

國際手球規則

九十年修訂本

中華民國手球協會審定
中華民國九十年六月印行

國際手球規則

目 錄

前	言
第 一 條	球場
第 二 條	比賽時間、結束信號及暫停
第 三 條	球
第 四 條	球隊、替補及裝備
第 五 條	守門員
第 六 條	球門區域
第 七 條	對球的動作，消極性比賽
第 八 條	犯規及違反運動精神的行為
第 九 條	得分
第 十 條	開球
第 十 一 條	擲界外球
第 十 二 條	擲守門員球
第 十 三 條	擲自由球
第 十 四 條	罰七公尺球
第 十 五 條	各種擲球總則
第 十 六 條	罰則
第 十 七 條	裁判員
第 十 八 條	記錄員及計時員
國際手球總會 (I.H.F.) 裁判標準手勢	
規則註釋	
替補球員區的規定	
手球英文術語	
球場和球門設備標準	
中華民國手球協會裁判制度實施辦法	
中華民國手球協會國際裁判登記辦法	
附圖	

前 言

本國際手球規則自2001年（民國90年）

8月1日起正式實施。

規則條文、原註、國際手球總會裁判標準手勢、規則註釋及替補球員區的規定均屬於整個規則的部份。『球場與球門設備標準』不屬於規則全文的範疇，但為求使用者的方便起見，特將其規範一併摘錄於手冊中以供參考。

第一條 球場

- 1:1 球場為長方形的場地（如圖一），長40公尺、寬20公尺，球場兩端各設球門區域（見規則1：4、規則6）。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。

比賽期間球場的特性不得任意改變而使某一隊從中獲得利益。

- 1:2 球門（如圖二a、二b）設在兩端線中央，球門必須固定在地面或後牆，其大小為內緣高二公尺，寬三公

尺。兩門柱上端必須以一橫木連接，門柱後緣應與端線外緣平齊。球門柱及橫木的截面均為八公分見方，並須漆成兩種鮮明的顏色，使與背景相襯托。

球門應張掛球門網，球門網的鬆緊程度以不使入網的球立刻反彈為度。

- 1:3 球場的所有界線均屬於該區域的一部分，球門底線係兩球門柱間的線，線寬應為八公分（如圖二a），其餘界線寬則為5公分。
鄰接兩區域之間的界線，得以不同的地板顏色予以代替。

- 1:4 球門前設球門區域（見規則6），球門區域以球門區域線（六公尺線）為界，其劃法如下：(1) 在球門前方六公尺處，劃一條長三公尺與端線平行的線（從球門底線後緣量到球門區域線前緣）；(2) 從兩球門柱內側後緣量起，以六公尺為半徑規劃兩條四分之一的圓弧，與三公尺直線和端線相連接（如圖一、圖二 a）。
- 1:5 擲自由球線（九公尺線）是一條虛線，距球門區域線外三公尺並與其平行，兩虛線之間隔為十五公分（如圖一）。
- 1:6 七公尺罰球線長一公尺，在球門正前方距球門底線七公尺與端線平行的線（從球門底線後緣量到七公尺罰球線前緣）。（如圖一）。
- 1:7 守門員限制線（四公尺線）長十五公分，在球門正前方距球門底線四公尺與端線平行的線（從球門底線後緣量到四公尺線前緣）。（如圖一）。
- 1:8 中線係兩邊線中點所連接的線（如圖一、圖三）。
- 1:9 替補線（邊線的片段）從中線向兩側以4.5公尺為範圍分別標示點線，替補線兩端的點線與中線平行，各向場內、場外延伸十五公分，以加強替補的標示（如圖一、圖三）。

原註：關於球場與球門的技術性細節請詳見「球場與球門設備標準」p.81

第二條 比賽時間，結束信號及暫停

比賽時間

2:1 十六歲(含十六歲)以上社會組的正式比賽時間為上下兩個半時各三十分鐘，中間休息十分鐘。

青年組的正式比賽時間，十二至十六歲組為上下兩個半時各二十五分鐘，八至十二歲組為上下兩個半時各二十分鐘，兩組的中間休息均為十分鐘。

附註：迷你組(未滿八歲的兒童)的正式比賽時間為上下兩個半時各十分鐘或十五分鐘，中間休息十分鐘。
青年組以下各組的比賽時間需縮短時，由競賽規程明訂。

2:2 正式比賽時間終了，比賽不分勝負而又必須決定勝負時，則於休息五分鐘後，舉行延長比賽，延長比賽時間均為上下兩個半時各五分鐘，中間休息一分鐘，須交換場地。

第一次延長比賽後仍不分勝負時，應於休息五分鐘後，舉行第二次延長比賽，第二次延長比賽時間仍為上下兩個半時各五分鐘，中間休息一分鐘，須交換場地。

如第二次延長比賽仍不分勝負時，則依據大會競賽規程的特定方式決定勝負。

附註：國內各級比賽，經一次延長比賽後仍不分勝負時，兩隊各派五名普通球員，交互輪流擲七公尺球決定勝負。如

仍不分勝負時，則每隊另派一名球員，各擲一次七公尺球決定勝負（每次均由不同球員擲球），依次類推至分出勝負為止。

結束信號

- 2:3 第一次開球裁判員鳴笛時比賽時間開始，以公開計時器或計時員的結束信號結束比賽。如未發出結束信號，則裁判應鳴笛指示結束比賽（17：10）。

原註:如果公開計時器的自動結束信號不能使用時，計時員應使用桌上計時器或碼錶計時，並在比賽結束時，發出結束信號（18：2第二段）。

如果使用公開計時器，應盡量設定從 0 到 30 分計時。

- 2:4 結束信號發出前或同時發生的犯規和違反運動精神的行為均應判罰，即使結束信號已經發出，仍應判罰。裁判員應於自由球（13：4除外）或七公尺球擲出後，視其直接結果宣告比賽結束（見註釋一）。
- 2:5 當自由球、七公尺球正在擲罰過程，或球在空中飛行中結束信號響時，必須重新擲罰，並視罰球的直接結果，裁判員方可宣告結束比賽。
- 2:6 在擲罰自由球或七公尺球時依規則 2：4~5所敘述的狀況，球員或球隊職員犯規或違反運動精神的行為，必須判罰。執行這種擲球犯規時，不再判給對方擲自由球。

2:7 裁判員確認計時員提早結束比賽時，必須使球員繼續留在場上，補足剩餘時間。

其繼續比賽方式，由提早結束信號時的控球隊擲球，如在比賽中斷發生時，則由原來中斷後的適當擲球方法恢復比賽；如在比賽中發生時，依規則13：4a~b，由擲自由球恢復比賽。

如上半時比賽（或延長比賽前段）延遲結束時，由下半時的時間中扣除。如下半時比賽（或延長比賽後段）延遲結束時，則裁判員應宣告比賽結束，不作任何改變。

暫停

2:8 比賽中斷時如需暫停和需暫停多少時間，由裁判員決定之。

下列情形必須暫停：

- a) 判罰退場二分鐘、取消資格或驅逐離場時；
- b) 判罰七公尺球時；
- c) 允許球隊暫停時；
- d) 替補犯規或額外球員進場時；
- e) 計時員或技術委員鳴笛時；
- f) 依規則17：8，兩位裁判員需要溝通協商時。

在其他某些情況下，也應視當時之情形給予暫停（見註二）。

暫停期間的犯規與比賽進行中的犯規同樣處理（16：13第一段）。

2:9 裁判員須以信號指示計時員停錶暫停和按錶恢復比賽。

比賽時間暫停時應鳴笛三短聲，並以「T」字形手勢16向計時員表示。

暫停後恢復比賽時亦須鳴笛（15：3b）。

2:10 每隊有權要求上下半時各一次一分鐘的球隊暫停（註釋三）。

第三條 球

3:1 球必須是圓形的，由皮革或合成材料製成，其表面不得光滑（17：3）。

3:2 比賽用球之規格（圓周及重量），依不同組別的使用標準如下：

社會男子組和青年男子組（16歲以上）的用球，圓周為58~60公分，重量為425~475公克(IHF 3號球)。

社會女子組、青年女子組（14歲以上）、青年男子組（12~16歲）的用球，圓周為54~56公分，重量為325~375公克(IHF 2號球)。

青少年女子組（8~12歲）、少年男子組（8~14歲）的用球，圓周為50~52公分，重量為290~330公克(IHF 1號球)。

原註：國際性各項錦標賽用球，應使用國際手球總會審定合格的牌。 （見國際手球總會章程，關於球的規定）。

迷你組手球的規格，不列入一般手球規則裡。

附註：國內比賽使用中華民國手球協會檢驗合格的標準用球。

“迷你”組（未滿8歲）的用球，圓周為48公分，重量不得少於290公克(0號球)。

- 3:3 每場比賽至少須準備兩個比賽用球，預備用球由紀錄台保管，隨時備用。惟球必須符合規則3：1~2之要求。
- 3:4 預備用球使用時機由裁判員決定，以減少比賽中斷或避免時間暫停，使球賽順暢進行。

第四條 球隊、替補及裝備

球隊

4:1 每隊由十二名球員組成。

每隊上場比賽的球員最多為七名，其餘球員為替補員。球隊在比賽中必須有守門員，任何時間守門員在更換球衣後得替補為普通球員，普通球員在更換球衣後亦得替補為守門員（見4：4、4：7）。

比賽開始時，每隊至少須有五名球員上場。

比賽進行中包括延長比賽在內，每隊球員人數可以隨時增補到十二名。（I.H.F和洲際比賽，依據其相關規定加以規範）。

比賽開始後，球員人數少於五名時比賽仍可繼續進行，但裁判員可判斷是否需要繼續或結束比賽（17：13）。

附註：國內正式比賽球員的報名人數為每隊十六名。

4:2 球隊職員在比賽期間最多准許四名進入球員席。這些球隊職員在比賽進行中不得更改，其中指定一名為球隊負責人，僅球隊負責人允許與紀錄員、計時員交涉，必要時與裁判員交涉有關比賽事宜。（參閱規則註釋三球隊暫停）。

球隊職員在比賽進行中不准進入場內，違反規定者，應

以違反運動精神的行為判罰之（見8：4、16：1d、16：3d、16：6b），並由對隊擲自由球恢復比賽（13：1a~b、參見規則註釋九）。

4:3 比賽開始時在場且登記在比賽記錄表內的球員和球隊職員才有資格參加比賽。

比賽開始以後到場的球員和球隊職員，必須經紀錄員或計時員的同意，且須登記在紀錄表內才有資格參加比賽。

凡有資格參加比賽的球員得隨時由己方替補線進場比賽（見4：4、4：6）。

如有不合資格的球員進場時，必須判罰取消資格（16：6a），並由對隊罰一次自由球繼續比賽（13：1a~b、見規則註釋九）。

- 附註：(1) 球員資格的申訴須在比賽前登錄名單同時向大會競賽組提出，否則不予受理。
(2) 冒名頂替者須在比賽結束前提出，經察覺後取消全隊參加比賽的資格。

球員替補

4:4 只要被替補球員離場後，替補球員得隨時且反覆地進場比賽，不須向紀錄員或計時員報告（4：5）。

球員必須在己方替補線內進場或退場（4：5），守門員替補時亦同（見4：7、14：10）。

替補規則在暫停期間同樣適用（球隊暫停時除外）。

4:5 替補犯規時必須判罰犯規球員退場二分鐘，如同隊二名以上的球員同時替補犯規時，只判罰首先犯規的球員。

比賽由對隊擲自由球重新開始（13：1a~b、見規則註釋九）。

4:6 非數替補而額外球員進場或場外球員從球員區違規妨礙比賽時，必須判罰犯規球員退場二分鐘，該隊在二分鐘內應減少一名場內球員（事實上額外球員本來就應該離場）。

退場球員在退場時間內進場時，應重新加罰退場二分鐘，該隊在第一次和第二次退場的重疊時間，應減少一名場內球員。

比賽由對隊擲自由球重新開始（13：1a~b、見規則註釋九）。

裝備

4:7 同隊的普通球員必須穿著相同的球衣，兩隊的球衣顏色應有明顯的區別。守門員的球衣顏色必須與兩隊普通球員的球衣顏色和對隊守門員的球衣顏色有明顯的區別（17：3）。

4:8 球員必須佩帶號碼，背後號碼至少高二十公分，胸前至少高十公分。號碼自1號至20號編排為原則。

號碼的顏色必須與球衣顏色有明顯的區別。

各隊隊長須在上臂佩帶約四公分寬的臂章，其顏色應與球衣顏色有明顯的區別。

4:9 球員須穿用運動球鞋（附註：禁止穿有顆粒鞋底的運動鞋）。

禁止佩帶可能危害球員的物品，包括頭部保護物、面罩、手鐲、手錶、戒指、項鍊、耳環、無架或無繫帶的眼鏡，及其他使球員發生危險的物品等（17：3），允許球員使用伸縮性質料的頭帶。

球員使用上列禁用物品時，必須予以除去，否則不得參加比賽。

4:10 如有球員受傷流血或球員身上、球衣上有血跡時，必須立即和自動從替補區離開球場，實施止血、包紮及清除血跡，否則不得進場參加比賽。

違反規定的球員，裁判可依違反運動精神的行為判罰之（8：4、16：1d、16：3c）。

4:11 球員受傷時，裁判員應出示裁判手勢16及手勢17，暫停後允許進場，只允許二位有資格參加比賽的（球員或職員）（見4：3）進入場內照料己隊受傷球員（4：2、16：1d、16：3d、16：6b）。

第五條 守門員

守門員的合法動作為：

- 5:1 在球門區域內防守時得用身體的任何部位觸球；
- 5:2 在球門區域內可持球自由移動，不受普通球員規則規定之限制（7：2~4、7：7），但守門員擲守門員球時不得延遲擲球（6：5、12：2、15：3b）；
- 5:3 未持球時得離開球門區域活動，在出球門區域後須遵守普通球員的規則。

守門員身體的任何部分觸及球門區域線外的地面時，則視同離開球門區域論；

- 5:4 在球門區域內防守而未能完全控球時，得於離開球門區域再度取球。

守門員的犯規動作為：

- 5:5 防守時向對方球員施以危險性的動作者（8：2、8：5）；
- 5:6 將已經控制好的球帶出球門區域外（13：1a）；
- 5:7 擲守門員球後，球未經其他球員觸及前在球門區域外再度觸球（13：1a）；
- 5:8 在球門區域內觸及球門區域外地面上停止或滾動的球（13：1a）；

- 5:9 將球門區域外地面上停止或滾動的球帶回球門區域內（ 13：1a ）；
- 5:10 在球門區域外持球再度進入球門區域內（ 13：1a ）；
- 5:11 用腳或膝以下的部位觸及正向球門區域外滾動的球或停止在球門區域內的球（ 13：1a ）；
- 5:12 對方擲罰七公尺球時，擲球離手前守門員越過守門員限制線（四公尺線）或其延長線的任一邊者（ 14：9 ）。

原註：只要守門員的一腳踏在守門員限制線（四公尺線）上或線的後方，得允許另一腳或身體的任何部分在空中超越該限制線。

第六條 球門區域

6:1 球門區域只限守門員能進入區內（見6:3）。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。

6:2 普通球員越區按下列規定判罰：

- (a) 普通球員持球越區時，判罰自由球（13:1a）；
- (b) 普通球員未持球越區而取得利益時，判罰自由球（13:1a~b、見6:2c）；
- (c) 守隊球員越區而破壞顯然得分機會時，判罰七公尺球（14:1a）。

6:3 下列情形普通球員越區而不必判罰：

- (a) 球離手後越區而對於對方無任何不利影響者；
- (b) 未持球時越區而未取得利益者；
- (c) 防守時或防守後越區而對於對方無任何不利影響者。

附註:(1)攻隊和守隊雙方向球門區域上空跳躍時，在攻隊球未離手前守隊先落地者，判越區防守（見6:2c）。

- (2) 攻隊射門後進入球門區域內而球彈回球門區域外時，如不影響守門員的行動者，同隊球員得繼續控制球或射門。

- 6:4 球進入球門區域內即屬於守門員的球。
球在球門區域內停止或滾動時，或被守門員控制時，普通球員均不得觸球（13：1 a ~b）。唯球在球門區域上空時不在此限，擲守門員球除外（12：2）。
- 6:5 球進入球門區域內時，守門員應以守門員球擲回場內繼續比賽（規則12）。
- 6:6 守隊球員因防守觸球後，球被守門員接取或停留在球門區域內時，比賽應繼續進行（依據6：5擲守門員球）。
- 6:7 使球進入己方球門區域內時，裁判員應判罰如下：
(a) 球進入球門者，判對隊得分；
(b) 球停留在球門區域內或被守門員觸及而未進入球門者，判罰擲自由球（13：1b）；
(c) 球越出端線者，判罰擲界外球（11：1）；
(d) 球未被守門員觸及而橫越球門區域進入場內者，比賽繼續進行。
- 6:8 球由球門區域返回場內時，比賽應繼續進行。

第七條 對球的動作，消極性比賽

對球的動作

允許的合法動作：

- 7:1 可用手（握拳或開掌）、臂、頭、軀幹、大腿及膝蓋等部位擲球、接球、擋球、推球或擊球；
- 7:2 手持球時間最多為三秒鐘，甚至持球躺臥在地上時亦同（13：1a）；
- 7:3 手持球時最多得移動三步（13：1a）；

一步的計數方法如下：

- (a) 兩腳站立接球時，當一腳離地而再著地或以一腳向任何方向移動時為一步；
- (b) 單腳站立接球而另一腳著地時為一步；
- (c) 跳躍接球後以一腳著地，然後以同一腳再墊步或以另一腳跨步時為一步；
- (d) 跳躍接球以兩腳同時著地，任何一腳離地而再著地，或以一腳向任何方向移動時為一步。

原註：一腳移動後，另一腳向前腳滑步併靠時，只算一步。

- 7:4 在站立或跑動中對球的動作：
 - (a) 將球向地面拍彈一次後，可用單手或雙手再度接住球。
 - (b) 可用單手反覆向地上拍球（運球），或用單手反

覆使球在地上滾動，然後用單手或雙手再度接球或取球。

單手或雙手接球後，最多在 三 步或 三 秒鐘之內球必須離手（13：1a）。

球員用身體的任何部分觸球而使球掉落地面時，視為拍球或運球開始。

當球觸及其他球員或球門後，該球員得重新拍球、運球或再度接球。

7:5 球得不離手而由一手移到另一手。

7:6 得以跪、坐或躺在地上處理球。

不允許的犯規動作：

7:7 球離手後未觸及地面、其他球員或球門以前再和球接觸者（13：1a），唯接球漏失而再接觸者不必判罰。

原註：所謂「接球漏失」係指球員接球或擋球時未能完全控球的情況而言。

已經控制好的球，在運或拍過後只能接觸一次。

7:8 用膝蓋以下的腿或腳部觸球者（13:1a~b），但被對方擲擊時不在此限。

7:9 球觸及場內的裁判員時，比賽應繼續進行。

消極性比賽

- 7:10 控球隊不得在沒有明顯的攻擊或射門意圖之下，繼續保持控球權，這種情況視為消極性比賽（見規則註釋4），判由對隊在該隊比賽中斷擲自由球（13:1a）。
- 7:11 在認為可能發生消極性比賽傾向時，裁判員應顯示預先警告手勢（手勢18），提醒控球隊改變攻擊方式的機會，以免喪失控球球；如預先警告手勢顯示後，仍沒有改變攻擊方式或射門，則判由對隊擲自由球（見規則註釋4）。

在某些明顯的消極性比賽，裁判員可直接判罰給對隊擲自由球而不必作出任何預先警告手勢，例如：球員故意迴避嘗試射門得分的機會等。

第八條 犯規與違反運動精神的行為

允許的合法動作：

- 8:1 (a) 用手和臂去擋球或獲球；
(b) 從任何方向以單手手掌取得對方的球；
(c) 無論對方控球與否得用軀幹阻擋對方球員；
(d) 以彎曲的手臂，正面接觸及緊盯跟隨對方球員。

8:2 不允許的犯規動作：

- (a) 用手奪取或擊落對方手中的球；
(b) 用手、臂或腿阻礙或推壓對方球員；
(c) 壓制、抱、推、衝、撞對方球員；
(d) 違反規則而妨礙或危害對方球員的動作（無論對方控球與否）。

- 8:3 違反規則8:2，其犯規對象主要是對人而不是對球時，應以累進罰則判罰之。累進罰則指搶球時，超過常態的侵犯方式，違犯時不僅判罰自由球或七公尺球，而應加重處罰。

每一犯規如採用累進罰則時，對個人的判罰先從警告開始（16：1b），然後逐漸提升加重處罰，直到最嚴厲的處罰（16：3b、16：6g）。

其他原因的警告或退場，也適用於累進罰則。

- 8:4 用身體和口頭言辭的情緒性違背良好運動風度的行為，視為違反運動精神的行為（實例見規則註釋5）。球員或

球隊職員無論在場內或場外違反運動精神的行為時同樣適用。累進罰則亦適用於違反運動精神的行為（16：1d、16：3c~d、16：6b、g、h）。

8:5 球員故意碰撞對方而嚴重危害身體健康時，必須判罰取消資格（16：6c）：

- (a) 從側面或後面猛擊或向後拖拉正在擲球或傳球球員的手臂；
- (b) 用任何方式擊打對方球員的頭或頸部；
- (c) 用腳、膝蓋或其他方法，攻擊對方球員的身體，包括絆人行為；
- (d) 推正在跑動、跳躍或用其他方法攻擊對方球員，使其身體失去控制；守門員離開己方球門區域，對於反擊快攻的對方球員施以類似動作行為時同樣適用；
- (e) 擲自由球直接射門時，擊中靜止狀態中防守球員的頭部；或擲罰七公尺球時，擊中在靜止狀態中的守門員頭部。

8:6 球員或球隊職員在場內或場外嚴重違反運動精神的行為者（實例見規則註釋6），應判罰取消資格（16：6d）。

8:7 球員在比賽時間內發生毆打行為者，應判罰驅逐離場（16：9~11）。在比賽時間外發生毆打行為者，判罰取消資格（16：6e、16：13b、d），球隊職員發生毆打行為者，應判罰取消資格（16：6f），

原註：所謂毆打行為，指蓄意違反規則而施加在他人（如球員、裁判、計時員及紀錄員、隊職員、技術委員或觀眾等）身體上的明顯而強烈的故意攻擊行為。換言

之，那不只是一種反射性動作或粗心的過度的方式所產生的結果而已。

對人吐口水視同毆打行為處理。

- 8:8 違反規則8：2~7，直接或間接造成比賽中斷而破壞對方顯然得分機會時，應判罰對隊擲七公尺球（14：1），否則應判由對隊擲自由球（見13：1a~b、並參閱13：2、13：3）。

第九條 得分

- 9:1 合法的射門，其球體的全部穿越球門底線的立體面（如圖四），且擲球球員及其同隊球員於射門前或射門時都沒有犯規者為得分，端線裁判於確認得分時鳴笛二短聲，並出示得分手勢12。

防守球員雖犯規而球進入球門者仍算得分。

如球體的全部越過球門底線之前，裁判員或計時員已中斷比賽，則不應判得分。

如球員將球擲進己方球門時算對隊得分，守門員正在擲守門員球時為例外（12：2第二段）。

原註:裁判員確信在正常情形下應得分的球，被比賽不應有的物體或人員（觀眾等）所阻礙時，應宣判得分。

- 9:2 如裁判員已宣判得分，且又重新鳴笛指示開球，則不得更改得分的判決。

比賽時間終了之笛聲，如發生在得分後未重新開球前，則裁判員應明確表示得分有效（不再開球）。

原註:裁判員判定得分，立即在計分牌上顯示。

- 9:3 比賽結果以得分較多的隊為勝。
兩隊得分相等或均未得分時，比賽成為和局（見2：2）。

第十條 開球

10:1 比賽開始由擲錢幣獲勝隊選擇開球時，對方有權選邊。如擲錢幣獲勝隊選邊，則由對方開球。

下半場比賽須交換場地，下半時比賽開始，由上半時開球的對隊開球。

延長比賽時重新擲錢幣決定開球或選邊。規則10：1之規定，亦適用於延長賽。

10:2 得分後由失分的隊開球繼續比賽（見9：2第二段）。

10:3 開球在球場正中央向任何方向行之（容忍左右各1.5公尺範圍內），裁判員鳴笛後三秒鐘內必須擲球完成（13:1a）。開球者擲球離手前必須一腳踩在中線（13:1a、規則註釋7）。

開球隊球員在裁判鳴笛前不得越過中線（15：1第二、三段）。

10:4 上、下半時（含延長賽）比賽開始執行開球時，所有的球員均應位於己方半場內。

得分後的開球，對方球員可停留在球場的兩邊半場。

對隊球員在擲球離手前須離開擲球球員至少三公尺（15：7）。

第十一條 擲界外球

- 11:1 整個球體越過邊線，或守隊的普通球員最後觸球而球越過己方端線時應擲界外球。
- 11:2 擲界外球由球出界前最後觸球球員的對隊擲球，不須裁判員鳴笛（見15：3b）。
- 11:3 擲界外球在球越過邊線的地點執行，如果球越過端線，則在靠近球出界一邊的邊線上擲球。
- 11:4 擲界外球的球員在擲球離手前必須有一腳踏在邊線上。擲球球員不得將球放在地上後再拾起或運球後再度接球（13：1a）。
- 11:5 擲界外球時對隊球員必須離開擲球球員至少三公尺。

如防守球員沿自己球門區域線外站立，雖距離擲球球員不足三公尺時亦視為合法。

第十二條 擲守門員球

- 12:1 守門員在球門區域內控制好球後（6：5）或球由端線出界，其最後觸球者為守門員或攻隊球員時應擲守門員球。

這兩種情形意謂著球是在比賽中斷中，如獲得守門員球且在完成擲球前，同隊球員犯規時按規則13：3的規定處理。

- 12:2 擲守門員球由守門員在球門區域內將球擲出球門區域線外，不須裁判員鳴笛（見15：3b）。

守門員球由守門員擲球越過球門區域線時視為擲球完成。

對隊的球員可停留於球門區域線外，唯球未越過球門區域線之前不得觸球。

- 12:3 擲守門員球後，守門員在球未觸及其他球員以前不得再度觸球（5：7、13：1a）。

第十三條 擲自由球

判罰擲自由球時機

13:1 原則上，裁判員中斷比賽，由對隊球員擲自由球恢復比賽：

(a) 持球隊球員犯規時，必須喪失控球權（見4：2~3、4：5~6、5：6~11、6：2a~b、6：4、7：2~4、7：7~8、7：10、8：8、10：3、11：4、12：3、13：7~8、14：4~7、15：2~5）。

(b) 防守隊球員犯規致使持球隊喪失控球權時（見4：2~3、4：5~6、5：5、6：2b、6：4、6：7 b、7：8、8：8）。

13:2 裁判員不要過早判罰擲自由球而中斷比賽，應讓比賽繼續進行。

其意指依規則13：1a，攻隊犯規瞬間守隊獲得控球時，裁判員不須判罰對隊擲自由球。

同樣，依規則13：1b，守隊犯規而攻隊明顯的失去控球權或不能繼續進攻時，裁判員才鳴笛判罰。

因個人違反規則必須受罰，如對犯規球隊的對隊不利時，裁判應立即鳴笛，否則，應延遲判罰中斷比賽。

規則13：2不適用於規則4：2~3或4：5~6，因計時員鳴笛時，裁判必須立即中斷比賽。

13:3 依規則13：1a~b，犯規發生在比賽中斷時，由原來中斷後的適當方法，擲自由球恢復比賽。

13:4 比賽中斷而又沒有球隊發生犯規時，裁判應以下列之擲球方式重新恢復比賽：

- (a) 比賽中斷時，由持有球的球隊擲自由球。
- (b) 球不在任何一隊手中時，由最後擁有球的球隊擲自由球。
- (c) 球觸及球場上空的天花板或任何固定的附屬設備而使比賽中斷時，應由最後觸球的對隊擲自由球。

規則13：2得利條款不適用於規則13：4。

13:5 裁判員鳴笛判罰控球隊的對隊擲自由球時，持球球員必須立刻迅速將球放在地上（16：3e）。

擲自由球的方法

13:6 擲自由球在發生犯規的地點行之，原則上不須裁判鳴笛（見15：3b）。下列是一些例外情形：

依規則13：4a~b，經裁判鳴笛後，應在比賽中斷時球的位置擲自由球。依規則13：4c，應在球觸及球場上空的天花板或任何固定的附屬設備地點下面，經裁判員鳴笛後擲自由球。

由於裁判或技術委員（國際手球總會、洲際聯盟、全國協會）對防守球員或隊職員的犯規，處以口頭警告或個人處

罰而使比賽中斷時，應由球的地點或對攻隊較有利的位置擲自由球恢復比賽。

計時員因球員替補犯規或非法進場（4：2~3、4：5~6）鳴笛而中斷比賽時，裁判員可依上述規定判罰之。

依規則7：10，球隊被判罰消極性比賽時，應在比賽中斷時球的位置擲自由球。

擲自由球時絕對不可於擲球隊自己的球門區域內或對隊的自由擲球線內行之。無論如何，擲自由球的位置應以靠近自由擲球線的最近地點行之。

原註：擲自由球的位置靠近防守隊的自由擲球線時，應在犯規的正確地點擲球；如離防守隊的自由擲球線較遠時，可允許離正確地點較遠的距離擲球。原則上，在擲球隊球門區域附近擲自由球時，其距離得放寬為三公尺。

違反規則13:5，依據規則16:3e判罰擲自由球時，執行發球地點必須正確，不適用上述放寬限度。

13:7 球員擲自由球時位於正確的擲球位置後，即不得將球放在地上後再拾起或運球後再度接球（13：1a）。

13:8 攻隊球員擲自由球時，不得觸及或越過對方的自由擲球線（15：1）。

攻隊球員擲自由球時進入對方的自由擲球線內，而可能影響比賽進行者，裁判員必須予以糾正（ 15：1 ）。經糾正後的自由球，須鳴笛後擲球（ 15：3b ）。

攻隊球員擲自由球時，經裁判員糾正鳴笛後，擲球球員球離手前，攻隊球員觸及或越過對方的自由擲球線，必須判為對隊自由球（ 13：1a ）。

13:9 擲自由球時對隊球員必須離開擲球員至少 三 公尺，但在自由擲球線擲自由球時，守隊球員得沿其球門區域線外站立。

第十四條 罰七公尺球

判罰七公尺球時機

14:1 下列情形應判罰七公尺球：

- (a) 在球場的任何區域，對隊顯然有得分機會而受到球員或隊職員加以犯規阻礙者；
- (b) 不當的笛聲破壞了顯然得分機會；
- (c) 未經允許的人員進入場地而破壞了顯然得分機會（9：1原註除外）。

顯然得分機會之定義詳見規則註釋8。

14:2 因守隊犯規（14：1a）破壞了顯然得分機會，如攻隊仍能充分控制身體和球而未得分時，不必判罰七公尺球。

裁判員應延遲決定判罰七公尺時機，如攻隊球員受到守隊球員犯規仍能射門得分時，不予判罰七公尺球。反之，如因守隊犯規而使攻隊無法充分控制身體和球，破壞了顯然得分機會時，至少應判罰七公尺球。

14:3 判罰七公尺球時，裁判員必須鳴笛暫停（2：8）。

罰七公尺球的方法

14:4 罰七公尺球時，必須在場內裁判員鳴笛後三秒鐘內向球門直接射門（13：1a）。

- 14:5 罰七公尺球時，擲球球員在球離手前，不得觸及或越過七公尺罰球線（ 13：1a ）。
- 14:6 罰七公尺球時，球未觸及守門員或球門以前，擲球球員或同隊球員均不得觸球（ 13：1a ）。
- 14:7 罰七公尺球時，攻隊球員在擲球球員擲球離手前必須退出自由擲球線外，否則由守隊擲自由球（ 13：1a ）。
- 14:8 罰七公尺球時，所有守隊球員在擲球球員擲球離手前，必須退出自由擲球線外，並離開七公尺線至少三公尺，否則射門未得分時，應重罰七公尺球。
- 14:9 罰七公尺球時，擲球球員擲球離手前，守門員越過守門員限制線（四公尺線）（ 1：7、5：12 ）而未得分時，應重罰七公尺球。
- 14:10 罰七公尺球，持球球員已持球位於正確位置準備擲球時，守門員不得替補。若守門員仍試圖替補時，應以違反運動精神的行為判罰之（ 8：4、16：1d、16：3c ）。

第十五條 各種擲球通則

(開球、擲界外球、擲守門員球、擲自由球及罰七公尺球)

15:1 執行各種擲球前，球應在擲球球員手中。

所有球員應位於各種擲球規則所規定的位置。所有球員在擲球球員擲球離手前，均應位於正確位置（10：3第二段除外）。

各種擲球開始位置錯誤時，必須糾正（見13：8第二段、15：7）。

15:2 除擲守門員球外，擲球球員在球離手前，基準腳的一部分須固定接觸於地面（13：1a），另一腳則可任意移動。

15:3 下列情形裁判員必須鳴笛比賽重新開始：

- (a) 開球（10：3）或罰七公尺球（14：4）；
- (b) 擲界外球、擲守門員球或擲自由球遇下列情況時：
 - 暫停後恢復比賽時；
 - 規則13：4擲自由球重新比賽時；
 - 擲球延遲時；
 - 糾正球員位置後；
 - 口頭提示或警告後；

擲球球員必須在裁判員鳴笛後三秒鐘內完成擲球（13：1a）。

- 15:4 擲球球員擲球離手即視為擲球完畢（見12：2）。
執行各種擲球時必須確實擲球離手，不得與同隊球員共同持球或遞球（13：1a）。
- 15:5 球員執行各種擲球時，球未觸及其他球員或球門之前，不得再行觸球（13：1a）。
- 15:6 所有各種擲球均得直接射門得分。（擲守門員球，擲回自己球門者除外）（見12：2）。
- 15:7 開球、擲界外球或擲自由球時，守隊位置錯誤，而對於攻隊擲球並未立即遭受不利者，裁判員不須糾正，否則應糾正其錯誤位置（見15：3b）。

守隊球員雖位置錯誤，而裁判員已鳴笛擲球時，應給予守隊球員防守的權利，不必判罰。

故意接近擲球球員而加以妨礙、或使擲球延遲、亦或其他類似的犯規行為者，應予以警告；如再犯時應判罰退場（16：1c、16：3f）。

第十六條 罰 則

警 告

16:1 下列情形可判罰警告：

- (a) 對對方犯規或類似的違反行為（5：5、8：2）而不適用累進罰則者（8：3）；

下列情形必須判罰警告：

- (b) 違反對對方的犯規行為而適用累進罰則者（8：3）；
- (c) 對隊執行擲球時加以犯規者（15：7）；
- (d) 球員或球隊職員違反運動精神的行為者（8：4）。

原註：裁判員對球員的警告每人以一次為限，對球隊的警告次數每隊以三次為限。

球員已被判退場者則不須再判罰警告。

對球隊職員的警告，每隊以一次為限。

16:2 判罰警告時，裁判員應出示黃色警告牌，明確指示犯規球員或職員，並通知計時員和紀錄員（手勢13）。
黃牌的規格約9×12公分。

退 場

16:3 下列情形必須判罰退場：

- (a) 替補犯規或違反進場規則者（4：5～6）；
- (b) 再次違反對對方的動作行為而適用累進罰則者（8：3）。

- (c) 球員在球場內外再次違反運動精神的行為者 (8 : 4、17 : 11) ；
- (d) 依規則16 : 1d，球員或球隊職員違反運動精神的行為被判罰警告後，第二次再犯者 (8 : 4) ；
- (e) 攻隊被判犯規時，持球球員未立刻將球放於地上者 (13 : 5) ；
- (f) 對隊擲球時守隊再次犯規者 (15 : 7) ；
- (g) 比賽期間，球員或球隊職員被取消比賽資格需另加退場二分鐘的處罰時間 (16 : 8第二段) ；
- (h) 球員被判退場二分鐘時，在比賽重新開始之前又違反運動精神的行為者 (16 : 12) 。

原註：球員再次違反對對方的動作行為或違反運動精神的行為，應判罰退場二分鐘；即使球員未有過警告之處罰或球隊警告次數未達三次以上，裁判對於特殊情況犯規者，不須警告得直接判罰退場。隊職員犯規時，同樣處理。

依規則16 : 3b，被判罰退場的職員仍可停留在球員替補席，唯球場的比賽人數應減少一名，二分鐘後才能替補。

- 16:4 判罰退場時裁判員應以明確的手勢指示退場球員，並通知計時員和紀錄員，其手勢為單臂高舉伸二指 (手勢14) 。
- 16:5 退場的處罰時間為二分鐘，同一球員第三次被判退場時應取消資格 (16 : 6g) 。

退場球員在退場時間內不得進場比賽，該隊亦不得補足在場內的球員。

退場時間由裁判員鳴笛繼續比賽時開始計算之。

上半時比賽時間結束而退場時間未終了時，下半時應繼續執行剩餘的退場處罰時間，延長比賽時亦同。

取消資格

16:6 下列情形必須判罰取消資格：

- (a) 不合資格球員進場參加比賽者（4：3）；
- (b) 球隊職員被判退場後（16：3d），又有隊職員違反運動精神的行為者（8：4）；
- (c) 危害對隊球員身體健康者（8：5）；
- (d) 在場內或場外的球員或隊職員嚴重違反運動精神的行為者（8：6）；
- (e) 比賽時間外如比賽前或半場休息中球員發生毆打行為者（8：7、16：13b、d）；
- (f) 球隊職員發生毆打行為者（8：7）；
- (g) 同一球員第三次被判退場者（16：5）；
- (h) 半場休息中，球員或球隊職員再次違反運動精神的行為者（16：13d）。

16:7 判罰取消資格時裁判員須鳴笛暫停後出示紅牌，明確指示犯規球員，並通知計時員及紀錄員（手勢13、紅牌的規格約9x12公分）。

16:8 被取消資格的球員或球隊職員不得繼續參加比賽，並應立即離開球場及球員席至不影響比賽之地點，並不得在任何地方指導。

場內或場外的球員或職員在比賽期間被取消資格時，需另加退場二分鐘的處罰時間，即球場內的比賽人數應減少一名（16：3g）。違反規則16：12之取消資格，需判罰退場四分鐘的處罰時間。

球員或職員被取消資格時，應減少場內的比賽人數（16：13b除外），二分鐘後始能補足場內的比賽人數。

取消資格只適用於該場比賽的剩餘時間裡，裁判依據觀察事實作決定。除了球員或職員因毆打行為（16：6e~f）或嚴重違反運動精神的行為的取消資格外（16：6d、規則註釋6），並沒有進一步的處罰。球員或職員發生的取消資格必需記載於比賽紀錄表內（17：11）。

驅逐離場

16:9 下列情形必須判罰驅逐離場：

球員於比賽期間（16：13第一段、2：6）在場內或場外發生的毆打行為（8：7）。

16:10 判罰驅逐離場時，須鳴笛暫停後指示犯規球員，並通知計時員及紀錄員。驅逐離場的裁判手勢，以雙臂在頭上交叉表示之（手勢15）。

16:11 球隊被判驅逐離場時，該隊在剩餘時間內不得補足場內的比賽球員。

被驅逐離場的球員不得繼續參加比賽，應立即離開球場和球員席，並不得在任何地方指導。

判罰驅逐離場時，裁判員必須在紀錄表內記載，並向有關部門遞交報告（17：11）。

同一情況多種犯規

16:12 球員或球隊職員在比賽重新開始之前同時或連續違反數種規則者，應以最嚴厲的罰則處罰，通常最嚴厲的狀況是毆打行為。

下列有四個特例，違反規則的球隊必須減少在場內的比賽人數，退場時間合計為四分鐘：

- (a) 球員被判退場二分鐘時，在比賽重新開始之前又發生違反運動精神的行為，應重新加罰退場二分鐘（16：3h）（如此次的加罰是該球員的第三次退場，則應判罰取消資格）。
- (b) 球員被取消資格（直接取消或第三次退場）時，在比賽重新開始之前又違反運動精神的行為，應重新加罰退場二分鐘，需判罰該球隊退場四分鐘。
- (c) 球員被判退場二分鐘時，在比賽重新開始之前又嚴重違反運動精神的行為，應判罰該球員取消資格（16：6d），並加罰退場二分鐘，需判罰該球隊退場四分鐘（16：8第二段）。

- (d) 球員被取消資格（直接取消或第三次退場）時，在比賽重新開始之前又嚴重違反運動精神的行為，應重新加罰退場二分鐘，需判罰該球隊退場四分鐘。

比賽時間以外發生的犯規

16:13 規則16：1、16：3、16：6及16：9 條文裡包含球隊在比賽時間中的各種犯規情形，其”比賽時間”包括延長賽及暫停等比賽時間，不含半場休息時間（見2:8）。

比賽時間外，在比賽會場內違反運動精神、嚴重違反運動精神或毆打行為者按下列規定判罰之：

比賽前發生時：

- (a) 違反運動精神的行為者判罰警告（16：1d）；
- (b) 嚴重違反運動精神的行為，或毆打行為者判取消資格（16：6d~f），球隊可補足十二名球員和四名隊職員參加比賽；

半場休息中發生時：

- (c) 違反運動精神的行為者判罰警告（16：1d）；
- (d) 再次或嚴重違反運動精神的行為，或毆打行為者判罰取消資格（16：6b、d~f、h）；規則16：3c~d適用於比賽期間再次違反運動精神的行為者。

球隊於半場休息中被取消資格，下半場比賽重新開始時，不必減少場內的比賽人數，而以半場休息前之比賽人數上場比賽。

比賽結束後發生時：

- (e) 列入書面報告。

第十七條 裁判員

17:1 兩名裁判員應有管理比賽的同等權力，而由計時員和紀錄員輔助之。

17:2 裁判員監視球員的行動須從球員進入球場至離開球場為止。

17:3 裁判員在比賽開始前應負責檢查球場、球門及比賽用球，並決定使用比賽球（規則1、3：1）。

裁判員須檢查兩隊球衣、球員裝備及比賽紀錄表，並檢查球員席，確認球隊負責人是否在球員席，亦需核對球隊負責人與登記的名單是否相符。凡與規定不符者應予以改正（4：1~2、4：7~9）。

17:4 比賽開始前由一位裁判員會同另一位裁判員召集雙方隊長擲硬幣選邊或選球（10：1）。

17:5 比賽開始由一位裁判員擔任“場內裁判員”，位於開球隊後方鳴笛執行開球（10：3）。

當另一隊獲球時，執行開球的裁判員應移到其所站立之半場擔任端線裁判員，比賽開始時擔任“端線裁判員”即成為場內裁判員。

兩位裁判員在比賽進行中須適時交換位置。

17:6 比賽由兩位裁判員共同管理為原則。
其共同的任務為確實依據規則執行比賽，遇違反規則時應予判罰（見13：2、14：2）。
若一位裁判員因故無法完成裁判工作時，另一位裁判員應獨自繼續執行比賽工作（國際和洲際比賽依據適當的規定辦理）。

附註:國內比賽遇裁判員無法完成裁判工作時，得另派裁判員執行之。

17:7 兩位裁判員對於同一隊的判罰有輕重時，應執行較重的罰則。

17:8 兩位裁判員對犯規或球出界及不同隊的判決有出入時，應協商溝通，達成共同的決定，否則應以場內裁判的判決為準。

兩位裁判員協商時應鳴笛暫停，協商後場內裁判員應以明確的手勢表示，並鳴笛繼續比賽（2：8f、15：3b）。

17:9 兩位裁判員均須記錄得分，並記載警告、退場、取消資格、驅逐離場。

17:10 兩位裁判員均須負責注意比賽時間，如對於計時員的比賽計時發生疑問時，則兩位裁判員應協商達成共同之決定（見2：3）。

17:11 裁判員於比賽結束後須負責核對正確的比賽紀錄，驅逐離場（16：11）及取消資格（16：8第四段），必須記載於紀錄表內。

- 17:12 裁判員依據觀察事實所作之判決為終決。比賽中對於未按規則規定之判決，得提出申訴。
比賽期間，允許球隊負責人向裁判員提出申訴。
- 17:13 兩位裁判員均有宣布比賽暫停或終止比賽的權力。
無論如何在決定終止比賽以前，應盡量設法使比賽繼續進行。
- 17:14 黑色制服主要為裁判員所使用。

第十八條 紀錄員及計時員

18:1 計時員主要負責注意控制比賽時間、時間暫停及退場球員的退場時間。

紀錄員主要負責核對球員名單、管理比賽紀錄表、比賽開始後到場的球員及不合資格球員的進場。

共同的職責為管理球員席的球員及職員人數、管理替補球員的進場和退場。

計時員於比賽進行中必要時可鳴笛中斷比賽（參閱規則註釋9，計時紀錄人員為達成工作職責，適時的鳴笛中斷比賽是正確的程序）。

18:2 如果沒有公開計時器可以使用，在比賽暫停時，計時員須將已用去的時間和剩餘的時間通知球隊負責人。

如果公開計時器的自動信號不能使用時，計時員在上下半時比賽時間終了，應以明顯的信號指示比賽結束（見2:3）。

公開計時器無法同時顯示退場時間時（國際比賽時至少可顯示三名同隊球員），計時員要把退場球員球衣號碼及再進場時間書寫在顯示卡上置放於計時桌上。

國際手球總會標準手勢

裁判員宣判擲界外球或擲自由球時必須立刻指示擲球方向
(手勢 7、9)。

然後顯示適當的手勢，說明處罰的原因(手勢 13~15)：若
對於判罰擲自由球或罰七公尺球鳴笛原因有任何疑問時，裁
判員應顯示手勢 1 - 6 及手勢 11 (手勢 11 應在手勢 18 之後使
用)。

球隊得分、暫停及暫停後允許二人進場時，裁判員必須要顯
示手勢 12、手勢 16 及手勢 17；而對於擲守門員球、保持三
公尺距離及消極性比賽的預先警告手勢，必要時可顯示手勢
8、手勢 10 及手勢 18。

手勢目錄

1. 越區（進入球門區）
2. 兩次運球或再觸球
3. 帶球走或持球三秒鐘
4. 壓制、抱人或推人
5. 打手
6. 攻隊犯規
7. 擲界外球方向
8. 擲守門員球
9. 擲自由球方向
10. 保持三公尺距離
11. 消極性比賽
12. 得分
13. 警告（黃牌）取消資格（紅牌）
14. 退場（二分鐘）
15. 驅逐離場
16. 暫停
17. 暫停後允許二人（球員或職員）進場
18. 消極性比賽的預先警告手勢

###手勢圖片請插入於後###

規則註釋

目 錄

1. 比賽結束信號後擲自由球 (2:4~6)
2. 「暫停」 (2:8)
3. 球隊暫停 (2:10)
4. 消極性比賽 (7:10~11)
5. 違反運動精神的行為 (8:4,11:1d)
6. 嚴重違反運動精神的行為 (8:6,16:6d)
7. 開球 (10:3)
8. 顯然得分的定義 (14:1)
9. 計時員中斷比賽 (18:1)

規 則 註 釋

1. 比賽結束信號後擲自由球 (2:4~6)

在比賽結束信號響起後之擲罰自由球，通常有些球隊會因比賽結果勝負明顯或球的位置距離對方的球門太遠而毫無擲球射門意圖；雖然規則規定必須擲罰自由球，但如已位於接近正確位置的發球員只讓球掉下或遞球給裁判員時，裁判員應表現出良好的判斷力，考慮是否使該球隊擲罰自由球結束比賽。

另外情況，顯然球隊是想要擲罰自由球，裁判員必須找尋得分機會（雖然機會很小）和確信此情況不會變壞成浪費時間與破壞的場所的平衡點。裁判應使雙方球員迅速位於正確位置，以免拖延擲球時間；裁判必須勸告和監督擲球隊球員，只允許一位球員持球；如有球員想要替補，裁判員不必等到替補球員就正確位置後才鳴笛擲球。

裁判員必須小心注意雙方球員的犯規動作行為，裁判員應對守隊球員一再侵犯的行為作判罰（15:7、16:1c、16:3f）；此外，攻隊球員在擲自由球時，經常會違犯規則，如有些球員會在裁判鳴笛後擲球者球離手前越過自由擲球線（13:8第三段），或擲球者會移動身體或跳起來擲球（15:2）。非常重要是規則裡不允許任何不當的射門得分。

2. 「暫停」 (2:8)

除了規則2:8所述情形之外，裁判員應視某些情況的需要給予暫停，下列情形為原則上需要暫停：

- (a) 外在因素的影響。例如：場地必須要擦拭時；
- (b) 球員受傷時；
- (c) 球隊明顯拖延時間。例如：各種擲球顯然延遲時或球員將球拋離或故意不給球時；
- (d) 球觸及球場上空的天花板或任何固定的附屬設備 (13:4c) 或因球偏離遠離球場，造成不尋常的延遲時。

裁判員決定暫停的需要時，應考慮是否會因未鳴笛暫停而造成對某隊不利與不公。例如：球隊在球賽中很明顯大幅領先時，裁判員應不必為短暫擦拭場地而鳴笛暫停；同樣的，球隊本身經常為某種理由而延遲或拖延比賽時間，很顯然的裁判員沒有必要考慮給予得利與否的暫停。

另一重要的事項是預估中斷的時間。因受傷而引起的時間中斷難以估計，裁判原則上應予以暫停。裁判不要因球離開場地就很快鳴笛暫停，通常球會很快回到場地恢復比賽的，或應使用比賽預備用球繼續比賽 (3:4)，顯然不須要暫停。

3. 球隊暫停 (2:10)

上下半時每隊各允許一次一分鐘的暫停(延長賽除外)。

球隊職員必須將綠色暫停卡留置在計時員和紀錄員前之桌子上，始得請求暫停(暫停卡的規格為15x20公分及每邊有個“T”字圖案)。

球隊擁有球權時，即可請求暫停(比賽進行中或比賽中斷時均可)。若計時員有足夠時間於控球隊未喪失所有球權前鳴笛(綠色暫停卡尚在球隊手中)，應允許立即請求暫停。

計時員鳴笛，作出暫停的手勢(手勢16)並伸展手臂指向請求暫停的球隊(如因噪音和騷動時，計時員應站起來鳴笛)。使用綠色卡片時，必須豎立在暫停球隊一端的桌上。

執行球隊暫停時，由裁判員鳴笛暫停，計時員停錶並啟動另一個計時器控制時間，紀錄員在要求暫停球隊之紀錄表內登記。

暫停期間，球員及隊職員須留在替補球員區附近場內外皆可。裁判員控制球於球場中央，其中一名裁判員應至紀錄台作簡短的協商。

暫停期間與比賽進行時的犯規同樣處理。不論球員在場內或場外，若違反運動精神的行為，依據 8:4 或 16:3c，均判罰退場二分鐘。

暫停時間 50 秒後計時員發出信號，表示還有 10 秒比賽就要再開始。

暫停時間結束，球隊應該準備恢復比賽。依據球賽暫停時的情況恢復比賽，如是在比賽進中的球，則由請求暫停隊在比賽中斷時球的地點擲自由球重新開始比賽。

當裁判員鳴笛時，計時員開始啟動計時器。

4. 消極性比賽（7：10~11）

一般原則：

消極性比賽規則的使用有預防比賽不精彩及故意延誤比賽的目的，裁判員在比賽過程中應以一致的態度確認及判斷延誤比賽的形成。

延誤比賽的形成會出現在球隊進攻的各種階段期裡，例如：球在場內移動時、球隊在集結增強階段期時及球隊在完成階段期時。

下列情形裁判應判罰消極性比賽：

- (a) 比賽接近結束而球隊分數領先時；
- (b) 球隊有球員被判退場二分鐘時；
- (c) 對隊的防守型態較為優勢時。

消極性比賽預先警告手勢的使用原則：

下列情形裁判員應出示消極性比賽的預先警告手勢：

- (1) 當替補情況遲緩或球在場內緩慢移動時。

其典型之說明如下：

- (a) 球員站在球場中央等待球隊替補；

- (b) 球員站著不動拍彈著球；
- (c) 即使對隊未施加任何壓力，故意長傳球回後場；
- (d) 開球或其他各種擲球延遲時。

(2) 集結增強階段期已經開始後的替補延遲時。

其典型之說明如下：

- (a) 所有球員均已就緒攻擊位置；
- (b) 球隊以準備性的傳球方式開始集結增強攻擊時；
- (c) 直到此階段，球隊才開始替補。

原註：球隊企圖從己隊半場做快速反快攻，但到達對隊半場卻無機會立即射門得分時，裁判員應准於球員迅速替補。

(3) 過長的集結增強階段期時。

原則上，當攻隊有射門意圖時，應允許球隊以準備性的傳球方式做集結增強，下列情況為典型過長的集結增強階段的說明：

- (a) 球隊沒有任何射門攻擊意圖時（原註：射門攻擊意圖意指進攻隊使用技術性的方法取得比對方在空間上更多的利益，或比集結增強階段期時增加進攻的速度）；
- (b) 球員們在球門前移動或站立不動地反覆傳接球時；
- (c) 靜止站立反覆拍球時；
- (d) 當攻隊球員面對守隊球員對抗時，故意過早的轉變方向以等待裁判中斷比賽或失去空間優勢時；
- (e) 積極防守性動作時：因防守球員阻擋球的移動與行進，故積極防守性的方式可防止球隊增加進攻的速度；
- (f) 攻隊從集結增強階段期至完成工作階段期間，未明顯獲得速度增加時。

(4) 出示預先警告手勢後：

出示預先警告手勢後，裁判員應允許球隊至少五秒鐘的集結增強階段期（裁判員應認定較年輕球員及較低水準的球隊需要更多的時間）。如在集結增強階段期後沒有明顯增加速度及認定仍無射門意圖時，裁判員應鳴笛表示消極性比賽。

原註：正當攻隊試圖射門得分或向守隊球門移動時，裁判員應謹慎不要鳴笛判定消極性比賽。

如何出示消極性比賽的預先警告手勢：

當裁判員認定消極性比賽出現時（場內裁判或端線裁判），應舉起手臂（手勢18）持續到下一次比賽中斷，表示持球隊毫無射門意圖為止。另一裁判員舉同一手勢回應（裁判員舉起手臂出示預先警告手勢時應要靠近球員席）。

場內或端線裁判認定持球隊無射門意圖時，即可判定消極性比賽，由對隊擲自由球。在進攻中，這個手勢只能給予一次。

出示預先警告手勢後第一次比賽中斷時，裁判員在比賽重新開始之前，應簡短出示預先警告手勢以提醒球隊。

若進攻隊在裁判員出示預先警告手勢後才請求暫停，暫停後比賽重新開始時，裁判員應再次出示預先警告手勢以強調先前的預先警告手勢仍然有效。

5. 違反運動精神的行為（8：4、16：1d）

違反運動精神的行為舉例如下：

- 〈a〉 對方罰七公尺球時大聲喊叫者；
- 〈b〉 比賽暫停時，獲自由球之球員欲取球而對方球員將球踢開者；
- 〈c〉 辱罵對方球員或相互謾罵者；
- 〈d〉 當球滾出邊線時，替補球員或隊職員故意不將球交給對方者；
- 〈e〉 使擲球延遲者；
- 〈f〉 抓住對方球衣者；
- 〈g〉 判罰七公尺球時，守門員不放開球者；
- 〈h〉 再三的使用膝蓋以下部位阻擋射門者；
- 〈i〉 防守球員再三的進入己方球門區域內者；
- 〈j〉 球員企圖製造對方犯規的假象行為者。

6. 嚴重違反運動精神的行為（8：6、16：6d）

嚴重違反運動精神的行為舉例如下：

- 〈a〉 直接侮辱（如用言語、臉部表情、比手畫腳或身體接觸等）他人的行為者（裁判、計時員、紀錄員、技術委員、球隊職員、球員、觀眾等）；
- 〈b〉 裁判員判決後，球員將球向遠方擲開或拋離者；
- 〈c〉 罰七公尺球時守門員態度消極者。例如：倚靠球門柱而無防守意念者；
- 〈d〉 被犯規後的報復動作者（還擊）；
- 〈e〉 比賽中斷或暫停時故意用球擲擊對方球員者（被視為粗暴行為的擲球除外）。

7. 開球 (10:3)

如規則10:3所述，裁判員應牢記激勵球隊迅速開球的目的。這意指裁判員應避免迂腐的行為，並不得因球隊迅速開球時，尋找機會予以干擾或處罰。

例如：裁判員必須避免因登記或其他工作而妨礙監視球員的位置。場內裁判認為沒有糾正其他球員位置的必要，就在擲球員到達正確位置時，即可鳴笛開球繼續比賽；裁判員亦必須牢記開球隊的同隊球員在裁判鳴笛之後，允許越過中線取球（不包含在各種擲球總則內）。

雖然規則規定，開球時開球者擲球離手前，必須有一腳踩在距離中點左右各1.5公尺的中線上，但裁判員不應太過度精確與在意幾公分之差距，而應注意球隊於何時及何處開球時，避免對對方球隊造成不公平和不利。

此外，大多數的球場沒有中線標識，甚至有些球場的中線都受到宣傳廣告的妨礙。在這種情況之下，擲球者與裁判員之間，顯然需要評估位置的正確性。因此，任何堅持位置的準確性將是不切實際與不適當的。

8. 顯然得分機會的定義 (14:1)

依規則14:1規定，下列情形應判罰“顯然得分機會”：

- (1) 攻隊球員於對隊球門區域線附近，在穩定控制球的狀態中，有機會射門得分，沒有任何對隊球員能夠以合法的防守方法阻礙時；

- (2) 在穩定控制球狀態中的球員，單獨反快攻跑向（運球）對隊守門員，沒有其他的對隊球員能夠跑向前攔阻反快攻動作時；
- (3) 球員處於上述（1）或（2）之情況中，雖未能完全控制球，但準備要立即取球時；裁判員必須相信沒有任何對隊球員能夠以合法的方法阻礙取球；
- (4) 守門員離開球門區域，對隊球員完全控球，有顯然不受阻礙的機會射門得分時；（如有防守球員介於擲球者與球門之間，則裁判員必須考慮該防守球員的合法防守的可能性）。

9. 計時員的比賽中斷（18：1）

依規則4：2~3、5~6，計時員因替補犯規鳴笛中斷比賽時，應由對隊在犯規的地點擲自由球重新恢復比賽。惟當比賽中斷，在對隊較有利的位置發生犯規時，則由比賽中斷時球的位置擲自由球（見13：6第二及第三段）。

球隊替補犯規時，計時員應立即鳴笛追究中斷比賽，不必顧及規則13：2及14：2得利條款之規定；如因防守隊替補犯規，計時員鳴笛中斷比賽，而破壞顯然得分機會時，依據規則14：1a，應判罰由對隊擲七公尺球。

其他犯規的事件，計時員應等到下次比賽中斷時，通知裁判員予以處理。如計時員鳴笛中斷比賽，並未造成喪失控球權時，則由比賽中斷時擁有控球權的球隊，擲自由球恢復比賽；如防守隊犯規，計時員鳴笛中斷比賽，而破壞顯然得分機會時，依據規則14：1b，應判罰由對隊擲七公尺球。原則上，由計時員或紀錄員報告及觀察到的犯規，通常是不會導

致裁判員的處罰的（4：2~3、5~6除外）。

依據規則14：1a，判罰擲七公尺球的條款如第二段所述，如裁判員或技術委員（國際手球總會或洲際聯盟或全國協會）因防守隊的職員或球員犯規，需要口頭警告或個人之處罰而使中斷比賽時，破壞對隊顯然得分的機會，應判罰由對隊擲七公尺球。

替補球員區的規定

1. 替補球員區應分別設在中線延長部分的左右兩側，如空間允許，可延伸至球員席的後端（見規則圖一）。

國際手球總會及洲際聯盟規定球員席須距離中線延長線3.5公尺為宜，亦建請各種比賽都能採用。

球員席與邊線之間不得放置任何物品（從中線延長線向兩端至少八公尺範圍內）。

2. 僅登記在紀錄表內的球員及球隊職員得允許在替補球員區內停留（4：1~2）。
如球隊需要翻譯人員時，其位置應設在替補球員席的後方。
3. 球隊職員在替補球員區內，須穿著完整的運動服裝或便服。
4. 紀錄員及計時員，在比賽前或比賽中，須協助裁判員維持替補球員區的作業秩序。
如比賽前替補球員區有任何違犯規定者，須經過處理後始得進行比賽。如在比賽中違反規定者，應在次一比賽中斷時，予以矯正後，始得繼續比賽。
5. 球隊職員在比賽中，應有權力和責任指導與管理其球員有關運動精神與道德的行為。原則上，球隊職員及球員必須坐在替補球員席的位置。

下列情形球隊職員允許在替補球員席範圍內活動：

- 管理球員替補時；
- 對於場內球員或球員席上的球員作戰術的指導時；
- 給予醫護方面的照料時；
- 球隊請求 1 分鐘暫停時；
- 球隊負責人在非常情況時與計時員或紀錄員協商時（規則 4:2）。

比賽期間僅允許每隊一位職員在球員替補席範圍內移動，該職員必須遵守替補區的規定（如上述第一點），也必須重視計時員視野的需要，以免妨礙比賽進行。

原則上，球員在替補區必須坐在替補球員席上。

球員允許的行為：

- 當有足夠的空間且不影響比賽，得在替補球員席後方做不使用球的準備運動。

球員或隊職員不允許的行為：

- 以挑釁、抗議或違反運動精神的行為態度（如用言語、臉部表情、比手畫腳等）對裁判員、技術委員、計時員、紀錄員、球員、球隊職員或觀眾，加以擾亂或侮辱者；
- 離開替補球員區，而有影響比賽行為者；
- 做準備運動在邊線上站立或活動者。

6. 如違反替補球員區的規定，裁判員應依據規則 16:1d、16:3c~d 或 16:6b、d、g 處理（警告、退場、取消資格）。

7. 若裁判員未能注意到替補球員區的犯規行為時，計時員、紀錄員應在下次比賽中斷時，通知裁判員予以處理。

國際手球總會（或洲際聯盟）技術委員可以（在下次比賽中斷時），讓裁判員注意到替補球員區的犯規行為，（除非裁判員可以根據自己觀察到的事實作出判決）。

上述情況，而使比賽中斷時，應以適當的擲球方式恢復比賽。

由於國際手球總會（或洲際聯盟）技術委員直接中斷比賽而處理替補球員區的犯規行為，要由對隊在中斷的地點擲球恢復比賽（擲自由球或顯然得分機會的七公尺球）。

裁判員應對球員或球隊職員的犯規作判罰，並在紀錄表內記載。

8. 若裁判員不對替補球員區的犯規行為進行判罰，甚至在國際手球總會（或洲際聯盟）技術委員通知後亦不採取行動，國際手球總會或洲際聯盟技術委員必須向有關部門遞交報告（如：紀律委員會），由該部門對替補球員區發生的情形和裁判的態度作處理。

手球英文術語插入於後

球場與球門規劃指南

- (a) 球場是一個長40公尺、寬20公尺的長方形場地（如圖一）。應以量兩條對角線的長度來檢查場地，從一角的外緣量到對角的外緣，長度應為44.72公尺；球場半場對角線的長度，從每一角的外緣量到中線的相對中點，長度應為28.28公尺。
球場必須提供標示線，即所謂的『場線』。球門底線的寬度（兩球門柱之間）像球門柱一樣同為8公分，其餘線寬都為5公分，鄰接兩區域之間的界線，得以不同的地板顏色予以取代。
- (b) 球門前的球門區域包括一個長3公尺、寬6公尺的長方形和二個半徑六公尺的四分之一圓的扇形。球門區域是從球門底線後緣量到球門區域線前緣六公尺處，劃一條長三公尺與球門底線平行的界線，並在此線的兩邊，分別從球門柱的後側內緣量起，以六公尺為半徑，劃兩條四分之一的圓弧，圍繞著球門區域的圓弧和界線稱之為球門區域線。兩圓弧相交於端線處，兩點間的距離是15公尺（如圖五）。
- (c) 是虛線的擲自由球線（九公尺線）距離球門區域線三公尺，並與之平行，線段和兩線段間的距離均為15公分，線段應分別輻射狀垂直排列，彎曲線段的尺寸包含到外弦部份（如圖五）。
- (d) 七公尺罰球線長一公尺，在球門正前方，從球門底線後緣量到七公尺罰球線前緣，劃一條與球門底線平行的線（如圖五）。
- (e) 守門員限制線（四公尺線）長15公分，在球門正前

方，從球門底線後緣量到四公尺線前緣，劃一條與球門底線平行的線（如圖五）。

- (f) 球場四周必須有安全區域，距邊線外至少一公尺，端線外至少二公尺，應無任何障礙物。
- (g) 球門（如圖二）設在兩端線中央，必須固定於地面或後牆，其大小為內緣高二公尺、寬三公尺。
球門構造必須是長方形，意指量內對角線的長度約為360.5公分（最高361公分~最低360公分，同一球門最多容忍0.5公分的誤差）。球門柱的後緣應與球門底線（及端線）的後緣齊平，意指球門柱的前緣應置放於端線前端三公分處。

球門柱及橫木由同質材料製成（如：木材、輕金屬或合成材料等）和有八公分見方的橫截面，容忍周圍 4 ± 1 公釐的誤差。球門柱及橫木必須漆成兩種鮮明的顏色，使與背景相襯托；同一場地的兩個球門必須是相同的顏色。

球門柱及橫木的連接部分必須漆成二十八公分長的相同顏色，其餘顏色均漆成二十公分。球門必須有一個網，稱之為球門網，應固定而不使入網的球立即反彈或穿過球門為宜。如有必要，可準備一個備網，放置在球門底線後面的球門上使用，惟從球門底線至備網的距離，最高不得多於70公分，最低不得少於60公分。

10

- (h) 球門網的深度頂端0.9公尺、底部1.1公尺，兩個尺度大小容忍 ± 0.1 公尺的誤差。球門網的網眼不要超過公分見方，球門網必須至少要每20公分固定在球門柱和橫木上。球門網和備網可綁在一起，避免比賽球掉落在二個球網之間。
- (i) 端線中央球門後大約1.5公尺處，應該設置一個距離地面高5公尺、長9~14公尺的垂直保護網。
- (j) 在邊線的一邊替補球員區的中間處設置紀錄台，其長度最多為4公尺，必須設置高於球場地面約30~40公分，以俾獲得良好的視野。
- (k) 沒有特殊說明之其他有關尺寸大小的誤差，必須符合**ISO**標準之規定。
- (l) 手球門是由歐洲標準委員會 (**CEN**) 統一標準化。