

『第三屆曙光盃三對三籃球賽』計畫書

主辦單位：台北市康復之友協會、台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊

一、 活動目的：

- (一) 提供競技活動，鼓勵精神障礙者以球會友。
- (二) 增進社會大眾對精神障礙者之認識，以達到去汙名之效。
- (三) 鼓勵精神障礙者透過體能活動，改善代謝症候群。

二、 活動日期及時間：

- (一) 活動期程：109年11月12日

三、 活動地點：

臺北體育館一樓綜合球館(台北市松山區南京東路四段10號)

四、 參加對象及人數：(總參與人數及本市身心障礙者參與人數)

- (一)活動對象：領有身心障礙手冊(證明)之民眾。
- (二)人數：團體賽預計招募16支隊伍，每隊人數先發3人，替補5人，共為8人，其中保障至少8支隊伍為台北市市民組隊參與，個人賽預計招募16人，其中保障至少8位為台北市市民，總參與人次為144人，其中台北市市民至少72人次。

五、 活動流程表或課程內容等：

團體賽：報名隊伍預計於比賽前一週109年11月5日進行分組抽籤，109年11月12日活動當天隊伍將分為A、B、C、D，共四組，每組包含四支隊伍進行小組賽，各組進行循環賽後，由戰績最佳之兩支隊伍晉級八強，八強之後採取單淘汰制。

個人賽：報名選手預計於比賽前一週109年11月5日進行分組抽籤，109年11月12日活動當天選手將兩兩一組進行技術挑戰賽，取完賽時間最短八人進入第二輪，後再進行第二輪比賽取時間最短三名為前三名。

(一) 針對活動場地無障礙或身心障礙友善環境具體措施。

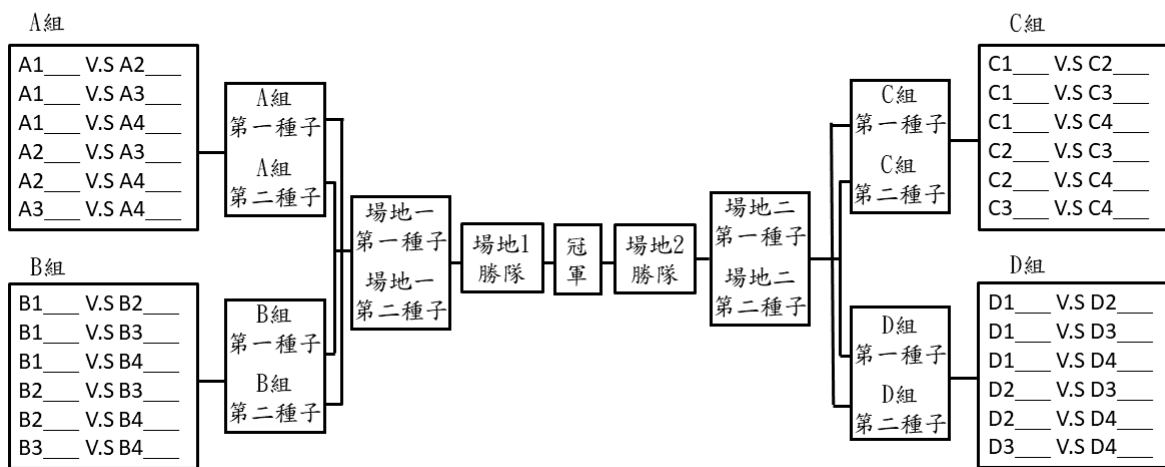
臺北體育館門口設有無障礙坡道，場地內設有2間無障礙廁所，觀眾席設有無障礙座位區。

分組對戰表：

第三屆曙光盃三對三籃球賽對戰表

場地1

場地2



活動流程：

時間	項目	地點
0830	參賽隊伍報到	體
0930	運動會典禮開始暨運動員進場	
0940	主席、長官與貴賓致詞	
0950	運動員宣誓	
	場地1	場地2

時間	項目		地點
1000	A1隊 V. S A2隊	C1隊 V. S C2隊	育 館
1010	B1隊 V. S B2隊	D1隊 V. S D2隊	
1020	A3隊 V. S A4隊	C3隊 V. S C4隊	
1030	B3隊 V. S B4隊	D3隊 V. S D4隊	
1040	A2隊 V. S A3隊	C2隊 V. S C3隊	
1050	B2隊 V. S B3隊	D2隊 V. S D3隊	
1100	A1隊 V. S A4隊	C1隊 V. S C4隊	
1110	B1隊 V. S B4隊	D1隊 V. S D4隊	
1120	A1隊 V. S A3隊	C1隊 V. S C3隊	
1130	B1隊 V. S B3隊	D1隊 V. S D3隊	
1140	A2隊 V. S A4隊	C2隊 V. S C4隊	
1150	B2隊 V. S B4隊	D2隊 V. S D4隊	
1300	技術挑戰賽		
1350	A 第一種子 V. S B 第二種子	C 第一種子 V. S D 第二種子	
1400	A 第二種子 V. S B 第一種子	C 第二種子 V. S D 第一種子	
1410	場地一第一種子 V. S 場地一第二種子	場地二第一種子 V. S 場地二第二種子	
1420	季軍戰		
1430	冠亞軍戰		
1440	閉幕典禮既主席致詞		
1450	成績報告與頒獎		
1500	禮成(賦歸)		

附件一：曙光盃三對三籃球賽競賽規則：

1. 球場和比賽用球	15公尺(寬)X11公尺(長) 正式籃球比賽的半個場區
2. 球隊人數	可有8名隊員(3名上場+5替補)。必須有3名球員才可開賽。
3. 暫停	每隊每場比賽1次，每次暫停時間30秒。
4. 比賽開始球權	以猜拳決定球權，猜中(贏)者可選擇正規賽開始之球權。

5. 得分	三分線內1分，三分線外2分，罰球1分。
6. 比賽時間及得分	比賽時間：10分鐘；先獲得6分獲勝。若10分鐘已到，未有隊伍獲得6分，則以獲得較多分數隊伍獲勝。
7. 平手狀態	若於比賽時間終了雙方平手，以場上雙方球員交替各罰一球，進球多者為勝隊，仍相等時，則兩隊球員交互罰球，先中者為勝。
8. 進攻時間	24秒。
9. 投籃犯規的罰球	三分球線內犯規-1次；三分球線外犯規-2次
10. 個人犯規的限制	每位球員僅有四次犯規，若犯滿則必須下場。
10. 球隊犯規的限制	球隊超過6次(不含)犯規則開始進行犯規罰則。
11. 球進籃之後的球權	球權交換由原防守球隊進行進攻。
12. 死球後的球權	於弧頂外進行洗球(一次)，且須進行至少一次傳球後方可投籃。
13. 防守球隊搶到籃板或於三分線內搶到球	必須自行運球或傳球給隊友至三分線外，雙腳必須都在線外，並不可踩線。
14. 爭球狀態的球權	球權屬於防守球隊。
15. 換人	死球狀態時進行換人，無需告知裁判或記錄員，欲交換上下場兩球員於端線進行擊掌或身體接觸即可。

◎其餘規則皆依照國際籃總 FIBA 最新規則進行。

常見違例：

- 走步：中樞足離地在落地前，球必須離手(只可一腳移動)。
- 二運：雙手運球或單手運球後雙手接球再運球。
- 腳踢球：球員不得故意以腳踢球。

常見犯規：

- 打手(拉人)：指防守球員用手拉住或打到正在進行投籃、傳球、運球等動作的對手。
- 推人：指球員用手推開，持球或未持球對手的身體。
- 阻擋：指妨礙對方球員前進時，所發生的身體接觸。
- 撞人：運球前進時，撞倒身體已經站立在前進路線上的防守球員。

附件二：技術挑戰賽規則：

技術挑戰賽共有十六名球員參賽，比賽分為兩輪：球員需進行穿越障礙、

傳球、和上籃，所用時間較快的八位球員進入第二輪以爭奪前三名。

附件三：競賽獎項：

團體賽：

獎項	說明
最佳精神獎	取12名，不計名次，頒發獎盃
殿軍	為比賽第四名，頒發獎盃
季軍	為比賽第三名，頒發獎盃
亞軍	為比賽第二名，頒發獎盃
冠軍	為比賽第一名，頒發獎盃
得分王	為所有場次中個人得分最多者

技術挑戰賽：

獎項	說明
季軍	為比賽第三名，頒發獎牌
亞軍	為比賽第二名，頒發獎牌
冠軍	為比賽第一名，頒發獎牌