



中國香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

參加者須知

- 1) 必須於甄選前 **15 分鐘**到達甄選場地報到，缺席者將作自動棄權論。
- 2) 參加者於報到時請帶同身份證明文件正本，以供本會工作人員查核：香港居民須出示香港身份證（11 歲以下兒童亦可出示出生證明書/簽證身份書/回港證/前往港澳通行證），14 歲或以下兒童可出示身份證明文件副本。如身份證明文件上沒有相片，須同時出示附有相片的有效學生手冊/證正本；非香港居民須出示有效旅遊證件（例如護照、往來港澳通行證）。否則將被取消資格。
- 3) 不可擅自轉班，否則將有機會被取消資格。
- 4) 請穿著運動衫、短運動褲及不脫色運動鞋，並可帶備衣服更換。
- 5) 參加者不得在場內飲食，於甄選前切勿過飢或過飽。
- 6) 請勿攜帶大量金錢及貴重物品出席甄選。
- 7) 各參加者必須遵守體育館守則。
- 8) 如甄選當日 **上午 6 時 30 分**天文台懸掛八號或以上風球、或天文台發出黑色暴雨警告訊號，則活動將會取消。本會將於網頁公布有關安排，恕不作個別通知。
- 9) 測試將採用 5 號籃球。

備註：

- 一. 主辦機構保留修改甄選測試項目的權利，參加者不得異議。
- 二. 由於名額有限，主辦機構會接納每區在甄選表現較佳的 30 名參加者進入第一階段的訓練，各區入選參加者請於 **7 月 15 日後**到本會網頁瀏覽入選名單。
- 三. 落選者可考慮申請轉區到未滿額之班別，詳情將於 **7 月 15 日後**在本會網頁公佈。
- 四. 入選者必須於 2026 年 **7 月 31 日 23:59 或之前完成轉帳並填妥指定網上表格**(有關連結請瀏覽本會網頁)，否則該名額將由後補人士補上。(本會不會另函通知)
- 五. **不接受現場報名(出席甄選人數不足 30 人除外)**



中國香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

測試內容：

(I) 個人技術 (佔 40%)

1. 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP) (10%)

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；
 2. 聽令後以最快速度走籃，惟必須左右方交替；
 3. 走籃後，必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃；

- 評分標準：
1. 成績以入球球數計算；
 2. 如有走步、二次運球等違例，該球則不作計算。

2. 三十秒射籃 (30" SPOT-SHOOTING) (10%)

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；
 2. 測試者須從兩側之球員手上 / 椅上取球；
 3. 聽令後以最快速度射籃；
 4. 測試者可自行選擇在 1 分或 2 分位置射籃，惟必須左右方交替；
 5. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃。

評分標準： 成績以入球分數計算。

3. 運球測試 (ZIG-ZAG DRIBBLING) (10%)

- 內容：
1. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；
 2. 聽令後測試者以最快速度運球來回繞過雪糕筒，並返回起點作終點；
 3. 測試者須按預定路線運球

- 評分標準：
1. 成績以完成時間計算；
 2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒計。

4. 步法測試 (ZIG-ZAG DRIBBLING) (10%)

- 內容：
1. 測試者於雪糕筒後開始；
 2. 聽令後測試者以最快速度在預定路線完成步法測試，
包括：向前跑、橫移步、向後跑

- 評分標準：
1. 成績以完成時間計算；
 2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒計。

(II) 小組比賽 (佔 60%)

5. 三或四人賽 (3 ON 3 / 4 ON 4 COMPETITION) (60%)

- 內容：
1. 由教練安排測試者 3 或 4 人 (穿同一顏色號碼衣)成一隊，與另一隊作 3 或 4 人賽對抗；
 2. 甄選教練會盡量按參加者身高及擅長位置分配入隊。
 3. 測試者須按 3 人賽規則比賽，可盡量發揮其技術。
 4. 教練評分指引：進攻能力佔 25%，防守能力佔 25%，合作性佔 10%。



中國香港籃球總會 主辦



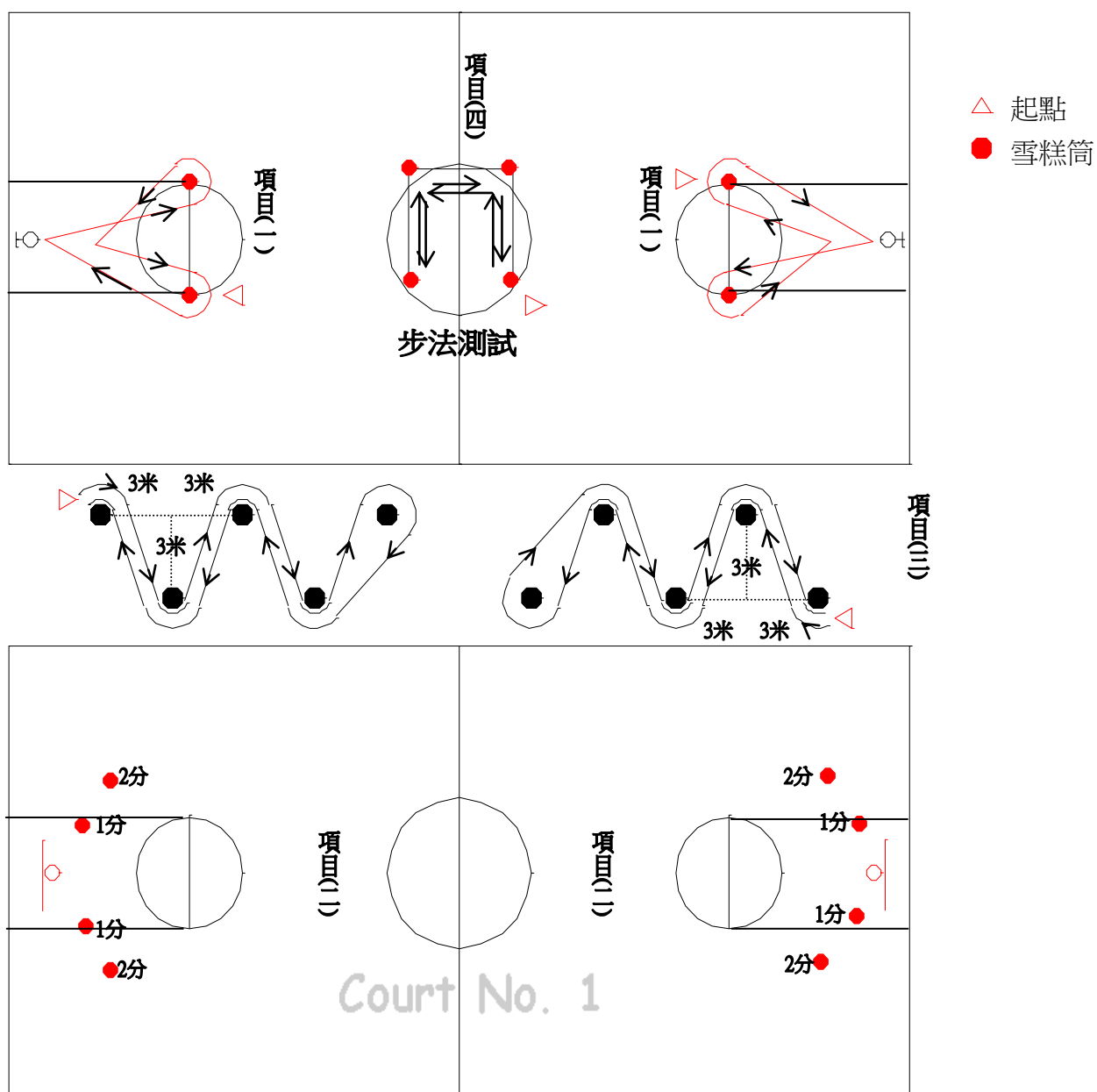
康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

甄選項目：

- 1) 30 秒走籃
- 2) 30 秒射籃
- 3) 運球測試
- 4) 步法測試
- 5) 3 或 4 人賽

測試項目（一）至（四）





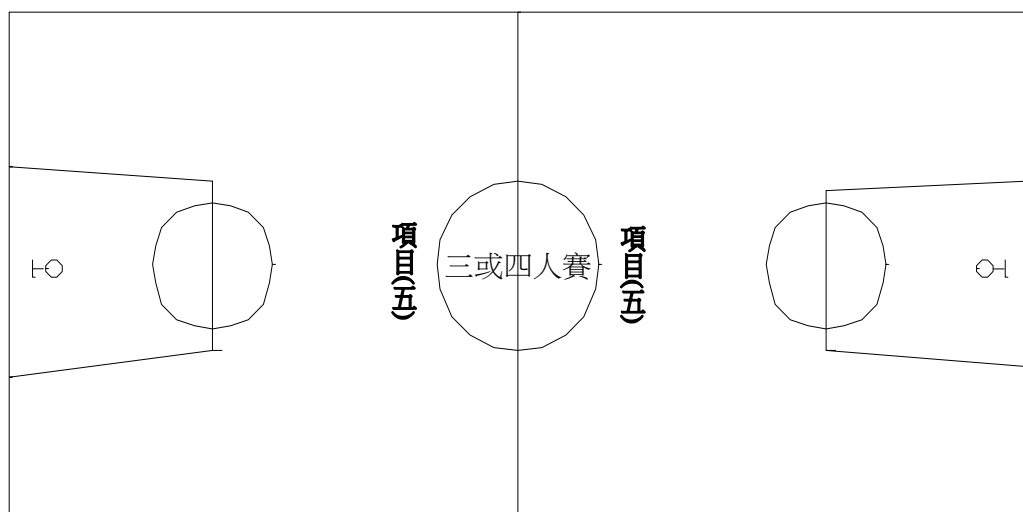
中國香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

測試項目（五）



助教	教練	教練	助教
助教	教練	教練	助教

