔬果。  
少吃肉類。  
準時定量飲食。

(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。

後三角肌。

(1 分)

(b) 描述一個方法以舒緩上述姿勢引致的肌肉疼痛。

放下手機，然後向上看，緩解因長時間使用而疲勞的肌肉。

(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。

網球器材的尺寸是否適合老年人，例如網球拍應選用較輕的，  
避免老年人承受不任重量導致運動創傷。

網球器材的質量，若使用一些低質量的器材，有機會在使用  
中突然壞了，令老年人受傷。

(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基礎認識和理解，能描述課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 1、7、10、15 及 22 題中，考生展示對香港體育課程架構、雙循環賽制、運動概念、技能掌握及老年人的運動器材有基礎認識和充分理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第二級水平。

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.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。  
Answers written in the margins will not be marked.

a) 從頻次來說，兩個訓練週期分別有跑步和步行，而跑步的差異之處是週期一~~只有兩次~~只有兩次鍛鍊，而週期二的鍛鍊次數比週期一多1倍。

從強度來說，兩個訓練週期~~以爲女的~~的差異是首週只有跑步2小時及步行2小時，過了一週後跑步的時間上升至4小時，比首週要多次強度上升。

從時間來說，兩個訓練週期有着不同的訓練時間，首週共有4小時而週期二有6小時，時間有所增長。

從類別來說，兩個訓練週期是相同的，都是跑步和步行。

觀察

b) 不同意，從網上去~~訓練~~一個人的運動量是很難的，網上訓練只會用一些沉悶而又機械式的訓練給運動員練習，難以有效提升運動員的體適能，而實地訓練可以根據多元化原則給了一些較有互動性的不能根據個別性原則去安排訓練給一些較弱的跑手，沒有實際測試過跑手的體適能就強行把一些高強度的訓練給予運動員會令他們承受不住而受傷，而實地訓練可以根據跑手的強弱去判斷他的訓練強度，制定適合的訓練，更有效提升體適能。

活動給運動員令他們可以更有效地提升體適能。

↑ 增加他們的興趣。

~~網上訓練的頻次太少，~~

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"/>	
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.

實地訓練可以培養心態，在實地練習可以安排一些有競爭性的比賽令他們可以切身感受在比賽時的心情，並加以培訓，令比賽表現上升。

c) ~~沉悶~~ 沉悶，因每星期最多只有4小時的訓練時間，令他覺得時間不足。

不認真，因為是網上訓練就算沒有認真既也不會有人罵他。

(ii) 全力以赴，就算沒有人看管也要用盡全力去參加每次訓練。

有拙才敏權，~~鼓勵~~ 鼓勵自己努力練習才有機會在比賽中勝利。

d) 是因為訓練前所定的目標是此次訓練的重點若連重點也改了這次訓練的目的也會隨之被改變，例如在決定跑3000米時中途認為自己很累了就把目標降至~~400~~米，整個訓練的目標也會被改變。

再者，從訓練法來說，運動的強度、頻次、時間及種類都會因目標而改變，所以若在過程中更改目標，所有的訓練都會被改變，導致不能有效提升目標體能。

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.

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.

e) 從王先生~~的~~最高心率和訓練後作對比。  
 跑步機上~~被~~設有~~的~~跑步跑了多少公里的計步器, 教師可用  
 用這項數據來量化王先生的表現。  
 從王先生在跑步機上的速度去量化。

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) ~~股骨~~ 胫骨

用作支撐下肢骨骼，保持穩定性。

令市民可以進行遠足活動。

b) 遠足時，心血管系統會加速運行，令血液循環加快，加快排出體內廢物的速度。

呼吸系統會加速，因為遠足需要大量的能源，所以呼吸系統會加快吸入氧氣給身體帶入更多的能量。

c) 同意，遠足活動主要使用肌耐力令肥胖型人士可以減少體內脂肪，從而有效減肥。

d) 9分鐘鐘跑

該方法的限制是測量結果未必準確，因為9分鐘跑需要完成圈數來測量若在中途突然倒下，測試結果不一定準。

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) 香蕉可以快速補充身體流失的能量,令參加50km越野跑的選手可以盡快補充能量。

f) 扭傷  
穿着這合的鞋

g) 不同,因為網上遠足群組所舉辦的遠足活動通常沒有專人陪伴,在出現運動創傷後,沒有人可以做出合適的動作,提高運動的風險

再者,網上遠足群組有時會去一些較危險的地方例如崖壁若出現事故,沒有人可以幫助你。

最後,市民普遍不清楚自己的身體適應能力,冒然參加遠足活動,有機會會有生命危險。

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基礎認識和理解，能描述課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 2(b)、2(e)、3(a)及 3(g)題中，考生展示對運動訓練安排、運動表現的分析、骨骼的功能及運動風險評估有基礎認識和理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第二級水平。