

香港中文大學
體育部
體育必修科 - 手球

(甲) 手球運動歷史簡介

西元前 8 世紀的古希臘奴隸社會時代，當時的達官貴人就用類似手球遊戲來消遣娛樂。在中國，根據史料的記載，漢朝時期已有“手鞠”遊戲，到唐、宋兩代頗為流行。唐代的“拋球”是一種有顏色的圓球，球上還附有美麗的飄帶。這同中世紀歐洲用附有小鈴鐺的“手球”來拋接娛樂有異曲同工之妙。

現代手球運動起源於歐洲，但要準確地說明其發源地是很困難的。瑞典體育百科詞典上認為，19 世紀末手球就在丹麥的奧爾特羅泊體育學校提倡。1898 年丹麥的一名中學體育教師奧爾特魯普·尼爾遜 (Holger Nielson) 發明了一種近似手球的遊戲。這種遊戲場地的兩端各有一個球門，人數沒有具體規定，參與者都是用手進行傳球和射門。1917 年德國柏林一名體育教師馬克思·海賽 (Max Heiser)，他看到女孩子不能像男孩子那樣踢足球，就為女孩子們發明了這種只允許用手拋接和傳遞(足球)的遊戲。1919 年另一名德國體育教師卡爾·謝倫茲 (Carl Schelenz)，將這遊戲推廣到男孩子中，而選用較小的球，規定了傳球和射門前可以跑 3 步，攻守雙方可以有合理的身體接觸，使比賽較為激烈。

從 1936 年在德國柏林舉行的第 11 屆奧林匹克運動會起，11 人制手球已被列為正式競賽項目。自 1972 年 20 屆奧林匹克運動會起，7 人制室內手球正式取代 11 人制手球。而在 1976 年 21 屆奧林匹克運動會起，女子 7 人制室內手球也被列為正式比賽項目。

(乙) 基本手球規則

(一) 球隊人數

每隊人數為 14 人 (7 位出場球員及 7 位替補球員)

(二) 比賽時間

比賽時間為上、下半場各 30 分鐘。雙方有上、下半場共 3 次 1 分鐘的「隊暫停」，每半場最多用 2 次。如法定時間和球，會於 5 分鐘休息後加時，比賽時間為上、下半場各 5 分鐘。如第一次加時仍賽和，會於 5 分鐘休息後進行第二次加時。如仍是賽和，會以 7 公尺定點球來決勝負。

(三) 比賽用球

16 歲或以上男子用 3 號球

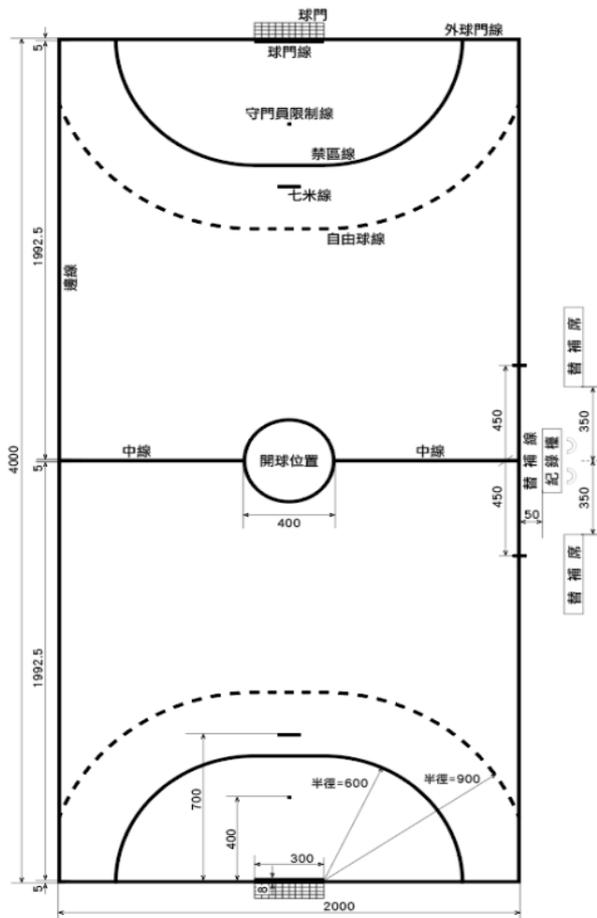
14 歲或以上女子及 12-16 歲男子用 2 號球

兒童用 1 號球

(四) 違例

1. 一般違例，對方會在違例的地方擲自由球。
2. 不得持球超過 3 秒或移動多過 3 步，守門員在禁區內無此限制。
3. 不得重覆運球。
4. 不得持球進入禁區(稱為越區)。
5. 不能以膝部以下部位觸球。

(丙) 手球比賽場地



1. 球場面積為長方形，長 40 公尺，闊 20 公尺。
2. 6 公尺線(禁區線)所包圍的地方稱為禁區。
3. 6 公尺線外的虛線稱為 9 公尺線(自由球線)。
4. 場內共有 2 個球門，球門內框高 2 公尺，闊 3 公尺。
5. 中場線中間位內直徑 4 米的圓形為開球位置。
6. 開球球員可於開球位置內任何方向執行開球，開球時需待裁判鳴哨後 3 秒內將球擲出。
7. 開球球員在鳴哨後不可拍球，必須把球傳出。
8. 開球隊的隊員於鳴哨前不得超越中線，開球位置內除外。

(丁) 手球技術

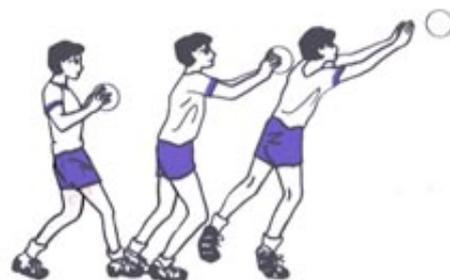
(以右手持球為例)

(一) 持球

手球比賽中，經常使用雙手或單手持球。雙手持球時，手指自然分開，兩手成弧形，以手指和掌握在球的兩側。但雙手持球不如單手持球靈活，而單手持球更便於傳球和射門。因此在雙手接球後，應立即銜接單手持球進行傳球和射門等動作。單手持球時，5 指自然分開，用指根以上部位接觸球，以拇指與無名指進行對掌運動，將球牢固地拿住，腕關節要放鬆。

(二) 雙手接球

兩眼注視來球，兩臂主動向來球方向伸出迎球，手指自然分開指尖向上。拇指、食指相對呈中國數字“八”形，兩手成半球狀。當來球觸及手指的瞬間，手指緊張握球，並迅速引手將球置於下一個動作的銜接處。



(三) 雙手接低球

兩眼注視來球，兩手向前下方伸出迎球，5指自然分開指尖向下，掌心向前，兩手形成半球形並對準來球。兩手觸球的瞬間，順勢後引緩衝並用力握住球。



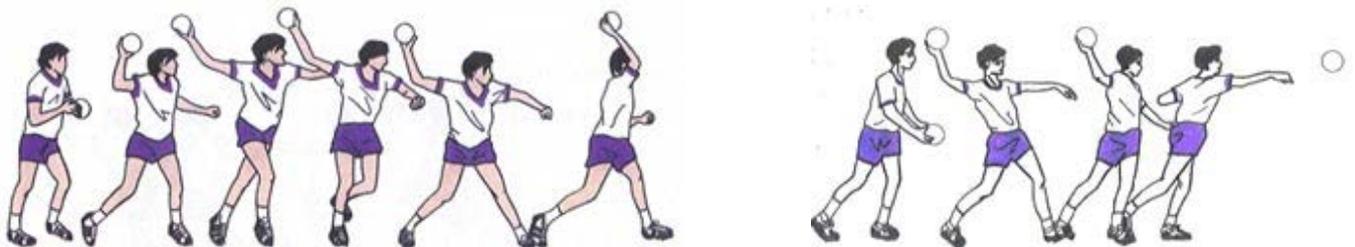
(四) 運球

運球技術在手球運動中雖使用的較少，但仍是不可或缺的基本技術之一，可於持球時作調解步法、長距離位移等應用。運球時以前手臂及手腕的力量控制，類似籃球的運球方式，唯須注意掌心朝下的接觸球體作運球動作，不可有翻手或球體停留在手掌過久的動作，因根據手球規則這是不被允許的。



(五) 單手肩上傳球

接球後左腳向前邁出，兩腳前後開立，稍寬於肩，同時右手持球直接引球上肩，身體側對或斜對傳球方向，前臂與上臂在肘關節處形成大於或等於90度的夾角。傳球出手時，右腿蹬地，腰部用力轉動，帶動身體迅速左轉，身體左轉收腹帶動手臂加速前揮，以前臂迅速向前下壓，屈腕撥指的協調動作將球傳出。



(六) 側手傳球

單手或雙手持球於胸腹前，右手持球掌心向下。以肘關節為軸，前臂、手腕急促向右甩動，拇指和食指用力撥球，將球傳出。側手傳球適用如近距離傳球。

(七) 射門技術

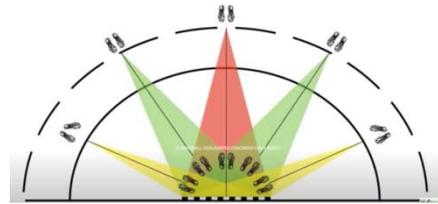
手球射門的方法多種多樣，根據腳步及體位的變化，可分為三大類：

1. 支撐射門 - 它是借助雙腳或單腳在地面的支撐的方式射門。
2. 起跳射門 - 它是借助腳蹬地身體騰起在空中完成射門。
3. 倒地射門 - 它是在改變身體重心的狀態下進行射門，射門動作完成後，用倒地動作緩衝和保護身體平衡安全地接觸地面。

(八) 守門員

8.1 基本動作

雙腳與肩同寬，雙膝微屈，手舉起以準備迎接來球。一般以弧形移動，以面向持球者並遮擋龍門中心點為原則。

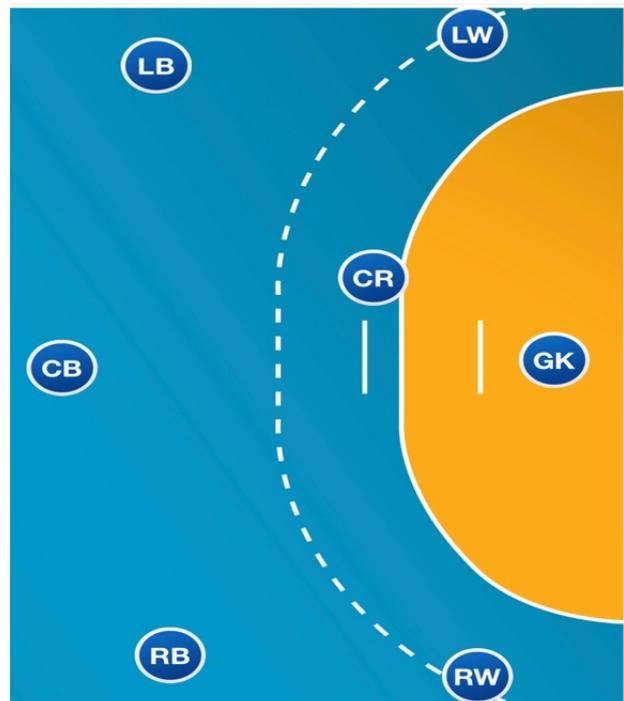


8.2 擋球技術

1. 手臂擋球 - 射來的球高於臀部，就要用手臂各部份擋球。單手擋球的動作速度快，封擋範圍大，但擋球的面積小。而雙臂擋球的面積大，但動作速度較慢。
2. 腳擋球 - 對於膝部以下的低球，用腳擋球比用手臂擋球要快。
3. 手臂和腳配合擋球 - 對於肩部以下，膝關節以上的射門，就需要用手臂和腳配合起來，以增加擋球面積。

(九) 球員場上位置

1. 左/右邊鋒(LW/RW)：又名左/右翼，一般是速度較快的球員，以利於單線快攻。陣地進攻時，需要在窄角度射門。
2. 左/右後衛(LB/RB)：又名左/右輔，隊中主要得分球員，尤以遠射及個人突破得分為主。
3. 控球後衛(CB)：是球隊的策劃指揮，主導球隊的進攻及防守。
4. 中鋒(CR)：在陣地進攻時擾亂防守，以單擋為隊友製造空位入攝得分，亦在敵方防守區域接球後轉身射門得分。
5. 守門員(GK)：是最後的防線，能在禁區內持球的球員。同時，常為快攻的第一人。



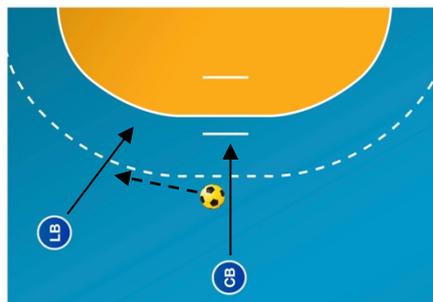
(十) 進攻形式

10.1 個人突破(持球)

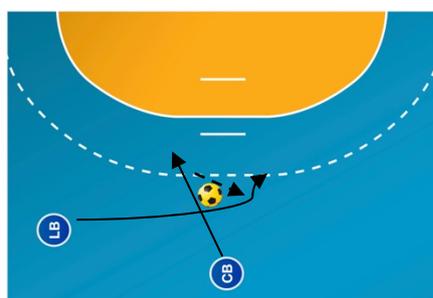
個人突破主要運用了持球可走三步的規則，以空中接球落地後(0步)快速蹬跨三步從敵方的身邊切入，配合變速變向的身體及腳步假動作來擺脫敵方的防守。

10.2 小組進攻

H形：向前跑動中以近距離側手傳球給身旁跑動的隊友，隊友接球後順勢持球跑動射門。



X形：一名隊員持球走近一名防守球員面前後，傳球給正以交叉方向走來的己方球員，後者作遠距離射門。



10.3 陣地進攻

1. 波浪進攻(多個H形的連續)。
2. 隊際進攻模式大多採用5·1進攻，或間中採用4·2進攻和3·3進攻。

10.4 快攻

快攻的目的是創造進攻球員比防守球員多的局面，進攻球隊可通過防守時的偷球、搶回彈球、對方射門後守門員發球，對方違規後發自由球或邊線球進行快攻。一般可分為單線快攻、二線快攻及三線快攻。

(十一) 防守形式

11.1 個人防守

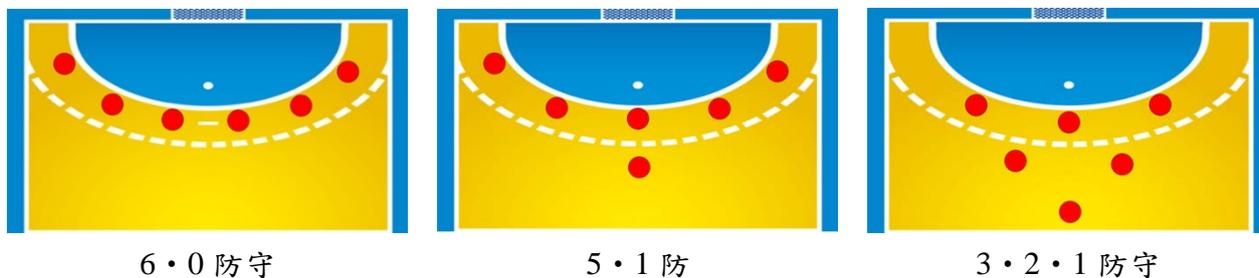
防守者主要以軀幹防守，因此腳步的敏捷性十分重要。一般會把重心降低，雙膝微彎，雙腳腳跟離地以準備移動。

面對持球者時是最危險的，所以需要先處理。首先，可迫令敵方向場邊走，以收窄其射門角度。同時，面對個人突破的敵方時，可用身軀及雙臂協助作出攔截，當敵方準備射門時亦需舉手封檔。面對非持球者時，應時刻留意敵方的無球走動，並於適當時干擾對手移動/活動。



11.2 區域防守

手球比賽中，防守隊甚少採用人盯人防守，多採用區域防守，其形式大致分為：6·0 防守；5·1 防守；4·2 防守；3·3 防守和 3·2·1 防守五種。防守陣式以一至兩層為主，前者數字愈大，防守範圍愈闊，有利於防守翼位較強或沒有遠程強射的隊伍。後者數字愈大，則防守範圍愈深，有利於防守遠程射門較強或傳接較差的隊伍。現今最常見為 6·0 防守和 5·1 防守。



11.3 盯人

採用盯人防守時，一般會專責防守比較強的對手。全隊人盯人防守時，每名球員都須專責看管一指定對手，一旦被對手走脫(擺脫)便會立刻做成失分的威脅。防守者應清楚防守的目標是「先人而後球」，最好任何時刻都能人、球兼顧。

(戌) 比賽球例

1. 不設換人次數限制，替補球員可隨時由己方替補區進入場地而毋須知會裁判，惟被替補者必須先由己方替補區離開比賽場地，如替補犯規會判罰退場 2 分鐘。
2. 守門員可以轉換為球員，即球場上可以沒有守門員，七名球員在場內比賽。
3. 守門員在無持球的情況下可任意離開禁區。惟當離開後，必須遵守場內球員的規則。
4. 不得奪取或打走對方手上的球。
5. 如守方於己方 6 公尺線與 9 公尺線間違例，攻方會在 9 公尺線外擲自由球。
6. 開球(包括半場開球，界外球及自由球)，對隊球員必須保持距離擲球球員不少於三米
7. 除擲守門員球射入己方球門外，所有擲球均可直接射門得分，入球時球必須完整穿越球門界。
8. 擲球球員一隻腳的其中一部分必須持續與地面保持接觸，直至球離手為止。
9. 控球隊無明顯進攻或射門，會被視為消極進攻
10. 在出示消極比賽警告手號後，球隊共有 4 次傳球機會作射門。若球隊作出最多 4 次傳球後仍無法射門，裁判應鳴哨判罰球隊消極比賽。(對隊獲得自由球)
11. 球員或職員犯不君子行為會被判罰「黃牌警告」。
12. 球員或職員的個人「黃牌警告」以 1 次為限，球隊以 3 次為限。
13. 超過「黃牌警告」的次數者，會被判罰「退場兩分鐘」(罰離場，兩分鐘後才可進場比賽)。
14. 非法替補會被判罰「退場兩分鐘」。

15. 進攻球員在未遇任何妨礙下，射門擊中守門員頭部，會被判罰「退場兩分鐘」。
-準則：射門球員和守門員中間沒有任何防守球員/頭部為被球擊中的第一接觸點/守門員的頭部沒有主動往球方向移動。
16. 重複違反規則而作出漸進處罰，及重複作出極不君子行為會被判罰「退場兩分鐘」。
17. 同一球員被判罰第3次「退場兩分鐘」時，會被判罰「紅牌取消資格」。
18. 作出危害對方的行為會被判罰「紅牌取消資格」。
19. 球員於比賽中受傷，在球場內接受治理後，必須離開球場，於該隊完成3次進攻後，方可進行替補，返回球場繼續比賽。
20. 作出嚴重違反體育精神行為或違規行為將會被判罰藍牌，裁判需填寫比賽記錄表將附上書面報告，並由賽事紀律委員會跟進處理。

參考資料：

1. 邵天諾、楊華照 (2006)。《基礎手球》。澳門：澳門理工學院。
2. Reita E. Clanton, Mary Phy Dwight. (2013). *Team Handball: Steps to Success*. United States: Human Kinetics.
3. Radu, F.L., & Abalasei, B.A. (2015). *101 Team handball*. London: Bloomsbury.
4. 洪海蕭 (2020)。《全新正版 全民健身计划系列丛书-手球 分步详解体育健身书籍》。吉林出版集團股份有限公司。
5. Estriga, L. (2019). *Team Handball: Teaching and Learning Step-by-Step*. United States: Agência Nacional

資料網頁：

1. 中國香港手球總會 (2024)。 <http://www.handball.org.hk>
2. International Handball Federation. (2024). www.ihf.info
3. Asian Handball Federation. (2024). <http://www.asianhandball.org/index.php?lang=en>
4. 101 academy 入門教室. (2022, October 14). 【運動教室 101】第三十四集:手球 (I) 【Learning Sports 101】Episode 34 - Handball (I) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=stw7nBpcgXY> (2024)
5. 101 academy 入門教室. (2022b, October 21). 【運動教室 101】第三十四集:手球 (II) 【Learning Sports 101】Episode 34 - Handball (II) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7YRvw47C8P4> (2024)