

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

提升審美能力, 訓練領導能力。

(2分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的兩類貢獻。

會提供更多的贊助, 從而有更多的資金去推動香港運動發展。
會令香港運動增加知名度, 從而令更多人了解到香港運動,
推動香港運動發展。

(2分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

減低社會的醫療開支, 因為運動普及令人身體更加健康, 減少生病的可能, 從而減少看醫生的次數, 減低其醫療開支。
令社會建立做運動的風氣, 令到社會上更多人可以去做運動。

(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。

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。

五大洲能夠一同和平地比賽。

(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：每個人的性格不一樣，因此對運動有不同的感覺，
所以有人會討厭運動，不參與運動。

環境因素：環境惡劣會增加受傷的風險，因而令人不參與運動。

(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。

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。

令到賽果被操控，破壞奧林匹克的精神

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：能夠令強隊不會一時的失誤而失去比賽資格，因為雙循環賽制有十分多的比賽，即使一端落敗也不會立刻失去比賽資格。

缺點：時間過長，由於雙循環賽制的比賽場數過多，需要的時間十分長，因而要過長時間才能完成賽事。

(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。

安排足夠的救生員，以方便救援的工作，減低運動員受傷的風險。

在比賽前進行水試，以確保運動員懂得如何游泳，減低其受傷的風險。

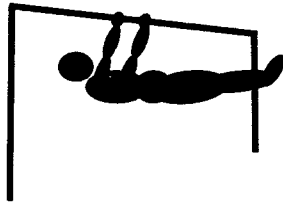
(2分)

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：第二類槓桿

支點所在的身體部位：肩部

(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。

因為距離較長，有更大的力矩。

支點的距離

(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：能夠以更快的速度遠離防守。進攻球員可以用速度遠離防守者

加速度：進攻球員可以以更強的加速度，突然擺脫防守者的防守。

(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。

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。

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。

量度長跑手於訓練中的心跳，以計算是否達到最高心率的70-80%

(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：會排出更多汗去維持身體的溫度

選擇運動衣考慮因素：運動衣是否透氣，令到運動時將汗帶走。

(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：肌肉彈性下降，肌肉纖維下降

考慮因素：強度不能過高，因為他們身體不能承受強度過大的訓練，

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的**兩個**用處。

令到罰球更加穩定

更加了解罰球的動作

(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。

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。

因為不太熟悉技能，因而錯誤地做那新技能，所以會有困難。

沒有經過馬鞍，因而不知道新技能該如何使用，從而不能應用於比賽或會遇到困難。

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

能夠完整和流暢地做出技能，使動作十分流暢。

能夠於比賽中應用，更熟習該新技能。

(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。

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：在听到槍聲响起时作出反应

運動神經的反應：会将脚向踏板踩，从而起步

(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-丙酸系統

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

不會產生代謝物，回復時間較慢

(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：骨骼不易彎曲，從而令到受傷的風險減低，並能有更佳的運動表現

呼吸：肺活量上升，比兒童的心肺耐力更好，有更佳的運動表現

心臟：心輸出量較高，從而有更強的新陳代謝。

(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。

鈣, 氟

(2 分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的**兩個**風險因素。

沒有做運動的習慣。

進食過多脂肪類的食物

(2 分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出**三類**健康飲食原則。

每天最少要飲八杯水

進食蔬果

減少進食零食

(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。

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。

頭向上看，維持十秒。

(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。

球拍不應過重，因為他們不能負荷過重的物品。

發球機的發球速度不能過快，要適合老年人的速度，以確保不會令老年人受傷。

(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。

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"/>
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) 不同意，首先在視像會議沒有辦法直接接觸到學生，例如，有同學不懂得做某此動作，老師沒有辦法親身教授他們，不能手把手帶着他做，令到部分同學不能學懂該動作，從而不能照顧學習差異。其次，於視像會議不能夠每一刻都留意到所有學生，因此會有可能遺留了一些學生，令到他們不能學懂知識，亦不能照顧學習差異。再者，同學會不專心聽視像會議，即使他不明白也不會去發問，只注意在其他事物，令到他們學習不到該學的知识，同時不能照顧學習差異。

b) 為球員舉辦一些閉門作賽的比賽，提供更多的援助給運動員

c) 從政治方面，會失去與他國交流、結交的機會，因為其他國家不能參與，從而失去這次機會。

從經濟方面，會失去大量遊客的收入，舉辦^{大型}國際運動比賽會令遊客到該國家觀看比賽，從而亦會留在當地進行消費，但取消就會失去這筆收入。

從文化方面，會令市民失去做運動的風氣，因為當舉辦大型國際運動比賽會令市民更願意嘗試該運動，但比賽取消則會打消市民的嘗試，失去做運動的文化。

試題編號 Question No.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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.

ld) 慕尼黑恐襲 令到大部分運動員都沒有參加奧運會。

lei) 業餘運動員沒有穩定的收入，不規律地訓練，實力比起職業運動員弱。而職業運動員則有穩定的收入，有規律地訓練。

leji) 同意，首先會令比賽更加有觀賞性，當職業運動員參加奧運會，整體實力會提升，從比賽更加刺激，令到比賽更具觀賞性。其次，令到鼓勵業餘運動員進步，當參加奧運會，令到業餘運動員知道職業運動員與自己的差距，從而努力訓練，拉近雙方的差距，令到奧運會的水平上升。再者，能夠讓職業運動員體驗參與奧運會的感覺，令到他們能從奧運會中大放異彩，從而提升知名度。

li) 於強中，能夠有更多的準備時間，對抗2019冠狀病毒
於弱中，需要投放更多的金錢去維持奧運會
於機中，能夠從各方面都得到利益，例如經濟、政治、社會等。
於危中，有可能於2021年時2019冠狀病毒依然嚴重。

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"/>	<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.

2a) 於時間方面，他由週期=訓練總供4小時，而週期=是6小時
於種類方面，他都是鍛鍊跑步和步行
於強度方面，他都是鍛鍊一小時。
於頻率方面，他從週期=訓練4次，改為週期=訓練6次

2b) 不同意，首先網上訓練沒有人會管束，必須要自律，因此十分困難，
實地訓練會有人在旁邊督促你做，因此網上訓練不較有效於實地訓練。其次，沒有人能從旁指導你正確動作，不但不能有效訓練，還會增加受傷的風險。
再者，沒有足夠的器材使用，令到不能有效地訓練某部分的肌肉。

2ci) 容易放棄，只要感到辛苦就放棄。隨便做完就完結訓練，不用心去做好訓練。沒有跟隨計劃進行，每天都不要跟從計劃訓練。

2cii) 容易放棄可透過外在回饋，透過別人的鼓勵而堅持下去。而隨便做完就完結訓練則可用表象訓練，令到他幻想自己最後取得第一，因而需要認真刻苦地訓練。

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 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.

2d) 不同意, 首先跟據个别性訓練原則, 每個人都會有不同的訓練方法, 只要當你發該方法不能為你達到自己的目標, 就應降低目標。其次, 目標應分長期短期, 當你達到目標會有成就感, 而達不到就會失落, 因此在訓練時改變目標反而會更有動力去完成訓練。再者當目標過於困難或簡單就應要調整自己的目標, 以確保自己能完成目標。

2e) 跑了多少英里。用了多少速度去進行跑步機。達到最高心率的多少百分比。

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。

Answers written in the margins will not be marked.

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.