



手

球

世界上有多種運動，有一些在性質、運動型態與比賽規則上均有所相似，常令人混淆不清，當中手球便是其中一例，人們總不太懂如何分辨手球、巧因球和籃球。事實上手球更傾向是一項結合足球和籃球元素的運動，而其特色與刺激程度絕不比以上兩者遜色。

手球的由來

手球運動源於丹麥，1898年由一位丹麥人尼爾森(Holger Nielson)所創。當時無論裝備、場地與規則亦未有嚴格限制，只是簡單地在室內兩端各設置一球門，雙方隊伍各派七名球員以手傳球，再將手上的球射進球門。直至1906年，尼爾森決心將手球邁向新里程，他著手制定手球規則及進行推廣工作，令此項運動於北歐各國迅速盛行，成為一項大眾熱愛的冬季室內運動。

手球運動經過40年的持續推廣下，丹麥、瑞典等國家於1946年聯合創立國際手球聯合會(International Handball Federation(IHF))，開始積極推動七人制的手球運動。由於七人手球的球場面積較小，令整個比賽變得更快刺激，成功吸引觀眾的目光及球員參與。其後各國相繼效法，開始推廣七人制手球運動，自此，手球運動在世界各地逐漸普及。在1972年西德慕尼黑奧運會，更列為男子組之競賽項目，手球正式成為世界性的競技運動之一。

香港手球的發展與推廣

手球運動於1970年引入香港，當時十多位來自國立臺灣師範大學體育系的畢業教師認為手球運動十分適合在港推廣，香港原創手球總會(手總)於同年十二月正式成立。隨後手總開始於香港舉辦各種活動，例如手球訓練班、裁判及教練班、表演賽、手球聯賽等，令廣大市民逐步認識手球運動並參與其中。手總經過多年努力，終於在1975年獲國際肯定，正式成為國際手球總會會員之一。

手總初期由於經費有限而未能經常舉辦活動，直至80年代獲得香港政府大力支持，令本港手球運動得以發展。而教育局更將手球列為中學體育科強制活動核心課程之一。時至今日，手球已成為香港最受歡迎的運動之一，為令香港手球運動趨向專業化，手總於2002年正式成立為「中國香港手球總會有限公司」。

近年手總投入更多資源於培訓上，透過精心改良的裝備與活動，於全港18區推出適合3至5歲小朋友與家長一同參與的「幼兒手球推廣計劃」，期望初學者能從小享受手球的樂趣，及從中學習專注力、與人溝通和紀律，更重要的是從運動中尋找到快樂。「幼兒手球」在正規手球上作出修飾，例如場地大小並沒有規定，球改用海綿球，球門用上充氣式；同時規則上亦作出改動，例如傳球方法改為直接交到對方手，目的為適合幼兒最初少掌握手球活動。而以上措施亦確保小朋友能在最安全的環境下參與活動。手總期望透過活動能令小朋友愛上手球，從而孕育出未來的體壇精英，為香港運動發展作出貢獻。