**項目:**手球爭奪賽

**器材:**

1. 哨子、號碼衣（分組用）。
2. 兩個跳高墊（標示得分區）。
3. 手球、籃球、排球（熱身活動用）。

跳高墊

跳高墊

1. 碼表、白板。

**活動設計:**

1. 場地兩側放置跳高墊標示得分區。
2. 全部學員分成若干組進行循環賽，依照勝場數多寡進行

排名賽。如勝場數相同者，先比較總得分數，分數多者

排名在前，如總得分數依然相同，再比較總失分數，分

數少者排名在前。

**規則：**

1. 一場比賽進行4分鐘，得分後交換進攻球權，4分鐘內

得分最多者獲勝，如平分則進行黃金入球賽制。

1. 持球跳進跳高墊得1分，跳高墊任何一邊都算得分區。
2. 手持球時必須在3秒或3步之內將球離手，兩次運球屬

於違例行為。

1. 持球跑出球場區域屬於違例行為。
2. 用手奪取或及擊落對方的球，推人或危險行為，抓

祝對方球員身體或衣服，以上三種屬於犯規行為。

1. 發生違例行為時，交換進攻球權。
2. 發生犯規行為時，該球員到懲罰區30秒。