

上課日期、時間、地點

第一階段

分區	級別一 (20 小時)		
	日期	地點	時間
東區	10 月 3,*7,10,*14,17,*21,24,*28,31 日 11 月 *4 日	港島東體育館	一/*五 :8-10pm
灣仔/ 南區	10 月 *12,15,*19,22,*26,29 日 11 月 *2,5,*9,12 日	鴨利洲體育館	*三 :7-9pm 六 :6-8pm
香港區 女子	10 月 11,18,*22,25,*29 日 11 月 1,*5,8,*12,15 日	港灣道體育館	二 :8-10pm *六 :2-4pm
灣仔/ 中西區	10 月 6,*8,11, 13, 18, 20, 25, 27 日 11 月 3,10 日	士美非路 體育館	二/四 :8-10pm *六 :4-6pm
觀塘	10 月 *6,11,*13, 18,*20, 25,*27 日 11 月 1,*3,8 日	九龍灣體育館	二/*四 :7-9pm
九龍城	10 月 6, 13,*16,20,*23, 27,*30 日 11 月 3, 7, 14 日	紅磡市政 大廈體育館	一/四 :7-9pm *日 :4-6pm
黃大仙	10 月 1,8,15,22,29 11 月 5,12,19 *尚有 1 日待定	東啟德體育館	六 :3-6pm
油尖旺	10 月 3,*6,10,*13,17,*20,24,*27,31 日 11 月 *3 日	大角咀體育館	一/*四 :7-9pm
葵青/ 離島	10 月 12,*14, 19,*21, 26,*28 日 11 月 2,*4, 9,*11 日	青衣體育館	三/*五 :8-10pm
深水埗	10 月 5, 12, 19, 26 日 11 月 2 日 12 月 7,*12,14,*19, 21 日	*保安道體育館 北河街體育館	*一 :9-11pm 三 :8-10pm

分區	級別一 (20 小時)		
	日期	地點	時間
九龍/ 新界區 女子	10 月 7,*9,14,*16, 21,*23, 28,*30 日 11 月 4,*6 日	北葵涌鄧肇堅 體育館	五 :7-9pm *日 :4-6pm
沙田	10 月 5,*9,12,*16, 19,*23, 26,*30 日 11 月 2,*6 日	美林體育館	三 :8-10pm *日 :4-6pm
大埔	10 月 18,*22, 25,*29 日 11 月 1,*5, 8,*12, 15,*19 日	富亨體育館	二 :7-9pm *六 :3-5pm
北區	10 月 5,*7, 12,*14, 19,*21, 26,*28 日 11 月 2,*4 日	龍琛路體育館	三/*五 :6-8pm
西貢	10 月 *7, 11,*14,*21, 25,*28 日 11 月 *4, 8,*11,*18 日	將軍澳體育館	二/*五 :7-9pm
荃灣	10 月 7,*9,14,*16, 21,*23, 28,*30 日 11 月 4,*6 日	荃景圍體育館	五 :8-10pm *日 :4-6pm
屯門	10 月 7,*8,14, 21,*22, 28 日 11 月 4,*5, 11,*19 日	兆麟體育館	五 :7-9pm *六 :2-4pm
元朗	10 月 11,18,25,*30 日 11 月 1,*4,8,*11,15,*18 日	天水圍體育館	二/*五 :6-8pm #日 :3-5pm

地區籃球隊區際賽

級別 / 比賽	日期
第二級別訓練	2022 年 12 月至 2023 年 3 月
地區籃球隊訓練營	2022 年 12 月 27 至 30 日 (暫定)
「地區籃球隊區際賽」	2022 年 12 月至 2023 年 3 月

註：晉升第二級別學員名單及上課詳情將於本會網頁公佈，入選學員將不獲另行通知

教練：由香港籃球總會安排資深教練任教

獎勵及修畢證明：
• 第一級別入選者可獲贊助商 Ozone 送出 T 恤一件
• 完成兩個級別的訓練且出席率達 80% 及經評核合格的學員將獲頒證書

報名日期：即日起至 8 月 27 日 (以郵戳為準)

報名辦法：申請者須填妥報名表格，連同劃線支票港幣壹佰陸拾圓正 (\$160) 抬頭寫：「香港籃球總會有限公司」及回郵信封 (請貼上 \$2.00 郵票) 寄交「香港銅鑼灣大球場徑 1 號奧運大樓 1006 室 “香港籃球總會” 收」或親臨本會遞交。切勿郵寄現金。(落選者支票將以回郵信封退回)

本會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1006 室

每級別費用：第一級別訓練為港幣 \$160 元正
第二級別訓練為港幣 \$200 元正
(遞交表格時必須以支票形式繳付 \$160，落選者支票將以回郵信封退回)



查詢電話：2504 8181, 2504 8179
網址：<http://www.basketball.org.hk>

備註

- 參加者必須穿著贊助商提供之服裝上課及比賽
- 每人只可填交一份報名表格；如有重複遞交申請或虛報資料者，將被取消參加資格，所繳費用概不發還。
- 如發現申請者資格不符合該班的要求，本會有權取消其申請資格。
- 你必須在本報名表格提供所需的個人資料。如你未能提供所需的個人資料及附交有效的證明文件，本會可能因無法處理有關申請而取消其參加資格。
- 你所提供的個人資料，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當取消活動後處理退款時作為核實身分之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。
- 若要求更改或索取你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。
- 第二級別的上課時間及入選名單將於本會網頁公佈，請各學員自行參照及下載，入選學員將不獲另行通知。上課時間及地點將因應課程編排、場館維修或其他原因影響，作出適當安排。
- 如訓練班因天氣或其他因素被迫取消，本會不作另行安排及退款。
- 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。

(參加者請保留本章程作日後參考之用)



香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

OZONE 贊助



2022-2023 地區籃球隊 訓練計劃

報名表格及章程

2022-2023 地區籃球隊 訓練計劃 報名表格



香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

QZONE 贊助

編號：_____ (由主辦單位填寫)

每人限交一份報名表格，
截止報名日期：**2022年8月27日(星期六)**(以郵戳為準)

* 填寫報名表格前請詳閱章程內容及參加資格

* 申請者須填妥報名表格，連同劃線支票港幣壹百陸拾圓正(\$160)抬頭寫：香港籃球總會有限公司及回郵信封(請貼上\$2.00郵票)

寄交「香港銅鑼灣大球場徑1號奧運大樓1006室“香港籃球總會”收」或親臨本會遞交。切勿郵寄現金。(落選者支票將以回郵信封退回)

請選擇訓練地區(必須為參加者居住/就讀之地區)請於適當的圓圈內加✓號

<input type="radio"/> 東區	<input type="radio"/> 灣仔/南區	<input type="radio"/> 灣仔/中西區	<input type="radio"/> 香港區-女子組	<input type="radio"/> 觀塘	<input type="radio"/> 九龍城
<input type="radio"/> 黃大仙	<input type="radio"/> 油尖旺	<input type="radio"/> 深水埗	<input type="radio"/> 沙田	<input type="radio"/> 大埔	<input type="radio"/> 北區
<input type="radio"/> 西貢	<input type="radio"/> 葵青/離島	<input type="radio"/> 九龍/新界區-女子組	<input type="radio"/> 屯門	<input type="radio"/> 元朗	<input type="radio"/> 荃灣

申請人資料：

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別：男 女 出生年份：_____ 年

聯絡電話：_____ (日) _____ (夜)

居住地區：_____ 住址：_____

* 如以**居住地區**作為選擇之訓練地區，必須於甄選日出示以下文件以茲證明：

(1) 父母住址證明 須由公用/商業機構或銀行發出，並清楚列明收件者為參加者之父母；及

(2) 參加者出世紙 父母一欄(任何一位)必須與(1)之收件人名稱相同

如未能同時提交以上兩項證明，可於民政事務總署申請於該區居住的宣誓紙代替。

學校名稱：_____ 所屬地區：_____

校址：_____

* 如以**就讀學校所屬地區**作為選擇之訓練地區，必須於甄選日出示以下文件以茲證明：

(1) 學生手冊 或 學生証 * 必須包括學校名稱、校址，以及附有學生相片方為有效

※ 如於甄選日未能出示有效的地區證明文件，其參加資格將被取消 ※

籃球經驗：

參與籃球活動的年期：約 _____ 年 慣常位置：中鋒 前鋒 後衛 控球後衛

有沒有參加籃球訓練班或比賽：有 沒有(如有請列出主辦機構及活動名稱) _____

聲明書：此欄必須由參加者家長或監護人簽署

我聲明：(1) _____ (申請人姓名)在上述擬參加之地區居住或就讀，並明白若虛報資料或重複遞交報名表格，將被即時取消所有參加資格，所繳費用概不獲發還。

(2) 申請人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果申請人因他的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，本會則無須負責。

家長/監護人簽署：_____ 日期：_____

(請清楚填寫，以免傳真或郵寄有誤)

** 如有意訂閱香港籃球總會發出之最新資訊，請即上本會網站首頁 <http://www.basketball.org.hk> 右上角登記閣下之電郵地址。 **
(本會接受影印的報名表格)



2022-2023 地區籃球隊 訓練計劃

宗旨

1. 提高地區青少年參與籃球運動的興趣及加強他們對地區的歸屬感。
2. 在全港 18 區提供有系統的籃球訓練，以提高地區籃球的水平；並在每區成立籃球隊，代表地區參加「地區籃球隊區際賽」。
3. 透過訓練及區際比賽，發掘有潛質的學員接受香港籃球總會進一步的培訓。表現良好的學員有機會被香港籃球總會挑選，參加該會的青年軍集訓隊，繼而晉升至該會的代表隊參與國際賽事。

參加資格

1. 歡迎 14-16 歲(2006 年 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 日出生人士)具備基本籃球技術的男女子青少年參加。(本計劃並不適合初學者)
2. 由於本計劃在 18 區舉行，參加者**必須**選擇在其**居住或就讀**的一個地區參與訓練，並需於**甄選日**出示**有個人照片的證明文件(例如身份證、學生手冊、回鄉證或護照，證件上必須有出生年、月、日)**，以茲證明，方可符合資格參加此項訓練計劃。

代表所屬地區請於甄選日出示以下文件：

如以**居住地區**作為選擇之訓練地區，**必須**出示以下文件以茲證明：

1. **父母住址證明** 須由公用/商業機構或銀行發出，並清楚列明收件者為參加者之父母；及
2. **參加者出世紙** 父母一欄(任何一位)必須與(1)之收件人名稱相同

如未能同時提交以上兩項證明，可於民政事務總署申請於該區居住的宣誓紙代替。

如以**就讀學校所屬地區**作為選擇之訓練地區，**必須**提交以下文件以茲證明：

1. **學生手冊或學生証** 必須包括學校名稱、校址，以及附有學生相片方為有效

如於甄選日未能出示有效的地區證明文件，其參加資格將被取消。

甄選詳情

(a) 被接納甄選的參加者必須參與籃球技術測試，入選名單將於本會網頁公佈。

(b) 甄選日期及地點

甄選日期：**4, 17, 24/ 9**

地點：**待定**

(詳情請留意網頁公佈)

課程內容

級別	訓練內容
一	改進及提高籃球基本技術
二	提高攻防戰術運用的概念 加強全隊攻防戰術運用及比賽的訓練

1. 訓練分兩個級別進行，學員完成每個級別訓練後，須經評核合格方可晉升較高級別的訓練。
2. 評核內容以學員在籃球方面的潛質、技術和位置、上課表現、紀律及出席率為主。
3. 能晉升第二級別訓練的學員將組成區隊，並由教練帶領參加上述的「地區籃球隊區際賽」。