

手球規則

- 1、 七人制手球運動每隊最多註冊十六名球員，每場比賽可登記十四名，其中二名是守門員，其餘十二名為普通球員。
- 2、 正式比賽球員以七名為限，其中一名為守門員。
- 3、 守門員在球門區域內，可以用手、腳觸或擋球，但普通球員不能用腳觸球及進入球門區域內。
- 4、 普通球員持球不能超過三秒鐘及超過三步以上，單手運球，但只許運一次球，守門員在球門區域內沒有任何約束，惟不能故意拖延比賽，比賽進行中球員可以自由替換。
- 5、 球場長方形，其邊線 40 公尺端線長 20 公尺，球長由中線劃分為兩個半場，並分別設置球門區域。
- 6、 比賽時間：a、社會男子、社會女子（含大專男女組）上下半時各三十分鐘，中間休息十分鐘。b、高中男、女組上下半時各三十分鐘，中間休息十分鐘。c、國中男、女組上下半時各二十五分鐘，中間休息十分鐘。
- 7、 下半場比賽終了，不分勝負（國內）舉行一次延長比賽，仍不分勝負時則兩隊各派五名普通球員，交互輪流擲七公尺決勝負。
- 8、 非法替補時在球員進場的地點罰任意球，並判罰該球員退場二分鐘。
- 9、 守門員不得替補普通球員，但普通球員得替補守門員。
- 10、 守門員由球門區域外，持球進入球門區域內，罰七公尺球。
- 11、 球門區域只限守門員能進入球門區域包括球門區域線在內，普通球員身體的任何部分觸及時，以越區論。
- 12、 球進入球門區域內即屬於守門員的球，普通球員不得觸及在球門區域內停留或滾動的球，也不得觸及守門員所控制的球，惟球在球門區域上空時不在此限度。
- 13、 球進入球門區域內，應由守門員擲球門球，繼續比賽。
- 14、 手持球最多得移動三步：一步計數方法如下：
 - a、 兩腳站立接球時：
 - (1)、一腳離地而再落地時為一步。
 - (2)、一腳向任何方向移動時為一步。
 - b、 單腳站立接球，另一腳落地時為一步。
 - c、 跳躍接球以一腳落地，然後再墊步或跨步時為一步。
 - d、 跳躍接球以兩腳同時落地時。
- 15、 擲任意球時，對隊球員必須離開三公尺以上。
- 16、 下列情形判罰七公尺球：
 - a、 在球場的任何區域，對方隊顯然有得分機會而加以犯規。
 - b、 守門員持球進入球門區域內，或將球門區域外的球取回球門區域內者。
 - c、 攻隊持球時，守隊的普通球員越區防守而取得利益者。
 - d、 故意將球傳給己方球門區域內的守門員。
- 17、 擲七公尺球時，場內裁判鳴笛後必須在三秒鐘內向球門直接射門。

- 18、擲七公尺球時，除擲球球員及守隊的守門員外其他球員必須退出自由擲球線外。
- 19、裁判員判罰球員或球隊職員時，應顯示紅色牌。裁判員警告球員或球隊職員時，應顯示黃色牌。
- 20、下列情形判罰退場：
 - a、攻隊被判擲任意球時，持球球員未立刻將球放在地上者。
 - b、替補犯規。
 - c、攻隊擲球時守隊反覆犯規者。
 - d、屢次反覆違反對人動作的行為者。
 - e、反覆違反運動精神的行為者。
- 21、球員第一次和第二次退場時間均為二分鐘，該隊在退場時間內不得補足場內球員，球員第三次退場時間仍為二分鐘，但該球員取消資格。
- 22、守門員被判退場，取消資格或驅逐離場時，得由候補守門員替補，並令一名普通球員退出場外。