



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 2025

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 40%)
(II) 小組比賽 (如 3 打 3 或 4 打 4 半場比賽) (佔 60%)
2. 教練/助教會用 3 打 3 或 4 打 4 半場比賽作甄選及每人需比賽最少 **2 次**。

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**。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/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 (ZIG-ZAG 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及指定順序運球來回繞過指定雪糕筒，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**。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 (例：即沒有繞過 2 個雪糕筒，須加 2 秒)

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**。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 (例：即沒有繞過 2 個雪糕筒，須加 2 秒)



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 2025

籃球項目測試準則

(II) 小組比賽 (佔 60%)

1. 教練/助教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 5 分鐘 (若教練認為時間不足以評分會延長時間)。
3. 評分準則：

a.	進攻能力 (20%)	包括但不限於 射球準確性、個人突破能力
b.	防守能力 (15%)	包括但不限於 防守步法、防守盯人及協防能力
c.	合作性(15%)	包括但不限於 設擋及傳切能力、助攻、組織能力
d.	態度及潛質 (10%)	包括但不限於 速度及靈敏度、態度及積極性

註：測試項目(一)至(三)將分組同時進行。所有參加者均完成(一)至(三)項後才開始項目(四)。



中國香港籃球總會 主辦

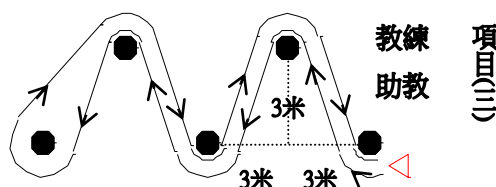
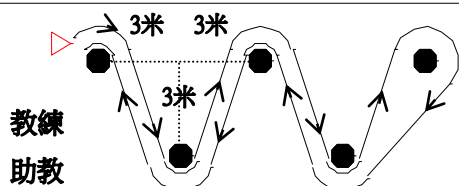
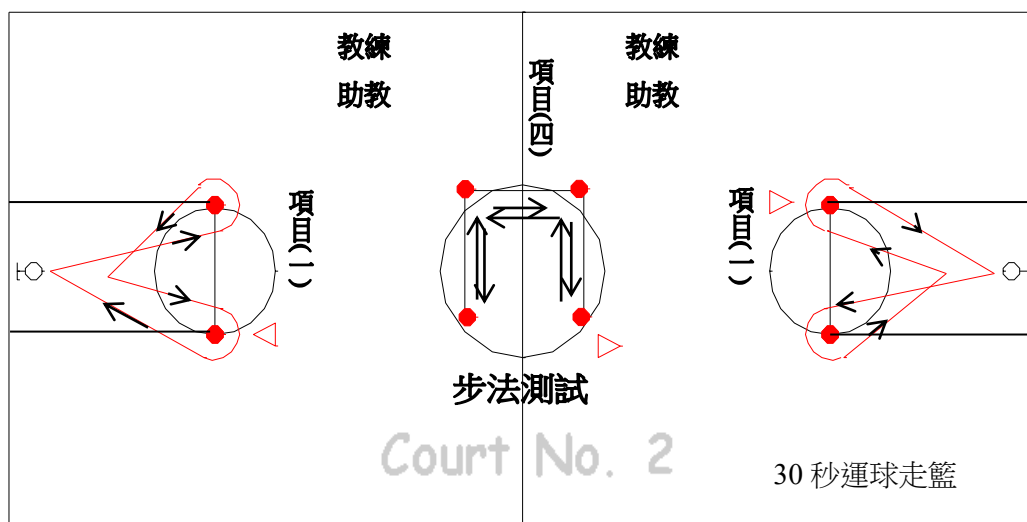
康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃 2025

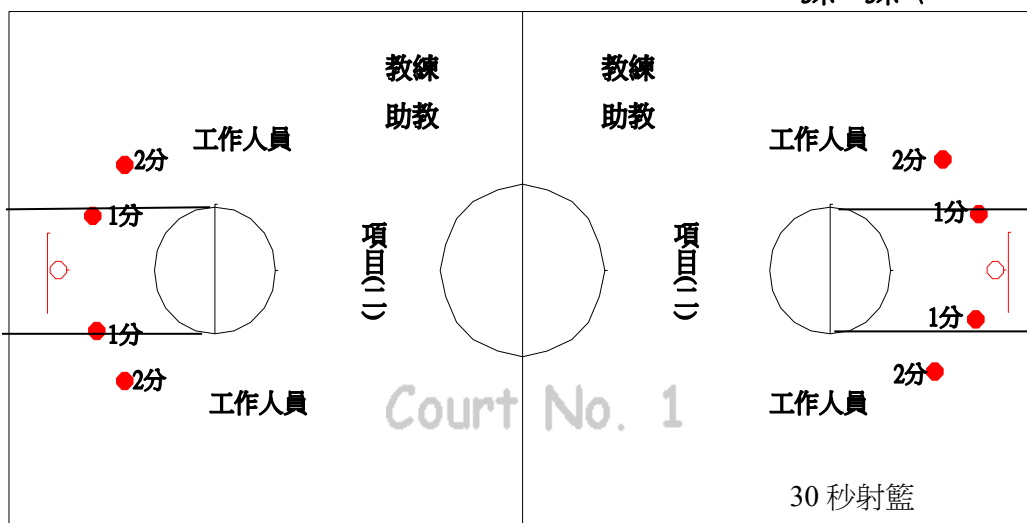
籃球項目測試準則

場地佈置圖

測試項目（一）至（三）



來回運球



起點

雪糕筒

工作人員

工作人員



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 2025

籃球項目測試準則

- 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(註 1)予中國香港籃球總會查核，否則將被取消資格。
- 3) 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。
- 4) 參加者不得在場內飲食，於甄選前切勿過飢或過飽。
- 5) 請勿攜帶大量金錢及貴重物品出席甄選。
- 6) 各參加者必須遵守體育館守則。
- 7) 如甄選當日甄試前兩小時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，則活動將會順延至 2025 年 7 月 27 日舉行(詳情網頁公布)。
- 8) 甄選採用 5 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) 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。

註 1：本會認可身份證明文件包括香港身份證、護照、回鄉證、回港證及*本年度香港學界體育聯會之運動員證(*未有照片之身分證須另呈交貼有照片之學生證或學生手冊查驗 — 被查驗學生手冊之照片須蓋有校印)。

****不會接受影印本或手機照片為認可之證件****