

乙部 (54分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

~~培養學生對運動的興趣，建立健康的體育生活~~
提高他們對運動的審美能力

學習運動的知識及安全意识 並實踐

(2分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的兩類貢獻。

~~提供~~ 提供 一些訓練課程，並提高香港運動的質素
(教練、設備)

有些訓練課程可以教導青少年學會服從，和溝通技巧，
能令青少年日後在職场上也屬溝通牛馬從上司。

(2分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

普及運動可以令更多的人參與運動，令社會的人士有更加
健康的身體，減少因生病而缺席上班的人士，從而
提高社會的經濟。

另外，更多的人做運動也可以令更多的人健康，減少醫療
方面的支出。

(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。

奧運五環代表五大洲團結一致，全世界的運動員都
集在一起。
~~解~~ ~~一~~ ~~起~~ ~~來~~ ~~集~~ ~~中~~ ~~在~~ ~~一~~ ~~起~~

(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：~~職業~~ 因為香港人的工作一般事多，可能放工後已經
十一、二點，放完工可能吃過飯，明天又要去上班，
根本沒有空閒做運動

環境因素：天氣太熱，如夏天太熱，根本沒有心情外出做運
動，只想留在家，不想想到外面去，打籃球。甚或因
天氣太熱，會怕做運動會中暑而不做運動

(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。

6. 指出運動博彩的兩個負面後果。

全運會生起黑點

可能會出現操控賽果的情況，令比賽變得不公平。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：可以增加交流機會，因為各隊總共能碰頭兩次，大家可以在比賽中結交做朋友，並分享大家的經驗。

缺點：~~可能~~可見性減低，因為~~每隊~~~~可能~~~~因~~~~有~~~~球~~~~員~~~~可能~~~~因~~~~不~~~~會~~~~在~~~~同~~~~一~~~~個~~~~時~~~~刻~~~~在~~~~同~~~~一~~~~個~~~~場~~~~地~~~~進~~~~行~~~~比~~~~賽~~，甚至有持球強迫進球的情況，令比賽可見性減低。

(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。

~~主辦~~主辦單位首先應檢查場地，不確保場地的水是清潔可行的，不會對皮膚及眼造成影響。

(不確保海水)

另外，主辦單位也要分兩次派，不確保不會有太多人同一時間下水，減低因太多人一起下水而增加受傷的機率。

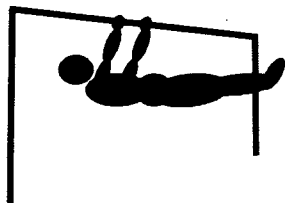
(2分)

寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

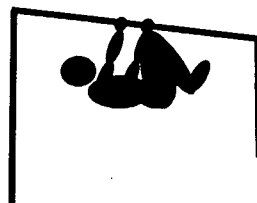
寫於邊界以外的答案，將不予評閱。

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：第一類槓桿

支點所在的身體部位：肩關節

(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。

因為力是垂直的，所以圖二不用太多的力去維持身體。

(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：速度即係由一個地方到另一個地方的能力，而欖球比賽到球後就要從自己站的地方跑到別人的得分區完成達陣，速度愈快，防守的球員跟不上，便愈容易得分。

加速度：因為欖球要急停、轉向，如果加速度高，運動員急向後便可更快拍及防守者。

(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。

能夠測量心率的錶
測量

(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：~~在炎熱天氣時~~，身體會出汗來幫助降溫，令你的體溫不會太高

選擇運動衣考慮因素：~~在炎熱的天氣時~~應該選擇透氣通風透氣的衣物，因為可以幫助散熱，令你的體溫不會升得太高，而顏色較淺的衣物會更好。

(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：老年人的肌肉纖維較細。
老年肌肉的運動神經元較少。

考慮因素：其中一個考慮因素是訓練的強度不要太高，因為他們的肌力較弱，而且心肺功能也較差，最高心率也下降。

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的兩個用處。

能夠令運動員知道自己的訓練有沒有作用，提供一個外在的回饋。

透過學習曲線圖，運動員見到自己有一些進步，可以增加他們的自信心。

好

(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。

運動員較難利用新技能是因為運動員的動作還不熟悉，不能通過自然反應作用技能而是需要思考，動作會不流暢。
的人，運動員上每件事物都有變化，運動員要處理場上的資訊，沒有空閒去思考新的動作如何運用。

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

動作的不流暢程度提高，整個動作會更加仔細。
自運動員開始可以不必思考地運用技能時，他們都能運用技能。

(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。

正向的表現語言回饋

(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：感覺神經的反應就是當一聽到槍聲後作出反應，起步，感覺神經愈好，反應時間愈快。

運動神經的反應：運動神經就是對槍聲作出反應，感覺到槍聲後立即起跑。
起聲

(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

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

供應能量的時間不長，只有大約十秒

這不會產生任何代謝物

(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：青少年的骨密度較高，運動時的對抗力較好

呼吸：兒童的呼吸交換率較低，呼吸較急，所以潮氣量較少，換氣能力較差

心臟：兒童的心臟容量較小，~~他的~~他的心臟輸出量較低，更容易疲累

(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~~ 磷 ~~鎂~~ ~~鈣~~ ~~鎂~~
~~鎂~~ 鈣

(2 分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的**兩個**風險因素。

~~遺傳~~ 遺傳

~~生活習慣~~ 生活習慣

(2 分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出**三類**健康飲食原則。

多吃五穀類食物

肉類, 蔬菜, 五穀類平均食用

飲食要均衡

(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。

~~頸部~~ ~~頸部~~ ~~頸部~~ 頸部肌肉

(1 分)

(b) 描述一個方法以舒緩上述姿勢引致的肌肉疼痛。

站立，更然後頭部向下傾，使手肘放在頸部頭的位置
向下傾，以達到放鬆頸部肌肉的作用

(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。

網球拍不應太重，因為球拍太重會令他們揮拍時
掙扎或不對球拍而不集中心拍球。

拍

① 網球拍重，球拍的重量要夠強，如果拍地
力不好，老年人有掙扎等在拍球時扭傷。

(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"/>	
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) 在「F」頻率之中，王先生在週期一的跑步和步行鍛鍊也是每星期2小時。而差異之處在於週期二的跑步鍛鍊，王先生提升至每星期4小時鍛鍊，而步行則維持相同。
在「I」強度之考慮，王先生在週期二的訓練強度較週期一的訓練強度高，因為他在週期二的跑步是每星期4小時，即是有4天鍛鍊，他休息的日子會變得較少而「提高了訓練強度」。
在「T」時間方面，週期一和週期二的每次鍛鍊時間為一小時，二者的訓練時間一樣，而訓練總時則不同，因為在週期二每星期有四小時是跑步。
在「U」種類方面，週期一和週期二的鍛鍊項目也是一樣，包含了跑步和步行。

b) 我同意網上訓練較實地訓練有效。
首先，王先生是位業餘跑手，要兼顧工作和訓練，網上訓練能夠使他可以預早了解並與教練商討訓練，安排好時間，能夠配合工作需要更有彈性地訓練。
此外，能夠使訓練內容數據化，讓教練可從數據中了解運動員的表現質量，再加以調整，配合運動員的個別差異，使訓練更有效率。
再者，網上訓練使運動員能在不受環境影響下訓練，在跑步機上訓練能夠節省前往運動場的時間，也可在極端天氣如寒冷酷熱環境下訓練，維持正常訓練，不受環境所限。

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 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) 第一，王先生可能會容易放棄，在網上訓練過程之中，沒有教練在旁即時指正他、為他打氣，若果王先生心理素质較差，面對辛苦的感覺時可能堅持不到，會容易放棄。

第二，王先生可能會感到沉悶，對跑步失去興趣，在跑步机上訓練時沒有風景欣賞，只有電腦顯示器上的各項數據，這樣可能並非王先生對跑步所追求的情況，便會感到沉悶。

第三，王先生可能會感到緊張，假如王先生在一次訓練之中狀態不好，未能達成教練事先安排的訓練量要求，或者在訓練後教練未有及時為他跟進訓練，王先生便可能感到緊張，擔心自己的訓練出現問題。

ii) 就容易放棄來說，可以透過增加自信心來應付，只要自信心增加，認為自己能完成訓練，就沒那麼容易放棄。

就感到沉悶來說，可以透過表象訓練，在腦內模擬比賽時的場地、環境，想像與別人競賽，就能夠增加刺激，不再感到沉悶。

d) 我不同意。從運動心理方面，一個人的喚醒水平會影響他的運動表現，在喚醒水平太低時，可能會完成不到訓練，感到乏力；而喚醒水平過高時，才會很容易完成訓練，並有剩餘體力。因此要在訓練過程中作適當調整配合運動員狀態。

在訓練法角度而言，不同的訓練法能夠互相配合，作出更有效率的訓練，例如能夠以循環訓練代替連續訓練，訓練有氧系統。

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 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) 教練可以用心率來量化球员的表現，10公里长跑用有氧系統，能夠要求
 球员以 60%-85% 最大心率來訓練。
 另外可以用跑速來量化表現，事先設定期望的跑速，再要求球员
 根據跑速來進行他每次一小時的鍛鍊。
 教練可以透過氣體分析儀了解球员以脂肪還是碳水化合物
 作為能量供應，從而調整訓練強度。

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 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。在遠足時能夠為股四頭肌和肌二頭肌作活動時的支撐。亦可以在遠足時在‘儲存脂肪在必要時使用。

b) 心血管系統在遠足時心率會增加，加快血液運送氧、糖到身體。呼吸率亦會增加，加快氧氣和二氧化碳的氣體交換，令身體得到更多氧氣。

c) 不同意。肥胖人士身體重，靈活性低，遠足時的路況凹凸不平，腰上上落落，肥胖人士會容易跌倒受傷。另外，肥胖人士負荷較大，遠足時需要動用大量下肢活動，令肥胖人士負荷更大，容易受傷。

d) 最大攝氧量測試。該測試雖然準確，但是每次只能為一個跑手進行測量。

e) 首先，50公里越野跑耗時長，是有氧系統的，以糖、碳水化合物為主要能源，而香蕉和麥麵包含有豐富的碳水化合物，是跑手的能量來源。其次，香蕉和麥麵包是含有‘葡萄糖’的食物，能迅速讓人體吸收，很快轉化為能量。

兩者，雖然歷時久，香蕉和麥麵包方便存放，不易變壞。

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 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.

f) 腳踝扭傷。可以穿戴護踝，能夠防止足踝的關節活動過度，避免韌帶扭動過度，預防腳踝扭傷。

g) 不同意。首先，網上遠足隊組裏的人未必完全認識，因此未必知道彼此的能力狀況如何，而遠足的地點難道因此未必適合每個人，難度太高便容易受傷。

另外，既互相之間未必能互相照顧，假如有人較慢或受傷時，另一些人可能會嫌棄他們，便容易走散，並不安全，遠足需要互相照料才可安全進行活動。

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.