

前瞻：迈向下一个十年，CBA第31个赛季即将启航



新华社记者 林德韧 李博闻 吴博文

◀ 12月7日，在第二届CBA俱乐部杯赛中，山西队80:73战胜广州队。新华社记者 肖艺九 摄

12月12日，2025-2026赛季中国男子篮球职业联赛（CBA）将拉开战幕。全新的赛制，全新的阵容，步入第31个年头的CBA，将为球迷们带来诸多不一样的体验。

新规则：单节10分钟+“潜力赛”

根据最新规定，新赛季联赛比赛完全采用国际篮联规则，与此前联赛相比最主要的变化是比赛时间，由原来的4节每节12分钟调整为4节每节10分钟。此外，短暂停、一名队员六次犯规离场、某队一节中发生5次犯规处于全队犯满状态等与国际篮联规则不同的特殊规定也一并取消。

对于采用新规的初衷，中篮联（北京）体育有限公司（CBA公司）董事长杨阳表示：“每节比赛时间由12分钟调整为10分钟，以帮助球员更好地适应国际篮联比赛的节奏和强度，提升运动员在国际赛场的竞争力，实现从联赛到国家队层面的无缝衔接。”

为了给CBA联赛球员创造更多锻炼实战机会、增加临场比赛经验，2025-2026赛季CBA联赛常规赛阶段增设“CBA潜力赛”。“CBA潜力赛”计划设置190场比赛，每支参赛球队将进行19场潜力赛比赛，比赛时间为当日CBA联赛常规赛比赛结束后、同

一比赛场地内进行。“CBA潜力赛”参赛球员为双方非首发国内球员。

对于“潜力赛”这项创新，浙江广厦队球员孙铭徽说：“（潜力赛）对年轻球员可能有更多帮助，也提出了更高要求，对我们的联赛和青训也是一个考验。”

此外，新赛季常规赛轮次从上赛季的46轮调整为本赛季的42轮。俱乐部杯引入了香港金牛、长沙勇胜、合肥狂风3支全国男子篮球联赛（NBL）球队参赛。制度建设上，《CBA联赛高价值场次评定办法》《CBA联赛青少年友好型赛场记分制度》《中国男子篮球职业联赛从业人员道德规范》等规章制度也相继出台。

新格局：广厦“守擂”群雄逐鹿

新赛季多支球队迎来阵容调整，各队总计完成国内球员交易48人次，交易数量创近三个赛季新高。广厦、北京、广东等球队都将是总冠军的有力争夺者。

卫冕冠军广厦队保留了胡金秋、孙铭徽、朱俊龙和外援布朗在内的夺冠阵容，上赛季面对北京队的强力冲击，广厦队夺得队史首冠。球队稳定性和总决赛经验进一步提升，新赛季仍将是总冠军的有力争夺者。

上赛季，北京队时隔十年再次进入总决赛，但曾凡博、周琦遭遇伤病困扰，球队关键场次处理不佳，最终获得联赛亚军。休赛期北京队继续补强阵容，中国男篮队长赵睿加盟，签约两名新外援斯佩尔曼、马帝昂。球员健康度、阵容磨合以及临场应变将是球队争冠的关键因素。

“十一冠王”广东队新赛季迎来崔永熙、焦泊乔的加盟，同时对上赛季发挥不佳的外援进行调整，球队实力得到补强，关键场次中外援的发挥以及本土年轻球员的竞技状态将决定广东队在本赛季能走多远。

山西队上赛季在强力外援的带动下闯入四强，本赛季虽然本土阵容基本得以保留，同时迎来于米提、刘东等人的加盟，潜力新秀淡厚然也被上调至一队，但外援方面进行了较大调整，上赛季外线进攻箭头古德温和凯尔三世双双离队，球队转而引进了NBA六年老兵杰伦·诺威尔与上赛季效力于新疆队的阿什顿·黑根斯，加上回归的迪亚洛和法耶，新的外援组合能否继续盘活球队值得关注。

传统强队辽宁队，上赛季止步四强，球队目前处在新老交替期。韩德君退役，赵继伟再度遭遇伤病，张镇麟转会上海队，球队新赛季将面临不小挑战。

此外，上赛季排名中游的上海队在休赛期进行多笔引援，张镇麟、崔晓龙、外援古德温、弗格的加入让球队整体实力大增。新疆队上赛季同样饱受伤病困扰，最终无缘四强，新赛季若球队主力能够回归，整体实力仍不容小觑。

新形象：“以城之名”“竞由新生”

CBA公司在赛季启幕的新闻发

布会介绍，目前联赛已经进入新的发展周期，CBA将继续坚持“以城之名”的品牌主张，以“竞由新生”为新赛季赛事营销主题，打造“强竞技”的赛事属性，彰显“年轻化”的赛事标签。

年轻化是新赛季联赛的最大特点之一，在2025-2026赛季注册的339名国内球员里，“00后”球员达到197人，占比达58%。31岁及以上的球员有29人（占比9%），与近三个赛季同年龄段的情况相比，人数为最少。这说明，联赛在维持合理的新老更替的同时，展现出年轻化的态势。

新赛季，联赛在赛场包装上将有新亮点，联赛品牌视觉元素与20支俱乐部球队的属地元素将结合在一起呈现在球队面前，力图树立多元化的品牌形象。

围绕“新年”这一特殊节点，CBA计划扩展“新年大战”营销活动，多维度策划线上线下新年主题营销活动，丰富具有CBA属性的经典生活场景，进一步深化以城之名主张，提升联赛属地文化建设，展示联赛新风貌。

在联赛文化建设方面，CBA将在赛场内外宣传文明观赛须知，同时联合各俱乐部共同发起文明观赛倡议，邀请教练员、球员代表录制专属倡议视频传递文明观赛理念。

对于新赛季，中国篮球协会主席郭振明表示：“新赛季的CBA联赛意义非凡，它不仅是‘十五五’规划开局后体育强国建设的关键一年，更是国家‘三大球’振兴战略深入实施的重要阶段。我们将继续坚持‘办人民满意的赛事’这一核心理念，全力推动篮球运动在群众体育与竞技体育中的高质量发展。”

新华社北京12月11日电

中国“赫哲族伊玛堪”转入人类非物质文化遗产代表作名录

新华社新德里12月11日电（记者 陈冬书 周玮）联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会（简称“委员会”）11日在新德里举行第20届常会，通过评审，决定将中国“赫哲族伊玛堪”从急需保护的非物质文化遗产名录（简称“急需保护名录”）转入人类非物质文化遗产代表作名录（简称“代表作名录”）。

同时，基于该遗产项目的保护成效，委员会决定将“‘赫哲族伊玛堪’保护计划”列入优秀保护实践名册。这是继2024年“黎族传统纺染织绣技艺”等三个遗产项目转名录成功之后，中国又一个急需保护名录项目成功转入代表作名录，也是首次实现转名录和入选优秀保护实践名册同时成功。

“赫哲族伊玛堪”是赫哲族人民历史悠久、世代传承的口头传统，以赫哲语叙事，采用散韵兼行的方式进行说唱，承载着赫哲族的民族历史、英雄故事、渔猎生活、礼仪习

俗、道德规范等，发挥着记录历史、教育后代、生活娱乐等功能。自2011年列入急需保护名录以来，以社区为中心的各行动方积极协作，传承人、社会团体、研究和教育机构、非遗保护中心、各级政府等发挥各自优势，协同行动，该遗产项目的代际传承活力和可见度得以不断提升。2023年12月，在向联合国教科文组织提交该遗产项目保护现状的第三次定期报告时，中国也同时提交了将该遗产项目转入代表作名录的申请。委员会已于2024年12月在其第19届常会上审议通过了该遗产项目的第三次定期报告，充分肯定中方为保护该遗产项目所做的努力，并鼓励继续推进该遗产项目的实践与传承，确保社区参与实施保护措施。

至此，中国列入联合国教科文组织非遗名录、名册项目的总数增加至45项，其中40项列入代表作名录，3项列入急需保护名录，2项入选优秀保护实践名册。

