

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

游泳和體適能

游泳包括，捷泳，背泳，蛙泳和蝶泳

體適能包括 坐地體前伸，引體上升等。

(2分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的兩類貢獻。

為退役運動員提供在職培訓平台

提升香港運動水平和國際體壇地位

(2分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

提升市民對做運動的動機，參與一些多人運動，
例如足球、排球等，可以有助增加人與人之間的溝通，從而

提升市民對做運動的動機，從而有助提升
市民的身體質素，有助令市民減少病痛，有助減
低社會的醫療開支。

提升社會的凝聚力。

(2分)

凝

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~~ 促進世界和平

(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：自身的先天性條件不足，例如出身當刻已經沒有了四肢，難以參與運動。

環境因素：~~自己的~~自己的居住地方難以找到適合的場地進行該運動，例如滑雪，香港不會落雪，亦沒有雪場，所以居住香港沒有完善的雪場讓市民參與。

(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。

~~博彩~~

博彩會令市民的人月中帶有負面的形象。

博彩會令到比賽的運動員因金錢的誘因，從而打假波，運動員不會盡力完成賽事。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：^各可以有助促進各隊伍之間的交流，因為^各隊伍之間的~~場次~~都可以與每一隊進行比賽。

缺點：需要花費更多~~人力物力~~和物力資源，因為比賽的場次較多，所需要的場地和評判的資次數比較多。

(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。

可以安排渡海泳比賽前讓運動員填寫PAR-Q，令運動員可以了解自己的身體狀況是否適合參與，如看當中填了不適合，應詢問醫生意見，決定是否參與該項目。

主辦單位應該在渡海泳比賽前檢查赛道有沒有尖石和利物在赛道，減少運動員~~在~~比賽時割傷的機會。

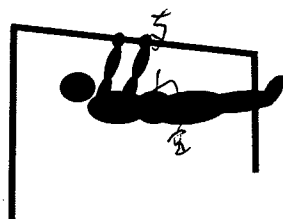
(2分)

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

勸



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：第三類槓桿

支點所在的身體部位：手掌

(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。

由於重點移向靠近了力點，~~從而天肢肌肉~~所以比較省力。

(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：運動員需要更快的速度，~~而~~運動員拿起欖球跑得愈快，就愈能令對手追不上，從而能更快達陣取分。

加速度：加速度可以令運動員突然加速，避開對手的防守，從而有空位傳球，令到~~隊員~~隊員輕易傳球，更容乘達陣得分。

(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。

個別差異性原則

(1分)

(b) 描述可用作監測長跑手訓練強度的一個裝置。

~~此物~~ 運動智能手錶，該裝置可以量度運動員的心跳和速度，從而可以知道運動員的體適能水平。

(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：

應該要準備充足的水份，~~在炎熱天氣下~~ 在炎熱天氣下可能會引致中暑等創傷，因為~~炎熱天氣~~ 氣溫在炎熱天氣下會上升，所以補充適當水份，調節人體溫度。

選擇運動衣考慮因素：

應該選擇單薄透氣的衣服穿著，~~這~~ 避免令到人體更涼爽，~~有~~ 避免因穿著過厚的衣服令身體溫度上升，從而有熱創傷的現象。

(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：肌肉體積較小。肌肉纖維較少，所以他們
的肌力和肌耐力較弱。

考慮因素：考慮訓練的強度，不能夠做IRM的訓練，即
是最大肌力，會令到肌肉難以帶負荷，從而受傷。

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的兩個用處。

學習者可以知道自己的人球率。
學習者可以知道自己的技術是否
經過練習後有所進步。

(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。

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。

運動員需要透過比賽場地的變動，對手的變動，要接收不同的信息，難以判斷甚麼時候適合用新技能。

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

動作不流暢，因為逐漸掌握新技能時動作仍帶有輕微度的出錯，的速度仍然較慢才能夠完成。

動作不連貫，由於技能逐漸掌握，所以動作的連續性可能仍有輕度出錯。

(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：在起跑時，運動員聽到一響就立即起跑向前後跑。

運動神經的反應：在起跑時，運動員聽到一響時就立即起跑，並向前跑。

(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。

磷酸肌酸系統。

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

運動時間在10秒內完成，可以在短時間內恢復該系統的能量。

(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：青少年的骨骼較兒童堅硬，從而在對抗性運動上有優勢，例如拳擊時不會因為對手出拳而導致骨骼運動創傷。

呼吸：青少年的潮氣量比兒童較多，所以能提供更多有氧血到全身，從而有更多的能量，在做運動時肌肉和肌力更好。

心臟：青少年的心臟較大，所以可以在各種運動時提供更多血液運送到全身，從而有更多的能量，所以有氣。青少年的肺容量較大，在做運動時肌肉和肌耐力更好。

(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。

釘鈣

19. 指出可保持骨骼健康的兩種礦物質。

~~磷~~ 鈣和磷

(2分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的兩個風險因素。

~~缺乏運動~~

也甚少和沒有做運動

~~沒有~~ 每天沒有足夠時間休息

(2分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出三類健康飲食原則。

應該要定時飲食

~~根據健康金字塔來分配飲食營養的份量~~

減少吃脂肪的食物

高

根據食物金字塔的食物份量分配自己的飲食。

(3分)

7

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。

頭部向左側、右側、向前和向後移動，從而~~拉伸~~伸展該肌肉。

(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。

應該選擇較短的網球球拍，根據槓桿原理，~~作用力~~力臂較短，就可以~~省~~省力，當根據牛頓第三定律，作用與反作用力，由於省了力，所以作用於球拍的力減少了，~~釋以~~從而減少力量於向老人的手臂上，有助預防老人因難以承受球的力而受傷，例如脫臼。

(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足夠認識和理解，能解釋課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 3、7、11、18 及 20 題中，考生展示對普及運動對社會的影響、雙循環賽制、長跑訓練、青少年及兒童的生理特點及健康生活習慣有紮實認識和充分理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第三級水平。

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"/>	
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.

2a 在週期一和週期二兩者的頻次在跑步上都出現差異，週一跑步每星期兩次，~~每次兩小時~~，而週期二每星期四次，~~每次一小時~~在類型方面，~~兩者~~週期一和週期二都是鍛煉相同項目，都是跑步和步行。在時間方面，步行在週期一和週期二都是相同，但是在跑步項目上，週期一是每星期二小時，而週期二就是每星期四小時，時間有提升。在強度方面，~~週期一~~的強度較週期二為低。

2b(i) 我不同意，在網上訓練不能夠有助改善運動員的跑步動作，~~在現實情況下~~觀看運動員可以及時提醒他的動作問題，並可以示範給運動員看。

第一，使用跑步機會可能令到學習者不知道操控的過程，從而令到學習者出現~~錯~~問題，例如不懂甚麼時候加速等，教練可以即時提供加速或減速的指示。

~~第二，使用跑步機會~~從而令運動員訓練更有效。

第三，網上訓練不能夠了解到學習者的體適能~~2c(i) 由於~~其狀況，從而可能會~~令到~~學習者需要接受一些高強度的訓練。

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.

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.

2c(i) 在網上訓練過程中，王先生是業餘跑手，由於運動步次不斷上升，從而令王先生難以有更多時間抽空練習，導致不能夠達成目標，並會因而影響，令他自己有挫敗感。
王先生在網上訓練過程中感到焦慮，因為過於著重比賽，從而在訓練過程中有壓力。
王先生在網上訓練過程中感到焦慮，因為過度著重比賽，並害怕比賽並未能完成自己的期望。

2c(ii) 王先生可以透過自我提示的方法，改善自己的壓力，可以跟自己說「盡了力，便可以」，不要因為未來的比賽而緊張，也不要因為過去的失敗經驗去影響現在的訓練。
王先生可以透過 ~~自我提示~~ 慢慢深呼吸，降低自己的嘔吐喚醒水平，從而減低焦慮。

2d 我同意，因為訓練前所定的目標如果能夠達成就可以有更多的成功感和滿足程度，從而有助推動運動員的內部動機，因為從目標中獲得成功感，且得到成功感，如果隨意更改，便不能有成功感和滿足感。

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.

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

Answers written in the margins will not be marked.

202e 教練可以增加王先生每次鍛煉的時間，並從而
 可以適應超過一小時的跑步量。
 教練可以提高跑步機上的速度，從而增
 加王先生跑步的速度，有更快的速度完成賽事。
 教練可以調節跑步機上的傾斜度，從而
 令王先生不用更多力完成訓練，有助訓練其失去
 的下肢肌肉。

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.

3a 股骨，可以支撐運動員遠足時遇上斜坡的時
 候，減低減少運動員跌傷的機會。
 可以活動，透過股骨進行上樓梯等活動，從而
 在遠足時期遇上不平坦的路可以繼續行

3b ~~透過~~ 心血管系統，取氧進行血液循環並透
 過帶氧血和營養物質運送到各肌肉產生能量。
 呼吸系統，吸入氧氣，氧氣提供能量後，呼
 出二氧化碳。

3c 我不同意，由於肥胖人士的上身脂肪量較多，所以下
 肢肌肉承受的力比普通人多，而遠足是一項主要
 依靠膝下肢肌肉的運動，需要上斜上樓梯，所以
 長期遠足會令肥胖人士出現運動創傷，例如
 肌疲勞性骨折。
 第二，由於遠足是一項不能多月中途停止的活動，
 需要天黑前完成，否則出現危險，而肥胖人士
 骨質密度較差，肌力和肌耐力都較差，如果要在山
 腰中遠足，不能夠下山，可能會產生危險。

3d 1609米跑，可以測量越野跑手的肺耐力，以
 時間計時得知結果，但是不能夠量度運動員
 的 ~~心跳~~ ~~呼吸量~~ 心跳。

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"/>
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
										<input type="checkbox"/>	≥25

每題另起新頁作答。
Start each question on a new page.

3e 麥面是碳水化合物，而當中含有糖份，可以提供能量給予越野跑手，總以會在途中途因沒有能量而不能完成比賽。

香蕉含有高糖份，可以提供能量給予跑手，從而令跑手在比賽時有更多的肌力和肌耐力完成比賽。

麵包和香蕉是單一碳水化合物，可以即時提供能量，跑手應進行比賽。

3f(i) 足踝扭傷，運動員可以穿著適當的運動襪，然而該裝備是有很大的壓力施在足踝上，避免因踩上了小石頭而足踝扭傷。

3g 我不同意，原因是由於每個人的骨體適能水平都不同，而遠足群組的遠足活動可能強度較高，所遠足的難度會提升，有機會涉及爬。如果體適能差，可能會在途中途途途途途，因為不是每一個遠足的路途適合每一個人的骨體適能。
~~在爬方面遠足群！~~

下頁

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.

在危險性方面，這是群組可能會選擇一些難度高的地段，~~如果群組持有~~ ~~在~~ ~~中~~ 路程可能需要手腳並用，有技巧地爬上去和爬落，如果市民沒有經驗可能會引致撞傷，摔傷，脫臼等創傷，~~在山上。~~

在天氣方面，這是群組不是任何的機構和政府組織，他們可能不會因為天氣的問題從而取消活動，例如小童遊樂園，下雨等天氣因素，下雨令地面濕滑，容易跌到撞傷，~~所以~~ 這是群組可能會非常出眾，~~所以~~ ~~有~~ ~~市民~~ ~~不應~~ ~~選擇~~ ~~在~~ ~~加~~ ~~口~~

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足夠認識和理解，能解釋課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 2(a)、2(b)、3(d)及 3(g)題中，考生展示對 FITT 訓練原則、運動訓練安排、心肺耐力的測量及運動風險評估有足夠認識和理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第三級水平。