



中國香港學界體育聯會長洲區小學分會 2025 – 2026 年度長洲區小學校際籃球比賽



【比賽章程】

(一) 比賽日期及地點

日期：2026 年 4 月 21、22、23 及 24 日

地點：長洲體育館

(二) 參賽組別及資格

2.1 設男、女子組。每校限報男、女各 1 隊。

2.2 每隊最多報名 14 名球員，每場比賽可登記 12 名球員，每場比賽人數為 5 人。

2.3 持有本年度甲、乙、丙運動員註冊證方可參賽。

(三) 報名辦法

3.1 報名表截止日期：**2026 年 3 月 23 日 (星期一)**

運動員名單截止日期：**2026 年 3 月 23 日 (星期一)**

3.2 使用網上報名系統報名，而系統將於截止日期後自動關閉。

3.3 報名完成後，必須列印報名表的首頁，並交由校長簽署及蓋上校印後，連同報名費一併寄交學體會。

3.4 一經報名，將不接納任何名單上之更改。

3.5 報名費：每隊 HK\$320。

3.6 劃線支票【抬頭「中國香港學界體育聯會長洲區小學分會」】，郵寄到中國香港學界體育聯會。
(九龍何文田迦密村街七號地下 102 室)；本會不會負上任何郵寄失誤之責任。

3.7 收據將於參賽學校的第一場比賽時，由召集人派發予領隊老師。

3.8 如學校於截止日期後因任何理由取消報名或退賽，仍需繳付相關報名費。

(四) 賽程

4.1 將上載於本會網頁 (www.hkssf.org.hk) 內，敬請各校老師垂注。

4.2 賽程一經公布，所有調動要求將一律不再受理。

(五) 比賽通則

5.1 請參閱本年度【全港小學體育比賽手冊】第 9-15 頁。

(六) 比賽規則

6.1 除特別聲明外，比賽將依照「中國香港籃球總會」及學體會「小學體育比賽手冊」之通則舉行。

6.2 詳情請參閱本年度【全港小學體育比賽手冊】第 22 頁(項目 3)。

6.3 裁判員由學體會籃球裁判小組委派。

6.4 比賽隊伍須派出一名同學負責比賽期間操作分牌工作。

6.5 所有參賽學校必須遵守大會所訂定的各項規則及編排。

6.6 如有未盡善處，大會保留最後修改權。

(七) 比賽制度

7.1 比賽採單循環制。

7.2 去屆冠、亞、季、殿，均被列為種籽。

7.3 每場比賽的主客隊，將由大會預先編排。

7.4 其他詳情請參閱本年度【全港小學體育比賽手冊】第 22-23 頁(項目 4)。





(八) 比賽服裝及用球

- 8.1 報名時必須填報球衣顏色。
- 8.2 若兩隊球衣顏色相同，將按照籃球球衣規則處理(即主淺客深)。
- 8.3 有關比賽服裝、球衣及顏色規則，請參閱【全港小學體育比賽手冊】第 23 頁(項目 5)。
- 8.4 比賽上衣 或 自備之號碼衣必須永久性縫上、印上學校名稱 或 簡稱 或 校徽。
- 8.5 球員如於球衣 或 號碼衣內穿著短袖上衣，全隊球員必須穿著同色同款之短袖上衣。
- 8.6 基於衛生及安全問題，大會不再提供號碼衣。
- 8.7 若因宗教理由穿著長褲作賽者，必須於比賽前 4 個工作天提交【豁免比賽服裝規定作賽通知書】。本會回覆後，領隊須於報到時出示已簽署之文件予當值裁判查證，否則可被禁止出賽。
- 8.8 其他詳情請參閱本年度【全港小學體育比賽手冊】第 23 頁(項目 5)。

(九) 比賽用球

- 9.1 採用「SPALDING」5 號皮製籃球 (型號：76-803)，並由賽會提供。

(十) 獎項

- 10.1 團體獎項：獎前 4 名 (獎杯、獎牌及證書)。
- 10.2 傑出運動員：每組獎 6 名 (冠軍隊 2 名、亞軍隊 2 名、季軍隊 1 名及殿軍隊 1 名)；獲選之名單由四強隊伍之領隊老師自行推薦。

(十一) 長洲區代表隊組成方法

- 11.1 詳情於賽事網頁公告。

(十二) 報名所提供的參賽者或個人資料，僅用於本會舉辦的賽事、活動、遴選及成績公布。而有關安排、結果、成績及必要的參賽者或個人資料將上載至聯會官方網站及平台。參賽學校必須確保學童已獲家長／監護人或相關人事之同意，方可提交報名。

(十三) 本會於比賽／活動期間進行之拍攝及錄影，將有機會發布在聯會網頁／社交媒體帳號，或作日後推廣及宣傳之用。倘若參賽者不同意上述安排，校方必須提交「[不授權活動照片及錄影片段作宣傳用途](#)」表格，以便本會作出適當安排。

(十四) 查詢

- 14.1 報名事宜：可致電本會與韋珮盈小姐聯絡 (電話：2711 2823) 或可瀏覽本會網頁 www.hkssf.org.hk。





籃球比賽

1. 組別

設男子及女子組。

2. 報名人數

2.1 每校可報男、女子各一隊。

2.2 每隊最多報名 14 名球員，每場比賽只限登記 12 名球員出賽，每場比賽人數為 5 人。

3. 比賽規則

3.1 除特別聲明外，比賽將依照「中國香港籃球總會」規則及學體會「小學體育比賽手冊」之通則舉行。

3.2 比賽分 4 節，每節 8 分鐘，第一、二節及第三、四節之間休息半分鐘，中場休息 2 分鐘。

3.3 若兩隊球隊於法定時間賽和，進行加時 5 分鐘，各有一次暫停及最後 2 分鐘停錶。

3.4 再和則進行 3 分鐘黃金入球定勝負。比賽進入黃金入球時段，將以跳球方式開始比賽，一經入球，賽事立即結束，而所有仍未執行之罰則應繼續執行，所獲分數計算入全場正式比數。（黃金入球時段，不設暫停及不停錶）

3.5 黃金入球時段 3 分鐘後仍未分出勝負，則立即進行黃金罰球。

3.5.1 由雙方派出一名在場合法球員，採用單對單互射罰球方法，以分出勝負。

3.5.2 雙方只可派出在完場一刻在比賽場地的球員進行互射罰球。

3.5.3 雙方之合法球員人數必須相同，如在比賽完場一刻，一隊在比賽場地的球員數目比對方多，該隊必須減少球員數目直至與對方人數相同。

3.5.4 由裁判擲毫決定射球次序，勝者先射。

3.5.5 若未能分出勝負，雙方再派出其餘一名在場的合法球員進行互射。

3.5.6 若第一輪未能分出勝負，則進行第二輪罰球。

3.5.7 每輪每名球員只可輪射一次，而球隊不可改變球員射球次序，直至分出勝負為止。

3.5.8 勝方隊伍在原有得分加上 1 分。

3.6 在第四節及加時之最後 2 分鐘，裁判將會按國際球例停錶，其他時間除暫停外，一概不停錶比賽。

3.7 球隊席及進攻球籃的選擇：

主隊（排名在前的隊）坐在記錄台（面向球場）的左邊，上半場（第一、二節）進攻己方球隊席一側的球籃。

3.8 球隊須於比賽法定開賽時間前換妥球衣及填寫球員姓名於記錄表上，如某隊於法定開賽時間仍未能派隊出賽，將被判棄權。

3.9 球員手指甲不能過長，以防弄損對方，由裁判開賽前檢查。

3.10 如有球員被判奪權犯規，須於下次比賽自動停賽一場，若賽會認為事態嚴重，將召開會議討論，可能有更嚴重之處分。

3.11 裁判及記錄員由學體會籃球裁判小組委派。比賽隊伍須派出 1 名同學協助顯示積分。

4. 比賽制度

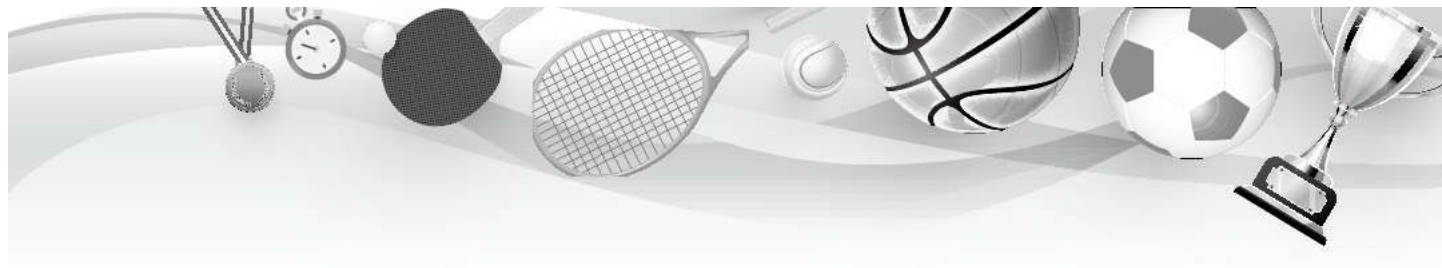
4.1 初賽採用分組單循環制度，決賽採用單淘汰制度。如參賽隊伍太多，將採用其它比賽制度。

4.2 單循環制度計分方法：

4.2.1 勝方得兩分，負方得一分，棄權得零分，積分多者為勝。

4.2.2 在同一比賽階段，兩次棄權則喪失比賽資格，所有成績被取消。

4.2.3 若兩隊同分時，以勝者為勝。



- 4.2.4 若三隊或以上同分時，則計算同分隊伍互相對賽時的結果（勝隊得兩分，負隊得一分，棄權得零分），積分多者為勝；
- 4.2.5 如未分勝負，則曾經棄權隊伍將自動排在其他同分隊伍之後。
- 4.2.6 如仍未分勝負，則計算相關隊伍互相對賽之得、失分之差判定之。
- 4.2.7 如仍不能解決，則以同一方法計算同組所有比賽之得、失分之差判定之。
- 4.2.8 若依據 4.2.5 至 4.2.7 項之判定標準，僅餘兩隊仍相等，則再回復使用 4.2.3 項之判定標準制定名次。
- 4.2.9 若最後仍然不能解決，初賽則以抽籤決定出線隊伍，決賽則名次並列。
- 4.3 若一方棄權，判對方以 20 比 0 勝。

5. 比賽服裝、球衣及顏色

- 5.1 全隊球員必須穿著同色同款及前後主色相同之球衣。
- 5.2 下身必須穿上運動短褲，顏色不限。
- 5.3 球衣前後必須佩有號碼，而號碼應為實心字，號碼顏色應與球衣顏色有明顯分別。
- 5.4 球衣號碼可使用 0 及 00、及 1 至 99 號。不得重複，1 至 9 號必須為單位數字。
- 5.5 球衣前面號碼最少高 10 厘米，而後面號碼最少高 20 厘米。
- 5.6 球衣顏色
 - 5.6.1 球衣須以單一顏色為主。
 - 5.6.2 賽程表上先排名的球隊（主隊）應穿著淺色球衣。
 - 5.6.3 賽程表上後排名的球隊（客隊）應穿著深色球衣。
 - 5.6.4 所有球隊均不能穿著灰色球衣。
 - 5.6.5 淺色為白色或黃色。
 - 5.6.6 如裁判認為主客雙方的球衣顏色有明顯分別而沒有妨礙作賽時，雙方球隊必須作賽。
- 5.7 球員如於球衣或號碼衣內穿著短袖上衣，全隊球員必須劃一穿著同色同款之短袖上衣。
- 5.8 所有在上身的保護裝備及貼布的顏色，全隊球員必須一致。
- 5.9 在室外比賽時，如天文台發出寒冷天氣警告，球員可於比賽服裝內加穿長袖上衣及 / 或運動長褲保暖（不需全隊穿著），但有關之長袖上衣顏色必須全隊一致。
- 5.10 任何有關比賽服裝、球衣及顏色之爭議，當場裁判的裁決為最終決定。

6. 比賽用球

採用「SPALDING」5 號皮製籃球（型號：76-803）。

7. 比賽中斷

於比賽中任何時間（包括上半場、下半場、加時及黃金入球時段）未能完成比賽，而主委 / 召集人決定重賽時，保留當場所有記錄（包括成績及犯規記錄），重賽時只補回餘下時間。

8. 區際比賽

- 8.1 每區可派出男、女子各一隊參加。
- 8.2 每隊最多報名 12 名球員。
- 8.3 區隊服裝規則，詳情請參閱比賽通則 P.15。
- 8.4 除特別聲明外，區際比賽章則與校際比賽相同。