



中国·广东 | 香港 | 澳门 2025
China Guangdong | Hong Kong | Macao

THE NATIONAL GAMES

第十五屆全國運動會

激情全運會·活力大灣區

第十五屆全國運動會將於2025年11月9日至21日舉行，由廣東、香港、澳門三地共同舉辦。十五運會分為競體比賽和群眾賽事活動，其中競體比賽設34個大項419個小項，群眾賽事活動設23個大項166個小項。

江偉雄 老師

目錄

序言

行榮耀之道 譜香港新章 ——香港特別行政區行政長官李家超	P.02
同心協力 砥礪前行 ——政務司司長陳國基	P.04
不負重託 繼往開來 ——文化體育及旅遊局局長羅淑佩	P.06

籌備啟航

架構成立 統籌啟航	P.12
對接粵澳 共策盛事	P.14
義工集結 士氣高昂	P.16
一年之約 主場出擊	P.18
測試賽場 實戰演練	P.20
百日倒數 全城期待	P.22
聖火接力 激情傳遞	P.24
委以重任 全力以赴	P.28

戰幔展開

盛會啟幕 輝煌綻放	P.32
十五運會 激戰連場	P.34
跨境賽事 締造歷史	P.74
不負眾望 為港爭光	P.78
灣區追夢 出彩人生	P.80
殘特奧會 共創佳績	P.90
奮力爭勝 戰績彪炳	P.92
全運惠民 廣泛參與	P.94

成功背後

凝聚力量 成就盛事	P.98
扎根民心 連結你我	P.102
特許商品 全城熱搶	P.106
義工參與 力上加力	P.108
大小環節 安排周到	P.112
運籌帷幄 精準部署	P.114
實時報道 爭分奪秒	P.116
堅實保障 協力同行	P.118
場地布置 瞬間蛻變	P.120
光輝時刻 共同見證	P.124

結語

投資體育 共建未來 ——全國運動會統籌辦公室主任楊德強	P.126
--------------------------------	-------

鳴謝

P.128

全書分為「籌備啟航」、「戰幔展開」及「成功背後」三個章節，回顧十五運會和殘特奧會的精彩時刻。

* 「籌備啟航」：自2023年起，以約600天時間籌備「第十五屆全國運動會」和「殘特奧會」

四年一度的全國運動會是國家最高水平和規模最大的全國綜合運動會。

國務院在2021年8月公布，廣東、香港和澳門將於2025年共同承辦第十五屆全國運動會（十五運會）暨殘疾人運動會（殘特全）和第十九屆全國體育盛會（殘奧會）。



全書分為
「籌備啟航」、
「戰幔展開」
及「成功背後」
三個章節，回
顧十五運會和
殘特奧會的精
彩時刻。

目錄

序言

行榮耀之道 譜香港新章 ——香港特別行政區行政長官李家超	P.02
同心協力 砥礪前行 ——政務司司長陳國基	P.04
不負重託 繼往開來 ——文化體育及旅遊局局長羅淑佩	P.06

籌備啟航

架構成立 統籌啟航	P.12
對接粵澳 共策盛事	P.14
義工集結 士氣高昂	P.16
一年之約 主場出擊	P.18
測試賽場 實戰演練	P.20
百日倒數 全城期待	P.22
聖火接力 激情傳遞	P.24
委以重任 全力以赴	P.28

戰幔展開

盛會啟幕 輝煌綻放	P.32
十五運會 激戰連場	P.34
跨境賽事 締造歷史	P.74
不負眾望 為港爭光	P.78
灣區追夢 出彩人生	P.80
殘特奧會 共創佳績	P.90
奮力爭勝 戰績彪炳	P.92
全運惠民 廣泛參與	P.94

成功背後

凝聚力量 成就盛事	P.98
扎根民心 連結你我	P.102
特許商品 全城熱搶	P.106
義工參與 力上加力	P.108
大小環節 安排周到	P.112
運籌帷幄 精準部署	P.114
實時報道 爭分奪秒	P.116
堅實保障 協力同行	P.118
場地布置 瞬間蛻變	P.120
光輝時刻 共同見證	P.124

結語

投資體育 共建未來 ——全國運動會統籌辦公室主任楊德強	P.126
--------------------------------	-------

鳴謝

P.128

* 「戰幔展開」有各項比賽的精彩相片

第十五屆全國運動會

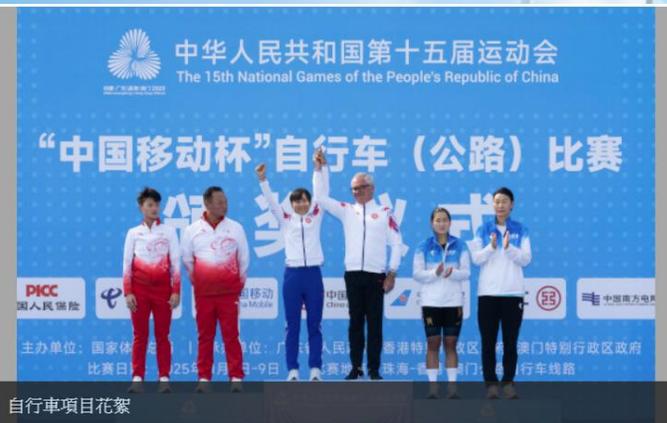
十五運會設有34個競賽項目及23個群眾賽事活動項目（群眾項目）。



帆船項目花絮



擊劍項目花絮



自行車項目花絮

34個競賽項目：

游泳（游泳、馬拉松游泳、跳水、水球、花樣游泳）、射箭、田徑、羽毛球、籃球（籃球、三人籃球）、拳擊、皮划艇（靜水、激流迴旋）、自行車（公路、場地、山地、自由式小輪車、競速小輪車）、馬術（三項賽、盛裝舞步、場地障礙）、擊劍、足球、高爾夫球、體操（體操、蹦床、藝術體操）、手球、曲棍球、柔道、現代五項、賽艇、橄欖球（七人制橄欖球）、帆船、射擊、乒乓球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球（排球、沙灘排球）、舉重、摔跤（自由式、古典式）、霹靂舞、滑板、攀岩、衝浪、棒壘球和武術。

23個群眾項目，分為比賽類19個大項和展演類4個大項：

● 19個比賽類大項：

乒乓球、羽毛球、網球、足球、籃球、氣排球、毽球、輪滑、龍舟、圍棋、象棋、國際象棋、橋牌、中國式摔跤、定向、空手道、門球、模型、保齡球；

● 4個展演類大項：

健身氣功、太極拳、舞龍舞獅和廣播體操。



中華人民共和國香港特別行政區
Hong Kong Special Administrative Region
of the People's Republic of China

中華人民共和國第十五屆運動會
全國第十二屆殘疾人運動會暨
第九屆特殊奧林匹克運動會

香港特別行政區代表團

The HKSAR Delegations to

The 15th National Games of the People's Republic of China
The 12th National Games for Persons with Disabilities and
the 9th National Special Olympic Games



中國 廣東省澳門 2025
China Guangdong Macao 2025

2025.11.9 ▶ 21

激情全運會
活力大灣區

Play for the Dreams in GBA

2025.12.8 ▶ 15

追夢大灣區
出彩人生路

Dream for the Games in GBA



齊心支持
香港運動員
Support the
Hong Kong Athletes together



第十五屆全國運動會（全運會）香
港賽區項目（2025年11月9日-21日）

香港承辦8個競賽項目及1個群眾賽
事：

競賽項目：籃球（男子22歲以下
組）、場地單車、劍擊、高爾夫球、
男子手球、七人欖球、三項鐵人、
沙灘排球。

群眾賽事活動：保齡球。

亮點：三項鐵人將在維多利亞港和
中環海濱舉行。

粵港澳全運

粵港澳全運直擊

粵港澳全運速報

編輯精選

粵港澳全運・懶人包 | 港隊名單、獎牌一覽

累積競賽9金2銀8銅

競賽項目獎牌

金牌：帆船男子ILCA7—貝俊龍、公路單車女子組—李思穎、游泳女子200米自由泳—何詩蓓、七人欖球—男子、游泳女子100米自由泳—何詩蓓、場地單車女子麥迪遜—李思穎／梁穎儀、游泳男子50米自由泳—何甄陶、場地單車女子全能賽—李思穎、劍擊男子花劍團體賽—張家朗／蔡俊彥／梁千雨／吳諾弘

銀牌：劍擊男子佩劍個人賽—何思朗、三項鐵人混合接力賽—奧斯卡／Robin Elg／彭詩雅／韋祺

銅牌：網球青年組男子團體—程銘燦／鄭肇致／譚善恆／朱錯泓／王子夫、三項鐵人男子個人賽—奧斯卡、劍擊女子重劍個人賽—余繕妍、游泳男子200米蛙泳—麥世霆、劍擊男子花劍個人賽—張家朗、游泳女子50米蛙泳—何詩蓓、游泳女子50米自由泳—何詩蓓、網球男子單打—黃澤林



貝俊龍



李思穎



中华人民共和国第十五届运动会
The 15th National Games of the People's Republic of China

2025年11月13日至18日
2025年11月13日至18日

场地自行车比赛
Track Cycling Competition

颁奖仪式
Medal Ceremony



中华人民共和国第十五届运动会
The 15th National Games of the People's Republic of China



梁穎儀 / 李思穎



何詩蓓



香港男子七人欖球隊：(後排左起) 薩耶斯、丹馬克、蔡紀駿、房傑鋒、虎拿當尼、拜恩菲立斯；(前排左起) 拜恩塞巴、麥浚勇、于力仁、靴貝特、李卡度、芮飛、高凡迪爾



何甄陶 (圖：全運組委會)

中国电信
CHINA TELECOM

中国移动
China Mobile

中国联通
China Unicom

主办单位
Organiser

承办单位
Co-organiser

政府
Government

政府
Government

澳门特别行政区
The Government of the
Special Administrative Region

[無標題]



中华人民共和国第十五届运动会
The 15th National Games of the People's Republic of China

[無標題]



余縉妍（左）及何思朗



奧斯卡、彭詩雅、Robin Elg及韋祺（右起）



網球青年男團：(左起) 王子夫、朱錯泓、鄭肇致、程銘燦、譚善恆 (圖：全運組委會)



麥世靈 (圖：康樂及文化事務署)



[無標題]

張家朗 (右)





中國·廣東·肇慶·肇慶市
China Guangdong / Hengyuan / Maolin

600天成就的 榮耀



第十五屆全國運動會
2025·11·09-21

全國第十二屆殘疾人運動會暨
第九屆特殊奧林匹克運動會
2025·12·08-15

大家快啲嚟圖
書館睇下啦 😊





第十五屆中華人民共和國全國運動會(全運會) 及 全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會(殘特奧會)

辦賽原則
簡約、安全、精彩

全運會 基本資訊

日期：2025年11月9至21日
粵港澳三地共同承辦
競賽項目共設**34**個大項
群眾賽事活動共設**23**個大項

香港參與承辦 全運會項目

沙灘排球



高爾夫球



場地自行車



擊劍



籃球

(男子22歲以下組)



鐵人三項



男子手球



七人制橄欖球



群眾賽事活動
保齡球



- 首屆全運會於1959年在**北京**舉行
- 全運會每**四年**舉辦一次
- 國家**最高水平**和**規模最大**的綜合性運動會

全運會歷史

群眾賽事活動

2017年第十三屆全運會首次加入群眾比賽項目，秉承「**全運惠民，健康中國**」的理念，讓群眾有機會參與全國最高等級的綜合性運動會，推動全民健身文化。

香港參與承辦 殘特奧會項目

日期：2025年12月8至15日

競賽項目：硬地滾球，輪椅擊劍，乒乓球

大眾項目：輪椅舞蹈

特奧項目：乒乓球

資料來源：文化體育及旅遊局
此資訊圖由教育局課程發展處編製



五人足球



小常識1 - 球

- 彈力較小的4號足球 (俗稱「低彈足球」)



小常識2 - 入球

- 整個皮球從兩球門柱之間，橫樞下完全越過球門線



小常識3 - 球員

- 最多可有5名場上球員，其中1名必須為守門員
- 每隊後備球員不得超過9名



小常識4 - 比賽結果

- 在比賽中入球較多的一隊為得勝隊伍



小常識5 - 開球

- 裁判員示意準備好恢復比賽時，發球方應在4秒內將球開出



小常識6 - 犯規及自由球

- 一名球員向對方作出犯規時，如裁判員認為其舉動為不小心、魯莽或過度使用力量，判對方得一直接自由球
- 所有獲判「直接自由球」之犯規均被記視為「累計犯規」



與傳統

11人足球之比較

	五人制足球	十一人制足球
球員人數	5	11
換人程序	可以隨時進行替換 ('要求暫停'的時段除外)	在比賽暫停時進行
換人次數	不限	不超過五名球員 (最多可有三次替換球員機會)
比賽時間	上下半場各20分鐘	上下半場各45分鐘
越位規例*	沒有	有

*若在隊友踢球或觸球時，身處越位位置的球員 (頭部、身體或腳的任何部份比對方第二名最後的球員及皮球更接近對方球門線) 並有積極參與比賽時會被判越位犯規

球門球

- 當整個皮球在地面或空中越過球門線(底線)，而最後觸球者為攻方球員而又不是入球
- 由守方守門員在點球區域內任何一點將皮球釋放或擲出

角球

當整個皮球在地面或空中完全越過守方的球門線(底線)，最後觸球者為守方球員，而又不是入球，攻方獲角球

開球

在比賽中每一節開始、加時賽每一節開始，或入球後重新開始比賽的一種方式

10米點

在每一節比賽中，從球隊第六次觸犯累積犯規開始，對方球隊可於10米點執行直接自由球

點球

隊員在本方點球區域內，觸犯可判為直接自由球的犯規

界外球

當整個皮球越過邊線或擊中場館天花板，由最後觸球球員的對方球隊踢出



國際比賽場地幅度

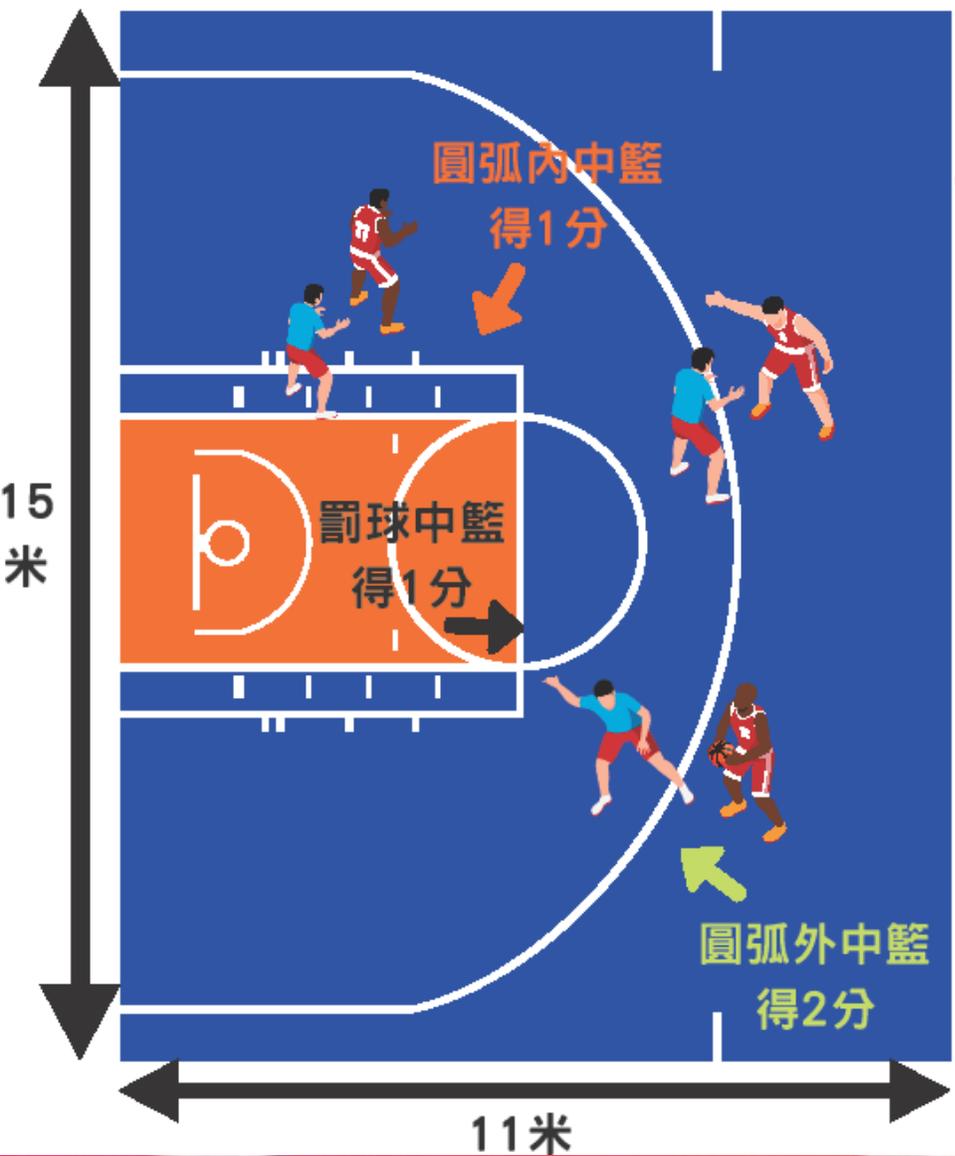
長度(邊線): 38—42米 闊度(球門線): 20—25米

資料來源: FIFA Futsal Laws of the Game 2023-24

此資訊圖由教育局課程發展處編製



三人籃球規則簡介



替補球員



替補球員

常規比賽每場10分鐘

主隊 28

客隊 20

進攻時間 12 秒

The scoreboard shows the home team (主隊) with 28 points and the away team (客隊) with 20 points. The shot clock is set at 12 seconds. A trophy icon is positioned between the scoreboards.

比賽開始:
以擲毫方式決定
先進攻的球隊

比賽用球:
6號籃球的尺寸及
7號籃球的重量。

比賽勝方:
先取得21分的球隊為
勝。若兩隊賽和會進
行加時賽，先取得2分
的一隊勝出。

得分後轉換球權的方法:
一隊得分後，對隊的球員
應運球或傳球至圓弧外，
再開始進攻。

犯規/罰球:
若球隊犯規達7至9次，會
判罰球2次；10次犯規或
以上，判罰球2次並獲得發
球權。





場地自行車

奧運場地自行車競賽

奧運場地自行車設有男、女子各6個項目，分別為團體競速賽、團體追逐賽、麥迪遜賽、個人追逐賽、凱林賽及爭先賽。

香港隊「牛下女車神」李慧詩在2020東京奧運會參加了凱林賽及爭先賽，並在爭先賽奪得銅牌。



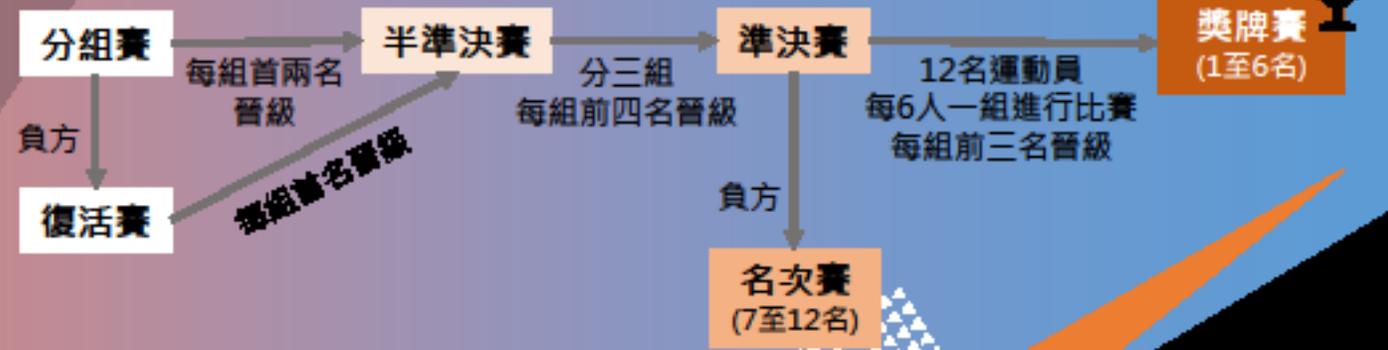
此資訊圖由教育局課程發展處編製

爭先賽

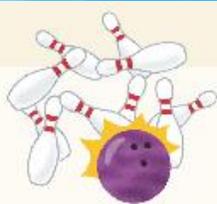


凱林賽

每場最多7名運動員作1500米(六圈)比賽，由電動車領騎 750米 (三圈) 運動員根據抽籤次序跟隨在領航電動車後方，期間尾隨的運動員不可超越領航電動車直至領航電動車離開賽道



保齡球



保齡球規格

- 重量上限16英磅，並無最低限制
- 8.5 英吋 < 直徑 < 8.595 英吋
- 球上可鑽球洞方便持球和投球，但數量不可多於 5 個



比賽通則

- 球員在犯規線後把球投出，目標為球道末端排成正三角形的10個球瓶
- 一局包括10個計分格，按照被擊倒球瓶的數目計算得分，得分最高者取勝
- 「全中」：計分格的首次投球擊倒全部10個球瓶（以「X」表示），不須第二次投球
- 「補中」：計分格的第二次投球擊倒剩餘的球瓶（以「/」表示）

15 英寸

球瓶規格

- 材質為全新堅硬的楓木
- 1.531 公斤 < 重量 < 1.645 公斤

傳統 3 孔保齡球持球法

無名指
中指
開指

國際化計分方式 (將於第十五屆全運會採用):
全部10個計分格中各可投2球 (擊中「全中」除外)

「全中」: 30 分

「補中」: 10 + 本格第一投球
69 + 10 + 9 = 88 分

未有補中: 計分格兩球總和
193 + 9 + 0 = 202 分

國際化計分方式	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Score						
	X	7	2	X	9	/	7	-	9	/	X	X	9	/	9	-	202
	30	39	69	88	95	114	144	174	193	202							

「全中」: 10 + 緊接的2個投球
10 + 7 + 2 = 19 分

「補中」: 10 + 緊接的1個投球
48 + 10 + 7 = 65 分

未有補中: 計分格兩球總和
160 + 9 + 0 = 169 分

傳統計分方式	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Score						
	X	7	2	X	9	/	7	-	9	/	X	X	9	/	9	-	169
	19	28	48	65	72	92	121	141	160	169							

傳統計分方式: 首9個計分格中可投2球 (擊中「全中」除外)
第10格若能投中「全中」或「補中」, 可獲投第三球

球道規格

犯規線

走道

41.5 英吋

60 英尺
(從犯規線一側到1號球瓶之中心點)



擊劍



個人賽

- 分組賽：每場打三分鐘，先取5分或於三分鐘完結後得分較高者獲勝。
- 淘汰賽：花劍及重劍每場分為三節各三分鐘，先取15分或三節之後得分較高者獲勝。
- 佩劍以先取15分者獲勝，但由於節奏較快，淘汰賽每場不分三節，其中一方得8分後休息一分鐘。

比賽規則

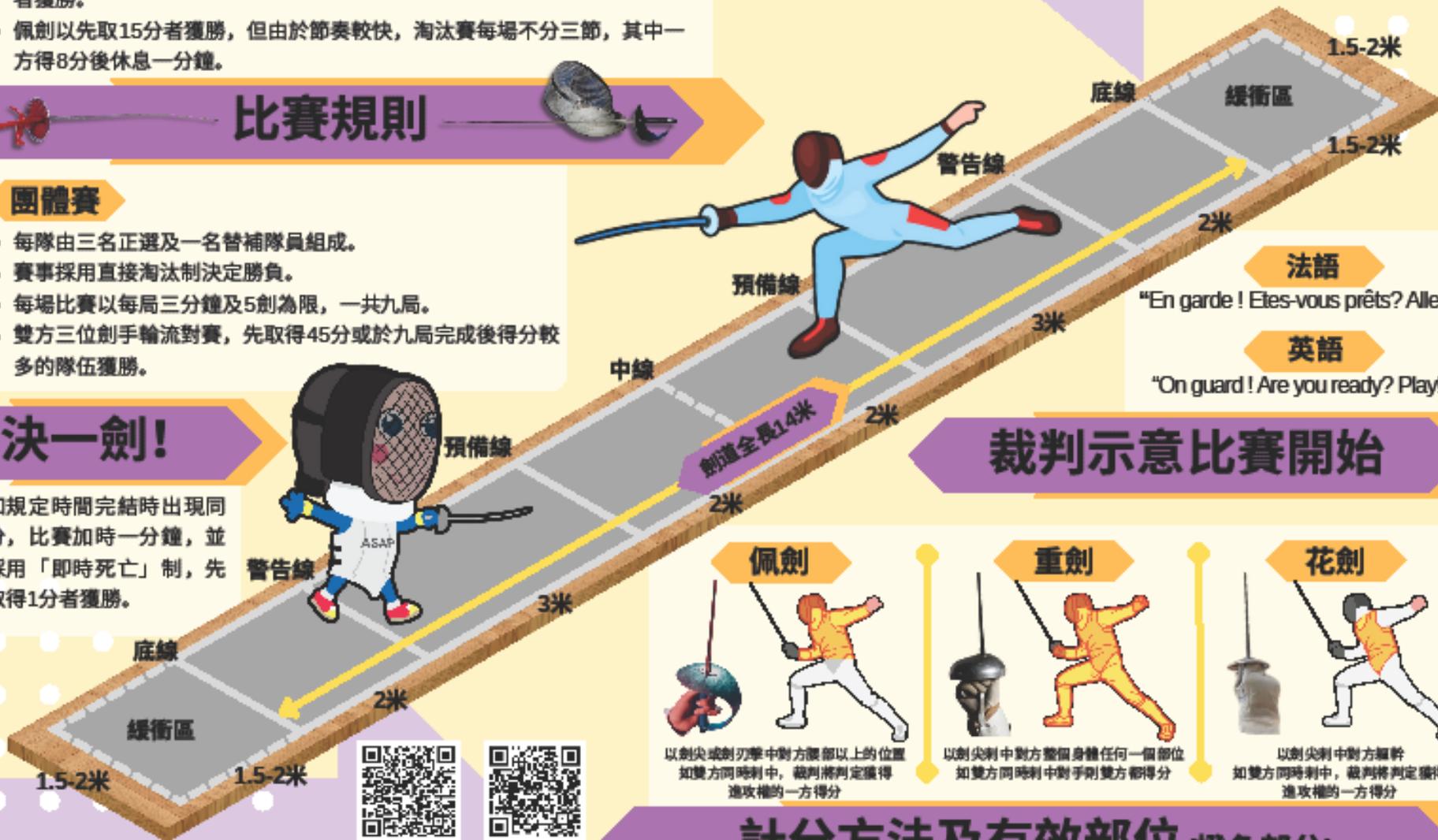


團體賽

- 每隊由三名正選及一名替補隊員組成。
- 賽事採用直接淘汰制決定勝負。
- 每場比賽以每局三分鐘及5劍為限，一共九局。
- 雙方三位劍手輪流對賽，先取得45分或於九局完成後得分較多的隊伍獲勝。

決一劍！

如規定時間完結時出現同分，比賽加時一分鐘，並採用「即時死亡」制，先取得1分者獲勝。



法語

"En garde ! Êtes-vous prêts? Allez!"

英語

"On guard ! Are you ready? Play!"

裁判示意比賽開始

佩劍



以劍尖或劍刃擊中對方腰部以上的位置
如雙方同時刺中，裁判將判定獲得進攻權的一方得分

重劍



以劍尖刺中對方整個身體任何一個部位
如雙方同時刺中對手則雙方都得分

花劍



以劍尖刺中對方軀幹
如雙方同時刺中，裁判將判定獲得進攻權的一方得分

計分方法及有效部位 (橙色部分)

甚麼是運動攀登？

- 運動員攀登佈滿了支點形狀各異並由樹脂材質打造而成人造岩壁。
- 比賽包括三種不同類型的比賽：
 - 速度賽
 - 抱石賽
 - 領攀賽
- 在布宜諾斯艾利斯舉行的2018年夏季青年奧運會中，運動攀登首次登上奧運舞台。
- 在2020年東京奧運會中首次亮相。
- 2024年巴黎奧運會運動攀岩將設立男子、女子各2個獎牌項目，分別是由領攀賽和抱石賽組成的全能賽以及速度賽。



速度賽

- 競速爬上一个15米高的牆壁。
- 牆壁傾斜角度為5度。
- 速度賽牆壁上有兩條相互平行而支點排列以及位置完全相同的賽道，兩名運動員同時攀登兩條賽道作賽。
- 比賽以淘汰形式進行。

運動攀登



全能賽 (抱石賽、領攀賽)

- 全能賽最高分數為200分
- 領攀賽及抱石賽每項可得100分



抱石賽

- 高度只有4.5米的牆上進行。
- 4條路線上各設有3個主要支點。
- 抵達終點支點可獲該路線的全部25分。
- 4條路線可共得100分。
- 抵達高位支點可得10分。
- 抵達低位支點可得5分。
- 運動員可於指定時間內作無限次試攀。
- 更少的攀爬次數則分越高(每次嘗試失敗將被扣除0.1分)。



躍動校園
活力人生
計劃



領攀賽

- 在6分鐘內嘗試登上到岩牆頂。
- 岩牆的高度可能與速度賽牆壁高度相同，但難度要遠遠高於速度賽。
- 領攀賽的牆壁傾斜角度可以達到60°，平均懸垂高度為8-9米，意味着運動員基本上是倒掛著身體進行攀爬。
- 在時限時之內到達牆壁頂部(並將繩索繫到頂部)可以得到100分。
- 如果在比賽中未能抵達得分支點，則分數為零。
- 若運動員嘗試向下一支點進發但未能成功，仍可得0.1分。
- 運動員於賽前有數分鐘觀察路線，但不得嘗試攀爬。
- 觀察完需回到隔離區，不可再觀看其他運動員比賽過程。



1

甚麼是「霹靂舞」

- 20 世紀 70 年代在紐約發展起來的一種舞蹈風格
- 是嘻哈音樂最初的四大表現類型之一，其它還有唱片騎師 (DJ)、塗鴉和饒舌
- 參賽選手被稱為“b-boys”或“b-girls”，例如艾德拉 (Edra) 是 BC One 世界總決賽 b-girls 組有史以來最年輕的冠軍，她的代號是 B-Girl Logistx
- 已經成為一項成熟的運動項目，將表演雜技動作所需的運動能力與藝術性相結合，把踢腿、空翻和旋轉與音樂配合起來
- 在 2018 年布宜諾斯艾利斯舉行的夏季青年奧運會上首次登上奧林匹克舞台
- 在 2024 年巴黎奧運會上首次亮相

BOYFRIEND



3

比賽

- 運動員需要進行「對決」並分出勝負，而非體現在排行榜上，這比賽形式被稱為 Battle
- Battle 由三輪各一分鐘賽事組成
- 每場比賽皆以「三局兩勝」制分出勝負



4

評判

- 裁判組人數為單數，他們對每一輪比賽和每一場對決進行評分。
- 根據五個標準評分，各佔 20%
 - 技術
 - 動作豐富程度
 - 完成度
 - 音樂性
 - 原創性



2

動作分類

- 三大類元素
 - Top Rock
 - Down Rock
 - Drops and Transitions
 - Footwork
 - Power moves and Spins
 - Freezes
- 運動員不能選擇音樂，只能舞出最佳動作以配合現場 DJ 配樂來展現他們最佳水平

GRAFFITI



TOP ROCK



DOWN ROCK



FREEZES



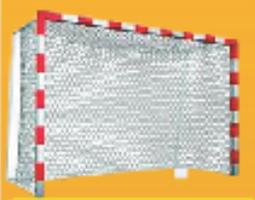
手球

比賽用球
男子：三號球，圓周58-60厘米
(重425-475克)
女子：二號球，圓周54-56厘米
(重325-375克)



- 賽制：每隊最多16人，其中7位球員在場上
- 比賽結束時，進球多者勝
- 比賽分上下半場，各30分鐘，中場休息10分鐘
- 若比賽結束時平局 --> 第一次加時**
仍然平局 --> 第二次加時**
再次平局 --> 進行7公尺罰球決勝負
- **上下半場各5分鐘，中場休息1分鐘

9米罰球線
6米禁區線



球門：高2米、寬3米



守門員最後觸球而球越出底線外，視為球門球，可在禁區內任意位置發球

- 只容許守方守門員進入禁區範圍
- 可以用身體任何部位擋球
- 守門員是唯一可在球門區內觸球的球員



基本技術

- 肩上傳球
- 側手傳球
- 三步跳躍射門
- 倒地射門
- 防守步法：橫移步、交叉步、碎步



入球後，被入球方球員回己方半場，球員於中圈區持球，球証鳴哨後，即可開始比賽

7米罰球線
被對方非法破壞明顯得分機會時，判罰7米罰球

9米守門員限制線
執行罰球時用

換入區 (9.5米)

- 無限次替補球員
- 換入時比賽不設暫停
- 採用「先出後入」原則

黃牌
警告犯規球員
(全隊最多3張)



退場2分鐘
球隊2分鐘內少打1人，每名球員最多被罰3次

紅牌
直接驅逐出場，球隊2分鐘內少打1人，犯規球員不能再次進場



沙灘排球

沙灘排球 室內排球 - 用球之比較

外觀: 柔軟物料
(皮革或人造皮革)
圓周: 66-68 厘米
重量: 260-280 克

- 沙灘排球
- 1. 具防水要求
 - 2. 球形略大
 - 3. 氣壓較少 → 球速較慢

網頂高度
男子: 2.43 米
女子: 2.24 米

賽制

- 採用三局兩勝制
- 首兩局: 先獲得21分並領先對隊至少2分為勝一局
- 決勝局(第三局): 先獲得15分並至少領先對隊2分為勝

比賽空間 = 比賽場區自地面以上至少12.5米高的空間, 不得有任何障礙物



無障礙區

- 球場四周圍牆至少3米
- 國際排聯級、世界級與正規比賽: 邊線/端線以外至少5米並不多於6米

沙的深度至少有40厘米, 鬆軟
沙粒須經篩選並顆粒大小適中, 沒有石塊及危險物質

技術介紹

- 發球
- 接球
- 升球
- 攔網
- 攻擊性擊球
- 救球



- 一名球員不得連續擊球兩次
- 每隊有最多三次擊球的權利把球擊回對方
- 否則 --> 四次擊球犯規
- 攔網觸球作為該隊的第一次擊球

- 每隊只有兩名球員, 不設後備球員
- 比賽中不得接受場外的幫助或教練指導
- 在沙灘排球比賽, 沒有位置錯誤犯規

球員裝備包括

- 短褲或泳衣
- 除非比賽章程註明, 泳衣外的上衣或背心不是必需
- 自行承擔風險: 戴帽子, 眼鏡或隱形鏡片
- 除非裁判允許, 否則球員須赤足比賽

資料來源: 沙灘排球比賽規則 (2025 - 2028)
中國香港排球總會及國際排球聯合會
此資訊圖由教育局課程發展處編製



高爾夫球



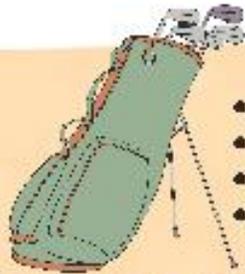
球

- 直徑至少42.67毫米
- 重量不多於45.93克
- 表面的凹坑可減低空氣阻力



賽制

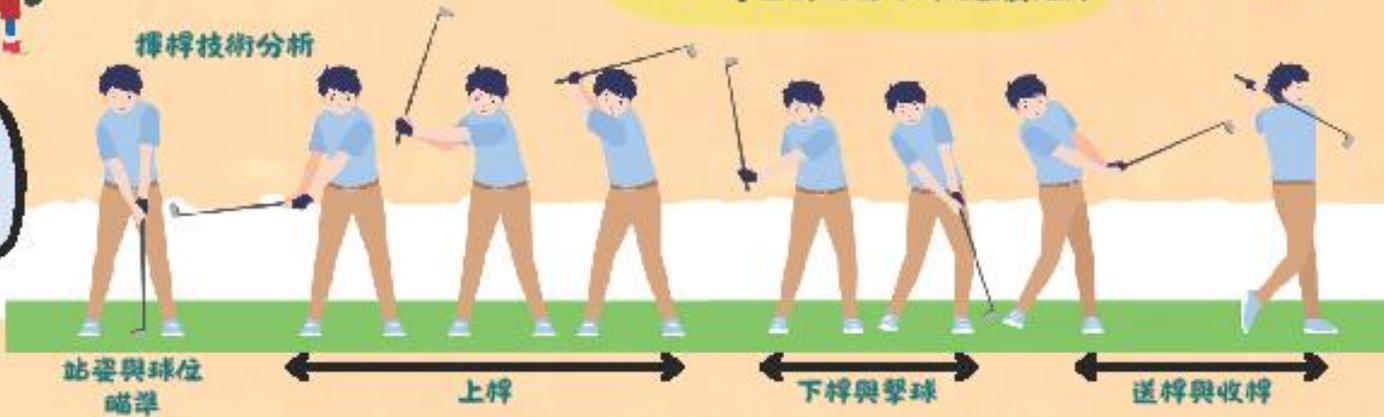
1. 比桿賽：總桿數最少者勝
2. 比洞賽：贏得最多洞者勝



球桿

- 最多可攜帶14支
- 木桿、鐵桿、推桿等
- 編號越大，桿身越短
- 桿面傾斜角越大，打出距離越短

揮桿技術分析



站姿與球位
瞄準

上桿

下桿與擊球

送桿與收桿

場地



- 標準18洞球場，總長約6-7公里
- 發球區+球道+果嶺+障礙區 (沙坑、水池)



組別

- 青少年、女子、男子、職業球員
- 按球員能力於不同發球區開始比賽

握桿方式

- 重疊式
- 互鎖式
- 棒球式



球洞直徑
10.795厘米



高爾夫球基本術語

- 超兩桿 Double bogey 高於標準桿2桿
- 超一桿 Bogey 高於標準桿1桿
- 標準桿 Par 以該洞標準桿數擊球入洞
- 小鳥 Birdie 低於標準桿1桿
- 老鷹 Eagle 低於標準桿2桿
- 信天翁 Albatross 低於標準桿3桿
- 一桿進洞 Hole in one 開球即擊入球洞

總桿數：72桿
(按球場難度調整)

球例介紹一

- 開球須在發球區內擊球
- 球進障礙區時有「罰桿」等特別規則
- 除非規則允許，否則不可移動或觸碰球

球道

球例介紹二

- 出界：罰一桿，並在上一擊球點重打
- 或依賽事規則在出界點附近拋球

長草區

沙坑

球例介紹三

- 若球被風或水移動，須放回原位
- 若球因球員失誤移動，罰一桿

資料來源：高爾夫球規則 2023
(中國高爾夫球協會；美國高爾夫協會)
此資訊圖由教育局課程發展處編製



簡介

硬地滾球適合嚴重大腦麻痺、肌肉萎縮症或軀體四肢出現嚴重功能障礙的人士參與。此運動講求運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助提升肌肉協調的能力。

比賽過程

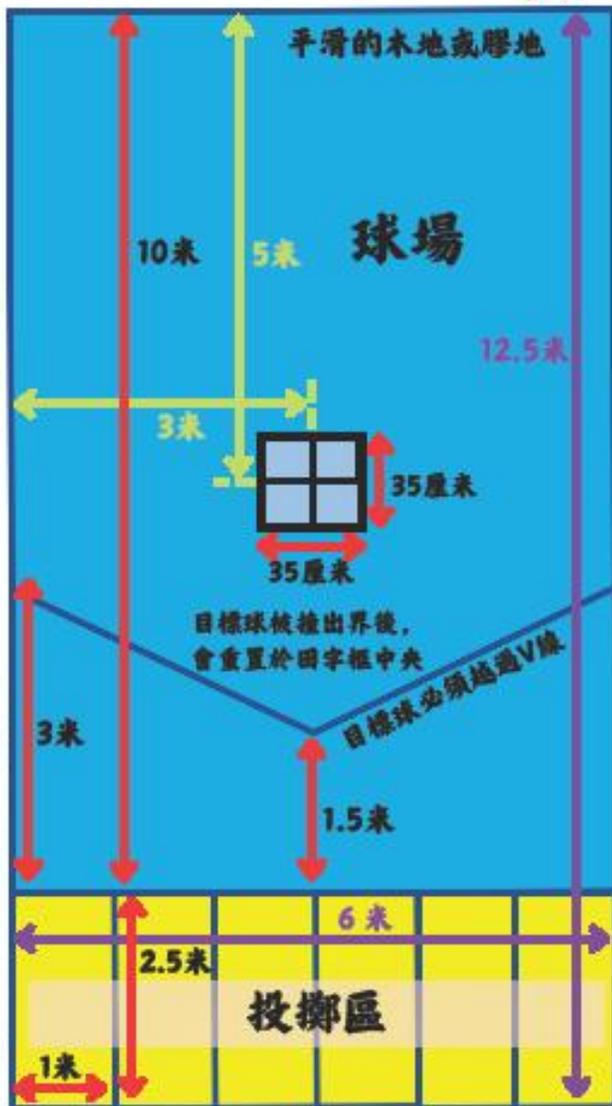
1. 比賽雙方「擲毫」，決定使用紅球或藍球作賽
2. 紅隊先發球，然後到藍隊
3. 比賽開始時，紅隊先發目標球(白球)，目標球必須越過V線才視為有效
4. 滾球離目標球較遠的一方繼續投球
5. 最終目標：在規定的區域內，把自己的球(六個紅或藍色)盡量投近目標球
6. 每局結束後，最接近目標球的一方按以下規則計分：
每個比對手的球更接近目標球的滾球會得到一分

比賽形式 (每隊每局共投六球)

- 個人賽：四局，每局投六球
- 雙人賽：四局，每局各人投三球
- 三人團體賽：六局，每局各人投兩球



硬地滾球



級別鑑定

- 硬地滾球根據運動員的身體功能和狀況進行分級
- 共設四個級別：BC1、BC2、BC3及BC4，前三者的運動員均受大腦癱瘓影響
- BC1: 運動員可用手或腳發球，比賽時可有一位助手坐在比賽區後方，按運動員指示協助固定和調整輪椅，以及把變形的球回復原狀，交回運動員
- BC2: 運動員用手發球，無需助手
- BC3: 四肢活動能力非常有限，比賽時有一位管道操作員協助運動員使用管道，但管道操作員必須背向比賽區域，不可觀看賽事
- BC4: 非受大腦癱瘓影響，運動員可用手或腳發球，只有用腳發球者有助手協助



每個球重約275克
一個目標球(白)
各隊六個滾球(紅及藍)

BC3級運動員 需利用管道發球



資料來源：World Boccia International Boccia Rules 2025-2028
國際硬地滾球體育聯合會 及 中國香港傷殘人士體育協會
此資訊圖由教育局課程發展處編製



輪椅擊劍



比賽形式

- 個人分組循環賽：3分鐘內先得5分者獲勝
- 個人淘汰賽：共三局各3分鐘比賽，先得15分者獲勝
- 團體賽：每隊三人共進行九局比賽，每局先得5分者獲勝，每局比賽最長3分鐘
- 以上各賽事如時間終結，則以高分者勝

級別鑑定：按殘疾程度分為A（最輕）至C級（最嚴重）

男、女子A級：坐姿平衡良好、持劍手功能正常

男、女子B級：運動員的軀幹普遍存在較顯著的功能障礙

C級（沒有納入殘奧*比賽內）：坐姿平衡功能較差，持劍手的功能障礙亦較為嚴重



比賽使用與奧運會劍擊比賽相同的電子計分系統



< 比賽規則五 >

當運動員刺中對手，電子計分器會亮燈顯示，經裁判最後決定該次攻擊有效，可得一分

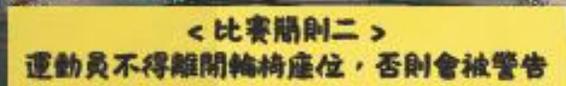
< 比賽規則四 >

運動員坐在一張已固定於可調較距離及左右對賽位置的金屬架輪椅，只有上半身可自由移動



< 比賽規則一 >

兩位擊劍運動員之間的距離由其中一位臂展較短的運動員決定



< 比賽規則二 >

運動員不得離開輪椅座位，否則會被警告



< 比賽規則三 >

輪椅擊劍運動員的服裝與奧運擊劍大致相同，須穿戴面罩、保護服和手套等防護裝備
**重劍運動員：要另加一條金屬圍裙，用於遮住身體下半部，以確保對無效區域的攻擊不被記錄

資料來源：World Para Fencing 及 中國香港傷殘人士體育協會
全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會官方網站
此資訊圖由教育局課程發展處編製



殘疾人乒乓球

根據運動員殘疾程度分為三個組別
共11個級別

輪椅組 (TT1-TT5) / 企立組 (TT6-TT10) / 智障組 (TT11)

乒乓器材和球桌與健全乒乓球運動大致相同
運動員按殘障程度，可使用輪椅、義肢或拐杖等輔助器具

輪椅組 (TT1 - TT5)

- 須使用無障礙球桌
- 球桌腳必須距離端線至少40厘米
- TT1級屬輪椅組殘疾程度最嚴重級別
- 場地空間：長度≥ 8米，寬度≥ 7米



輪椅組特設球例

發球時，以下情況須要重發

- 球越過接球方的球桌兩邊外側
- 觸及接發球方球桌後，球向球網方向運行
- 球停在接發球方的球桌上

比賽時，以下情況會失1分

- 臀部離開坐墊
- 腳墊或腳觸地
- 擊球前手碰球桌

賽制

- 男女子：個人賽、雙人賽、團體賽
- 五局三勝制
- 每局先取11分者勝
- 如10:10和局，要領先對手兩分才勝出



輪椅組雙打比賽

允許同一球員連續擊球

智障組 (TT 11)

運動員需進行級別鑑定，
以確保符合參賽資格



站立組 及 智障組

比賽規則與健全乒乓球運動大致相同

企立組 (TT6 - TT10)

TT6級屬企立組殘疾程度最嚴重級別



埃及運動員 Ibrahim Hamadtou
喪失雙臂，比賽時以口持球拍，用腳拋球

齊來認識 殘奧及特奧！



特殊奧運乒乓球



Special Olympics

特奧乒乓球的運動員必須為智障人士，其分組是根據運動員性別、年齡和運動能力安排；每組按照運動員的預報成績或預賽成績分成若干不同能力的競賽組別進行決賽，每組不超過8人（隊）

比較項目	殘疾人奧運會	特殊奧林匹克
參賽運動員	身體、視覺、智力障礙的頂尖運動員	智力障礙（包括有相關發育障礙，如自閉症）的運動員
核心理念	精英體育	參與和融合
參賽資格	運動員需進行級別鑑定，以確保符合參賽資格	參賽運動員必須為智障人士，方可參賽
比賽規則	與奧運會相似，有嚴格的國際規則，以追求最高成績為目標	設有「融合規則」，所有參賽者都能完成比賽，並根據表現獲得獎勵
獎勵制度	設金、銀、銅 	「人人都是勝利者」 所有完成比賽的運動員都會獲得獎牌或綬帶（前三名均有獎項）
賽事規模與頻率	每4年一次，與奧運會在同一年份、同一城市舉行	全年不間斷，在全球舉辦各層級賽事，最終有世界級賽事
年齡限制	無年齡限制，但需達到競技水平	8歲或以上即可參加（幼童項目除外）



比賽項目：單打、雙打、融合混合雙打（1男1女，1名運動員及1名融合伙伴）及個人技術賽**



比賽規則、器材、球桌與健全乒乓球運動大致相同



比賽局數須為單數
每局先取11分者勝
若10比10和局，要領先兩分才勝出

**個人技術賽 - 讓更多不同運動能力的運動員有機會參與

【比賽項目】

總得分：個人技術賽的5個項目得分總和

1. **以手拍球**：30秒不斷以單手或雙手向上拍擊球
2. **以球拍彈擊球**：30秒不斷以球拍向上拍擊球
3. **正手擊球**：以正手擊球方式將球擊回對方場區，共5球
4. **反手擊球**：以反手擊球方式將球擊回對方場區，共5球
5. **發球**：按要求，發球至對方特定區域，共20球



資料來源：國際乒乓球總會、香港特殊奧運會及中國香港傷殘人士體育協會
全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會官方網站
此資訊圖由教育局課程發展處編製



目錄

CONTENTS

- 1 關於十五運
- 2 獎牌和項目設置
- 3 競技比賽日程分佈
- 4 十五運特色亮點



PART-01

關於十五運



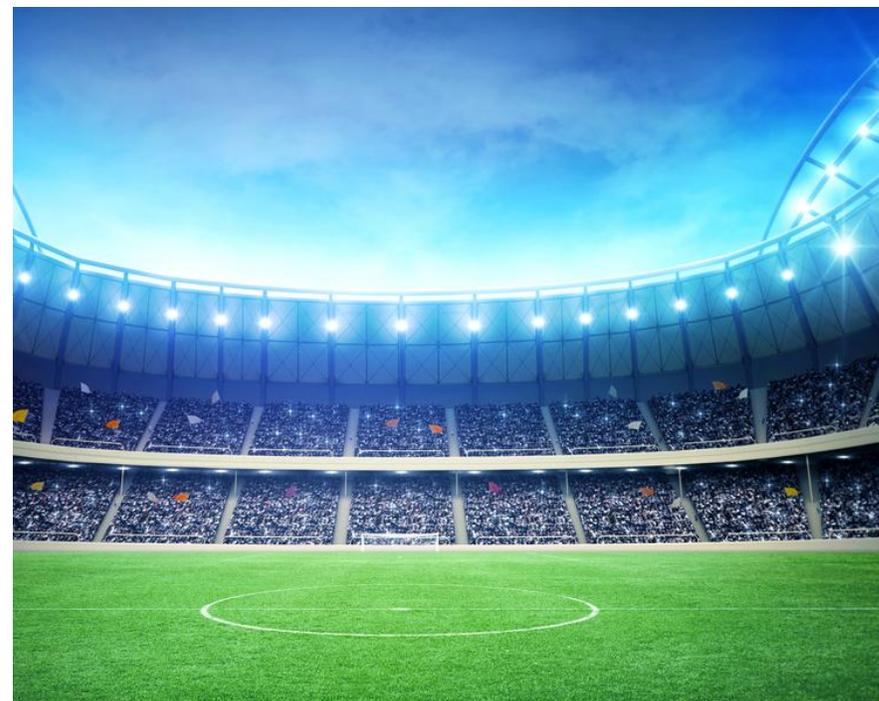
舉辦時間與地點

開幕式： 2025年11月9日，廣州

閉幕式： 2025年11月21日，深圳

賽區分佈： 廣東、香港、澳門三地協同承辦，
覆蓋34個競體大項、401個小項，以及23個群眾
賽事大項、166個小項。這是首次多地聯合舉辦全
運會，也是全運會第一次走進香港、澳門。

十 五 屆 全 運 會



主题口号

激情全运会，活力大湾区



會徽



2025全國運動會

第十五屆全國運動會會徽以“繁榮、包容”為立意，設計擷取禮花綻放的瞬間，由木棉、紫荊、蓮花三朵花瓣交疊旋轉形成圖案，通過對三朵花外形特徵及其色彩的提取，環繞花心螺旋圍合一體，形成一個同心禮花，寓意粵港澳大灣區交融互通、活力無限，背靠祖國、綻放世界。

吉祥物

十五運會和殘特奧會吉祥物以國家一級保護野生動物、“海上國寶”中華白海豚為原型。兩個吉祥物可愛萌寵，分別取名喜洋洋、樂融融，寓意喜氣洋洋、其樂融融、團圓和美。





中国·广东 | 香港 | 澳门 2025
China Guangdong | Hong Kong | Macao

PART-02

獎牌和項目設置



第十五屆全國運動會獎牌取名“同心躍”，設計融合粵港澳大灣區發展脈搏、中華文化底蘊與全運歷史傳承。

競技體育項目獎牌重354.5克，一面正中上方的會徽由代表粵港澳三地的花瓣交疊扭轉形成同心禮花，下方牡丹花托舉而上，寓意粵港澳大灣區依託祖國的堅實後盾蓬勃發展，為民族復興貢獻力量；

另一面中間的吉祥物中華白海豚手舉火炬，周圍浪濤造型的數位“15”將全運會屆別與體育精神的傳承結合。





競技體育項目獎牌

群眾賽事活動獎牌重232克，一面刻有會徽和運動會名稱，另一面則是吉祥物中華白海豚浮雕及毛澤東同志的題詞“發展體育運動 增強人民體質”，彰顯“全民全運，全運惠民”的理念。

群眾賽事活動獎牌

本屆賽事包含競技體育比賽和群眾賽事活動兩大部分。

競技體育比賽共設34個大項、419個小項，其中 57個小項在開幕式前完成；群眾賽事活動則設23個大項、166個小項，其中148個小項在開幕前完成。

專案設置

游泳（游泳、馬拉松游泳、跳水、水球、花樣游泳）、射箭、田徑、羽毛球、籃球（籃球、三人籃球）、拳擊、皮划艇（靜水、激流迴旋）、自行車（公路、場地、山地、自由式小輪車、競速小輪車）、馬術（三項賽、盛裝舞步、場地障礙）、擊劍、足球、高爾夫球、體操（體操、蹦床、藝術體操）、手球、曲棍球、柔道、現代五項、賽艇、橄欖球（7人制橄欖球）、帆船、射擊、乒乓球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球（排球、沙灘排球）、舉重、摔跤（自由式、古典式）、霹靂舞、滑板、攀岩、衝浪、棒壘球、武術。





中国·广东 | 香港 | 澳门 2025
China Guangdong | Hong Kong | Macao

PART-03

競技比賽日程分佈



截至目前，體育總局辦公廳已經發佈了第十五屆全國運動會競技比賽總日程（2.0版）。

第十五届全国运动会竞技比赛总日程（2.0版）

提前比赛

大项	分项/小项/组别	比赛日期	金牌数	比赛场馆
足球	女子16岁以下组	5月30日-6月10日	1	广东省人民体育场、广州天河体育中心体育场、广州越秀山体育场、广州大学城体育中心体育场
	女子18岁以下组	6月13日-24日	1	肇庆新区体育中心、肇庆市体育中心体育场
	男子16岁以下组	9月4日-15日	1	梅州市五华县奥体中心惠堂体育场、梅州市五华县横陂足球特色小镇
	男子18岁以下组	10月14日-25日	1	深圳市宝安体育中心体育场、深圳市体育中心体育场、深圳市青少年足球训练基地、深圳大运中心体育场
体操	青年组	9月5日-10日	5	肇庆新区体育中心体育馆
	蹦床	10月10日-12日	4	广州体育馆
手球	女子	9月10日-19日	1	汕头体育中心体育馆
现代五项		9月20日-25日	4	广东省黄村体育训练中心
跆拳道		9月26日-29日	8	惠州体育馆
游泳	男子水球	10月22日-27日	1	广东省奥体中心游泳跳水馆
	马拉松游泳	11月5日-6日	2	深圳市大鹏新区桔钓沙公开海域
射击	步手枪	10月12日-18日	16	广东射击馆
帆船		10月20日-30日	10	广东海上项目训练中心
自行车	自由式小轮车	10月24日-25日	2	深圳市光明区自由式小轮车场
			57	



竞技比赛日程分布

		开闭幕式期间																									
大项	分项/小项/组别	四 30	五 31	六 1	日 2	一 3	二 4	三 5	四 6	五 7	六 8	日 9	一 10	二 11	三 12	四 13	五 14	六 15	日 16	一 17	二 18	三 19	四 20	五 21	金牌数	比赛场馆	
游泳	开幕式																										广东省奥体中心
	游泳													4	4	5	5	5	5	5	8					41	深圳大运中心游泳馆
	花样游泳																	1	1							2	江门体育中心游泳馆
	跳水				1	1	2	2	2	2			2	2												14	广东省奥体中心游泳跳水馆
射箭	女子水球																							1	1		
	男子10米气步枪																			1	1	1	2	1		6	深圳市体育中心体育场
	男子50米气步枪																			2	8	5	8	9	12	44	广东省奥体中心体育场
	男子10米气手枪																									3	珠海市金湾公路
田径	马拉松																									2	深圳-香港马拉松线路
	竞走																									3	珠海市金湾公路
	田径																									2	深圳-香港马拉松线路
羽毛球	男子成年组																									9	深圳市体育中心体育馆
	男子22岁以下组																									1	东莞篮球中心、东莞市体育中心体育馆
	男子18岁以下组																									1	香港体育馆
	女子成年组																									1	澳门新濠影汇综艺馆、澳门塔石体育馆
篮球	女子22岁以下组																									1	佛山市顺德体育中心体育馆、佛山市顺德德胜体育中心体育馆
	女子18岁以下组																									1	深圳大运中心体育馆、深圳湾体育中心体育馆
	三人篮球																									2	中山体育馆、中山沙溪体育馆
	三人篮球																									2	澳门永利皇宫南门外草坪
拳击	男子51公斤级																									13	深圳市宝安区体育中心体育馆
	男子57公斤级																									13	深圳市宝安区体育中心体育馆
皮划艇	静水																									12	广东国际划船中心
	激流回旋																									6	广东激流回旋赛场
自行车	场地自行车																									14	香港单车馆
	公路自行车																									4	珠海-香港-澳门公路自行车线路
	山地自行车																									2	江门恩平市东林黄金小镇
	竞速小轮车																									2	深圳市光明区竞速式小轮车场
马术	盛装舞步、场地障碍、三项赛																									6	深圳市光明国际马术中心、深圳市光明区科学公园
	三项赛																									6	深圳市光明国际马术中心、深圳市光明区科学公园
击剑	男子20岁以下组																									12	香港启德体育园启德体育馆
	女子成年组																									1	深圳市宝安区体育中心体育场、深圳市体育中心体育场、深圳市青少年足球训练基地、深圳大运中心体育场
足球	男子成年组																									1	佛山市顺德德胜体育中心体育场、佛山世纪莲体育中心体育场、佛山市南海体育中心体育场、佛山市高明体育中心体育场
	女子成年组																									1	佛山市顺德德胜体育中心体育场、佛山世纪莲体育中心体育场、佛山市南海体育中心体育场、佛山市高明体育中心体育场
高尔夫球	男子																									4	香港高尔夫球会-新岭球场
	女子																									4	香港高尔夫球会-新岭球场
体操	成年组																									15	肇庆新区体育中心体育馆
	艺术体操																									2	深圳市坪山体育中心体育馆
手球	男子																									1	香港启德体育园启德体育馆
	女子																									2	云浮市中等专业学校
击剑	男子																									15	肇庆四会市体育中心体育馆
	女子																									16	广东国际划船中心
帆船	男子																									3	阳江市海陵岛大角湾
	女子																									3	阳江市海陵岛大角湾
橄榄球	男子																									2	香港启德体育园启德主场馆
	女子																									2	香港启德体育园启德主场馆
射击	男子																									6	广州飞碟训练中心
	女子																									6	广州飞碟训练中心
乒乓球	男子																									10	澳门银河综艺馆
	女子																									6	横琴国际网球中心
网球	男子																									3	香港中环海滨-维多利亚港
	女子																									3	香港中环海滨-维多利亚港
铁人三项	男子成年组																									1	江门台山新宁体育馆、江门台山体育馆
	男子20岁以下组																									1	广州体育学院亚运篮球馆、华南农业大学体育馆
	男子18岁以下组																									1	广州体育馆、广州天河体育中心体育馆
	女子成年组																									1	澳门威尼斯人综艺馆、澳门东亚运动会体育馆
	女子20岁以下组																									1	江门体育中心体育馆
	女子18岁以下组																									1	深圳南山文体中心、深圳龙华文体中心
举重	男子																									20	东莞石龙中学体育馆
	女子																									18	清远体育中心体育馆
摔跤	男子																									2	广州体育学院亚运篮球馆
	女子																									4	惠州市体育运动学校
攀岩	男子																									6	广州大学城体育中心极限运动中心
	女子																									2	汕头南澳县青澳湾
冲浪	男子																									1	中山国际棒球中心
	女子																									1	中山国际棒球中心
棒球	男子																									7	广州南沙体育馆
	女子																									5	湛江奥体中心体育馆
武术	男子																									5	湛江奥体中心体育馆
	女子																									5	湛江奥体中心体育馆
闭幕式																										362	深圳宝安区欢乐剧场



十五運會分為競體比賽和群眾賽事活動,其中競體比賽設34個大項401個小項, 群眾賽事活動設23個大項166個小項。

廣州:賽艇、皮划艇(靜水、激流迴旋)、現代五項、跳水、水球、射擊(步手槍、飛碟)、足球(女子16歲以下組)、田徑(不含馬拉松、競走)、霹靂舞、排球(男子20歲以下組、男子18歲以下組)、蹦床、攀岩、武術套路

深圳:羽毛球、拳擊、射箭、籃球(五人制女子22歲以下組)、游泳(游泳、馬拉松游泳)、足球(男子20歲以下組、男子18歲以下組)、自行車(自由式小輪車、競速小輪車)、藝術體操、馬術(盛裝舞步、場地障礙、三項賽)、排球(女子18歲以下組)、田徑(馬拉松)

珠海:
田徑(競走)、自行車(公路)、網球

汕頭:
沖浪、手球(女子)
籃球(五人制女子成年組)、足球(女子成年組)

梅州:
足球(男子16歲以下組)

惠州:
跆拳道、滑板

汕尾:帆船

廣東賽區

比賽項目城市



東莞： 籃球(五人制男子成年組)、舉重

中山： 棒球、壘球、籃球(五人制女子18歲以下組)

江門： 排球(男子成年組、女子20歲以下組)自行車(山地)、花樣游泳

湛江： 武術散打

肇慶： 體操、柔道、足球(女子18歲以下組)

清遠： 摔跤(自由式、古典式)

雲浮： 曲棍球

香港賽區

男子籃球22歲以下組、場地自行車、擊劍、高爾夫球、男子手球、7人制橄欖球、鐵人三項、沙灘排球。

澳門賽區

乒乓球、女子排球成年組、三人籃球、男子籃球18歲以下組。
國家體育總局將根據2028年洛杉磯奧運會的項目設置，對十五運會競體項目設置進行個別小項的調整，項目佈局也將會相應調整。





中国·广东 | 香港 | 澳门 2025
China Guangdong | Hong Kong | Macao

PART-04

十五運特色亮點





十五運會有何特色？

這是首次多地聯合舉辦全運會，也是全運會第一次走進香港、澳門。

十五運會的舉辦將生動展示“十四五”期間我國體育事業發展新成就，充分展現粵港澳大灣區建設發展新面貌，打造一場“彰顯制度優勢、展示灣區特色、體現嶺南風格”的精彩運動會。



開幕式

開幕式在廣州舉行,將從點火儀式、文體表演等方面創意呈現粵港澳三地特色,並借助大灣區創新科技力量,實現“科技+體育+文化”的深度融合,聚焦綠色低碳、碳中和等前沿領域,將藝術呈現與綠色環保結合,向全世界展示新時代中國和粵港澳三地的文化魅力、創新活力。



閉幕式

閉幕式在深圳舉辦,將最大限度地展現深圳科技文化特色,深圳將全力奉獻出一台科技、時尚、活力、精彩的閉幕式,充分展現深圳先行示範區定位,“科技創新之城”特點和“山海連城”生態環境特色。

01

作為全國規模最大、水準最高的綜合性運動會，全運會競爭之激烈可見一斑，尤其在我國跳水、乒乓球等優勢項目上經常出現多名奧運冠軍、世界冠軍同場競技的“神仙打架”場景

02

在巴黎奧運結束後，樊振東、全紅嬋、陳藝文、王柳懿、王芊懿、謝思埸、徐詩曉、汪順、肖若騰、葉詩文等奧運健兒紛紛表示將參加十五運會的備戰。

03

此外，蘇炳添曾表示十五運會或成其退役之戰，許昕、孫楊也表示希望亮相十五運會，劉詩雯、林高遠的“詩和遠方”組合也有望出現在十五運會賽場……

04

需要提醒的是，具體參加十五運會的運動員名單需由各地安排，運動迷們可以持續保持期待
~