中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃
星級挑戰賽章程

活動宗旨

本賽事專為本年度成功入選地區籃球隊訓練計劃**第二階段之學員**而設，旨在透過多元化的競技形式：

- **全面進展評估：** 從個人基本功到實戰對抗，全面評估學員於技術水平與心理素質的進展
- **激發個人潛能：** 透過單項賽事，鼓勵學員發展並展示其專長，提升自信
- **促進交流與觀察：** 為來自不同地區的精英學員提供交流平台，藉以發掘及培養香港籃球運動員

賽事項目及報名

賽事包含以下四個獨立競賽項目，男子組及女子組分別進行。

項目		名額
1	單挑之王比賽	男子組 64 人 / 女子組 16 人
2	個人技術挑戰計時賽	男子組 64 人 / 女子組 16 人
3	3 分王大賽	男子組 64 人 / 女子組 16 人
4	入樽王大賽	男子組 32 人 / 女子組 8 人

➢ 為了讓更多學員參與，**每名學員最多可報名兩項挑戰；惟該區如無其他學員報名，則不在此限**

報名辦法

本賽事之報名工作將由**各區教練**統一協調及辦理。懇請各區教練協助收集並核實學員之報名意願，並留意以下報名細則：

- **遞交期限**：請於 **2026 年 12 月 10 日** 或之前遞交
- **遞交方式**：請由教練統一填寫並提交線上報名表單
- **重要申明**：逾期遞交之報名表一律不予受理，亦不接受補報名；惟若活動仍有剩餘名額，則不在此限

➢ 如對報名程序有任何疑問，歡迎致電 **(852) 2504 8181** 與本會聯絡

賽事用球和設備

項目	籃球	籃球架	籃球場
單挑之王	3X3 籃球	**標準籃框**	**半場**
個人技術挑戰計時賽	男子組: 7 號籃球 女子組: 6 號籃球		**全場**
3 分王大賽			**半場**
入樽王大賽		男子組: 高 2.0 米 女子組：高 1.8 米	**半場**

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃

星級挑戰賽章程

單挑之王

I. 參賽名額及資格

各班代表名額有限，若班內報名人數超出名額，必須在班內自行舉辦預選賽，選拔出代表出賽：

組別	班別選派名額	總參賽人數	小組賽分組	淘汰賽階段
男子組	必須派出 **4** 名	64 人	分為 16 小組 (每組 4 人)	**32 強** 開始淘汰賽
女子組	必須派出 **8** 名	16 人	分為 4 小組 (每組 4 人)	**8 強** 開始淘汰賽

II. 賽事規則與流程

所有獲得資格的學員，將透過隨機抽籤進行分組。比賽分為「小組賽」與「淘汰賽」兩個階段：

1. 小組賽階段（單循環制）

- **分組方式：** 4 人一組，組內進行**單循環對賽**。
- **積分計算：** 勝方得 **2 分**、負方得 **1 分**、棄權得 **0 分**
- **晉級資格：** 每組積分最高的 **前 2 名** 晉級淘汰賽

2. 淘汰賽階段（單敗淘汰制）

- 晉級選手進行一對一淘汰賽，**一場定勝負**，勝者晉級，直至決出冠軍

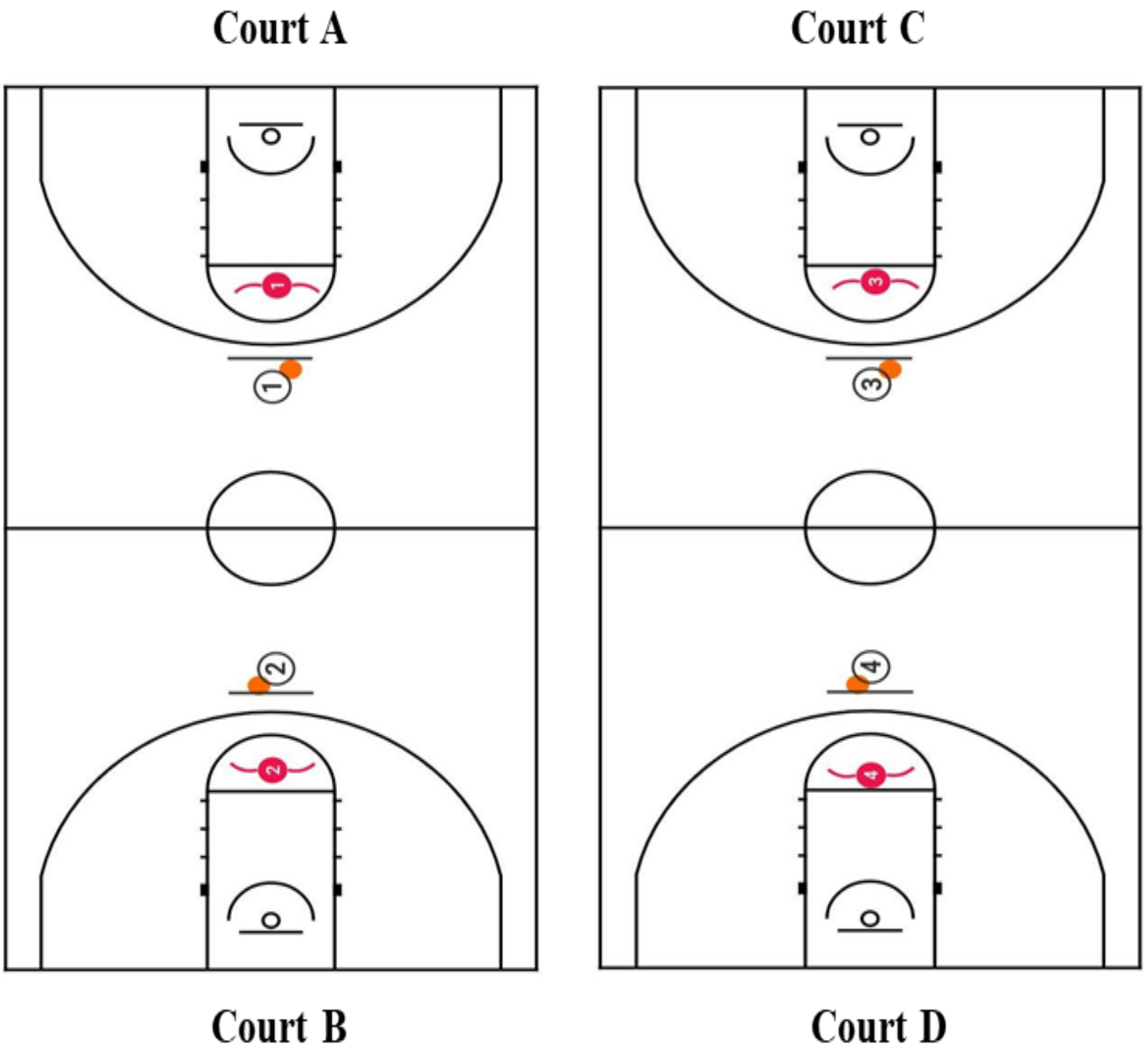
III. 賽事規則與條例

- 比賽採用**半場**進行，每場由 **1 位裁判**執法
- 每場比賽為 **5 分鐘**，採用**不停錶流動計時**
- 受傷情況：醫療傷停時間最多為 2 分鐘，由現場裁判按情況判決
- 比賽勝負：在 5 分鐘內 **得分較高** 或先得 **7 分** 者直接勝出，若法定時間結束時打成**平手**，將重新擲硬幣決定開球權，採**「黃金得分制」— 先額外取得 2 分者勝出**
- 開球：**擲硬幣**決定首次進攻球權
- 洗球（Check Ball）：每次開球時，防守方傳給進攻方必須採用**彈地傳球**。如未按規定，第一次給予警告，第二次直接吹罰技術犯規
- 球權：採用**輪流進攻球權制**，入球後需轉換發球權
- **進攻時間限制：** 設 **15 秒** 進攻計時
- **得分計算：三分線內投籃命中計 1 分；三分線外投籃命中計 2 分；罰球命中計 1 分**
- **犯規與罰則：**
  - 個人累計 **5 次犯規** 即取消資格（**犯滿離場**）
  - 若在投籃動作中被犯規且投籃命中，得分照計並**可額外獲得 1 分罰球**，隨後由對方轉換球權

IV. 其他事項

- 所有得分、犯規及違規判定，以現場裁判之最終判決為準，參賽者不得異議
- 參賽者必須尊重裁判及對手，任何言語挑釁、肢體衝突或不君子行為，大會保留直接取消其參賽資格之權利
- 如有任何一場棄權，將取消整個項目資格

賽事場區:



中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃
星級挑戰賽章程

個人技術挑戰計時賽

I. 參賽資格

各班代表名額有限，若班內報名人數超出名額，必須在班內自行舉辦預初賽，選拔出代表出戰：

- 男子組： 每班必須派出 **4 名** 代表參賽（名額 64 人）
- 女子組： 每班必須派出 **8 名** 代表參賽（名額 16 人）

II. 賽事規則與流程

- 初賽階段（個人計時賽） 每位參賽者限挑戰一次，按指定順序完成 5 項技術關卡。以最終有效**用時最短者**為優，**男子組前 16 名與女子組前 8 名**晉級決賽
- 決賽階段（雙場對決單淘汰制） 兩個球場同步進行，**兩名選手於各自起跑線聽哨聲同時出發**，依序完成所有關卡後，率先將球投進者晉級，對手淘汰，直至決出總冠軍

III. 挑戰路線與詳細規則 （依次為運球→控球→傳球→敏捷度→投射）

1. **運球**
   - ✧ 於底線後方，先用**右手完成 5 次運球**，緊接著用**左手完成 5 次運球**。
   - ✧ 運球高度須控制在腰部以下。若失誤掉球，可立即撿回並於原地繼續，但該項目的運球次數須**重新計數**

2. **控球**
   - ✧ 從底線開始，以之字形（**S 形**）路線運球依次快速繞過 5 個等距排列的標誌錐
   - ✧ 必須從**外側**繞過每一個標誌錐
   - ✧ 若碰倒任何標誌錐（雪糕筒），參賽者必須**返回該標誌錐**（雪糕筒）**前重新開始**繞行

3. **傳球**
   - ✧ 在指定的傳球線後，將球傳向目標洞，並使球成功穿過**目標洞**
   - ✧ 傳球時**雙腳或單腳**都不得越過指定線
   - ✧ 球必須**一次性**地穿過目標洞，撞擊邊框彈回則視為失敗
   - ✧ 每位參賽者有**最多 3 次**嘗試機會
   - ✧ 若 3 次均失敗，可以選擇跳過此環節，但總用時將被罰加 **10 秒**

4. **敏捷度**
   - ✧ 完成傳球後，迅速跑至三分線上的**飛碟處拾起籃球**，隨即運球至對面籃框完成一次上籃
   - ✧ 必需完成上籃入球。若上籃未進，需**自行取籃板球**並繼續嘗試，直至**入球為止**

5. **投射**
   - ✧ 完成上籃後，**立即取回籃板**，然後運球到對面三分線外任意位置，成功投進一記三分球
   - ✧ 第一球投籃**必須**在**三分線外**
   - ✧ 若第一球投籃未進，需同樣**自行取籃板球**並於合理位置繼續嘗試，直至**投進為止**
   - ✧ 此為最終關卡，球進籃的瞬間即停止計時

IV. 評判與排名機制

- ➢ 裁判發出"開始"指令後開始計時，至三分球投進後停止計時
- ➢ 最終成績為**總用時**加**上傳球環節的罰時（如適用）**
- ➢ **若參賽者未能於 2 分半鐘內完成，參賽資格將被取消**
- ➢ 預賽成績按最終有效用時由短至長排列，男子組及女子組各自用時最短之**頭 5 名**選手**晉級決賽**
- ➢ 決賽選手將重新進行一次挑戰，以決賽用時**最短者**奪得冠軍

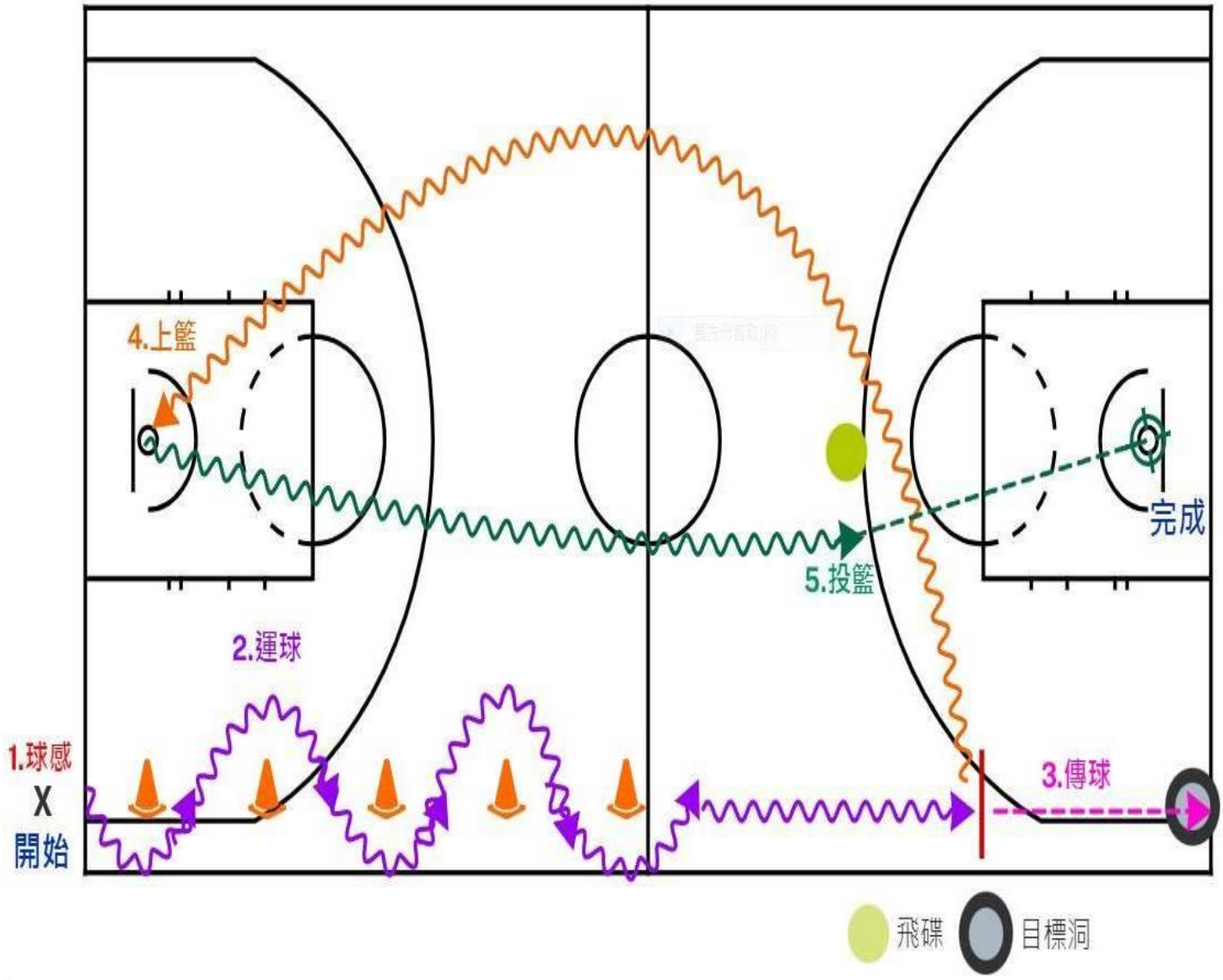
V. 重要注意事項

- ➢ 各關卡必須按指定順序及規範完成，如有偷步、漏繞標誌錐或違規越線者，**裁判有權要求參賽者重新進行該關卡，惟計時仍繼續進行，不予暫停或重新計算**
- ➢ 所有關卡完成度、違規判定及最終時間紀錄，以**現場裁判之最終判決為準，參賽者不得異議**

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃
星級挑戰賽章程

<u>個人技術挑戰計時賽路線:</u>



中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃
星級挑戰賽章程

三分王大賽

I. 參賽資格

各班代表名額有限，若班內報名人數超出名額，必須在班內自行舉辦預選賽，選拔出代表出戰：

- **男子組：** 每班必須派出 **4 名** 代表參賽（名額 64 人）
- **女子組：** 每班必須派出 **8 名** 代表參賽（名額 16 人）

II. 賽事模式與規則（初賽及決賽通用）

1. 場上設有 **5 個指定三分線投籃點**（左側底角、左側 45 度、正面弧頂、右側 45 度、右側底角）
2. 參賽者可自由選擇任意投籃點開始，依序投籃。完成該點所有球數後，方可移動至下一點，直至投完所有球或時間結束
3. 參賽者無需自行撿球，由大會工作人員負責檢球
4. 每投進一球計 1 分
5. 現場同步記錄選手完成挑戰（或時間結束）的總用時

III. 賽事階段與晉級機制

初賽階段（15 球）

- 每個投籃點 3 顆球，共 15 顆球（滿分 15 分），限時 1 分鐘
- **男子組及女子組各自得分最高的前 5 名**晉級決賽
- 若出現同分（例如第 5 名同分），**以投完 15 球用時較短（速度較快）者優先晉級**

決賽階段（25 球）

- 每個投籃點增加至 5 顆球，共 25 顆球（滿分 25 分），限時 1 分鐘
- 決賽得分最高者，分別榮登「男子三分王」與「女子三分王」
- 若第一名出現同分，**同分選手進行 30 秒加時賽，直至分出勝負**

IV. 重要注意事項

- ✧ 投籃時，雙腳不得踩踏或超越三分線，否則該球即使投進亦不予計分
- ✧ 哨子響起前（比賽時間結束），籃球必須已離開選手的手，該投籃始視為有效
- ✧ 所有得分及違規判定以現場裁判之最終判決為準，參賽者不得異議

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃

星級挑戰賽章程

入樽王大賽

I. 參賽資格

各班代表名額有限，若班內報名人數超出名額，必須在班內自行舉辦預選賽，選拔出代表出戰：

- **男子組：** 每班必須派出 **2 名** 代表參賽（名額 32 人）
- **女子組：** 每班必須派出 **4 名** 代表參賽（名額 8 人）

II. 賽事規則與流程

- 所有獲得資格的學員將先進行**初賽**，勝出者將**晉級決賽**，**男女組別分別角逐入樽王寶座**

1. 初賽階段

- 每位選手有 **60 秒** 時間，僅限完成**一次入樽**

  60 秒內可無限次嘗試，**一旦球進即視為完成該次入樽**，裁判團隨即評分
- 若 60 秒內仍未完成灌籃，僅能獲得**最後 1 次補扣機會**
- **晉級資格：**
  - **男子組：** 得分最高的 **前 5 名** 晉級決賽
  - **女子組：** 得分最高的 **前 5 名** 晉級決賽

- 若（男子第 5 名 / 女子第 5 名）出現多位選手同分，將以**完成入樽用時最快者**晉級

2. 決賽階段

- 晉級的選手將進行**兩次**入樽
- 取 **兩次入樽的總分**決定最終冠軍歸屬
- 若決賽**總分相同**，同分選手將進行**加賽一次入樽**，直至分出勝負為止

III. 重要注意事項

- 裁判團組成： 由大會安排 **3 位大會代表** 組成評分團
- 評分標準：
  - 裁判根據**創意性、難度、完成度及觀賞性**進行綜合評判
  - 每位裁判給予 **5 至 10 分**，單次入樽滿分為 **30 分**（最低得分為 **15 分**）
- 籃框高度：**男子組： 2.0 米** ; **女子組： 1.8 米**
- 允許另一位球員進行拋球協助，但**嚴禁使用任何道具或踩踏他人身體進行扣籃**，違者該次嘗試不予計分
- 灌籃動作必須明確將球扣進籃框為結束；若僅為**單純將球投或上進籃框**，裁判有權給予低分或**不予採計**
- 安全問題：灌籃後**切勿拉扯或懸掛在籃框上**，違者該次得分可能不予計算，嚴重的有可能被直接取消參賽資格
- 比賽設有現場裁判團，所有分數評定、時間紀錄及違規處理，以**裁判團之最終判決為準**，參賽者不得異議

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

2026-2027 年度地區隊籃球訓練計劃

星級挑戰賽章程

備註

報到： 參加者必須帶同身份證明文件，於比賽前最少 20 分鐘向大會報到，否則當棄權論

比賽抽籤： 本會將於 2026 年 12 月 11 日進行抽籤

參賽名單及賽程時間表：本會將於 2026 年 12 月 15 日上載到本會網頁

獎勵：

- **個人獎項：**單項挑戰賽（三分王、入樽王、個人技術挑戰計時賽）各組別第一名可獲該項目的**獎盃**，第二及第三名比賽分會納入班別總分；單挑之王（1 on 1 比賽）男子組及女子組則各設冠、亞、季軍獎盃
- **團體總冠軍：** 星級挑戰賽設團體總冠軍，頒予在所有項目中累積總得分最高的地區隊，並頒發**總冠軍獎盃**
- **積分計算：**

項目	積分	
	參賽分	名次分
單挑之王	每名參加者：出席比賽有 1 分	冠軍：10 分 亞軍： 5 分 季軍： 3 分
個人技術挑戰計時賽		第一名：10 分 第二名：5 分 第三名：3 分
3 分王大賽		
入樽王大賽		

上訴： 不設上訴，比賽結果以當場裁判判決為準

責任聲明：

未滿十八歲之球員，須先獲其所屬區教練挑選代表該區參賽，並由教練報名參加星級挑戰賽；該球員須獲得其父母或監護人簽署同意書，並於截止報名前上載已簽署之家長同意書。其父母或監護人須確保球員身體健康狀況良好，適宜參加籃球比賽。參賽者於賽事期間，倘有任何受傷、疾病、死亡或財物損失，主辦機構、資助機構、協辦機構或贊助商概不承擔任何法律責任或賠償。

保險： 參賽者應按各自需要，自行購買個人意外保險

(本章程如有未盡善處，本會保留隨時修改之權利)