

乙部 (54 分)

1. 指出香港體育課程架構的兩個學習範疇。

審美能力

安全知識及實踐

(2 分)

2. 描述私人及商營會所對香港運動發展的兩類貢獻。

其一，它們可以為會員提供體育及康樂設施，如：
私人健身室，供市民做運動，促進身心健康。

其二，它們亦會舉辦一些運動、體育及康樂活動，
給其會員參與，以吸引他們做運動和建立恆常運
動習慣和運動風氣。

(2 分)

3. 描述推行「普及運動」對社會的兩類影響。

其一，透過「普及運動」，整個社會的市民都會
積極參與體育活動，建立良好的運動習慣，
從而促進身體健康，減少患上慢性疾病的機會，
減少政府在醫療的開支，可以用在其他方面，有利社會發展。

其二，可以在社會上建立良好的運動、健身
風氣，促進廣大市民對體育的興趣和參與，有助
推廣運動發展。

(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。

奧運五環緊緊相扣，象徵五大洲團結一致，全世界的運動員在奧運會聚首一堂，全力以赴。

(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：教育程度。倘若教育程度較高，會更明白運動對健康的好處和其重要性，因此會較常做運動，促進健康和維持良好體適能水平。

環境因素：天氣。如果天氣炎熱、潮濕，或會影響參與運動的意願，會不希望太辛苦，不做運動，減少體力活動。

(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。

6. 指出運動博彩的兩個負面後果。

其一，可以會出現內定賽果或操控比賽的情況。
其二，會令人只著重賽果和利益得失，忘記運動真正的意義，令運動失去其價值。

(2分)

7. 說明雙循環賽制的優點和缺點各一個。

優點：可以避免因偶然失誤而出局或直接影響比賽成績的機會，可以在次循環作出調整，表現更好。

缺點：會動用較多的人力和資源，因為其比賽場次較多。

(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。

其一，在比賽中，安排救傷人員在救生船上當值，可以監察參賽者的狀況。如果有意外，亦可以立刻處理。同時，又可以監察水上情況，是否有潛在危險。
其二，在比賽前，要求參賽者填寫「体能活動適應能力問卷」，以確保參賽者的身體狀況合適參加比賽。

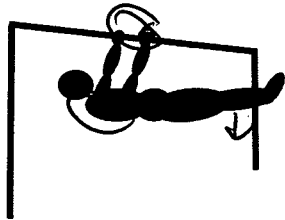
(2分)

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：第三類槓桿類型

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。

因為其阻力臂縮短了，因此需要較少的力就可以做到，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：在欖球比賽中，要以「達陣」來得分，所以有較好的速度可以讓運動員在接球後以最快速度達陣得分。

加速度：當看見對手正在衝過來，想停止對方進攻時，有較快的加速度可以提升自己到更快的速度，避開防守，避免被防守者追上。

(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。

可以在訓練時戴上運動手錶，具有監察心率功能，以監察其最高心率，或在訓練時的變化，從而得知訓練強度。
心率

(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：身體會排出更多汗水，以降低體溫，因為汗水能帶走身體的熱。

選擇運動衣考慮因素：應穿着透氣排汗物料的衣服，令身體可以更有效地散熱，避免體溫過高，造成熱創傷。

(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：其一，老年人的肌肉收縮力量較弱和已經衰退。其二，老年人的肌肉體積較小。

考慮因素：訓練應~~在~~低強度，持續時間較短，並安排較長的休息時間，因為他們的肌耐力不足，較多休息時間可以回復體力。

(3分)

14. 指出學習曲線圖對練習籃球罰球的兩個用處。

其一，可以看見自己的進步幅度和訓練成效，判定訓練是否有成效。其二，可以知道自己的表現穩定性，是否有太大的表現差異。

(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。

当中枢神经系统接受到指令後並作出相應的反應後，會把所有有關動作反應的資訊以「動作程式」的方式儲存起來，並在日後遇到相似或相同指令後，作出微調並作出反應。其中一個困難，由於在早期，經驗較少，中枢神经系统要調動作程式，因此反應較慢。其二，動作技能尚未熟習，意識操控較多，但較少神經參與，因此動作欠協調和穩定。(2分)

(b) 描述運動員逐漸掌握新技能的兩個特徵。

其一，意識控制逐漸減少，動作越趨自動化，因為運動員對新技能越來越熟習，經長時間訓練，經驗增加。

其二，動作的穩定性上升，時間操控和預見力也更成熟，因為對技能更熟識，印象更深刻。

(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。

表現質量的正面回饋

(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：聽到槍响後受到刺激，會產生神經脈衝，沿感覺神經元傳遞到中枢神經。

運動神經的反應：會傳遞指令到下肢肌肉，使肌肉收縮，把力作用在起跑上，作出起跑。

(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。

ATP-PC 系統

(1分)

(b) 指出(a)部能量系統的兩個特點。

其一，供能速率快。

其二，供能持續時間短，只有少於10秒。

(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：青少年時期骨骼迅速發展，骨質密度增加，比兒童更高密度，所以有更好的爆發力。

呼吸：青少年的呼吸肌比兒童更成熟和更有力，所以潮氣量較好，攝氧能力更佳。

心臟：~~也~~青少年的心臟收縮力量較大，每次泵送到全身各系統的血量較多，有氧能力更好。

(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。

19. 指出可保持骨骼健康的兩種礦物質。

鈣，磷。

(2分)

20. (a) 除飲食外，指出患冠心病的兩個風險因素。

高血壓。

高血脂。

(2分)

(b) 除減低鹽和糖的攝取外，指出三類健康飲食原則。

其一，飲食要定量和定時。

其二，要食多元化的食物，不應偏食，每餐以穀物類為主。

其三，每天應飲6至8杯水。

(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

(1分)

(b) 描述一個方法以舒緩上述姿勢引致的肌肉疼痛。

可以以拉筋伸展肌肉來舒緩，透過伸展肌肉，為舒緩因長期低頭導致肌肉長時間拉伸而造成的疼痛，放鬆肌肉。

(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。

其一，器材不應該太重，因為老年人的肌力不足，難以長時間拿着太重的器材，否則會因負荷太大造成勞損。

其二，器材應以容易使用為原則，因為老年人學習能力較弱，如果器材較難使用，或會因他們不懂正確用法而胡亂使用，造成受傷。

(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廣泛認識和深入理解，能從多角度並以批判角度評鑑課程內三個主題所涉及的理論及原理。在第 2、5、12、13 及 18 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、老年人的運動訓練及青少年及兒童的生理特點有廣泛認識和深入理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第五級水平。

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"/>	<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). 頻次 = 有所提升，王先生每次鍛鍊一小時。在
用期一的總運動量為4小時，週期二為6小
時。反映他每週運動次數提升，頻次提升。
強度 = 王先生在用期二的跑步時間增長，
及跑步的強度增加因為訓練之間的休息
時間減少
類別 = 沒有改變，以跑步和步行為主的大肌
群運動。
時間 = 由每週4小時提升至6小時，每週的訓
練量和總時數提升。

~~非~~ ~~同意~~

~~在安排訓練時應考慮個別差異性的原則，王
先生的特長和技術水平與其他運動員不同，
在沒有教練在側觀察其動作質量，會有機會引
致受傷。~~

b) 同意

在安排訓練時間上可以更加靈活，例如
可以因應王先生的工作時間而有所調節，或

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"/>

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.

觀看預先錄製的影片，有利靈活運用時間。
另外，可以減少交通的費用和煩擾，王先生可以到附近的健身室，不用特地跑到較遠的健身室，節省交通時間和防止厭倦，增加休息時間。
另外，王先生可以在家附近的健身室運動，並預先製作好運動後補充能量的食品，回家後立即享用，有利身體吸收。

(i) 他可能會失去動機，在沒有教訓的督促下容易變得懶散，最後退出運動。
可能會失去自信心，在運動中沒有正面和積極的回饋，王先生不能穩定自己的成果，可能會質疑自己跑步的決定。
可能會失去專注力，在獨自練習下覺得跑步枯燥乏味，訓練時心不在焉，無法專心享受運動的樂趣和進步。

(ii) 就自信心而言，王先生可以運用表態訓練去建構成功的過程，想像自己在運動時的正確姿勢和在十公里跑的時間上有所進步，從而重獲自信心，相信自己會令人有滿意的表現。

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"/>

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.

(ii) 就李先生的而言,王先生可以運用異想天開的技巧,將李先生的精力放在一件事物上,例如終點的橫額,從而令自己專心在跑步上,以高李先生的精力完成比賽。

d) 我同意,我認為訓練中改變目標會有負面影響。首先,改變目標令目標更低會讓運動更變得懶散,失去追求卓越和自強突破的動力。另外,訓練時應從低起符合漸進性原則,在設置目標時應已設定可達到的目標,跟隨目標可以逐漸增強身體的適應性,從而訓練成果。另外,如果輕易改變目標,使運動員做事上無法專心,並且無法因成功達到目標而建立自信心,無法體現體育樂趣,以致運動更信心不足。

e) 可以用心率探測器探測王先生在不同跑速時的心率,從而得知王先生的心肺功能是否合適。可以在跑步機上獲取速度和斜度等訊息,從而量化王先生的訓練強度。可以以每伴分析儀量化王先生的最大攝氧量,分析他的運動表現。

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，可以作支撐身體的用途，抵受上身的重力，令人的身體保持直立
可以作為肌肉的依附點，與脛前肌和腓腸肌連接，~~而~~做出背屈和跖屈的動作，從而令腳板在不同的地形上行走

b). 心率增加，血管舒張，使更多的血液流到身體的肌肉，運送更多氧氣讓肌肉透過代謝產生更多能量
呼吸肌的收縮增加，以增加肺通氣量和氣體交換率，將更多氧氣送入身體並更快將身體的二氧化碳排出

c) 同意。
肥胖的人士身體有較多脂肪，可以作為能量儲備，滿足遠足時需要大量能量的需求。而且，簡單的遠足路線對肌耐力的要求不高，適合肥胖人士參與。
遠足對速度敏捷，爆發力等要求不高，注重的是心肺耐力，因此肥胖人士並不一定不可以參加。同時，長時間解帶氣運動可以提升心肺耐力並達到減肥的效果。
另外，雖然脂肪多不利散熱，增加肥胖人士的熱創傷和中暑風險，有可能致命。但只要有適當的防範措施例如戴上陽帽，穿著散熱好的衣服和飲用足夠的水便可以防止意外發生。

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.

d) 九分鐘耐力跑
無法得知跑手是否有全力以赴，因為與參與者距離遙遠

e). 香蕉和麥包有豐富的複合性碳水化合物，可以讓身體作為能量。
香蕉內有充足的水分，可以起運動後補充水份，防止熱痙攣等創傷
香蕉和麥包有適量的礦物質例如鈉，可以幫助補充流汗流失的礦物質，維持體液的平衡並維持肌肉的正常收縮功能

f). 扭傷。
在遠足時使用牢固性高的登山鞋，並配合適當的鞋墊，有助固定關節，防止因扭曲而引致韌帶扭傷

g). 不同意。
香港有許多不同的行山路線，各有不同的難度，如果行山人士沒有足夠的技術或体能水平去參加，容易導致運動創傷
另外，有人可能會長時間遠足，每個人的能力不一樣，導致在遠足時互相分離，無法與同

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.

行的人溝通，亦未必有同組人的聯絡方法，在莽莽意外時難以有效幫忙和減少受傷風險。
遠足的新鮮性質有其難度，例如在光線不足下容易發生意外，或在例如雷暴等惡劣天氣亦容易有致命意外。在網上與別人遠足無法確定對方的知識水平，不應盡信他人，應按自己規劃遠足的日子和路線為佳。

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廣泛認識和深入理解，能從多角度並以批判角度評鑑課程內兩個相關主題所涉及的理論及原理。在第 2(a)、2(c)、3(a)及 3(g)題中，考生展示對 FITT 訓練原則、運動心理、骨骼的功能及運動風險評估有廣泛認識和深入理解。整體而言，本卷可達香港中學文憑考試第五級水平。