

福建中學
中六級 上學期統測 (2020-2021)
體育科
(一小時三十分鐘)

日期：二零二零年十月十九日

姓名：_____

時間：上午十一時至下午十二時三十分

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，本部份的題目佔 25 分。
請將最合適答案寫在答題紙上。

1. 以下哪些 M 品牌活動因新冠肺炎疫情影響而取消？
- (1) 國泰航空/滙豐香港國際七人欖球賽 2020
 - (2) FIVB 世界女排聯賽
 - (3) 新世界維港泳 2020
 - (4) 渣打香港馬拉松
- A. 只有 (1) 及 (3)
B. 只有 (2) 及 (4)
C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
D. (1)、(2)、(3) 及 (4)

2. 以下哪一個奧運主辦城市並沒有因辦奧運而負上債務？
- A. 加拿大蒙特婁
 - B. 美國洛杉磯
 - C. 日本長野
 - D. 希臘雅典
3. 香港社區體育事務委員會推廣的體育活動是以哪些人士為服務對象？
- (1) 低收入家庭人士
 - (2) 老年人
 - (3) 殘疾人士
 - (4) 兒童
- A. 只有 (1) 及 (2)
 - B. 只有 (3) 及 (4)
 - C. 只有 (1)、(3) 及 (4)
 - D. (1)、(2)、(3) 及 (4)
4. 以下哪些是全民運動日 2020 的活動？
- (1) 免費康體活動
 - (2) 健康講座
 - (3) 親子體育活動
 - (4) 全港運動會
- A. 只有 (1) 及 (3)
 - B. 只有 (2) 及 (4)
 - C. 只有 (1)、(2) 及 (3)
 - D. (1)、(2)、(3) 及 (4)
5. 以下哪一項是管理程序中「領導」的責任？
- A. 以身作則
 - B. 制定行動策略
 - C. 評估成效
 - D. 適當分配工作予員工

6. 三人籃球比賽，分男、女子組，每組有 24 支球隊，分 6 個小組以單循環制作賽，每組取一名出線。複、決賽以淘汰制進行，取冠亞季三名。共有多少場賽事？

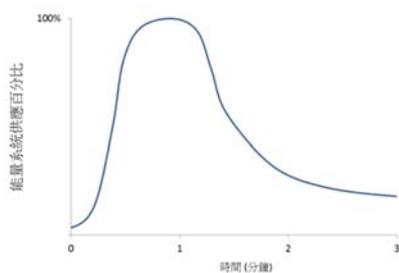
- A. 72
- B. 78
- C. 154
- D. 156

7. 呼吸系統除了呼吸之外，還有什麼功能？

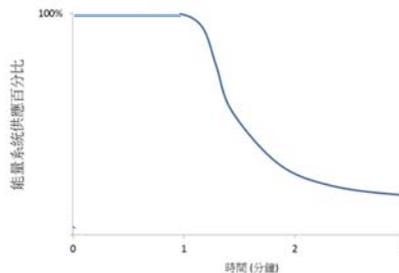
- A. 進食
- B. 發聲
- C. 循環
- D. 代謝

8. 以下哪一圖表反映乳酸系統的供能情況？

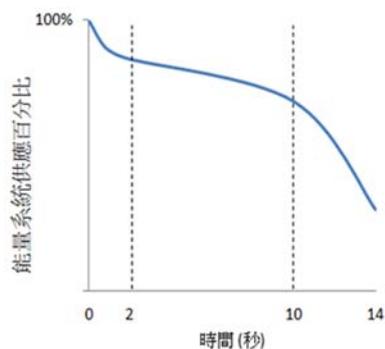
A.



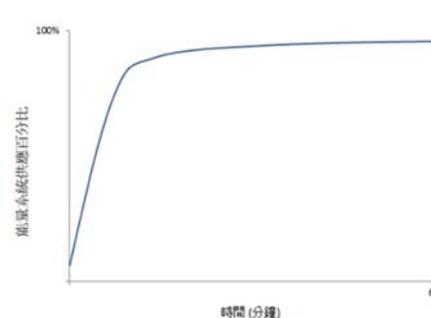
B.



C.



D.



9. 從休息狀態進入運動狀態，或在鍛鍊過程中提升運動強度時，_____會急劇上升，然後在 1 至 4 分鐘內達至穩定狀態。
- A. 肺活量
 - B. 耗氧量
 - C. 潮氣量
 - D. 乳酸閥
10. 以下哪些是副交感神經的作用？
- (1) 心跳加速
 - (2) 促進腸蠕動
 - (3) 血管收縮
- A. 只有 (1)
 - B. 只有 (3)
 - C. 只有 (1) 及 (2)
 - D. 只有 (2) 及 (3)
11. 以下哪些是低血糖症狀？
- (1) 心跳加速
 - (2) 焦躁
 - (3) 專注力下降
- A. 只有 (1)
 - B. 只有 (2)
 - C. 只有 (1) 及 (2)
 - D. 只有 (2) 及 (3)
12. 以下哪一項是維生素 A 的功能？
- A. 維持皮膚健康
 - B. 有助凝血
 - C. 有助強健骨骼
 - D. 協助各細胞產生能量

13. 以下哪些是肌肉拉傷的徵狀?
- (1) 創傷部位有明顯的畸形
 - (2) 患處有觸痛感
 - (3) 出現瘀腫
 - (4) 拉傷的程度可分為五種等級
- A. 只有 (1) 及 (3)
B. 只有 (1) 及 (4)
C. 只有 (2) 及 (3)
D. 只有 (2) 及 (4)
14. 以下哪些是處理冷創傷患者的正確方法?
- (1) 尋求醫護援助
 - (2) 患者持續暖身運動
 - (3) 給予和暖酒精
 - (4) 將患者移至有遮蔽的地方
- A. 只有 (1) 及 (3)
B. 只有 (1) 及 (4)
C. 只有 (2) 及 (3)
D. 只有 (2) 及 (4)
15. 以下哪些運動用具運用了卸力的原理?
- (1) 乒乓球拍膠面
 - (2) 體操地墊
 - (3) 頭盔
 - (4) 弓箭的弦
- A. 只有 (1) 及 (3)
B. 只有 (1) 及 (4)
C. 只有 (2) 及 (3)
D. 只有 (2) 及 (4)

16. 智恆以 1 分 08 秒完成 400 米，他的速度是？

- A. 3.7 m/s
- B. 4.5 m/s
- C. 4.9 m/s
- D. 5.9 m/s

17. 以下哪一項是有關轉動慣量的正確描述？

- A. 質量與軸心(圓心)距離愈近，轉動速度愈快。
- B. 質量與軸心(圓心)距離愈遠，轉動速度愈快。
- C. 質量與軸心(圓心)距離愈近，轉動慣量愈大。
- D. 質量與軸心(圓心)距離愈遠，轉動慣量愈小。

18. 以下哪個深蹲動作是正確姿態？

A.



B.



C.



D.



19. 以下哪些是過度訓練的成因？

- (1) 運動累積的物理傷害
- (2) 心理壓力
- (3) 重量訓練

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

20. 800 米游泳項目主要運動哪個能量系統？
- A. 磷酸能系統
 - B. 乳酸系統
 - C. 無氧系統
 - D. 有氧系統
21. 以下哪些是運動訓練的目的？
- (1) 改善心理狀態
 - (2) 提升體適能
 - (3) 增進知識
- A. 只有 (1) 和 (2)
 - B. 只有 (2) 和 (3)
 - C. 只有 (1) 和 (3)
 - D. 只有 (1)、(2) 和 (3)
22. 當運動強度大約達至_____，肌肉會產生乳酸。
- A. 最高心率的 95%以上
 - B. 耗氣量 8 公升/分鐘以上
 - C. 最大攝氧量的 50%以上
 - D. 肺活量 4000 毫升以上
23. 以下哪些是「速度遊戲」訓練的正確描述？
- (1) 在田徑場以外地方進行
 - (2) 沒有休息時間的間歇跑
 - (3) 運動員必須有良好的自我控制
- A. 只有 (1) 及 (2)
 - B. 只有 (1) 及 (3)
 - C. 只有 (2) 及 (3)
 - D. (1)、(2) 及 (3)

24. 以下哪些是自動化階段的特徵？
- (1) 學習者可以更專注於策略的考慮
 - (2) 技能運用不假思索
 - (3) 多餘動作減少
 - (4) 能按自己的動作表象來校正自己的動作
- A. 只有 (1) 和 (2)
- B. 只有 (1) 和 (3)
- C. 只有 (2) 和 (3)
- D. 只有 (2) 和 (4)
25. 以下哪一項是高組織複合技能的正確描述？
- A. 這種技能主要依賴周圍環境提供的資訊
 - B. 由較多動作組合而成的技能
 - C. 由單一或幾個簡單動作構成的技能
 - D. 動作難以分解成為局部動作的技能

甲部完

乙部 简答题，本部份的題目佔 35 分。
請回答以下問題。

1. 指出肺活量由哪幾個數值總合而成。(3 分)

2. 完成下表，比較兩種不同肌纖維。(3 分)

	紅肌	白肌
運動單位肌力		
收縮速度		
醣酵解(無氧)能力		

3. 指出並解釋下表中體適能測試方法的局限性各一個。(2 分)

	坐地前伸	踏台階
測試方法的局限性		

4. 家朗於半年後參加體適能考試。他計劃在兩個月後開始進行 4 個月的體能鍛鍊，以提升引體上升的能力。

a) 指出引體上升的主要肌群兩個。(2 分)

b) 討論家朗的訓練計劃是否應該在兩個月後開始。(3 分)

5. 指出夜跑時的安全注意事項三個。(3 分)

6. 以力學機制解釋成人和兒童用網球拍的分別。(2 分)

7. 戰繩是常用的體能訓練，為以下表兩個不同的訓練目標訂下內容。(2 分)



	ATP—PC 系統	乳酸系統
運動時間		
休息時間		

8. 冬怡參加了三個月的瑜珈班，指出她的訓練效應三個。(3 分)

9. 心翹是籃球校隊隊員，她將會學習手球。舉例說明她學習新技能時的學習轉移情況。(3 分)

10. 說明喚醒水平與專注力的關係。(3 分)

11. 討論奧運會商業化的利弊。(3 分)

12. 比較職業運動員和業餘運動員的其中三個分別。(3 分)

乙部完

丙部 問答題，本部份的題目佔 30 分

1. 閱讀以下資料並回答問題。



- 討論青少年階段缺乏對運動身體發展的影響。(3 分)
- 說明學校層面應如何增加學生的活動時間。(3 分)
- 除了增加活動時間外，學童也需要注意飲食。指出有助增高的其中兩種營養。(2 分)
- 討論政府層面應如何促使香港市民的運動時間達到世衛標準。(3 分)
- 「增加體育開支有助提高香港市民的生活素質。」提出一個支持和一個反對這說法的理據。(2 分)
- 說明青少年怎樣透過參與跑步訓練培養良好個性。(2 分)

2. 閱讀以下資料並回答問題。

啟豪是跳高運動員



訓練 A



訓練 B

- (a) 試分析啟豪主要運用的能量系統。(3 分)
- (b) 分析哪一類體型較有利於跳高運動。(3 分)
- (c) 討論訓練 A 和訓練 B 哪一個較適合啟豪。(3 分)
- (d) 以力學機制說明原地起跳的動作。(2 分)
- (e) 啟豪練習跳高著地時失平衡跌倒，膝蓋變形，膝關節喪失活動能力，啟豪清醒但十分痛楚。指出應進行的急救程序。(4 分)

丙部完

丁部 體適能評分(10 分)