

CBA選秀史首位廣東高校狀元 陳國豪刻苦訓練 冀為國籃征戰

大公盃大使專訪

作為廣東潮汕地區截至目前僅有的兩位CBA球員之一，陳國豪從校園籃球起步，原本只想憑籃球特長考上大學，職業球員只是遙不可及的夢想。大學最後一年，他抓住機會，與廣東工業大學隊友奪得CUBAL（中國大學生籃球聯賽）全國冠軍，個人榮膺總決賽MVP，職業籃球夢想才開始清晰。十五運會開幕式下月舉行，陳國豪將代表廣東隊征戰全運會三人籃球比賽，全力向最高榮譽衝刺。他說，進入國家隊為國征戰是每一個球員的夢想，他將刻苦訓練，全力以赴。



大公報記者 敖敏輝、帥誠廣州報道

陳國豪小檔案

出生日期：1999年8月12日

籍貫：廣東揭陽

身高：2.02米

場上位置：大前鋒／中鋒

效力俱樂部：CBA廣州龍獅隊

個人榮譽：CUBAL全國總冠軍、CUBAL總決賽MVP、CBA選秀狀元

▶陳國豪奪得第25屆中國大學生籃球聯賽總決賽MVP。受訪者供圖



▲陳國豪表示，「大公盃」促進了粵港籃球深入交流。圖為「大公盃」三人籃球聯賽比賽現場。大公報記者敖敏輝攝

在2023年CBA選秀大會上，陳國豪以第一輪第一順位被北京控股隊選中，成為CBA選秀史上第一位來自廣東高校的狀元。近日，他隨廣州龍獅隊征戰NBA季前賽，面對馬刺、快艇等冠軍級球隊，他3場砍下33分，再次證明個人實力。

陳國豪與籃球結緣，始於他的父親陳奕武帶他看球的童年時光。早年，父子倆經常守在電視機前一起觀看NBA賽事，各種區鎮級、市級、省級、國家級籃球比賽的現場，也常常有他們的身影。

「正是有了這些經歷，父親對籃球的熱情，也傳遞給了我。父親身體條件突出，人高馬大，我繼承了這些基因。特別是身高方面，我在同齡人中比較突出，自小就參加籃球學習。」陳國豪說。

東莞四中開展籃球之路

廣東是籃球大省、強省，潮汕地區籃球氛圍濃厚，每年都有大大小小的比賽，不少孩子和陳國豪一樣，早早接觸籃球。先天的身體優勢，加上良好的籃球氛圍，使得陳國豪球技成長很快。不過，包括父親在內，多年來都沒有想過他會走上職業籃球之路，畢竟潮汕地區尚未出現過CBA球員（2021年才開始出現首名CBA球員莊戰）。在他們看來，通過籃球特長考上大學，是最實在最可行的願望。

放眼廣東乃至全國，東莞是籃球氛圍環境較好的城市。2015年，陳國豪順利進入籃球特色學校東莞四中就讀，接受「學業及打球」的雙線發展路徑。從粵西小鎮來到珠三角，他開始在「籃球之鄉」開啟系統、專業的訓練，一系列籃球賽實戰也進一步提升了他的技術水平。

「我代表東莞大朗鎮參加市級籃球聯賽，又代表東莞征戰廣東省籃球聯賽。面對比自己年長、經驗更豐富的對手，我在高強度對抗中打磨了技術，提升了身體對抗能力。」陳國豪說。

隨隊連續獲得省級籃球聯賽冠軍、全國中學生運動會冠軍，一系列亮眼表現和成績，使得陳國豪被業界稱為「廣東第一高中生」。

高中畢業後，陳國豪通過體育单招順利進入廣東工業大學就讀。陳國豪的籃球生涯迎來爆發。廣東工業大學前三年征戰CUBAL雖未取得理想成績，但他們從未放棄，最終在大四那年迎來爆發——率隊擊敗清華大學首奪CUBA全國冠軍，陳國豪個人狂砍30分10籃板當選總決賽MVP。夢幻般的賽季，讓他信心大增，決定「試水」職業籃球運動員。

CBA首秀即獲「20+10」佳績

2023年，他以CBA選秀狀元身份加盟北控男籃，完成從校園籃球到職業籃球的身份蛻變。CBA賽場首秀即砍下「20（分）+10（籃板）」，成為CBA選秀球員首秀歷史最好表現。

2025年休賽期，加盟廣州龍獅的陳國豪迎來職業生涯重要機遇——隨隊征戰NBA季前賽。「NBA季前賽之旅非常奇幻，平時在電視上看到的球員，包括雲班亞馬、登登、李奧拿德，他們來中國時候曾見過，但在賽場真刀真槍比賽是第一次。」陳國豪說。

3場比賽中，他以場均11分成為隊內得分王，對陣快船時更是轟下13分，迎戰馬刺時更是轟下14分，展現了與NBA級對手抗衡的能力。

不過，這次經歷也讓陳國豪直觀地感受到了與世界頂級籃球水平的差距，也有了更多思考。比如，如何提升投籃的穩定性，怎麼要在身高劣勢下打球，提高終結能力。

這段寶貴的經歷，對陳國豪而言是一次全方位的磨練。他相信，回到CBA賽場後，自己將能更加從容地表現自我，心態上也更為成熟。

去年，陳國豪曾在休賽期入選郭士強帶領的國家隊集訓名單，但並未獲得足夠的鍛煉機會。他表示，進入國家隊是每個籃球運動員的夢想，接下來，自己將在CBA賽場全力以赴，一步一個腳印，不斷精進，希望獲得為國征戰的機會。



▲效力廣州龍獅隊的陳國豪（右）在NBA季前賽表現突出。受訪者供圖



▲陳國豪（舉獎盃者）早年參加中國高中籃球聯賽。受訪者供圖

讚「大公盃」促進粵港籃球交流

【大公報訊】記者敖敏輝、帥誠廣州報道：近日，首屆「大公盃」粵港青少年三人籃球聯賽（廣東賽區）開幕式在廣州舉行，陳國豪作為賽事的形象大使，為這一粵港民間籃球交流活動「打CALL」。

「『大公盃』這樣的賽事，對粵港籃球交流很重要。」談及粵港籃球互動，陳國豪毫不掩飾對這一粵港籃球品牌賽事的認可。

事實上，早在大學時期，他就代表廣東隊多次參與「粵港盃」男子籃球賽，這段經歷讓他對香港籃球有着深刻的理解。

「香港球員身材不佔優勢，但『小快靈』的特點特別明顯，傳球意識和外線手感都很出色，值得我們學習。」陳國豪回憶，每次去香港比賽，都能感受到當地濃厚的籃球氛圍，無論是職業籃球還是群眾籃球，以及市民對籃球的熱愛，都讓他印象深刻。在他看來，粵港地緣相近、球風相似，具備天然的交流優勢，而「大公盃」恰好搭建了這樣一個青少年交流平台。

「青少年時期的交流最珍貴，能開闊視野、互相學習，共同提升大灣區籃球水平。」陳國豪認為，「大公盃」不僅能促進兩地球員技術層面的交流，更能加深文化認同。他建議未來可擴大賽事規模，吸納更多年齡段球員參與，推動粵港籃球的交流更頻繁、更深入。他期待，借助粵港澳聯辦全運會的契機，兩地籃球能迎來新的發展機遇。



▲粵港兩地青少年籃球隊在「大公盃」三人籃球聯賽期間進行交流比賽。大公報記者敖敏輝攝

備戰全運三人籃球賽 衝刺最高榮譽

【大公報訊】記者敖敏輝、帥誠廣州報道：作為廣東籍球員，代表家鄉征戰全運會是陳國豪的心願。此次他將身披廣東隊戰袍，參加全運會三人籃球項目，這也是他職業生涯首次亮相全運會舞臺。

「主場作戰是壓力更是動力」

「三人籃球項目是在澳門舉行，香港也將承辦男子22歲以下五人籃球比賽，這是全運會籃球比賽第一次在港澳舉行很特別。在我看來，在港澳比賽也是主場作戰，觀賽球迷會很多，這是壓力，更是動力。」陳國豪說。

展望本屆全運會三人籃球比賽，陳國豪表示，和往屆相比，本屆全運會三人籃球隊伍實力更均衡，競爭會更大，不能有絲毫懈怠。

「廣東隊在全運會三人籃球項目中向來成績不錯，屢獲獎牌，我們這次的目標就是衝擊最高榮譽。」陳國豪說。

為了備戰，他與隊友們早早在廣州展開集訓，圍繞戰術配合、攻防轉換與關鍵球處理反覆打磨。

值得一提的是，隊伍中多名隊友來自廣東工業大學，其中不乏2023年CUBAL全國冠軍成員。「我們彼此熟悉，配合起來很有默契，這是我們的優勢。」陳國豪說，三人籃球節奏更快、對抗更激烈，對個人能力與團隊協作的要求更高，希望能把大學時奪冠的拼勁帶到全運賽場上。



▲陳國豪（右）將代表廣東隊出戰全運三人籃球賽。受訪者供圖

保齡球世錦賽11·24展開 港隊主場力爭衛冕



▶2025年世界保齡球錦標賽在23日舉行記者會。

【大公報訊】記者朱家立報道：獲「M」品牌認可的2025 IBF世界保齡球錦標賽將於11月24日至12月3日在啟德體育園Top Bowl保齡球場舉行，而三人賽及五人隊制賽的準決賽及決賽將於12月4至5日在伊利沙伯體育館上演。中國香港代表隊將在名將胡兆康的帶領下，力爭在主場衛冕男子三人賽。

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長余國樑、中國香港保齡球總會主席劉掌珠、文化體育及旅遊局體育專員蔡健斌等一眾主禮嘉賓23日（周四）在奧海城

出席2025保齡球世錦賽記者會，為即將到來的世錦賽預熱。

蔡健斌籲支持全運會

文體旅局體育專員蔡健斌在記者會上表示，積極參與這項賽事的同時，亦大力支持還有17天就正式開幕的十五運會，他相信大家亦感受到全運會的氣氛越來越濃厚，呼籲盡早購票入場，為港隊打氣。

本屆保齡球世錦賽共有28支男子隊、22支女子隊，合共300名運動員參加，包括男、女子組的單人賽、雙人賽、三人賽、

五人隊制賽及個人全能賽。陣容方面，港隊將派出胡兆康、黃鈞源、謝晉軒、麥紹岐、雷前鴻及馬嘉言6名運動員組成男子隊參賽。

近年港男子隊成績十分亮眼，胡兆康、黃鈞源及謝晉軒曾在上屆世錦賽勇奪男子三人賽金牌，至於上年舉行的亞錦賽中，港隊又分別奪得男子五人賽銅牌及三人賽兩枚銅牌。

本屆世錦賽，港隊在坐擁主場之利下，目標必然是力爭取得衛冕男子三人賽，為港爭光。