

香港中華基督教青年會
烏溪沙青年新村 及 策劃及拓展部
運動友善計劃企業盃
2022 慈善三人籃球邀請賽

1. 背景

香港中華基督教青年會（下稱青年會）為鼓勵機構及院校推行運動友好政策，提升員工做運動的動機，以保身心健康，現正籌備「運動友善計劃」企業盃 2022 - 慈善三人籃球賽，扣除成本開支將資助基層兒童的籃球訓練班，免費獲得訓練機會。

本會烏溪沙青年新村同工將提供場地及安排合資格籃球教練為各參賽隊進行訓練，讓籃球初哥亦可趁機練習。而邀請賽暫定於中秋節補假日子，9月12日(星期一)，現誠邀各機構及院校參加是次慈善邀請賽，盡顯社會企業責任及推廣運動健康的生活方式。

2. 邀請賽目的

- 鼓勵機構及院校建立體育文化
- 透過參加籃球訓練及賽事，培養員工的默契和團隊精神
- 為機構、院校及籃球愛好者提供交流的空間
- 資助基層兒童的籃球訓練班，免費獲得訓練機會

3. 訓練內容

時期：2022年7月至8月(每隊6課)

日子：逢星期一至五其中一天晚上(19:00-20:30/20:30-22:00)

時間：每堂訓練1.5小時

地點：本會烏溪沙青年新村戶外籃球場/綜合運動場館

教練：香港籃球總會教練/甲一球員/YMCA 籃球教練

訓練次數：每隊6堂

訓練人數：每隊4-12人

內容：

第1課 認識動態伸展運動、個人基礎技術(運球、傳球)、小型比賽(鬥波)

第2課 個人進攻技術(投籃、上籃)、小型比賽(鬥波)、體能鍛練

第3課 個人防守技術(步法、籃板)、小型比賽(鬥波)、體能鍛練

第4課 小組進攻概念(傳後切、擋後切)、小型比賽(鬥波)、體能鍛練

第5課 三人籃球比賽戰術、三人籃球比賽球例、模擬三人籃球對賽及檢討

第6課 三人籃球比賽戰術、三人籃球比賽球例、模擬三人籃球對賽及檢討

4. 比賽形式及賽程

- 是次賽事將劃分為男子組及女子組；
男子組：16 支參賽隊伍會被隨機分成 4 組，每組 4 支隊伍；
女子組：4 支參賽隊伍
- 現役香港代表隊成員或香港籃球聯賽男子甲一或女子甲組的球員不得參與是次邀請賽；
- 對參賽球員的年齡沒有任何限制；
- 參賽球員必須是報名企業／機構／院校的受聘僱員；
- 男子組賽事將分作兩個階段：小組賽，盃／盾／碟／碗四獎賽；
每支隊伍均有 6 次比賽場次，包括：3 場小組單循環；1 場四獎分途賽(小組首兩名進入盃盾賽，而小組第 3 及 4 名進行碟碗賽)；2 場四獎名次賽；
- 女子組賽事同樣分為兩階段進行：單循環小組賽，名次賽；
每支隊伍均有 4 次比賽場次，包括：3 場小組單循環；1 場名次賽(小組首兩名進入決賽，而小組第 3 及 4 名進行季軍戰)；
- 所有賽事均會採用[國際籃球聯會三人籃球之規則](#)，每場賽事的比賽時間為 10 分鐘；

男子組賽事

	小組賽	盃／盾賽	碟／碗賽
資格	全部隊伍	小組的第一、二名	小組的第三、四名
賽制	單循環制	單淘汰制	
日期	2022 年 9 月 12 日（星期一）		
時間	09:00 – 12:30	14:30 – 17:00	
地點	香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村 三人籃球場及室內籃球場		

女子組賽事

	小組賽	決賽	季軍賽
資格	全部隊伍	小組的第一、二名	小組的第三、四名
賽制	單循環制	單淘汰制	
日期	2022 年 9 月 12 日（星期一）		
時間	09:00 – 12:30	14:30 – 17:00	
地點	香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村 三人籃球場及室內籃球場		

5. 報名事宜

- 報名費用如下：
 - 訓練及參賽：港幣\$15,000 一隊（男子隊）、港幣\$13,500 一隊（女子隊）
 - 參 賽：港幣\$ 6,000 一隊（男子隊）、港幣\$ 4,500 一隊（女子隊）
 - 另有專人聯絡邀請加入「運動友善計劃」，以支持員工參與運動項目，並持續享有活動優惠及健康資訊

- 運動友善計劃之認證機構優惠：
 - 訓練及參賽：港幣\$10,000 一隊（男子隊）、港幣\$8,500 一隊（女子隊）
 - 參 賽：港幣\$ 4,000 一隊（男子隊）、港幣\$2,500 一隊（女子隊）
 - 運動友善認證機構指於 2021/2022 年度獲「運動友善計劃」嘉許之企業/機構/院校

- 每間機構／院校最多可派出的隊伍為 2 隊男子隊及 1 隊女子隊，同機構／院校的隊伍不會於小組賽中被分配到同組；

- 參賽名額有限（男子組 16 隊、女子組 4 隊），所有 21-22 年度「運動友善計劃」之參加機構／院校的報名將會優先處理，其餘名額將以採取先到先得的方式安排，**截止報名日期為 2022 年 8 月 12 日（星期五）**；

- 如有任何爭議，本會將保留最終決定權；

- 如希望參加是次慈善邀請賽，請填寫[電子報名表格](#)，將有專人跟進及聯絡。如有任何查詢，請致電 2783 3347（梁先生）或電郵至 sport-friendly@ymca.org.hk 與運動友善計劃秘書處聯絡。