

福建中學
中五級 學年考試 (2020-2021)
體育科 (卷一)
(兩小時三十分鐘)

日期：二零二一年六月十七日

姓名：_____

時間：上午八時三十分至上午十時四十五分

班別：_____ 班號：_____

甲部得分：	
乙部得分：	
總分：	

考生須知：

1. 本卷分甲、乙兩部。甲部佔 36 分；乙部佔 54 分。考生宜於約 35 分鐘內完成甲部。
2. 甲部為多項選擇題，乙部為短答題，所有答案均寫在本試題簿內。
3. 試場主任宣佈開卷後，考生須檢查試題有否缺漏，最後一題之後應有「試卷完」字樣。
4. 如有需要，可要求派發補充單行紙。

甲部 多項選擇題，本部份的題目佔 36 分。
請將最合適答案寫在多項選擇題答題紙上。

1. 以下哪些是紅骨髓的特徵？

- (1) 呈現紅色
- (2) 只儲存在長骨的骨髓腔之中
- (3) 製造血球的組織

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

2. 以下哪些是兒童的心、血管特徵？

- (1) 每搏輸出量較成年人少
- (2) 每公斤體重的心輸出量較少
- (3) 血液中血紅蛋白含量與成年人相比則較高
- (4) 血壓相對成年人較低

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

3. 以下哪一種是肌肉細胞？

A.



B.



C.



D.



4. 一般人在激烈運動時，心輸出量可提升至每分鐘多少公升？

- A. 10 公升左右
- B. 20 公升左右
- C. 30 公升左右
- D. 40 公升左右

5. 以下哪些屬於肺泡的特點？

- (1) 表面滿布微血管
- (2) 肺泡壁很薄及濕潤
- (3) 連接肺葉

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

6. 氣體分析儀裝置用於哪一種測量方法？

- A. 一次最大肌力測量試
- B. 脂肪比例測試
- C. 最大攝氧量測試
- D. 身體組合成份測試

7. 以下哪些是測試爆發力的方法？

- (1) 觀察動作質量
- (2) 立定跳遠
- (3) Z 字跑
- (4) 擲壘球

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

8. 以下哪些是維持生命所必需的營養素？
- (1) 水
 - (2) 礦物質
 - (3) 碳水化合物
 - (4) 蛋白質
- 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)
9. 當吃高升糖指數食物時，身體會有什麼反應？
- A. 胰島素下降
 - B. 血壓上升
 - C. 血糖會快速地上升
 - D. 血糖會下降
10. 以下哪些是健康減重的注意事項？
- (1) 主要進食複合碳水化合物
 - (2) 每星期進行中等強度的體力活動最少 150 分鐘
 - (3) 每天卡路里攝取量不應少於 800 千卡
 - (4) 每星期減重不應超過 1 千克
- 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)

11. 以下哪些是熱衰竭的徵狀？
- (1) 頭痛
 - (2) 發冷
 - (3) 脈搏快
 - (4) 痙攣
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (1) 及 (3)
- C. 只有 (2) 及 (4)
- D. 只有 (3) 及 (4)
12. 復原臥式的作用是：
- A. 暢通氣道
 - B. 防止傷病者的舌頭後墜
 - C. 防止嘔吐
 - D. 降溫
13. 以下哪些是過勞性創傷的描述？
- (1) 身體還沒適應運動負荷所產生的反應
 - (2) 長時間累積而成
 - (3) 預防方法是增加柔韌度訓練
 - (4) 出現於骨骼、關節及肌肉的創傷
- A. 只有 (1)、(2)
- B. 只有 (2)、(3)
- C. 只有 (2)、(3)、(4)
- D. (1)、(2)、(3)、(4)

14. 計算力的量值需要以下哪些數值？
- (1) 物體的質量
 - (2) 加速度
 - (3) 物體的高度
 - (4) 加速方向
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (1) 及 (3)
- C. 只有 (2) 及 (4)
- D. 只有 (3) 及 (4)
15. 子軒以 5 分 40 秒完成 1500m，他的速度是：
- A. 2.7m/s
- B. 3.6m/s
- C. 4.4m/s
- D. 5.8m/s
16. 人體在自然站立狀態下是屬於：
- A. 第一類槓桿
- B. 第二類槓桿
- C. 第三類槓桿
- D. 沒有槓桿原理
17. 跳遠的着地技巧中，有屈膝的過程作為緩衝。根據動量和衝量的關係，屈膝的目的為：
- A. 減少作用力的時間，以減緩碰撞的衝擊力量
- B. 加大作用力的時間，以減緩碰撞的**衝擊力量**
- C. 減少地面反作用力產生的衝量
- D. 增大速度的改變量，以影響總衝擊力量
18. 屈臂懸垂動作是沿身體哪一軸而產生？
- A. 矢狀軸
- B. 額狀軸
- C. 橫軸
- D. 垂直軸

19. 右圖踢球動作時髖關節的動作名稱：

- A. 屈曲
- B. 伸展
- C. 繞旋
- D. 內收



20. 以下哪些是基礎代謝的描述？

- (1) 肌肉訓練可有效提升基礎代謝量
- (2) 女性的基礎代謝率較男性高
- (3) 運動強度的高低並不會影響基礎代謝
- (4) 肌肉、腦和肝臟的基礎代謝量最多

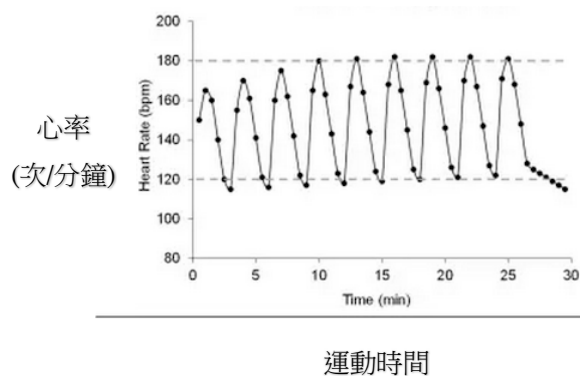
- A. 只有 (1)、(2)
- B. 只有 (2)、(3)
- C. 只有 (3)、(4)
- D. 只有 (1)、(4)

21. 以下哪一個動作屬於自重訓練的例子？

- A. 蝴蝶式夾胸訓練
- B. 二頭肌彎舉
- C. 背部下拉
- D. 仰臥起坐

22. 右圖是小雯進行訓練時的心率記錄，她正進行哪一種訓練？

- A. 阻力訓練
- B. 法特萊克訓練
- C. 間歇訓練
- D. 持續訓練



23. 考量肌力訓練運動強度的指標是：

- A. HR
- B. MET
- C. RPE
- D. RM

24. 訓練後的超額補償一般需要多久？

- A. 12 至 20 小時
- B. 24 至 36 小時
- C. 48 至 72 小時
- D. 一至兩星期

25. 法特萊克訓練又稱為：

- A. 高強度訓練
- B. 速度遊戲
- C. 長距離跑
- D. 障礙訓練

26. 以下哪些是高原訓練的描述？

- (1) 可提升乳酸閾值
- (2) 增加體內白血球數量
- (3) 在低氣壓環境下進行
- (4) 令身體血流量增加

- 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)

27. 一般人的心輸出量大約多少？

- A. 1 至 3 公升
- B. 5 至 6 公升
- C. 8 至 10 公升
- D. 12 至 14 公升

28. 服用合成類固醇的副作用有：

- (1) 血栓
- (2) 心臟毛病
- (3) 腎病
- (4) 心理轉變

- 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)

29. 訓練期的休整階段的主要目的是：

- A. 控制身體脂肪於較低水平
- B. 增加比賽經驗
- C. 技術訓練
- D. 戰略訓練

30. 以下哪些動作屬於平衡穩定技能？

- (1) 轉體
- (2) 跑步
- (3) 頭手倒立
- (4) 跳水

- 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)

31. 小朗可以利用左、右腳進行足球盤球，他屬於哪一種學習轉移？

- A. 學習正轉移
- B. 學習負轉移
- C. 語言與運動轉移
- D. 兩側性轉移

32. 以下哪些是學習過程中的認知階段的特徵？

- (1) 學習者需要處理大量來自視覺、語言及動覺回饋的信息
- (2) 動作不協調
- (3) 依賴示範者的動作演示
- (4) 能按自己的動作表象來校正自己的動作

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

33. 整體練習適用於：

- (1) 自動化階段
- (2) 認知階段
- (3) 難以分解成局部動作
- (4) 技能非常複雜

- 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)

34. 以下哪一項因素影響內在注意力？

- A. 專注於未來事件
- B. 獎金
- C. 教練的提示
- D. 失眠

35. 以下哪些是過度負面回饋的後果：

- (1) 失去動覺資訊回饋
- (2) 學習負轉移
- (3) 增加壓力
- (4) 逃避挑戰

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

36. 內向型優秀運動員的個性需具備哪些條件？

- (1) 忍痛能力較高
- (2) 喜歡全身活動
- (3) 享受活動量低的運動
- (4) 有耐性

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

甲部完

乙部 短答題，本部份的題目佔 35 分。

請回答以下問題。

1. 身體哪些結構屬於結締組織？舉出三個例子。(3 分)

2. 描述兒童期的心血管的其中兩個特徵。(2分)

3. 以羽毛球運動為例，說明運動神經的軀體神經系統的運作過程。(3 分)

4. 以一個運動項目例子解釋何謂敏捷性。(2 分)

5. 指出「低血糖」的其中兩個症狀。(2 分)

6. 說明運動前喝酒對運動表現的兩個影響。(2 分)

7. 很多欖球運動員在比賽或訓練時受傷，試解釋兩個可能的外在因素。(2 分)

8. 解釋急救程序中，利用冰袋壓迫患處的原因。(2 分)

9. 以一運動例子解釋牛頓運動第二定律。(2 分)

10. 右圖是足球運動員的胸部停球技術，指出該技術的力學原理，並描述其動作技巧。(2 分)



11. 小軒是一位推鉛球運動員，說明影響小軒運動表現的兩個生理因素。(2 分)

12. 小賢是 1500 米運動員，從能量系統的特點解釋小賢比賽時應用哪種配速策略較理想。(3 分)

13. 小雯 23 歲，靜息心率是 59 次/分鐘，計算 75%最大負荷量的目標心率。
(2 分)

最高心率儲備方法：

最高心率方法：

14. 回饋是指與表現評鑑有關的信息，對學習非常重要。回饋可以是「內在」或「外在」，試分別描述兩者的兩個特點。

「內在回饋」：(2 分)

「外在回饋」：(2 分)

15. 描述學習運動技能時，避免學習負轉移出現的方法兩個。(2 分)
