中國香港籃球總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

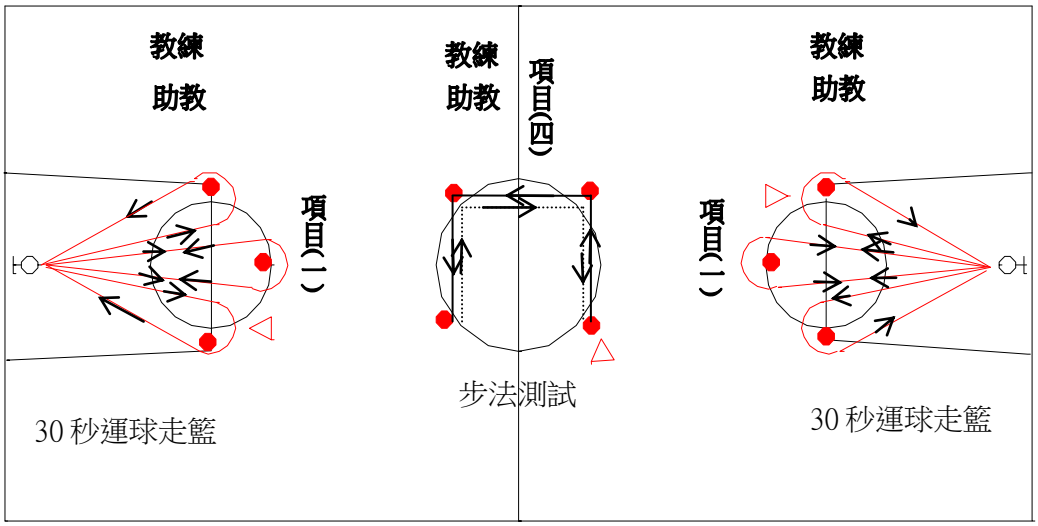
地區籃球隊訓練計劃

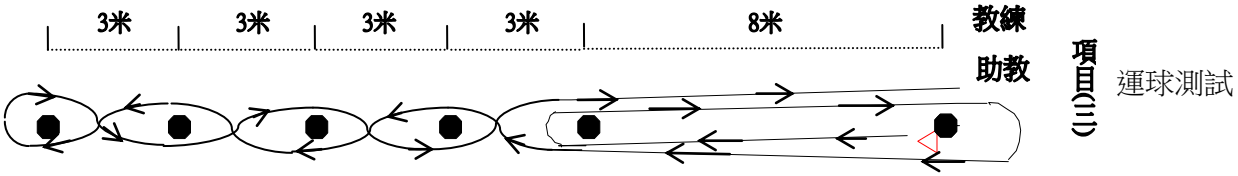
參加者須知

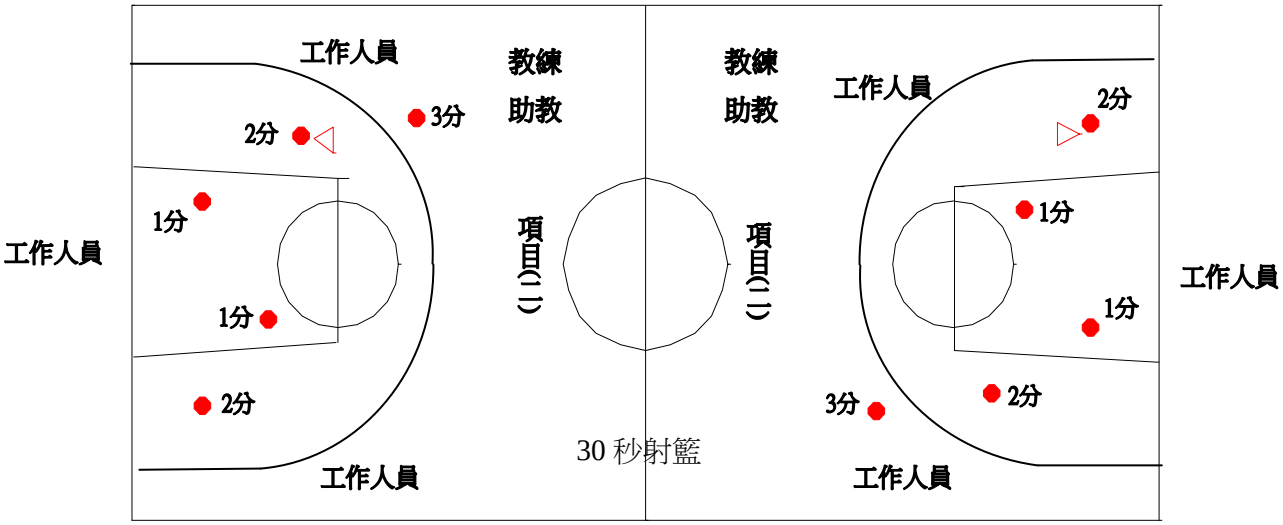
中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

地區籃球隊訓練計劃

場地佈置圖
測試項目（一）至（四）







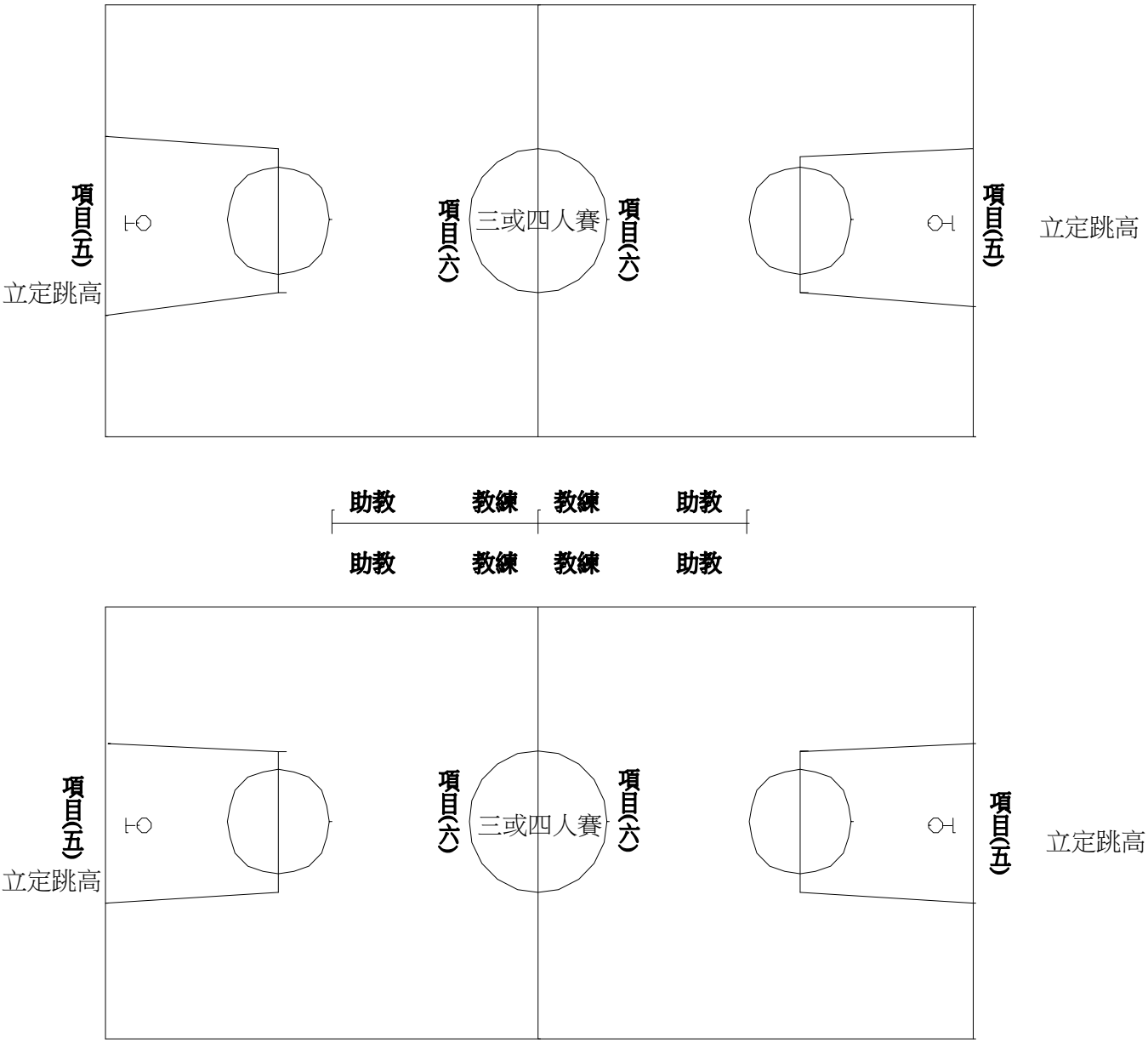
△ 起點

● 雪糕筒

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

地區籃球隊訓練計劃

場地佈置圖
測試項目（五）及 (六)



中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

地區籃球隊訓練計劃

參加者注意事項

1) 必須於甄選**前 15 分鐘**到達甄選場地，缺席者將作自動棄權論。
2) 甄選前必須出示**身分證明文件**(如：身分證、護照或出世紙)予主辦機構查核，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) 如天文台預測甄選當日會有惡劣天氣，活動則有機會取消，本會將於網頁公布最新狀況，不會個別通知參加者有關安排。
9) 男子組測試將採用 7 號籃球，女子組測試將採用 6 號籃球。

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) 立定跳高
6) 3 或 4 人賽

主辦機構保留修改測試項目的權利，參加者不得異議。

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

地區籃球隊訓練計劃

籃球項目測試準則

1. 選拔將會有兩部分測試 : (I) 個人技術測試 (佔 50%)

   (II) 小組比賽 (如 3 打 3 或 4 打 4 半場比賽) (佔 50%)

2. 以 3 打 3 或 4 打 4 半場比賽(由教練決定)作甄選及每人需比賽最少 **2 次**。

測試內容：

(I) 個人技術 (佔 50%)

1. 三十秒運球走籃 (30" LAY-UP) (10%)

   內容：
   1. 測試者持球於左或右其中一個雪糕筒後開始；
   2. 聽令後以最快速度走籃，惟必須左/右、中、右/左方交替；
   3. 上籃後，必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃；

   三十秒運球走籃是統計總入球**球數**。

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/地墊後開始，1 分及 2 分為當日指定位置，而 3 分為 3 分線後任何位置；
   2. 工作人員會傳球給測試者；
   3. 聽令後以最快速度射籃，惟無論入球與否不能於同一位置射籃；
   4. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃；

   三十秒射籃是統計總入球**分數**。

3. 運球測試 (DRIBBLING) (10%)

   內容：
   1. 測試者持球於雪糕筒後開始；
   2. 聽令後測試者以最快速度運球至第一個雪糕筒，然後折返起點，再運球來回繞過第一至五個雪糕筒，並返回起點作終點；
   3. 測試者須按預定路線運球；

   運球測試是統計完成測試的**秒數**。

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

地區籃球隊訓練計劃

籃球項目測試準則

4. 步法測試 (FOOTWORK) (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

運球測試是統計完成測試的**秒數**。

5. 跳躍摸高測試 (MAX TOUCH) (10%)

內容： 1. 測試者於籃板下進行；
2. 原地立定跳；

單手觸及籃網 3 分、籃板 4 分、籃框 5 分

(II) 小組比賽 (佔 50%)

1. 甄選教練會盡量按參加者身高及擅長位置分配入隊。
2. 每場比賽最少 8 分鐘 (若教練認為時間不足以評分會延長時間)。
3. 教練評分指引 ：
進攻能力佔 25%，防守能力佔 20%，合作性佔 5%

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 名參加者進入級別一的訓練，入選名單將於網上公佈，請學員於網上下載學員入選通知書，並請家長簽署，連同第一階段訓練費用港幣$200 元的轉帳記錄上傳到指定網上表格。(毋須交回紙本學員入選信)

三. 各區入選名單將於 2026 年 9 月 10 日在中國香港籃球總會網頁 www.basketball.org.hk 公佈。