

福建中學
中六級 上學期統測 (2021-2022)
體育科
(一小時三十分鐘)

日期：二零二一年十一月八日

姓名：_____

時間：上午十時十五分至上午十一時四十五分

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. 以下哪些是照顧體育學習差異的策略？
- (1) 按學生體型分組競技
 - (2) 提名有潛質的學生到體育總會接受培訓
 - (3) 提供多元化的體育活動
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (2) 及 (3)
- C. 只有 (1) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)

2. 體育教師必須具備以下哪一項相關的資格，方可教授該等活動？
- A. 欖球
 - B. 體操
 - C. 體適能
 - D. 彈網
3. 以下哪些是《香港基礎教育課程體育學習目標》中的第一學習階段的學習目標？
- (1) 有效地與別人溝通和合作
 - (2) 學習和掌握移動技能、平衡穩定技能和操控用具技能
 - (3) 培養對參與體育活動的正面態度
- A. 只有 (1) 及 (2)
 - B. 只有 (2) 及 (3)
 - C. 只有 (1) 及 (3)
 - D. (1)、(2) 及 (3)
4. 啟德體育園預計於何年完工？
- A. 2022
 - B. 2023
 - C. 2024
 - D. 2025
5. 過去 10 年，由香港體育學院（體院）支援的精英運動項目已增至多少項？
- A. 10
 - B. 13
 - C. 15
 - D. 17

6. 以下哪一項關於古代奧運會的描述是正確的？
- (1) 不准女性參與
 - (2) 發源地在希臘
 - (3) 始於公元前 779 年
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (2) 及 (3)
- C. 只有 (1) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)
7. 國際奧林匹克委員會的總部位於：
- A. 希臘雅典
 - B. 法國巴黎
 - C. 瑞士洛桑
 - D. 美國紐約
8. 以下哪些是屬於運動暴力？
- (1) 觀眾之間的暴力行為
 - (2) 運動賭博
 - (3) 恐怖襲擊
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (2) 及 (3)
- C. 只有 (1) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)
9. 以下哪些是香港體育總會「集體個人意外保險計劃」所受保的人？
- (1) 註冊運動員
 - (2) 合約制員工
 - (3) 註冊教練
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (2) 及 (3)
- C. 只有 (1) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)

10. 中三級舉辦班際籃球比賽，共有五個班別，以雙循環賽制進行，共有多少場賽事？
- A. 10
 - B. 19
 - C. 20
 - D. 24
11. 以下哪些是管理足球場的注意事項？
- (1) 夜間使用問題
 - (2) 使用規則
 - (3) 警告標語
- A. 只有 (1) 及 (2)
 - B. 只有 (2) 及 (3)
 - C. 只有 (1) 及 (3)
 - D. (1)、(2) 及 (3)
12. 除基本開支外，籌備活動時應考慮以下哪些項目？
- (1) 保險
 - (2) 盈利
 - (3) 贊助
- A. 只有 (1) 及 (2)
 - B. 只有 (2) 及 (3)
 - C. 只有 (1) 及 (3)
 - D. (1)、(2) 及 (3)
13. 以下哪一項是反射弧的描述？
- A. 身體對刺激作出規律性反應
 - B. 由意志支配
 - C. 由腦神經引發感覺及反應
 - D. 是肌肉中的特殊感覺裝置

14. 糖酵解在以下哪些能量系統產生能量時進行？

- (1) 三磷酸腺苷-磷酸肌酸（ATP-PC）系統
- (2) 乳酸系統
- (3) 有氧系統

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

15. 以下哪一項是呼吸時肌肉動作的正確描述？

- | <u>吸氣時</u> | <u>呼氣時</u> |
|------------|------------|
| A. 腹壁肌向心收縮 | 腹壁肌向心收縮 |
| B. 胸廓縮小 | 胸廓擴大 |
| C. 膈肌收縮 | 膈肌放鬆 |
| D. 肋間肌放鬆 | 肋間肌收縮 |

16. 運動後 ATP 和 PC 儲備的完全恢復的時間約：

- A. 30 秒
- B. 1 分鐘
- C. 3 分鐘
- D. 1 小時

17. 基礎代謝或休息代謝佔人體日常能量消耗的：

- A. 10%至 15%
- B. 20%至 30%
- C. 35%至 50%
- D. 60%至 75%

18. 以下哪一項不是柔韌度的正確姿描述？

- A. 「坐地體前伸」方法，是測量腰背的柔韌度
- B. 沒有一種測量方法適合量度一個人的整體柔韌度
- C. 用於描述人體關節或關節群組的活動幅度
- D. 護背式坐姿進行「坐地體前伸」測試的信度與效度皆高

19. 以下哪些是安多芬的描述？

- (1) 又稱「腦內啡」
- (2) 讓人產生緊張的感覺
- (3) 是由人腦自身產生

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

20. 以下哪一種食物的升糖指數最低？

- A. 葡萄乾
- B. 馬鈴薯
- C. 燕麥片
- D. 花生

21. 以下哪些是複合碳水化合物的特點？

- (1) 只有少量的營養
- (2) 可以從植物或動物中找到
- (3) 人體較難直接吸收

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

22. 如人體長期缺乏鈉的吸收，會導致：

- A. 腎衰竭
- B. 貧血
- C. 甲狀腺腫大
- D. 肌肉無力

23. 維持人體組織存活的重要物質，水約佔人體體重的：

- A. 10%-20%
- B. 25%-35%
- C. 40%-50%
- D. 55%-65%

24. 以下哪些是心肺復甦法的描述？

- (1) 配合「人工呼吸」進行
- (2) 當傷病者的呼吸停止時使用
- (3) 目的是恢復傷病者的氧氣供應和血液循環

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

25. 以下哪一項是撞傷的正確描述？

- A. 皮膚組織是不會出現任何破損
- B. 因反復姿勢不正確造成
- C. 肌肉拉緊或撕裂
- D. 受到碰撞、擠壓或扭轉時發生

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. 指出平板支撐的其中一組主要肌群及描述其肌肉收縮類型。(3 分)

2. 解釋體操運動對兒童成長發展的三個好處。(3 分)

3. 指出血液在運動時的兩個功能。(2 分)

4. 以運動時人體功能為例，說明交感神經及副交感神經如何調節。(3 分)

5. 以一般人正常飲食中各食物成份的百分比為依據，再為馬拉松運動員寫出相關飲食建議百分比。(3 分)

	一般人	馬拉松運動員
碳水化合物	50%－60%	
脂肪	20%－30%	
蛋白質	10%－20%	

6. 說明導致冠心病的三個主要因素(3 分)

7. 在傷者康復時要避免 H.A.R.M.的行為，試加以說明。(4 分)

8. 香港體育課程共有六大範疇，以教授排球為例，說明該項目如何涉及其中三個範疇。(3 分)

9. 指出體育專員的其中兩個職責。(2 分)

10. 寫出奧林匹克格言及簡述其意義。(2 分)

11. 描述現代奧運會舉辦時所面對的其中三個困難。(3 分)

12. 說明循環賽制的利弊各一。(2 分)

13. 描述沙灘冬泳賽主辦者可用作保護參賽者的其中兩類安全措施。(2 分)

乙部完

丙部 問答題，本部份的題目佔 30 分（列明題號，答案寫在單行紙上。）

1. 閱讀以下資料並回答問題。

前瞻巴黎奧運 2024 將有新比賽項目 與地域文化潮流有關

法國正緊鑼密鼓地籌備 2024 巴黎奧運。下屆奧運將引入 4 個奧運比賽項目，當中 3 個同為今屆奧運的比賽項目。

國際奧委會（IOC）把空手道、滑板、競技攀岩、衝浪，以及棒球/壘球 5 個體育項目列入東京奧運賽事。而巴黎奧運將保留滑板、競技攀岩和衝浪，並新增霹靂舞（Breaking）賽事。

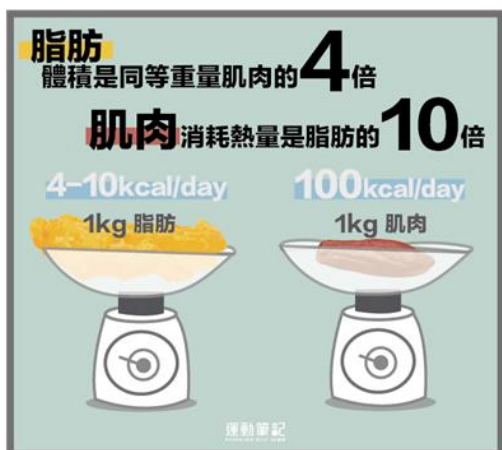
資料來源：《香港 01》8/8/2021

- a) 國際奧委會除了舉辦青年奧運會之外，近年奧運會都加入了年青人喜歡的項目。討論奧委會此舉的原因。（3 分）
- b) 根據香港體育課程中不同學習階段的學習目標，你會選擇滑板、衝浪和霹靂舞哪一項加入課程內容？試加以討論。（3 分）
- c) 討論大眾傳媒在推廣奧運新項目時的責任。（3 分）
- d) 描述香港政府推廣滑板運動普及化的三個可行方案。（3 分）

2014 年起俄羅斯運動員被懷疑系統性服用體育禁藥，導致俄羅斯運動員只可以個人名義參加 2020 東京奧運。

- e) 分析大型體育賽事禁止參賽者使用違禁藥物的原因。（3 分）

2. 閱讀以下資料並回答問題。



- 描述肌肉的三個功能。(3 分)
- 指出一種最常見的計算身體成份的方法，並討論其準確度。(3 分)

小雯計劃以每天緩步跑 10 公里來減脂。

- 你是否同意小雯的減脂方法能有效減脂？(3 分)
- 說明緩步跑時身體呼吸系統的變化。(3 分)
- 小雯進行以上訓練三個月後發現小腿前側痛。指出她的創傷名稱並說明成因。(3 分)

丙部完

丁部 體適能評分(10 分)

全卷完