

福建中學
中五級 上學期統測 (2020-2021)
體育科
(一小時三十分)

日期：二零二零年十月二十日
時間：上午十時至上午十一時三十分

姓名：_____
班別：_____ 班號：_____

甲部得分：	
乙部得分：	
丙部得分：	
丁部得分：	
總分：	

全卷共 100 分

甲部 多項選擇題，本部份的題目佔 25 分。
請將最合適答案寫在多項選擇題答題紙上。

1. 哪個成長階段的平衡能力發展速度最快？
 - A. 6 至 12 歲
 - B. 10 至 12 歲
 - C. 13 至 17 歲
 - D. 16 至 18 歲

2. 以下哪個是橢圓關節的例子？
 - A. 大拇指與掌骨的連接
 - B. 髖關節
 - C. 腕骨與尺、橈骨之間的關節
 - D. 頸椎之間的關節

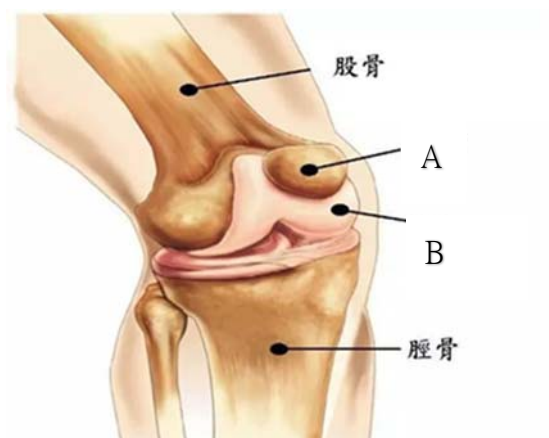
3. 身體組成 (body composition)是指人體內哪些成份的相對比例？

- (1) 水份
- (2) 肌肉
- (3) 脂肪
- (4) 骨骼

- A. 只有 (2) 及 (3)
- B. 只有 (1)、(2) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(3) 及 (4)
- D. 只有 (1)、(2)、(3) 及 (4)

4. 右圖 A 和 B 名稱分別是？

- | A | B |
|-------|-------|
| A. 膕骨 | 前十字韌帶 |
| B. 腓骨 | 外側副韌帶 |
| C. 膕骨 | 軟骨 |
| D. 腓骨 | 關節唇 |



5. 以下哪些屬於周邊神經系統？

- (1) 脊椎
- (2) 腦神經
- (3) 交感神經

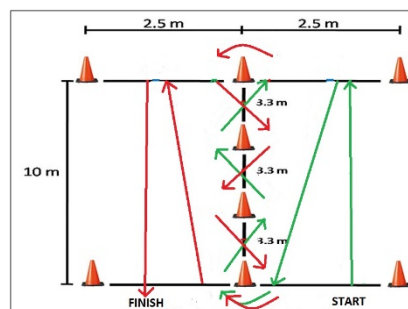
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (1) 及 (3)
- C. 只有 (2) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)

6. 紅血球在血液中的壽命約為：

- A. 30 天
- B. 60 天
- C. 90 天
- D. 120 天

7. 右圖所測試的是哪種體適能？

- A. 速度
- B. 敏捷性
- C. 爆發力
- D. 反應



8. 肌肉中偵測肌肉伸縮程度的感覺裝置是：

- A. 運動神經元
- B. 反射弧
- C. 肌梭
- D. 高爾肌腱器

9. 以下哪些是運動員每搏輸出量較一般人高的原因？

- (1) 心室壁肌肉較厚
- (2) 心房壁肌肉收縮力較強
- (3) 心室容積較高
- (4) 心房容積較高

- A. 只有 (1) 及 (3)
- B. 只有 (2) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
- D. 只有 (1)、(3) 及 (4)

10. 以下哪項是最大攝氧量測試的描述？

- (1) 利用跑步或單車運動進行
- (2) 測試前要控制營養吸收
- (3) 單位為 $\text{ml} / \text{kg} / \text{min}$
- (4) 需要運用氣體分析儀

- A. 只有 (1) 及 (3)
- B. 只有 (2) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
- D. 只有 (1)、(3) 及 (4)

11. 坐地前伸測試主要測量哪些部份的柔軟度？

- (1) 背肌
- (2) 腓腸肌
- (3) 大腿後肌
- (4) 三角肌

- A. 只有 (1) 及 (3)
- B. 只有 (2) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
- D. 只有 (2)、(3) 及 (4)

12. 以下哪一項是衛生署建議的健康飲食習慣？

- A. 三高一低飲食
- B. 減少或不吃澱粉質
- C. 1 + 2 + 3：即一份肉、兩份蔬菜、三份五穀類
- D. 每天飲用三至五杯的水份

13. 以下哪項是脂溶性維生素的正確描述？

- (1) 能夠快速補充的能量
- (2) 可以在體內儲存
- (3) 進食過量會損害腎臟
- (4) 大量進食可引致中毒

- A. 只有 (1) 及 (3)
- B. 只有 (2) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
- D. 只有 (1)、(3) 及 (4)

14. 心肺復甦法適用於哪種患者？

- A. 有呼吸、沒有脈搏
- B. 沒有呼吸、有脈搏
- C. 沒有呼吸、沒有脈搏
- D. 有呼吸、有脈搏

15. 以下哪些是熱衰竭的徵狀？

- (1) 血壓偏低
- (2) 大量流汗
- (3) 作嘔
- (4) 脈搏及呼吸慢而弱

- A. 只有 (1) 及 (3)
- B. 只有 (2) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
- D. 只有 (2)、(3) 及 (4)

16. 以下哪些是拉傷的特徵？

- (1) 韌帶部分或全部撕裂
- (2) 患處出現瘀腫
- (3) 患處有脹痛和觸痛感
- (4) 拉傷的程度可分為五種等級

- A. 只有 (1) 及 (4)
- B. 只有 (2) 及 (3)
- C. 只有 (1)、(3) 及 (4)
- D. (1)、(2)、(3) 及 (4)

17. 以下哪些是導致運動創傷的環境因素？

- (1) 運動項目的接觸程度
- (2) 體適能水平
- (3) 空氣濕度
- (4) 衣服物料

- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (3) 及 (4)
- C. 只有 (1)、(2) 及 (4)
- D. 只有 (2)、(3) 及 (4)

18. 力的單位是：

- A. kg
- B. m
- C. N
- D. s

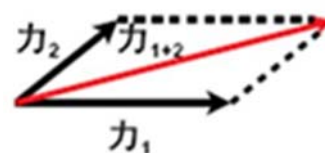
19. 以下哪些因素會影響力的大小？

- (1) 物體的重心
- (2) 物體的質量
- (3) 加速度
- (4) 角位移

- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (2) 及 (3)
- C. 只有 (3) 及 (4)
- D. 只有 (1) 及 (4)

20. 右圖的紅線標示為：

- A. 合力
- B. 重力
- C. 反作用力
- D. 作用力



21. 以下哪些對動量的描述是正確的？

- (1) 沒有方向性
- (2) 矢量
- (3) 與該物體的速度成正比
- (4) 與該物體的速度成反比

- A. 只有 (1) 及 (3)
- B. 只有 (1) 及 (4)
- C. 只有 (2) 及 (3)
- D. 只有 (2) 及 (4)

22. 以下哪一項是第一類槓桿的特點？
- A. 動力點在支點和阻力點中間
 - B. 阻力點在動力點和支點中間
 - C. 施力方向跟阻力移動方向相反
 - D. 施力方向跟阻力移動方向相同
23. 位移是指：
- A. 位置
 - B. 距離
 - C. 截距
 - D. 速度
24. 體操運動之空翻轉周數決定於：
- (1) 力量
 - (2) 衝量
 - (3) 動能
- A. 只有 (1) 和 (2)
 - B. 只有 (1) 和 (3)
 - C. 只有 (2) 和 (3)
 - D. (1)、(2) 和 (3)
25. 舞蹈中的旋轉動作主要是繞縱軸旋轉。此種繞縱軸旋轉的動作是在哪一平面上的運動？
- A. 矢狀面
 - B. 橫切面
 - C. 額狀面
 - D. 垂直面

乙部 短答題，本部份的題目佔 35 分。
請回答以下問題。

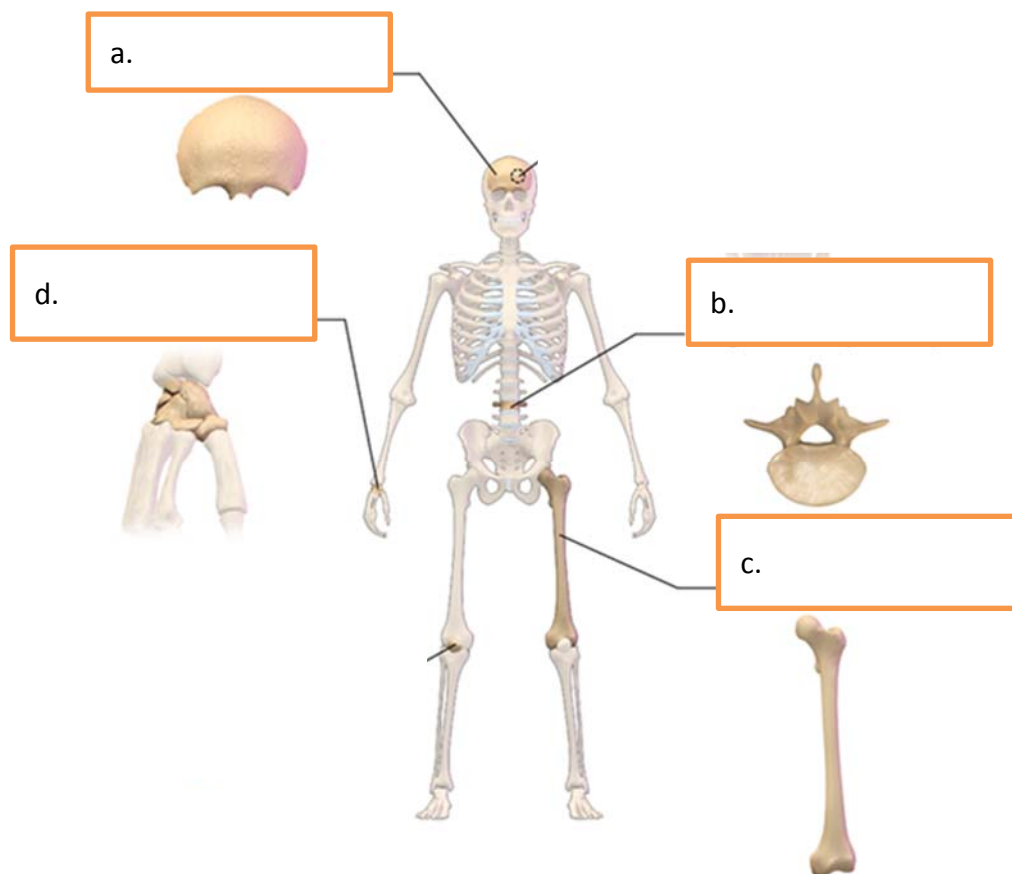
1. 指出韌帶的三個功能。(3 分)

2. 說明兒童期和成年期的肌肉系統和心血管系統的分別。

a) 肌肉系統：(2 分)

b) 心血管系統：(2 分)

3. 指出下圖不同部位的骨骼類型。(4 分)



4. 小賢是長跑運動員。他的肌肉纖維以哪一類較多？試加以說明。(3分)

5. 描述世界衛生組織對健康的定義。(2 分)

6. 指出三個測試上肢肌力的方法。(3 分)

7. 解釋何謂升糖指數。人體吸收高、低升糖指數食物後的身體反應有什麼分別?(3 分)

8. 指出增加體重時的注意事項兩項。(2 分)

9. 說明可幫助中暑患者降溫的方法兩個。(2 分)

10. 指出脫臼的徵狀兩個。(2 分)

11. 小泓由起跑加速至 7.5m/s 需時 4 秒；而小恩由起跑加速至 8m/s 需時 5 秒，計算哪一位的加速度較高？(2 分)

12. 以力學理論解釋短跑運動員於衝線後未能立即停下的現象。(3 分)

13. 指出自由式換氣動作是在人體哪一個面和軸上進行。(2 分)

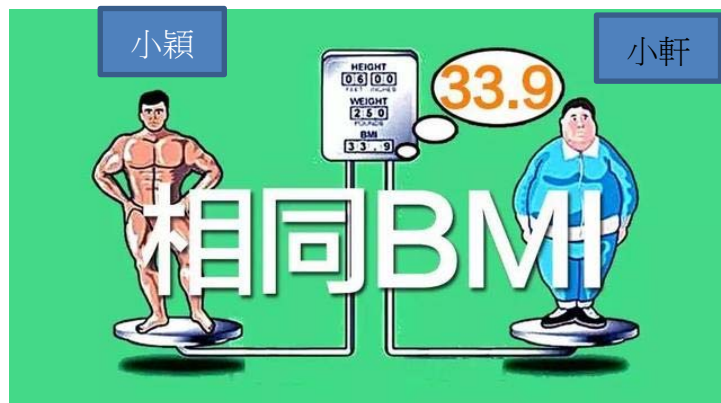
乙部完

丙部 問答題，本部份的題目佔 30 分。

請回答以下問題，答案寫在單行紙上。

1. 閱讀以下資料並回答問題。

小軒今年 18 歲，近半年體重增加了 10kg，現在報名參加健身中心的減肥計劃。健身中心教練先為他量度 BMI 指數，數據顯示小軒屬於超重。



a. 小軒發現小穎的 BMI 指數跟他相同，但小穎身型健碩，外形一點也不胖。解釋小穎和小軒 BMI 數據相同但外型不同的原因。(3 分)

b. 分析小軒的體型是屬於哪一類，並舉一運動例子。(3 分)

以下是小軒的健身計劃其中兩個動作。



圖 A



圖 B

c. 指出圖 A 動作的主要肌群及關節名稱，並描述該關節的動作。(3 分)

d. 描述圖 A 的人體槓桿原理運用。(2 分)

e. 指出圖 B 動作所訓練的其中兩項體適能。(2 分)

f. 分析圖 B 的動作穩定性的變化。(2 分)

2. 閱讀以下資料並回答問題。



- a. 以力學理論解釋增加排球扣球力量可增加優勢的原因。(3 分)
- b. 以力學理論說明如何增加排球的扣球力量。(2 分)
- c. 指出及解釋沙灘排球運動中常見的運動受傷例子兩個。(2 分)
- d. 以力學機制解釋運動員在以下兩個不同場地跑步時的分別。(3 分)



- e. 如要為沙灘排球隊進行球員選拔，你會安排哪些體適能測試？試加以說明。(2 分)
- f. 分析沙灘排球的主要能量系統。(3 分)

丙部完

丁部 體適能評分(10 分)