

福建中學
中五級 學年考試 (2020-2021)
體育科(卷二)
(一小時十五分鐘)

日期：二零二一年六月十七日

姓名：_____

時間：上午十一時十五分至下午十二時三十分

班別：_____ 班號：_____

題號	得分	
題號：	得分	
	總分	

考生須知：

(一) 本卷有三題，回答任何兩題。

(二) 全卷共 36 分。

(三) 答案寫在答題簿上，每題(非指分題)必須另起新頁作答。

1. 細閱以下一篇文章。

回顧 2020 年的行山意外，至少 19 人命喪山上。

致命意外主要有兩類，行山人士在險要的石澗懸崖失足墮下而亡，或是因中暑、隱疾等突然暈倒，失去知覺猝死。不幸逝世的有退休消防員、資深行山人士及童軍團長，就算行山經驗多麼豐富，亦有機會出意外。若考慮年齡分佈，大部分因行山意外而亡的，都是 50 歲以上的中、老年人士。

資料來源：香港 01 31/12/2020

- (a) 討論老年人的生理特質是否適合遠足活動。(3 分)
- (b) 從營養學角度分析遠足時應準備哪些食物。(3 分)
- (c) 說明夏季遠足時常見的運動創傷一個，並列出一個處理方法。(2 分)
- (d) 從力學角度說明遠足鞋跟一般跑步運動鞋的分別。(2 分)



- (e) 試描述上圖後腿動作的槓桿原理。(2 分)

香港毅行者要求 4 人組隊參賽，團隊需要於 48 小時內日夜趕路，完成全長 100 公里的麥里浩徑。

- (f) i) 小賢準備參加明年的毅行者比賽，除了每星期一次長課訓練外，小賢計畫增加肌肉訓練，試為他設計六個站的循環訓練內容。(3 分)

小賢參加毅行者比賽的最後 20 公里時已感到疼痛、肌肉僵硬、呼吸急促、血糖降低、暈眩和沮喪。

- ii) 指出小賢正經歷哪種生理現象，並舉例說明可以克服這現象的兩個運動心理技巧。(3 分)

2. 細閱以下一篇文章。

圖一 平衡木：運動員比賽前一刻



圖二 男子單槓



- (a) 指出圖二的動作在哪個面和軸進行。(2 分)
- (b) 試運用力學相關理論分析運動員的身高如何影響其單槓的表現。(3 分)
- (c) 說明柔軟度訓練對體操運動員的其中三個重要性。(3 分)
- (d) 小恩已有 2 年基本操體訓練，教練建議他參加進階訓練，包括單槓項目。試為小恩調整以下的訓練計劃。(3 分)

頻次	每星期 1-2 次
強度	15RM
時間	運動與休息時間比例 1:1
運動種類	阻力訓練

- (e) 圖一體操運動員於比賽前一刻沉思然後喃喃自語，解釋她正在運用哪種心理調節技巧。(3 分)
- (f) 除了長期和短期目標之外，說明體操運動員另外兩種設置目標的方法。(4 分)

3. 細閱以下資料。

小穎：我是跳高運動員，在去年學界田徑比賽中以 1.78 米的成績取得銀牌。

小熙：我是 5000 米運動員，在去年學界田徑比賽中以 17 分 40 秒的成績取得銅

(a) 說明他們的運動項目中所使用的主要能量系統。(4分)

(b) 根據成長階段的生理特質，分析小熙是否適合長跑訓練。(3 分)

小熙將會在賽季後參加一個 10 公里慈善跑活動。

(c) 描述小熙在比賽前數小時的三個膳食安排注意事項。(3 分)

(d) 小穎希望透過減重來提升運動表現。描述減輕體重時應注意的三個事項。(3 分)

(e) 描述進行跳高運動員選拔時的兩個體能測試內容。(2分)

(f) 說明跳高運動員常見的一種急性運動創傷及兩個預防方法。(3 分)

-試卷完-