



福建中學

FUKIEN SECONDARY SCHOOL

中六畢業試 (2021-2022)

體育科(卷一)

(兩小時十五分鐘)

日期：二零二二年一月二十四日
時間：上午八時三十分至上午十時四十五分

姓名： _____
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。
- (2) 甲部為多項選擇題，見於本試卷內；乙部短答題另見於乙部的試題答題簿 B 內。
- (3) 甲部的答案須填畫在多項選擇題的答題紙上，而乙部的答案則須寫在試題答題簿中預留的空位內。**考試完畢**，甲部的答題紙與乙部的試題答題簿須分別繳交。

甲部的學生須知 (多項選擇題)

- (1) 細讀答題紙上的指示，宣布開考後，考生須首先於適當位置填上各項所需資料。宣布停筆後，考生不會獲得額外時間填上各項所需資料。
- (2) 監考老師宣布開卷後，考生須檢查試題有否缺漏，最後一題之後應有「甲部完」字樣。
- (3) 各題佔分相等。
- (4) **本試卷全部試題均須回答**。為便於修正答案，考生宜用 HB 鉛筆把答案填畫在答題紙上。錯誤答案可用潔淨膠擦將筆痕徹底擦去。考生須清楚填畫答案，否則會因答案未能被辨認而失分。
- (5) 每題只可填畫**一個**答案，若填畫多個答案，則該題**不給分**。
- (6) 答案錯誤，不另扣分。

甲部 (36 分)

請選擇最合適的答案

1. 以下哪些是體育運動的社會化過程？
 - (1) 在比賽中絕對服從裁判的判決
 - (2) 在比賽中尊重對手
 - (3) 體育課時的分組過程
 - A. 只有 (1) 及 (2)
 - B. 只有 (1) 及 (3)
 - C. 只有 (2) 及 (3)
 - D. (1)、(2) 及 (3)

2. 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會成立於：
 - A. 1951 年
 - B. 1961 年
 - C. 1985 年
 - D. 1997 年

3. 以下哪項/些是歷屆奧運會曾經停辦的原因？
 - (1) 戰爭
 - (2) 杯葛賽事
 - (3) 運動員濫藥
 - A. 只有 (1)
 - B. 只有 (1) 及 (2)
 - C. 只有 (2) 及 (3)
 - D. (1)、(2) 及 (3)

4. 以下哪一項是奧林匹克格言所表達意義？
 - A. 五大洲團結一致
 - B. 不斷超越自我
 - C. 世界和平
 - D. 從奮鬥中所體驗的樂趣和自我存在價值

5. 冬季奧運會開始於 1924 年。現時，按國際奧委會規定，在舉辦夏季奧運會 () 舉辦冬季奧運會。
 - A. 同一年
 - B. 一年後
 - C. 兩年後
 - D. 三年後

6. 以下哪些關於香港基礎教育中體育的描述是正確的？

- (1) 體育教師應擁有相關的資歷才可在體育課中教授體操
 - (2) 體育教師必須受體育教學訓練
 - (3) 體育課佔總課時 5-8%
- A. 只有 (1) 及 (2)
B. 只有 (1) 及 (3)
C. 只有 (2) 及 (3)
D. (1)、(2) 及 (3)
7. 2022 世界盃將會在何地舉行？
A. 卡達
B. 墨西哥
C. 加拿大
D. 俄羅斯
8. 以下哪些是學校體育推廣主任計劃的推行目的？
(1) 為退役運動員提供在職培訓平台
(2) 為中學生提供更多參與體育活動的機會
(3) 增加學校體育課課時
- A. 只有 (1) 及 (2)
B. 只有 (1) 及 (3)
C. 只有 (2) 及 (3)
D. (1)、(2) 及 (3)
9. 運用強、弱、機、危分析活動的可行性，是屬於管理程序中的哪個過程？
A. 計劃
B. 組織
C. 領導
D. 操控
10. 校際籃球比賽共有 96 間學校參加，以 6 間學校為一小組，小組以單循環賽事進行，首次名出線後以淘汰制進行，如要分出冠、亞、季、殿，共需要多少場賽事？
A. 271 場
B. 272 場
C. 480 場
D. 496 場
11. 以下哪一項並不是法庭判定「疏忽」罪的要素？
A. 是否收取參加者費用
B. 是否有造成實際的損害
C. 有否履行「謹慎責任」
D. 是否存在「謹慎責任」
12. 右圖動作的力學原理是：



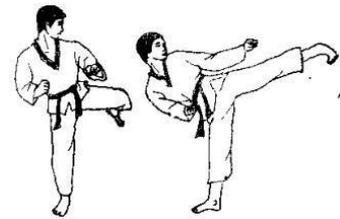
- A. 第一類槓桿原理
- B. 第二類槓桿原理
- C. 第三類槓桿原理
- D. 作用與反作用力

13. 以下哪一項是進行側手翻的面及軸？

- | 面 | 軸 |
|--------|-----|
| A. 橫狀面 | 矢狀軸 |
| B. 額狀面 | 矢狀軸 |
| C. 矢狀面 | 冠狀軸 |
| D. 額狀面 | 冠狀軸 |

14. 跆拳道側踢動作，是髖關節()。

- A. 伸展
- B. 內旋
- C. 繞旋
- D. 外展



15. 以哪一項女性生理特徵導致其運動能力稍遜於男性？

- A. 身體脂肪較多
- B. 骨質密度較高
- C. 柔軟度較高
- D. 血紅素較多

16. 以下哪一項屬於專項性訓練原則？

- A. 調整飲食習慣
- B. 應採用不同形式的訓練方式
- C. 針對肌纖維類型進行訓練
- D. 適時監測身體對負荷的適應性

17. 以下哪些是導致過度訓練原因？

- (1) 運動累積的物理傷害
- (2) 訓練壓力
- (3) 工作的心理壓力

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

18. 以下哪些因素決定了「攝氧能力」？

- (1) 心臟的泵血能力
- (2) 骨骼肌的代謝能力
- (3) 血液的載氧能力

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

19. 身體基本的能量物質主要來自脂肪時，其呼吸交換率是多少？

- A. 0.7
- B. 0.85
- C. 1
- D. 1.2

20. 右圖的按摩動作，是針對身體哪個部位和哪種運動員？

- | 身體部位 | 運動員 |
|--------|-----|
| A. 縫匠肌 | 背泳 |
| B. 大收肌 | 蛙泳 |
| C. 短收肌 | 蝶泳 |
| D. 恥骨肌 | 捷泳 |



21. 以下哪一種技能是按動作的功能分類？

- A. 開放式技能
- B. 簡單技能
- C. 連續技能
- D. 平衡穩定技能

22. 以下哪些是技能掌握初期的正確描述？

- (1) 中樞神經系統的動作程式會作出微調
- (2) 中樞神經系統的動作程式獨立運作
- (3) 動作回應會較慢或可能出錯

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

23. 以下哪一種是常見的運動正轉移？

- A. 籃球射球和手球傳球
- B. 團身前滾翻和直腿前滾翻
- C. 足球右腳盤球和左腳盤球
- D. 網球發球和壁球發球

24. 以下哪些是提高學習者信心的方法？

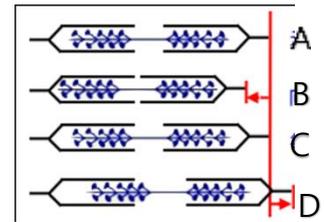
- (1) 重視自我行為與運動學習成果之間的關係
 - (2) 讓學習者自己選擇活動目標
 - (3) 強調「常模參照」
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (1) 及 (3)
- C. 只有 (2) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)
25. 以下哪一種屬於學習者的外部動機？
- A. 避免懲罰
- B. 上進心
- C. 榮譽感
- D. 歸屬感
26. 以下哪些是神經系統中樹突的正確描述？
- (1) 是神經元細胞體伸延部分的短分支
 - (2) 是體內神經元的胞體匯集形成團塊的區域
 - (3) 負責接收從其他鄰近神經元傳入的神經脈衝
- A. 只有 (1) 及 (2)
- B. 只有 (1) 及 (3)
- C. 只有 (2) 及 (3)
- D. (1)、(2) 及 (3)
27. 在哪一個年齡階段提升「速度」能力的效果最理想？
- A. 6 至 12 歲
- B. 9 至 12 歲
- C. 14 至 16 歲
- D. 16 至 18 歲
28. 脊椎共有多少節？
- A. 18
- B. 25
- C. 33
- D. 38
29. 以下哪一項是體循環的正確描述？
- A. 心臟→小動脈→動脈→主動脈→微血管→小靜脈→靜脈→腔靜脈→心臟
- B. 心臟→主動脈→動脈→小動脈→微血管→小靜脈→靜脈→腔靜脈→心臟
- C. 心臟→主動脈→動脈→小動脈→微血管→主靜脈→靜脈→腔靜脈→心臟
- D. 心臟→主動脈→動脈→肺動脈→微血管→小靜脈→靜脈→肺靜脈→心臟
30. 乳酸在人體內如何排走？

- (1) 被轉化成氧氣
- (2) 在肝臟被轉化回醣元
- (3) 以尿液及汗液的形式排出體外

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

31. 右圖是不同肌肉收縮模式的肌肉長度變化，哪一種屬於離心收縮？

- A. A
- B. B
- C. C
- D. D



32. 以下哪些是進行手握力測試時的注意事項？

- (1) 調校手握位至食指握緊手柄為宜
- (2) 垂直站立
- (3) 用力時沒有其他手部動作

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

33. 人體缺乏維生素 K 會導致：

- A. 貧血
- B. 血液不能凝固
- C. 壞血病
- D. 高血壓

34. 飽和脂肪酸可在以下哪些食物中找到？

- (1) 蛋黃
- (2) 牛油
- (3) 忌廉

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

35. 以下哪些方法是透過身體反應來評估傷害情形？

- (1) 發出聲響
- (2) 腫脹
- (3) 僵硬不靈活

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

36. 體溫下降至低於攝氏()度，會引發暴寒症？

- A. 30
- B. 32
- C. 35
- D. 37

甲 部 完

乙部 (54 分)

1. 說明舉辦大型國際體育活動對香港發展的兩個好處。(2 分)

2. 體操為例子，說明香港體育課程中一學習階段的其中三個學習目標。(3 分)

3. 指出香港體育學院的其中兩個職責。(2 分)

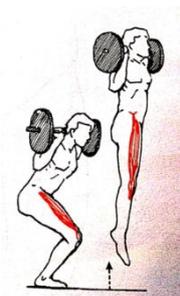
4. 說明主辦奧運會的政治好處和弊處各一個。(2 分)

5. 說明職業運動員參加奧運的其中兩個影響。(2 分)

6. 描述在康樂活動管理中，能夠做到良好時間管理的其中三個條件。(3 分)

7. 說明體育館管理人員為了避免使用運動場館而衍生的法律問題，應準備的兩個事項。(2 分)

8. 以下是負重垂直跳練習。



以牛頓運動定律解釋負重垂直跳的跳躍高度較沒有負重時跳躍高度為低的原因。(3 分)

9. 以下是空手道的直拳和勾拳動作。



直拳



勾拳

以力學角度說明直拳和勾拳在出拳力量和擊中率上的分別。(2 分)

10. 指出在訓練計劃中，比賽初期的兩個訓練目的。(2 分)

11. 以下是小熙的一節訓練內容。

- 2 組 x (3 x 200 米)，80%速度；休息間隔 2 分鐘；組之間休息 6 分鐘。
- 4 x 200 米，80%速度；休息間隔 2.5 分鐘。
- 以 80%的速度跑 4 x 300 米；休息間隔 6 分鐘。
- 3 x 衝刺 400 公尺，短時間(3 分鐘)的休息

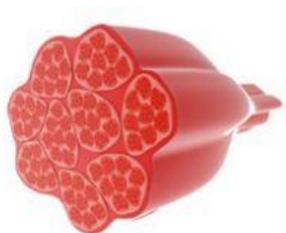
(a) 指出並解釋小熙屬於什麼項目運動員。(3 分)

(b) 小熙今年 20 歲，靜止心率是 58 次/分鐘，根據他的運動項目，用「最高心率儲備方法」計算其目標心率。(2 分)

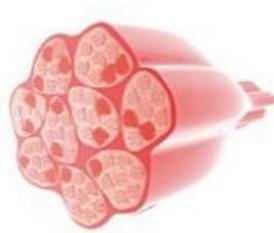
12. 各舉一例說明乒乓球的精細動作技能和粗大動作技能。(2 分)

13. 描述過度使用負面回饋的其中三個影響。(3 分)

14. 以下是兩位運動員的肌纖維橫切面圖。



運動員 A



運動員 B

(a) 指出以上運動員的肌肉纖維類別。(2 分)

(b) 舉一運動例子說明運動員 B 肌肉纖維的其中三個特點。(3 分)

15. 舉例說明關節的構造如何提升運動時的穩定性。(2 分)

16. 指出微血管在運動時所發揮的功能。(2 分)

17. 解釋小賢在 10 公里跑步比賽翌日的攝氧量水平比平時高的現象。(3 分)

18. 假如你是小學體育老師，正籌備羽毛球校隊選拔。
(a) 指出羽毛球運動最主要的三個體適能元素。(3 分)

(b) 以題(a)其中一項體適能元素為例，描述其測試內容。(3 分)

19. 以排球運動為例，指出一種常見的運動創傷種類，並說明可預防該類運動創傷的方法和裝備。(3 分)

試卷完