

# 手 球

## 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；另外則是此運動綜合了跑、跳、擲三種體能的應用，加上簡單易學，因此可以提高興趣。正式手球賽屬於同場對抗之團隊運動，在激烈的競賽過程中，個人運用了良好的攻防能力，配合團隊之攻守策略，不但可發揮個人的特長，並且結合了力與美，與團隊合作，才能爭取到最後的勝利。

## 貳、起源與發展

近代手球運動是將室內場地二端各置一球門，二隊伍各七人進行傳球、射門的一項運動。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「夏季是外運動」。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。

我國手球運動起源於德國，推展交流則導自日本。民國 23 年，留德歸國的吳澂、蕭忠國等教授推展十一人制手球手球運動。續由吳

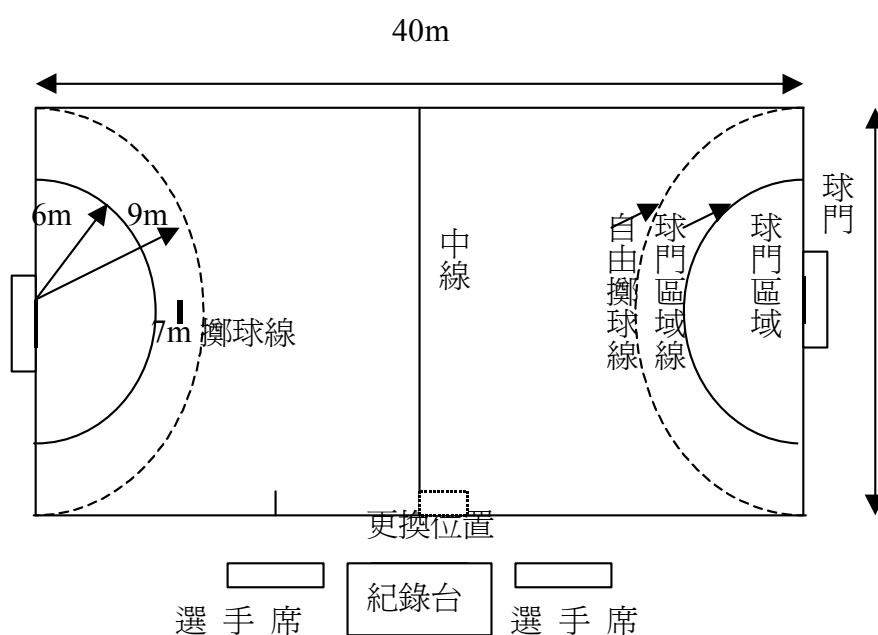
文忠教授推展，因八年抗國內局勢動盪不安，未能普及發展，民國38年政府遷台後，吳教授乃繼續提倡11人制手球運動。民國54年12月台灣省政府教育廳衡量鼓勵學生運動，鑒於七人制手球簡單易學富運動價值，乃請所屬輔導團從事研究，並由省輔導團陳良鳴先生巡迴輔導及教學示範。民國55年，將手球列入國民小學體育教材。民國56年台北市舉辦第一屆學童手球賽，為台灣區正式手球賽之開端。民國59年，成立中華民國手球委員會。民國63年起之區運會(現為全運會)，每年均有手球項目。

### 參、內行看門道

#### 一、比賽規則

##### 1. 球場

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。



## 2.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

3.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。

4.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。

5.手持球時最多得移 3 步。

6.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。

7.按照規定投球，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。

8.上下半時每隊各允許一次 1 分鐘的暫停。

9.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。

10.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。

11.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

## 二、國內大小賽事

- 全國中正盃
- 全國師生杯
- 全運會
- 大專杯

## 三、國際重要比賽

- 亞、奧運
- 各分齡賽