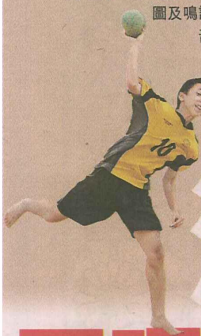


星島日報 2011.08.31

暑假已到尾聲，來到最後一期《夏日運動》，為大家介紹一項充滿夏日氣息的運動——沙灘手球。它是結合了沙灘排球與手球元素於一身的運動，讓你在陽光底下展現活力之餘，又可享受「碌地沙」的樂趣。快來學習沙灘手球，讓暑假在陽光下閃亮地結束。

文：Jodie 協力：Daisy 攝影：Jeffrey
圖及鳴謝：中國香港手球總會
部分圖片：星島圖片庫



沙灘手球 展現夏日活力 享受運動樂趣

四位來自聖公會聖三一堂中學手球隊的中三女將，參與手球活動之餘，亦會通過打沙灘手球來訓練自己的體能，齊來聽聽她們對沙灘手球有甚麼看法。

健兒心聲

兩樣我都喜歡。不過，與傳統手球相比，沙灘手球較易入球，滿足感會高一點。

在沙灘上奔跑，比在陸地上困難得多。也因為這樣，再練回傳統手球時，似乎跑得更快了！



*若有興趣報名參加或了解更多有關沙灘手球運動的資料，可瀏覽中國香港手球總會的網站 www.handball.org.hk。

我較喜歡沙灘手球，因為即使在沙地上摔倒，也不會太痛，可以更投入和盡力去爭勝。

沙灘手球場要在室外打，常常在烈日下曝曬，比較辛苦，但當中樂趣無窮，辛苦也是值得的。

2011沙灘手球賽
女子少年組冠軍
賽後記者訪問
受訪同學：
4A麥皓妍、4A黃芷晴
4A葉曉敏、4C鄧妙欣

沙灘手球VS傳統手球



新華社



新華社

● 沙灘手球在正規比賽中，女子運動員須穿 BRA TOP 及三角褲或平腳褲。

● 傳統手球比賽，運動員可穿上護膝等保護關節的裝備。

沙灘手球	傳統手球
場地：邊長27米×12米，深40厘米或以上的沙地。	邊長40米×20米的硬地球場。
作賽時間：分上、下兩場，每半場10分鐘，中間休息5分鐘。	分上、下兩場，每半場30分鐘，中間休息10分鐘。
人數：可派出4名球員上陣比賽，其中一位必須為守門員。	可派出了7名球員上陣比賽，其中一位必須為守門員。
服裝要求：所有球員均須赤足比賽，除短襪或繃帶外，禁止穿戴運動鞋或腳上裝備。	可因應季節穿上合適的運動服，必須穿上鞋履。
球：必須以橡膠材料製造。	必須由皮革或合成物料製成。
入球計分：分普通入球和技術性入球。普通入球為1分，技術性入球或守門員射球，均可獲得2分。	每射入1球得1分。
勝負計法：上、下兩場成績獨立計算，如果甲隊兩場均獲勝，便是該次比賽的勝方。如果雙方各勝一場，則採「內場區走動射門」方法決定勝負。	累積計分，上下兩場合計，以得分較多的隊伍為勝方。