

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

- 一、運動安全知識
- 二、~~基本運動技能~~ 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。

- ~~舉辦~~  
一、舉辦運動訓練班，以培訓更多~~精英~~有潛力的運動員，有助於精英化。
- 二、~~舉辦~~提供運動場地，讓市民有更多機會參與運動，有助於運動普及化。

(2 分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

- 一、「普及運動」有助推廣<sup>運動</sup>~~健身~~文化，使大眾身體更強健，有助減輕社會醫療負擔。
- 二、「普及運動」有助創造大眾運動的出現，令大眾在同一參與時建立凝聚力，加深社會之間的團結性。

(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。

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。

~~將~~ 五大洲團結一致，~~并將為全球~~ 全球各地人民聚首一堂。

(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：個人的生活模式會影響參與運動的時間，如一些工作繁忙的人或較少參與運動，~~其~~因此，生活模式有可能令個人參與更多或更少運動

環境因素：場地的完善會影響大眾參與運動的機會，一些運動需要特~~定~~提~~提~~場地才能進行，如~~游~~游泳、高爾夫球或籃球等，~~因~~若社區中沒有相關場地，會~~使~~使大眾失去參與這些運動的<sup>(2分)</sup>意~~意~~熱~~熱~~意。

度

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。

- 一、出現操控賽果場情況
- 二、破壞運動本質，使運動變成賺錢
- 二、養成社會中的賭博風氣。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：<sup>高</sup>即使球隊出現突發失誤，仍然有機會勝出或出線，  
避免隊伍因偶然失誤而~~被~~淘汰。

缺點：比賽程更長，需用的時間及資源也相對較多。

(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。

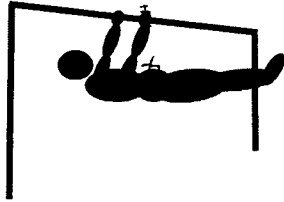
- ~~一、在比賽進行時，可設置救生員樂於賽度中，一旦發現~~
- 一、在比賽進行前進行水試，以確保參賽者有足夠體適能應付比賽，~~防止不合格的參賽者在比賽中受傷。~~
- 二、在選擇合適的天氣及海域進行比賽，避免參賽者出現受環境因素出現運動創傷。

(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：第三類槓桿，支點位於重點及支點中間

支點所在的身體部位：手腕 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。

因圖二的力臂比重臂更長，因此比圖一運動強度較低。  
團身後的 更有斜度 助省力

(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：高速度有助運動員在比賽中防守，越高的速度代表回防的速度也越快，有利阻止對手得分。  
在球場中可以更迅速地在球場跑動，有助提升回防速度更迅速移動。

加速度：高加速度有助運動員進攻得分，在欖球比賽中接球後的短距離衝刺有助球員以更快速度突破防線並  
高加速度的 速度

(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。

~~帶有心率檢測功能的手錶，可以從心率分辨運動強度。~~  
率 可以數據化地計算並監測運動強度。

(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：~~身體~~ 身體會大量出汗以達致散熱的效果

選擇運動衣考慮因素：~~應選擇透氣的衣服，以防止骨體溫上升引~~  
致<sup>熱</sup>的運動創傷

(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：  
一、肌肉體積開始縮小  
二、肌糖水平較低。

考慮因素：  
為老年因老年人身的身體開始退化，因此在制定運動訓練計畫時應考慮以維持身體質量為目標，以防止進一步老化。  
及防止受傷  
(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的兩個用處。

一、有助監測罰球準度  
二、有助運動員在訓練後自我檢討。

(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。

一、運動員在新技能的掌握尚未達到自動階段，在認知及動作階段時仍會出現失誤或不協調，未能隨心應用該新技能。

二、運動員在應用新技能時仍要經過長時間的記憶讀取動作迴路，因此思考過程時或令運動員在比賽中錯失使用新技能的時機。

(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

~~運動員可以嘗試將新技能配合策略使用，代表其已經掌握嘗試~~

一、運動員可以連貫地使用新技能，並應用於比賽上。

二、運動員在使用新技能時失誤大幅減少，並可注重於動作微調。

(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：~~正部~~感受器接受收到鳴槍的訊息後，將此訊息從感覺神經元發出到中樞神經系統。

運動神經的反應：中樞神經系統會把起跑的動作指令訊息傳到運動神經元，從而令身體做出起跑動作。  
身體各處的

(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 自無氧能~~ ATP-PC 能量系統

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

一、供能時間短

二、較容易疲累

(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：~~青少年骨質~~骨質密度更高，爆發力也因而較兒童強

呼吸：青少年的潮氣量較佳，因此身體血液載氧量更多，令能量的供能~~更多更快~~轉換過程更快，有助~~在在~~在有氧運動表現更佳

心臟：青少年的~~心臟~~每搏輸出量較多，因此肌肉能從~~血~~血液中得到更多氧氣，使供能~~更多~~，~~爆發力及~~爆發力~~上~~，~~更比~~兒童更佳，~~更多肌肉可以加入~~供能量提升，使更多肌肉可加入運動，以~~提升~~提升運動表現 (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。

- 一、鈣
- 二、鎂

(2 分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的**兩個**風險因素。

- ~~一、靜態身體吸取過多膽固醇。~~
- 二、身體有過多脂肪積聚
- ~~三、膽固醇過多~~
- 一、靜態的生活習慣模式
- 二、不良生活習慣如酗酒。

(2 分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出**三類**健康飲食原則。

- 一、多蔬菜少肉類
- 二、減低油的攝取
- 三、飲食需要均衡，不能過量進食每天不應攝取多於 1000 卡路里。

(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~~ 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。

進行拉筋動作，<sup>及舒緩</sup>提升相關肌肉的張力，以減低<sup>及柔軟度</sup>疼痛。  
↑  
針對性的

(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。

一、應選取品質受保證的牌~~子~~牌子，以防止老年人因器材損壞而~~受~~受傷。

~~三、應選取足夠的防護裝~~備~~或保護關節的裝備，以防止老年人因被擊中而受傷。~~

二、應~~選~~選取較輕便的網球器材，以免因<sup>老年人</sup>體適能下降而無<sup>高</sup>承受<sup>及重器材</sup>運動強度，出現過勞性創傷。  
試卷完

(2分)

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紮實認識和充分理解，於不同情境中應用及分析課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 2、5、12、14 及 20 題中，考生展示對私人及商營會所對運動發展的貢獻、影響參與運動的因素、炎熱天氣下戶外運動的考慮、學習曲線圖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四級水平。

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) 第一，在頻率方面，跑步鍛練在週期之中由每星期2星期增加至4小時。由於王先生每次只鍛練1小時，所以訓練頻率由1星次加至1星期4次的跑步鍛練  
 第二，在強度方面，由於訓練週期中的訓練時數多於週期，使休息時間減少，運動強度下降。  
 第三，在時間方面，資料中表示王先生每次鍛練1小時，所以時間相同  
 第四，在多樣式方面，週期及之的訓練項目相同，所以訓練項目相同

b) 我不同意

第一，在網上訓練中，教練只能給出固定的鍛練計劃，無法因應運動員當天的狀態作訓練調整，及無法為每一位學員給出最適宜的訓練計劃，違反個別性差異原則，使訓練不能最大效率提升運動表現。但是實地訓練中，教練能即時因應學員當天的狀態而作出訓練調整

第二，網上訓練中，教練只能從攝像頭觀看學員的運動姿勢是否正確，欠缺全面性，在視距盲區中，學員的動作姿勢可能錯誤，不但不能有效率地訓練，更會增加受傷機會，使運動水平下降。而實地訓練則不存在此問題。

第三，在專注度方面，由於教練只能從網上指導，無法從高認真指導，使他容易分心，訓練效能減低

c) i) 自信心下降，運動員可能因為無法達到教練所訂下來的目標，而感到失望，無法構建成功經歷，使自信心下降，認為自己不適合繼續運動。  
 專注力下降，由於沒有教練的有效監理，使運動員容易因為疲累而放棄，無法在訓練中高投入及勁拼搏  
 壓力上升，由於達不到教練的要求，會認為自己沒有能力完成訓練，或未能完

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.

成訓練會帶來嚴重後果，如遭教練責罵、使壓力上升，無法在訓練中有效鍛鍊

(?) 第一，有充足的自信心。這使運動員知道自己有能力完成訓練，使壓力減少，能在訓練中更專注。

第二，有充足的身法力。這使運動員能專注於訓練上，忽略其他不相關的資訊，使訓練更有效率。

(c) 我同意。

第一，在訂立目標時，我們會為了追隨目標而更努力地練習，更專注地練習。但是當目標能在過程中改動時，我們會因為惰性而不斷減低目標，使自己變得輕鬆。這不但會降低運動員訓練時的身法力，亦會減低訓練動力。

第二，當我們能達到富挑戰性的目標時，我們會感到滿足及成就感，構建成功經歷，增加自信心。但當目標能改變時，目標會不斷調低，這使目標的挑戰性大大減低，在成功達到後，亦不會感到成功及滿足，無法增加自信心。

或許有人會認為，當目標訂得太高，使運動員無法在時效內完成，會打擊自信心，使他們會逃避訓練。但是，這是不對的。當運動員已經全力以赴地訓練時亦無法達到目標，他們不會感到後悔，反而會更努力訓練，期望盡快達到自己的目標。

(c) 教練可量度學生的平均跑步速度

教練可量度學生的心跳，從而知道運動的強度

教練可量度學生的關節活動範圍，從而知道跑姿是否錯誤

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) 脛骨

支撐身體，對抗重力，使身體保持直立，如避免身體因斜路而向下墮。  
為肌肉提供依附點，直接承受肌肉收縮時所產生的力量，並運用槓桿原理產生動作，如向前步行

b) 增加心率，使更多氧氣及營養物質供應至各細胞及肌肉，以及排出更多二氧化碳及代謝物，使運動系統能適應遠足的強度  
呼吸速率增加，使肺通氣增加，能吸入更多氧氣及排出更多二氧化碳，使氧氣運輸上升，延緩肌肉疲累

### c) 我同意

透過<sup>氧</sup>系統

- 遠足活動屬低強度，持續時間長的運動，這能有效消耗人體內的碳水化合物及脂肪，減肥效率高
- 遠足所需要的體能需求較低，只需要少量的心肺耐力及肌肉力就能完成活動。對於體能較低的肥胖人士，適合他們參與
- 遠足屬休閒活動，做到身心愉快及精神放鬆，這使肥胖人士有更好的運動習慣，從而願意持續運動

### d) 測量跑者的心跳。

每個人的心跳效率不同

e) 補充能量，例如進食麵包能提供碳水化合物，有氧系統能消耗更多的能量

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"/>	
<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.

二. 香蕉含有果糖, 同時亦能提升身體內的葡萄糖水平, 使能量供應提升

f) 足踝扭傷, 配戴固定足踝的護具

g) 我不同意

一. 網上市民的遠足資訊或許不足夠, 跟隨他們可能導致迷路。

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紮實認識和充分理解，於不同情境中應用及分析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(a)及 3(c)題中，考生展示對 FITT 訓練原則、運動訓練安排、骨骼的功能及肥胖人士的運動參與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四級水平。