

## 上課日期、時間、地點

### 第一階段

級別一 (10 節)

分區	日期	日期	地點	時間	時間
東區	10月*12, 14, *19, 21, *26, 28日	11月*2, 4, *9, 11日	港島東體育館	一:7-9pm	*六:1-3pm
灣仔/南區	10月*9, 12, *16, 19, *23, 26, *30日	11月2, *6, 9日	鴨利洲體育館	*三:7-9pm	六:6-8pm
灣仔/中西區	10月*10, 15, *17, 22, *24, 29, *31日	11月5, *7, 12日	士美非路體育館	二/*四:7-9pm	
香港區 - 女子組	10月8, *12, 15, *19, 22, *26, 29日	11月5, *7, 12日	港灣道體育館	二:8-10pm	*六:2-4pm
觀塘	10月*14, 19, *21, 26, *28日	11月2, *4, 9, *11, 16日	九龍灣體育館	*一:7-9pm	六:2-4pm
九龍城	10月*13, 14, *20, 21, *27, 28日	11月*3, 4, *10, 11日	九龍城體育館	一:8-10pm	*日:4-6pm
黃大仙	10月8, 15, 22, 29日	*11月12, 19, 26日	彩虹道體育館	二:7-9pm	*六:3-5pm
油尖旺	10月*13, 17, *20, 24, *27, 31日	11月*3, 7, *10, 14日	官涌體育館	四:7-9pm	*日:2-4pm
深水埗	10月2, 9, *10, 16, #22, *24, 30, *31日	11月*7, *14日	北河街體育館	#二/三/*四:8-10pm	
沙田	10月*9, 13, *16, 20, *23, 27, *30日	11月3, *6, 10日	美林體育館	*三:8-10pm	日:4-6pm
大埔	10月15, *19, 22, *26, 29日	11月*2, 5, *9, 12, *16日	富亨體育館	二:7-9pm	*六:2-4pm
北區	10月9, *11, 16, *18, 23, *25, 30日	11月*1, 6, *15日	龍琛路體育館	三/*五:6-8pm	
西貢	10月8, #12, 15, #19, 22, #26, 29日	11月#9, 12, *14日	將軍澳體育館	二/*四:7-9pm	#六:2-4pm
葵青/荃灣	10月9, *12, 16, *19, 23, *26, 30日	11月*2, 6, 13日	荔景體育館	三:7-9pm/	*六:5-7pm
新界區 - 女子組	10月8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31日	11月5, 7日	荃景圍體育館	二/*四:8-10pm	
屯門	10月8, *12, 15, *19, 22, *26, 29日	11月*2, 5, 12日	良田體育館	二/*六:7-9pm	
元朗	10月*12, 14, *19, 21, *26, 28日	11月*2, 4, *9, 11日	天暉路體育館	一:7-9pm	*六:4-6pm
離島	10月8, *12, 15, *19, 22, *26, 29日	11月*2, 5, *9日	青衣西南體育館 *北葵涌鄧肇堅體育館	二:8-10pm	*六:2-4pm

### 第二級別訓練及「地區籃球隊區際賽」

級別 / 比賽	日期
第二級別訓練	2019年12月至2020年3月
地區籃球隊訓練營	2019年12月27至30日
「地區籃球隊區際賽」	2019年12月至2020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

### 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

### 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。
- 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)

主辦機構 Organized by



香港籃球總會  
Hong Kong Basketball Association

資助 Subvented by



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural Services Department

贊助 Sponsored by



# 2019-2020 地區籃球隊 訓練計劃

## 報名表格及章程

每人限交一份報名表格，

截止報名日期：**2019年8月31日(星期六)** (以郵戳為準)

編號：\_\_\_\_\_ (由主辦單位填寫)

\* 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)

**請選擇訓練地區 (必須為參加者居住 / 就讀之地區) 請於適當的方格內加 ✓ 號**

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

**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)

姓名：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_ 住址：\_\_\_\_\_

\*\* 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)



## 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 (2003 年 1 月 1 日 至 2005 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

新界甄選：沙田、大埔、北區、西貢、葵青 / 荃灣、離島、屯門、元朗、九龍 / 新界區 - 女子組

市區甄選：東區、灣仔 / 南區、灣仔 / 中西區、觀塘、黃大仙、九龍城、油尖旺、深水埗、香港區 - 女子組

甄選日期：2019 年 9 月 8 日

甄選日期：2019 年 9 月 8 日

甄選地點：天瑞體育館

甄選地點：小西灣體育館

註：本會將於網上公佈有關甄選詳情，敬請各參加者留意。本會網址：<http://www.basketball.org.hk>

## 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」。

## 第一級別訓練名額：每區 30 人

## 第二級別訓練名額：每區 15 人

## 教練

由香港籃球總會安排資深教練任教

## 報名日期

**即日起至 2019 年 8 月 31 日**  
(以郵戳為準)

## 獎勵及修畢証明

- 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