



手球

新竹教育大學
許建民



壹、前言

- 手球是一種新興的球類運動，在短短的一個世紀中就成為全球性的一項競技運動。究其原因，主要是因為這項運動經濟實惠，除了場地設備簡單外，並沒有太大的場地限制。
- 綜合了跑、跳、擲三種體能的應用，加上簡單易學，因此可以提高興趣。

貳、起源與發展

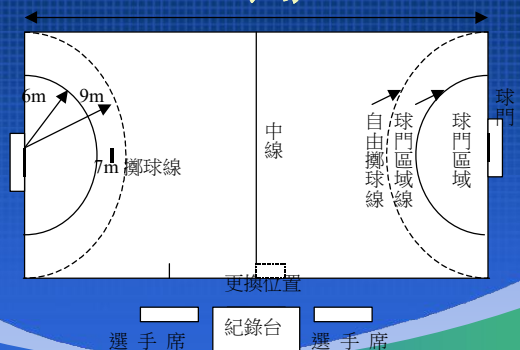
- 七人制手球首見於1898年丹麥人霍華·尼爾森，利用狹小的室內場地，制定7人制手球遊戲。此運動深受丹麥各地人民之喜愛，至1906年制定了「七人制手球規則」其後流傳至北歐諸國，北歐各國又經其稱為「冬季室內運動」。
- 1915年德國人卡爾謝倫茲 (K. Shelenz) 利用大型足球場為女性創設球門遊戲，球技簡單易學，很適合女性的身心需要和興趣。至1920年，謝倫茲制定十一人制手球規則，很快就在歐洲大陸盛行，又被稱為「夏季室外運動」。

- 十一人制手球運動至第二次大戰爆發後告式微，且由七人制手球取代之。由於七人制手球活動空間較小，更具速度與技巧的運用，配合精彩的射門動作，便成為現代國際通行之手球運動。
- TOP 15精采好球
- 民國54年12月台灣省政府教育廳衡量鼓勵學生運動，鑒於七人制手球簡單易學富運動價值，乃請所屬輔導團從事研究，並由省輔導團陳良鳴先生巡迴輔導及教學示範。民國55年，將手球列入國民小學體育教材。

參、內行看門道

- 球場為長方形的場地，長40公尺、寬20公尺，球場兩端各設球門區域。長界線為邊線，短界線為球門底線（兩球門柱之間）和端線（球門兩側）。球場四周必須有安全區域，其距邊線外至少一公尺，端線外至少二公尺，應無任何障礙物。

球場



• 時間

| 組別 \ 賽別 | 正規比賽 | | | 延長比賽 | | |
|---------|------|------|------|------|-----|-----|
| | 上半時 | 休息 | 下半時 | 上半時 | 休息 | 下半時 |
| 社會、大專組 | 30 分 | 10 分 | 30 分 | 5 分 | 5 分 | 5 分 |
| 高中(職)組 | 25 分 | 10 分 | 25 分 | 5 分 | 5 分 | 5 分 |
| 國中、國小組 | 20 分 | 10 分 | 20 分 | 5 分 | 5 分 | 5 分 |

參、比賽規則

- 守門員在球門區域內防守時得用身體的任何部位觸球，且可持球自由移動，而不受任何時間、步數限制。
- 球門區域只限守門員能進入區內，普通球員持球越區者，判罰自由球。
- 手持球時最多得移3步。
- 在運球過程中，只能持球1次。
 - 單手運球不受時間、次數之限制，可任意拍運。
 - 無論單手或雙手持球，皆可以適用3步或3秒的規定。

- 按照規定射門，若完全通過球門線即得分。
 - 在手球比賽中，若有一隊伍已贏對隊15球（15分），就可提前結束比賽，贏得勝利。
- 上下半時每隊各允許一次1分鐘的暫停。
- 開球、擲界外球、擲自由球或罰7公尺球時，擲球球員在球離手前基準腳的一部分應固定接觸於地面，但另一腳可任意移動。
- 擲球球員必須在裁判員鳴笛後3秒鐘內完成擲球，且防守球員須離擲球球員至少3公尺。

罰則

- A. 警告
 - 判罰警告時，裁判員應出示黃色警告牌
- B. 退場
 - 退場的處罰時間為2分鐘，該隊不得補足在場內的球員。同一球員第3次被判退場應取消資格。
- C. 取消資格
 - 判罰取消資格時裁判員須鳴笛暫停後出示紅牌。
- D. 驅逐離場

重要賽事

- 國內大小賽事
 - 全國中正盃
 - 全國師生杯
 - 全運會
 - 大專杯
- 國際重要比賽
 - 亞、奧運
 - 各分齡賽(1 2)

Company
LOGO

Thank You !