



福建中學

FUKIEN SECONDARY SCHOOL

中六畢業試 (2021-2022)

體育科(卷二)

(一小時十五分鐘)

日期：二零二二年一月二十四日

時間：上午十一時十五分至下午十二時三十分

姓名：_____

班別：_____ 班號：_____

題號：	得分	
題號：	得分	
	總分	

考生須知：

(一) 本卷共有三題，每題佔 18 分。回答任何兩題。

(二) 答案寫在答題簿上，每題(非指分題)必須另起新頁作答。

1. 細閱以下資料。

**防疫基準的新試點——渣打馬拉松
應對大型群眾活動措施的重點**

本屆渣馬採取了的措施包括：大幅削減參賽人數，由 74000 人減至 18500 人；非精英賽跑手採用流水式起步安排；及增設相關防疫規定，包括：跑手須不遲於比賽前 14 天完成接種疫苗、成功獲編配名額的跑手，須要預約領取選手包，領取選手包當日要親身提交疫苗接種紀錄及確認於過去 21 天未有到訪香港以外地方的健康申報表，並於賽前 72 小時以內完成政府認可的新冠病毒的核酸檢測、除了在跑道或指定限制區域外均需配戴口罩及保持社交距離等。

《香港 01》2021-10-23

- (a) 以上活動屬於體育事務委員會哪個部門負責？描述該部門其中兩個職責。 (3 分)
- (b) 每一屆香港渣打馬拉松都會大量招募義工參與工作，試討論參與義工工作如何促進社會化。 (3 分)
- (c) 討論上述活動能否體現奧運精神。 (3 分)
- (d) 你是否同意上述活動能有效推動本地體育運動普及化？試加以討論。 (3 分)
- (e) 在疫情影響之下舉辦體育活動比賽，討論進行風險管理時的其中三個注意事項。 (3 分)
- (f) 如果在學校體育課程中加入長跑項目，討論教學時如何符合初中體育課課程的學習目標。 (3 分)

2. 小穎是業餘跑手，以下是他每星期的訓練內容。

星期一	緩步跑 10 公里	60 分鐘
星期二	瑜珈	90 分鐘
星期四	自重訓練	60 分鐘
星期五	單車	60 分鐘
星期六	籃球	90 分鐘

(a) 從訓練原則角度討論以上訓練內容是否適合小穎。(3 分)

(b) 分析以上訓練適合安排在哪個訓練周期。(3 分)

以下動作是瑜珈常見的式子。



(c) 從力學角度分析「蝗蟲式」的槓桿原理及特點。(3 分)

(d) 比較以上兩種式子的穩定性，加以討論。(3 分)

(e) 從心理角度分析瑜珈對長跑運動員的好處。(3 分)

(f) 你認為哪些回饋方法較適合長跑運動員？試加以討論。(3 分)

3. 細閱以下資料。

小雯今年 17 歲，是短途自由泳的精英運動員，以下是她一天的餐單：

早餐 麵包 2 塊 果醬 4 茶匙 雞蛋 1 隻 粟片 1 碗 低脂奶 1 杯	午餐 白飯 1.5-2 碗 肉類 4 安士 蔬菜 1 碗 水果 1 杯	晚餐 白飯 1.5-2 碗 肉類 4 安士 蔬菜 1 碗 水果 1 杯	宵夜 肉類 4 安士
--	---	---	---------------

- (a) 小雯在比賽後都會出現肌肉酸痛，從能量系統角度解釋這個現象。(3 分)
- (b) 試為小雯建議舒緩比賽後肌肉酸痛的其中三個方法。(3 分)
- (c) 分析以上餐單有助小雯應付日常訓練的原因。(3 分)
- (d) 小雯的早、午餐都安排在訓練前兩小時進食，並且在每節訓練後儘快進食午餐和晚餐，解釋此安排的其中三個原因。(3 分)

小雯近期持續出現肩痛的現象。

- (e) 你認為小雯的肩痛是屬哪一類運動創傷？試加以說明。(2 分)
- (f) 醫生建議小雯進行紅外線照射治療，說明這種治療方法的兩個作用。(2 分)
- (g) 說明熱身運動對於小雯預防肩痛的兩個作用。(2 分)

試 卷 完