

2026臺中市國中小總會長盃3對3籃球賽暨節能減碳宣導活動計畫書

壹、宗旨：為鼓勵青少年參與正當休閒活動，培養規律運動之良好習慣，鍛鍊強健體魄，並養成健康生活之知能。透過正向互動籃球聯誼賽，鬥牛鬥智鬥體力，除增進人際關係外，也對國人身心成長有所助益，提倡全民體育、促進校園正當休閒活動增進青少年身心健康，培養良好之運動風氣及培養學生節能減碳正確觀念特舉辦此比賽。

貳、組織：一、指導單位：臺中市政府
二、主辦單位：臺中市家長會長總會、臺中市政府教育局
三、承辦單位：臺中市立成功國中
四、贊助單位：台灣電力公司、台灣中油股份有限公司、台灣自來水司

參、比賽日期：中華民國115年4月12日(星期日)，上午7:30至8:00報到，8:10開幕式。

肆、比賽地點：臺中市立成功國中

伍、報名辦法：

一、報名時間：自即日起至115年3月29日(星期日)止。

二、報名方式：

(一)報名表隨競賽規程發文至各校，如不足請自行影印填寫，亦可上成功國中校網首頁下載報名表。

(二)報名表可E-mail至g911524@ckjh.tc.edu.tw，亦可放置在成功國中警衛室。

(三)報名成功的隊伍將於115年4月1日17:00前公告於成功國中網站。

連絡電話：04-24927226#206 陳璟澄教練。

三、賽程表114年4月3日公佈於成功國中校網首頁

四、免費報名

陸、參加單位：臺中市各校學生自行組隊報名參加。

柒、參賽資格：臺中市轄區內各國中、小在學學生。

捌、比賽分組：一、國中男、女生組(以學生證註冊章為依據)

二、國小男、女生組(請出具在學證明)

三、籃框高度皆為305CM

國中小分組報名上限30隊額滿為止，如隊數不足之組別可互勻參賽組別。

玖、比賽制度：本比賽各組採單敗淘汰制。

拾、比賽規則：採用大會比賽相關規定實施未盡事宜依據中華民國籃球協會審定之FIBA籃球規則辦理。

拾壹、比賽用球：採用國際籃球總會(FIBA)審查合格之籃球。

拾貳、競賽規程：一、球隊出場比賽前，應將參加該場比賽四名球員之學生證提交比賽記錄台以備查驗違者不准出賽比賽。

二、球員報名註冊確定後不得再要求變更，教練可在四名註冊球員中自行調整三名出賽。

三、同隊出場比賽球員必須穿著顏色相近之運動服，否則不准出場比賽。

- 四、未經報名註冊之球員，不准出場比賽，球員不得重複報名。
- 五、凡比賽時發生規則中無明文規定之問題，則由該場裁判判定之。
- 六、比賽計時，紀錄工作由承辦單位或協辦單位安排之。

拾參、獎勵：

一、團體：

- 1、國中男、女生組前四名，各頒發獎盃一座，以茲鼓勵。
- 2、國小男、女生組前四名，各頒發獎盃一座，以茲鼓勵。

二、個人(國中組)

前四名隊伍參賽選手，每人獎狀一張、獎牌一個、獎品一份、籃球一顆。

三、個人(國小組)

前四名隊伍參賽選手，每人獎狀一張、獎牌一個、獎品一份、籃球一顆。

拾肆、申訴：一、有關競賽場上所發生的問題(含運動員資格問題)，各單位應於各場比賽開始前提出或在該場比賽結束後一小時內，以書面或由領隊或教練簽章並繳交保證金新台幣伍百元向評審委員提出。申請成立保證金退還，否則由本會沒收。

二、申訴以主辦單位之判決為終決。

拾伍、附則：一、比賽賽程以不影響學生課業為原則。

二、球隊如有不符規定之球員出賽時，經發現檢舉屬實者，即取消該隊比賽權利。

三、比賽期間如遇球員互毆或球隊有關人員侮辱裁判等事情發生時，依規則規定處理外並報請該校校規議處。

四、各組比賽進行時如遇特殊情形，比賽與否裁判會同審判委員裁定之。

五、如有球隊無故棄權時，終止其未完成之各場比賽。

六、球賽進行時所有參賽隊伍均穿著大會所準備之號碼衣。

拾陸、活動預期目標：

一、提升國中、小體育教學：

藉由比賽讓學生將學過的書本知識具體化，配合健康的運動印證、拓展中小學生對於體育文化身心健康認知，進而提升整個體育教育的能力。

二、融入多元課程：

在課程中，自然與體育文化領域著重對科學知識的學習之外，促進校園正常休閒活動，提倡全民體育、增進青少年身心健康，培養良好的運動風氣。

三、啟發學生體育、強化競爭力：

健康的體魄是未來最重要的發展競爭力，藉由活動競賽提升體育文化與團隊合作能力。

讓學生了解團隊群策群力之重要性，激勵學生運動力，強化未來國中小學生的競爭力。

拾柒、本規程經主辦單位計劃、核備後實施、修正時亦同。

拾捌、主辦單位簡介：

臺中市家長會長總會

臺中市家長會長總會的前身是成立十九年的大里市家長會長聯誼會，成員是大里市各校家長會長，總會成立的宗旨是結合會長力量、凝聚教育共識，並以推廣會務交流、促進學生福祉為目的。為吸引更多優秀的會長加入，同時也能讓每一位參與者有機會多面向學習，了解家長參與教育事務的發展及重要性，進而達到世代輪替、薪火傳承的意義。

本會宗旨「紮根下一代、幸福永遠在」，**本屆陳聖夫總會長**更積極投入教育，積極邀請教育界先進加入總會提供會務諮詢，辦理各項成長課程、運動競賽，拋磚引玉共同為教育打拼，讓教育提升增進學子競爭力，能有多面向的思考，協助推動提升教育品質，讓下一代能更具有國際觀，提升國際競爭力。

2026臺中市國中小總會長盃3對3籃球賽暨節能減碳宣導 比賽規則

△ 比賽採單敗淘汰賽。

- 一、 所有球員到場時都必須至紀錄臺報到。
- 二、 所有球員每場比賽前皆須攜帶學生證(國小在學證明)至紀錄臺檢錄備查。
- 三、 每隊比賽球員於開賽前5分鐘至規定球場就位開賽時間5分鐘後仍未到場者以棄權論。
- 四、 所有比賽均以三人開始，球賽進行中某隊少於兩人時則判定失敗。
- 五、 必須依據報名之名單出賽，如有冒名頂替情事，取消參賽資格。
- 六、 熱身時不可做灌籃動作，但正式比賽時不在此限。
- 七、 比賽時間6分鐘(比賽最後14秒停錶)，先得13分者或時間終了，得分多者為勝隊。
- 八、 比賽計分方式依FIBA籃球規則辦理罰球進算1分，進球算2分，三分球算3分。
- 九、 比賽開始之攻守順序以猜拳決定之，獲發球權方於三分球線外頂端發球。
- 十、 每次投球中籃球得分後均交換控球權。
- 十一、投球中籃或最後一次罰球中籃後，非得分隊隊員運球或傳球至三分線外繼續比賽。
- 十二、交換控球權時均應將球送至發球區發球員必須兩腳均站立於發球區並將球傳出予隊友禁止運球或直接投籃違反規定則喪失控球權。
- 十三、每次攻守交換進攻隊發球前，球須經由防守隊並於兩秒內回傳，回傳球後防守球員不得立即進入發球區內，球發出後則不在此限。進攻隊必須在五秒內自發球區將球發出。
- 十四、任何死球狀況時均得以請求替補。
- 十五、每隊僅有一次30秒暫停，暫停時不予停錶，惟在比賽最後兩分鐘時予以停錶。
- 十六、投籃犯規球進，得分算，並加罰1次。
- 十七、個人四次犯規機會，第四次犯規犯滿即此場球賽不得再上場，團隊犯規第4次起(含第4次)，則進行罰球
- 十八、防守隊抄截獲球或搶得籃板球後必須將球送回到三分線外，該球員雙足均應立於三分線外，此時比賽立刻開始，防守隊可防守，進攻隊可投、傳或運球。
- 十九、籃下有3秒鐘限制。
- 二十、比賽時間終了平手，雙方各派代表猜拳決定罰球先後，並進行交叉式罰球，每人各罰球1次進球數較多者獲勝；若再平手時，雙方各再推派1員代表罰球至決定勝負為止。
- 二十一、比賽受傷或流血的球員必須下場治療，止血後方可繼續比賽；若受傷隊僅剩下三人，則給予5分鐘治療時間，5分鐘內傷癒繼續比賽，反之，則以2人繼續比賽，受傷者傷癒後可請求上場繼續比賽。
- 二十二、教練或球員技術犯規或違反運動道德犯規，除個人及團隊犯規各登記1次外，並進行罰球2次加控球權。
- 二十三、以上未盡事宜部分依據FIBA籃球規則辦理之。

2026臺中市國中小總會長盃3對3籃球賽暨節能減碳宣導 報名表

隊名： _____ 組別：國中男 國中女 國小男 國小女

編號	年級	出生年月日	姓 名	就讀學校
01				
02				
03				
04				

聯絡人： _____

聯絡電話： _____

2026臺中市國中小總會長盃3對3籃球賽暨節能減碳宣導 報名表

隊名： _____ 組別：國中男 國中女 國小男 國小女

編號	年級	出生年月日	姓 名	就讀學校
01				
02				
03				
04				

聯絡人： _____

聯絡電話： _____

2026臺中市國中小總會長盃3對3籃球賽暨節能減碳宣導 報名表

隊名： _____ 組別：國中男 國中女 國小男 國小女

編號	年級	出生年月日	姓 名	就讀學校
01				
02				
03				
04				

聯絡人： _____

聯絡電話： _____