

(一) 起源

近代手球運動是由丹麥人霍革·尼爾森 (Holger Nielson) 於 1898 年所創；在室內場地兩端各置一球門，兩隊各派七名球員以手進行傳接球及射門動作。1920 年，謝倫茲制定十一人制手球規則。1946 年，丹麥、瑞典等國家在丹麥首都哥本哈根聯合組成國際手球聯盟 (International Handball Federation 簡稱 IHF)，積極推展七人制手球運動。

(二) 規則

手球比賽是綜合籃球和足球特點的一種用手打球、射門、得分的對抗性項目。

- 一. 每射入 1 球得 1 分，以得分較多的隊伍為勝方。
- 二. 手球比賽雙方上、下半場各有一次叫暫停的權利，替補球員可以不通知記錄員或計時員隨時參加比賽，但是應在本方替補區先退出後補上。
- 三. 手球比賽只允許守門員進入禁區線後的禁區內，用身體任何部位防守對賽隊射來的球。
- 四. 雙方隊員不得進入禁區內，比賽過程中，持球隊員可持球跑 3 步，或隊員持球不超過 3 秒，違反上述規則的，要判自由球，由對方在違例地點擲球，擲任自由球一般不需要裁判鳴笛，但防守隊員必須離開持球隊員 3 米，擲自由球可直接射門得分。
- 五. 如果運動員犯規影響射門則判罰 7 公尺球，即主罰隊員站在 7 公尺線前，被罰一方守門員守門，其餘任何隊員都必須站在自由球線外，裁判員鳴笛後，主罰隊員在 3 秒鐘內將球射出，並保持一腳不離地。
- 六. 運動員嚴重犯規和不君子行為要受到「黃牌」警告、罰退場 2 分鐘、或被罰「紅牌」取消資格，甚至被驅逐離場。

(三) 賽制

目前手球正式比賽是 7 人制，即雙方各有 7 人上場，其中 1 人為守門員。比賽時間按年齡組別而定：

- 一. 16 歲以上的男女子組比賽時間為 60 分鐘，分上、下半場各 30 分鐘，中間休息 10 分鐘。
- 二. 12 至 16 歲的青少年組比賽時間為 50 分鐘，分上、下半場各 25 分鐘，中間休息 10 分鐘。
- 三. 8 至 12 歲的兒童組比賽時間為 40 分鐘，分上、下半場各 20 分鐘，中間休息 10 分鐘。

每射入 1 球得 1 分，以得分較多的隊伍為勝方。

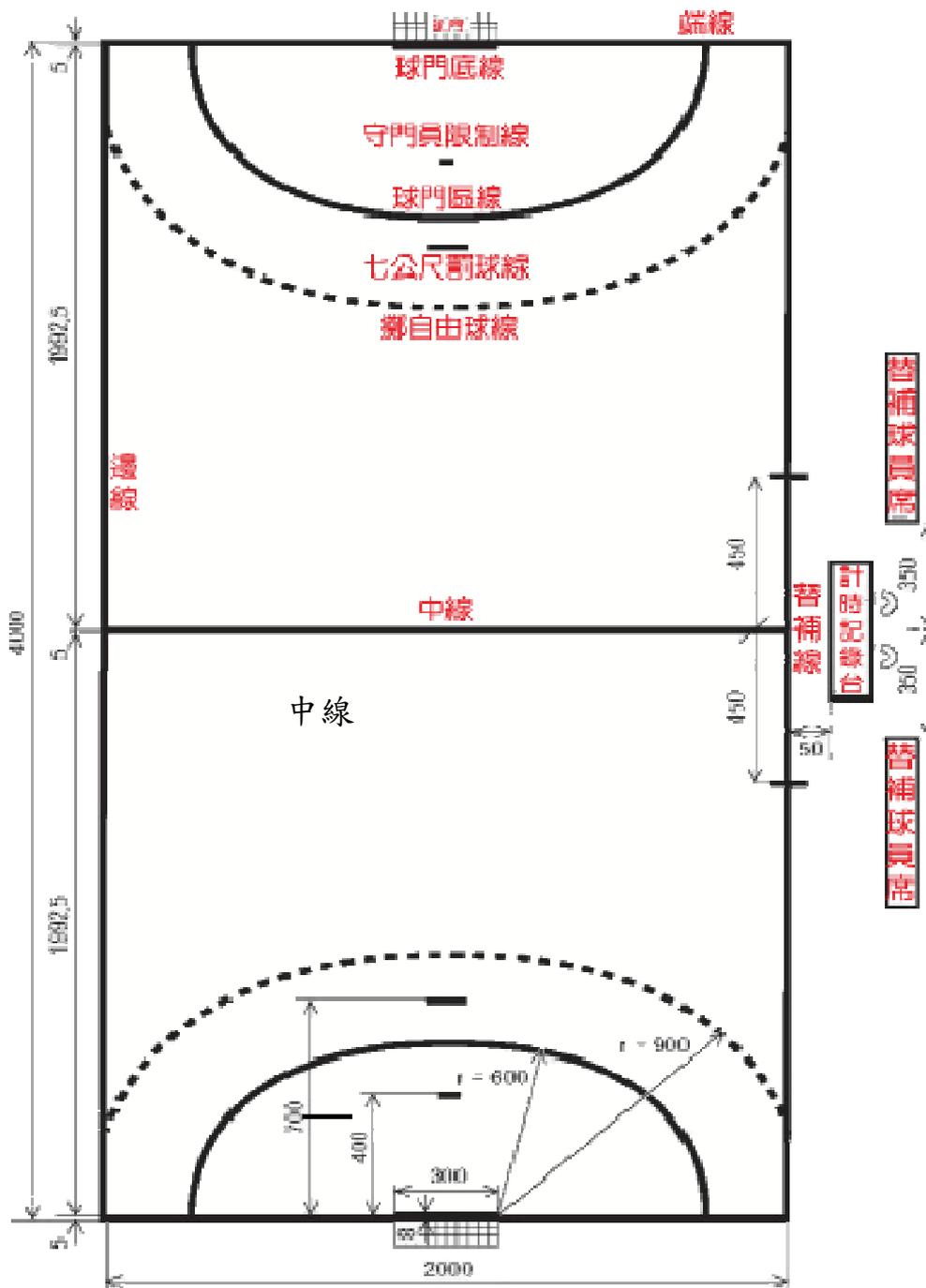
如果在正式比賽結束時雙方賽和，而比賽又要求決出勝負時，雙方在休息 5 分鐘後加時比賽。雙方擲毫決定選擇場地或開球，然後進行 10 分鐘的加時比賽，上、下半場各 5 分鐘，半場時雙方交換場地、但半場不設休息；若加時比賽後仍然賽和，則應在休息 5 分鐘後再擲毫決定選擇場地或開球，繼續第二次加時比賽；如第二次加時比賽後仍然賽和，則依賽會的競賽規則定勝負。

(四) 球員服式

球員的比賽球衣，款式和顏色必須一致，但守門員球衣的顏色卻不可一樣，而球員號碼，必須在 1 至 21 號之間，並須印在球衣的前面及後面。

(五) 球場規格

比賽是在長 40 米、闊 20 米，球門高 2 米、闊 3 米的長方形球場上進行的。



(六) 中國傑出手球運動員



范潔



劉贊



李兵