

## 手球課程說明

### 一、簡史

- ①100 年歷史，1946 丹麥等國發起成立國際手球總會。
- ②引進台灣，台灣的興衰

### 二、體能要素

- ①身體型態(一流選手>重要性指標)
- ②體能要素(速度、肌力、耐力、敏捷性、柔軟度、協調性)

### 三、球感練習、單手握球練習(單手握球、抓球比賽)

### 四、基本傳接球

- ①肩上傳球、體側傳球、背後傳球
- ②胸前接球、低手接球
- ③單人對牆、助手對牆(面向、背向、側向)
- ④行進間傳接球
- ⑤原地對傳(短、長傳)；雙人跑傳(短、長傳)
- ⑥傳後跑空檔、三角原地傳球、四角傳球(順逆時針)

### 五、快攻

#### 1. 兩人或三人小組跑傳

- ①平行直線(變化，短傳去，長傳回)
- ②交叉

#### 2. 底線傳球

- ①半場接球後運球短傳守門員或長傳
- ②全場接球後運球短傳守門員或長傳

#### 3. 邊線傳球 ①2 人一組②3 人一組

#### 4. 半場接球自拋快攻

#### 5. 其他方式(如上課筆記)

### 六、攻防練習

- ①小組攻防：1 對 1；2 對 1；2 對 2；3 對 2；3 對 3(如上課筆記)
- ②防守隊型：0-6；1-5；2-4；1-2-3

### 七、規則

1. 場地 2. 時間 3. 球 4. 球員 5. 守門員 6. 球門區 7. 對球的動作 8. 接近對方的動作 9. 得分 10. 開球 11. 界外球 12. 球門球 13. 自由球 14. 7 公尺球 15. 裁判員球 16. 其他

### 八、判例

國內外裁判講習會判例

### 九、紀錄

影片觀賞、影片觀賞記錄、分組比賽記錄

### 十、裁判

裁判路線、分組執行