

# 2020 第四屆內湖社大盃籃球賽競賽章程

## 一、活動主旨：

為了提倡讓全民運動的習慣，期望地方球友有更多的交流互動、一起切磋成長。不管學生還是勞碌的上班族，都能抽空在陽光下揮灑汗水。

## 二、活動時間：109 年 8 月 15 日(六) 09:00-16:00

\*比賽當日上午 9:00 開放報到!!! 預計 9:40 正式開賽。

## 三、活動地點：內湖高工籃球場(臺北市內湖區內湖路一段 520 號)

## 四、活動組別：

### 1. 三對三鬥牛組：

參賽資格：學生、社區民眾、社會人士皆可報名，按年齡層分為四組。

1. 男子國中組(含國小及國中應屆畢業生)
2. 男子高中職組(含應屆畢業生)
3. 男子社會組(年滿 18 歲以上)
4. 女子組(年滿 15 歲以上)

★(每隊可報名 3-4 人，賽前自行決定先發替補)

★(各組別報名隊伍上限為 32 隊)

★(曾登錄 UBA 甲級，HBL、JHBL 甲級，SBL、WSBL 之球員謝絕報名)

### 2. 定點投籃賽組：

參賽資格：年滿 15 歲, 領有身心障礙手冊/證明。

1. 男子個人賽
2. 女子個人賽

## 五、報名日期：即日起至 7 月 4 日(星期六)下午 4 點整

## 六、報名方式：

1. 網路報名：<https://reurl.cc/Qd79V9>

也可直接掃右 QRcode→



2. 現場報名：至內湖社大辦公室現場報名  
填寫報名表(參考附件一)

**\* 無論現場或網路報名，繳交完保證金才算完成報名手續**

**\* 線上報名成功後，將 E-mail 台銀繳費單給您，收到後可自行列印至超商繳費或網路刷卡、銀行轉帳繳費。**

## 七、報名地點：內湖社大辦公室—台北市內湖路一段 520 號 (內湖高工大門口右手邊，活動中心 1F)

報名時間：週一至週五 14:30 - 21:30 週六 10:00 - 16:00

## 八、報名費用：免費參加。僅收取保證金，並於隊伍完賽後全額退還。

1. 現場繳費：每隊收取保證金 300 元(於當日隊伍完賽後全額歸還)
2. 網路刷卡、轉帳、超商繳費：

每隊收取保證金 300 元(於當天隊伍完賽後歸還)及轉帳手續費 10 元，  
共計 310 元

## 九、活動內容：

### 1. 三對三鬥牛組：

比賽參考 FIBA 三對三比賽規則，賽制依各組別報名隊數而定(單淘汰或小組循環制)截止報名後兩週內將在官網公告及 Email 通知各組聯絡人。

比賽開始前請自行完成熱身，全員必須攜帶身分證(學生證)影本或手機圖片以供查驗，每組 3~4 人、不可跨隊參賽。

\*賽程部分，將於 7 月 15 日使用電腦抽籤決定各隊出賽順序並錄影後公告於「內湖社區大學」相關網頁並 Email 給各隊聯絡人。

當天晉級隊伍需留在場內等候排程，淘汰隊伍可選擇離開或觀摩學習。

### 2. 定點投籃賽組：

參賽者於五個定點投籃(每點各 2 球)每點分數如右圖  
總積分共計 26 分，投籃方式不限。限時兩分鐘

參賽者投出第一球後，即開始計時、總積分高者為勝、若總積分相同則完成時間較快者為勝。

(每位參賽者可有兩次挑戰機會，取最佳成績競賽)



## 十、獎勵辦法：

### 1. 三對三競賽組各組取前四名獎勵

冠軍:2500 元禮券+獎狀

亞軍:2000 元禮券+獎狀

季軍:1000 元禮券+獎狀

殿軍:500 元禮券+獎狀

\*若該組別報名未達 16 隊，主辦單位將修改獎勵辦法

### 2. 定點投籃賽組：

男子組、女子組各取前十名獎勵

第一名:500 元禮券+獎狀

第二名:400 元禮券+獎狀

第三名:300 元禮券+獎狀

第四名:200 元禮券+獎狀

第五名至第十名:100 元禮券+獎狀

\*若該組別報名未達 20 人，主辦單位將修改獎勵辦法

## 十一、競賽規則：

### 三對三鬥牛組：

1. 猜拳決定雙方發球權後進行洗球。每次進攻得分後則攻守交換，由籃框下方運球或傳球至三分線外，完成攻守交替、不需進行洗球。

2. 發球方需於 5 秒內將球傳出或自行運球移動，進攻方無籃下三秒之規定。

3. 投籃動作犯規或團隊犯規次數累計達 6 次以上時，由對方進行 2 次罰球(三分線外投籃犯規罰 3 球)，每進 1 球算得 1 分。非投籃犯規或違例，則由對隊獲得控球

權。個人犯規達 4 次則被罰下場。

4. 每次投籃或罰球最後一球未進，若進攻方獲得籃板球可繼續試圖得分不需讓球重回三分線，若防守方獲得籃板球則需讓球重回三分線（藉由運球或傳球）
5. 比賽為 10 分鐘賽制，先得 13 分者為勝；四強賽為 15 分鐘，先得 18 分者勝利。時間終了時得分較多方為勝。若終場時雙方平手則場上球員各罰一球以定勝負，若再次平手則派代表交替罰球，領先 1 分者勝。
6. 三分線外投籃命中得 3 分，其餘投籃命中得 2 分，罰球為 1 分。
7. 停錶或球員因故受傷或暫停時間，可更換替補。無替補則以兩人比賽到終場結束，不足兩人時則宣判沒收比賽，由對方對伍獲勝。
8. 比賽時間由裁判或場邊記錄員以碼錶計時，除暫停時間、球員受傷或裁判抗議等需停錶外，其餘比賽時間均不停錶。雙方各有一次暫停 30 秒的機會。
9. 抄截獲球，投籃不進，由防守方搶得籃板球時，需雙足重回三分線外方可進攻；未回三分線外而攻籃者，得分不算，並喪失控球權。
10. 除上述規則，其他部分依照 FIBA 三對三比賽之規定。

## 十二、注意事項：

1. 比賽隊伍需於報到時間內到大會報到處報到，並準時出場比賽，以該場裁判時間為準，遲到 3 分鐘未出場比賽或者隊伍不足三人即以棄權論。
2. 未經報名之選手不得參加比賽，參賽者全員需攜帶證件以備查驗。若對方球隊要求查驗、發現有資格不符或冒名頂替則取消該隊比賽資格。
3. 球員必須尊重裁判之判決。若球員有言行不當，裁判有權判該名球員技術犯規或喪失比賽資格。
4. 非當場比賽之隊伍不得進入球場。比賽結束時，隊伍應迅速離開球場，不得藉故停留場內。
5. 若報名後屆時未出席，則保證金不予歸還。
6. 本活動主辦單位投保**公共意外責任險**，參賽選手若有其他保險需求可自行投保、以滿足個別保障需求。
7. 參賽者須自行衡量生理狀況與痼疾，若有高血壓、心臟病…等等高風險病症不得參賽，若有**隱瞞個人病況參賽而導致意外**，由參賽者自行負責。
8. 若該組別報名隊伍未達六隊，則取消該組賽程並退回保證金。
9. 女子組用球使用六號球，男子社會、高中職、國中均使用七號球。
10. 主辦單位有權依氣候、場地或其他因素**延後比賽日期**或終止賽程，更改之日期或地點會公告於網路。若終止則不再補賽。
11. 賽程時間表僅供參考，將依大會賽務組廣播為準，請勿離開比賽場地周圍，以免影響參賽權益，廣播三次後仍未到場者，依棄權論，不得異議。
12. 本次競賽之規則如有未盡事宜，本主辦單位得以修訂，於活動網站公告與賽前公布之。

**\*. 本賽事將視新型冠狀肺炎之相關疫情，活動將於 7 月 15 日公告是否如期舉行，若取消、屆時保證金將無息全額退還。**

附件一、內湖社大盃公益籃球競賽報名表

內湖社大盃 公益籃球賽報名表				
三對三鬥牛組	<input type="checkbox"/> 國中組(男) <input type="checkbox"/> 高中職組(男) <input type="checkbox"/> 社會組(男) <input type="checkbox"/> 女子組			
定點投籃賽組	<input type="checkbox"/> 男子個人賽 <input type="checkbox"/> 女子個人賽			
隊名			信箱	
項目	姓名	年齡	身分證字號	聯絡電話
隊長	*	*	*	*
隊員	*	*	*	*
隊員	*	*	*	
隊員	*	*	*	
備註	保證金請於 7 月 4 號前(星期六)繳交至內湖社大辦公室。 繳完保證金才算報名完成。並於比賽當日完賽後退還。			

報名者簽章\_\_\_\_\_

- 於 7 月 15 日使用電腦抽籤決定各組出賽順序，比賽賽程表會在當週公告在內湖社區大學相關網頁上，敬請各比賽隊伍多加留意。
- 各隊比賽隊伍，請每位隊員於賽前報到時間內攜帶證件至會場進行報到，以方便大會進行賽事的安排。若有疑問請參考內湖社大網站或來電。  
 內湖社區大學網站：<http://www.nhcc.org.tw/>  
 內湖社大 Facebook 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/nhcc.org/>  
 電話：02-8751-1587