

# 遇見手球



我會加入手球隊，和手球成為朋友，都是因為那天...

# 遇見手球





頒發體育競賽獎項，恭喜本校手球隊榮獲手球盃全國冠軍!!

太強了!!

我想要參加手球隊

他好黑喔!!

哇~~他們好厲害喔!!

恭喜

好厲害!!

恭喜~~

恭喜~~

會有獎金、獎品嗎??



你不會覺得累嗎?

心裡想:加入球隊練習時間長,  
這樣就不用唸書了,太棒囉!!

約好時間連線對戰,  
快到了!!

有沒有聽我說話啊!!



不論哪種運動，日常的體能訓練是最基本的~~

嗚嗚嗚~~  
我忘記跑幾圈了

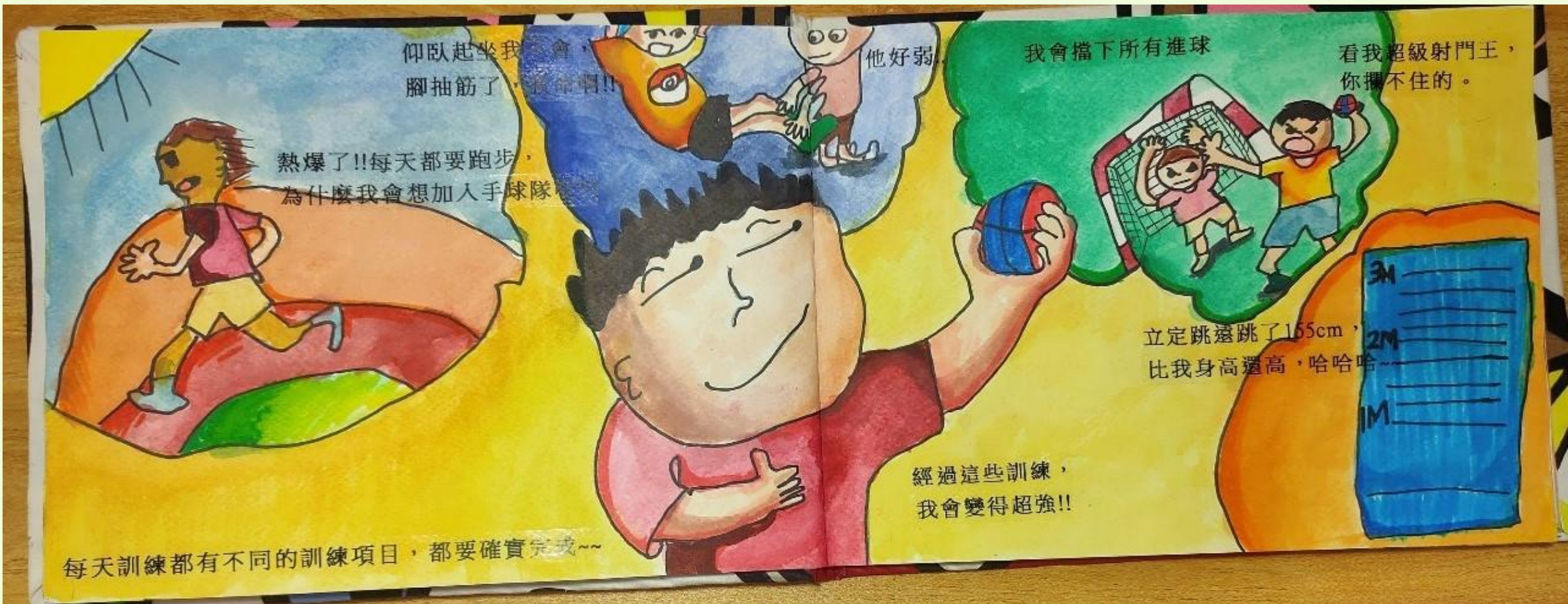
我好像跑的風一樣快

教練好可怕

不要被罰

體能最重要，被我抓到偷懶，  
就加10圈操場，快跑~~





為什麼球喜歡往我臉上飛來，很衰耶!!



看我的無敵射門



唉呦~沒注意跌倒了

訓練很累、很辛苦，若是一不注意就容易受傷~~



累死了

手吃“蘿蔔”



是誰跟我說練球就不用唸書的，氣死了!!  
好想睡覺...好累...我只瞌一下下....



ZZZ~~~~

唉~~  
怎麼又睡著了!  
還沒寫5分鐘耶!!



好帥啊!!





參加比賽的合宿，  
晚上休息根本是戰場~~

腳臭死了，都凌晨三點了，  
熏的我睡不著，好想揍他!!

明天比賽，  
我一定要是最棒的!!

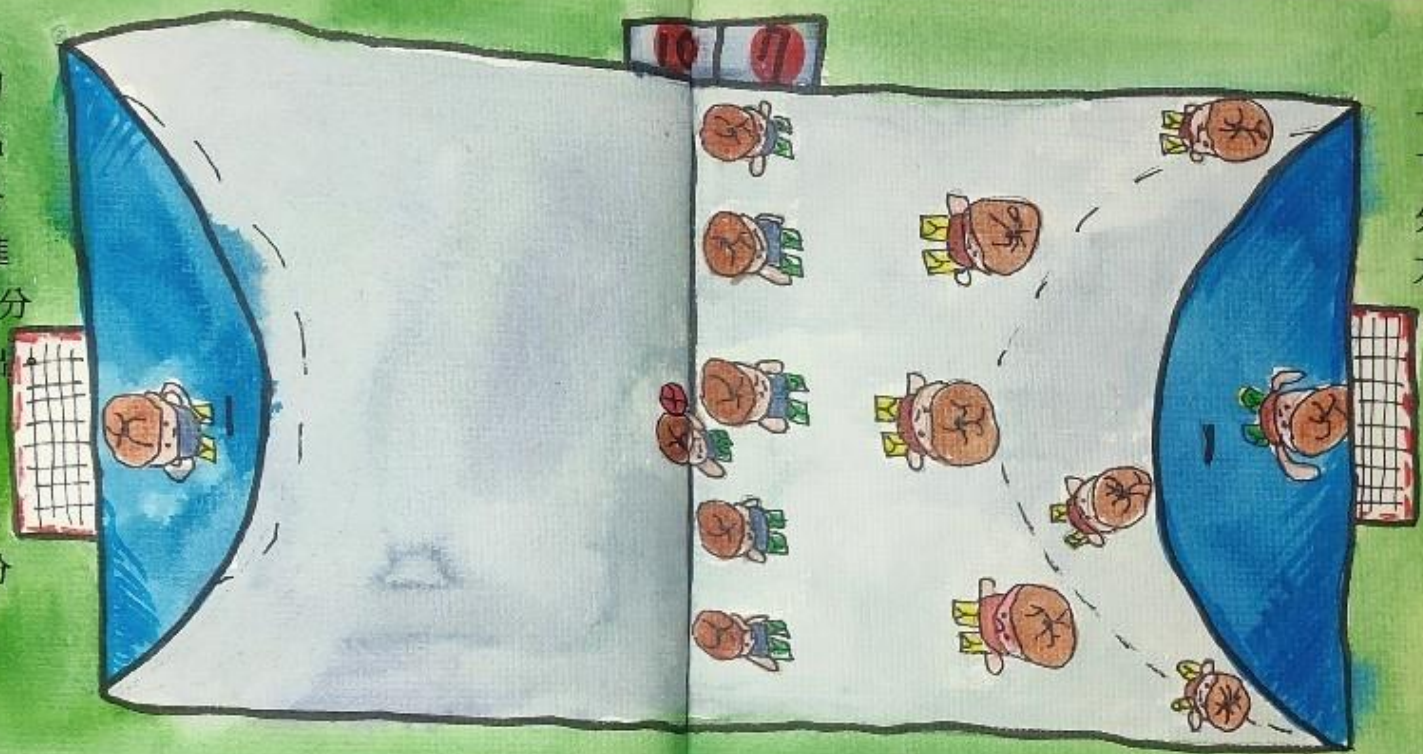
怎麼有怪味道...

誰在打呼，  
吵死了!!



手球是手球運動或手球比賽的簡稱；包括6名普通球員及1名守門員，在長40公尺，寬20公尺的球場上互相對抗、互相進攻。每射入一球就可以得到1分，得分最多的一隊則代表勝出。

每隊上場球員不得少於五人；場上包含兩名裁判、一名記分員和一名計時員協助裁判。



一場標準的手球比賽分上、下半場，中場休息通常為10分鐘（最長為15分鐘），雙方須在中間休息後互換場地。

#### 比賽時間

- ◆8歲至12歲少年隊伍，時間各為20分鐘
- ◆12歲至16歲青少年隊伍，時間各為25分鐘
- ◆16歲和16歲以上球隊，時間各為30分鐘



終於到了總決賽當天

球來了，快防守!!

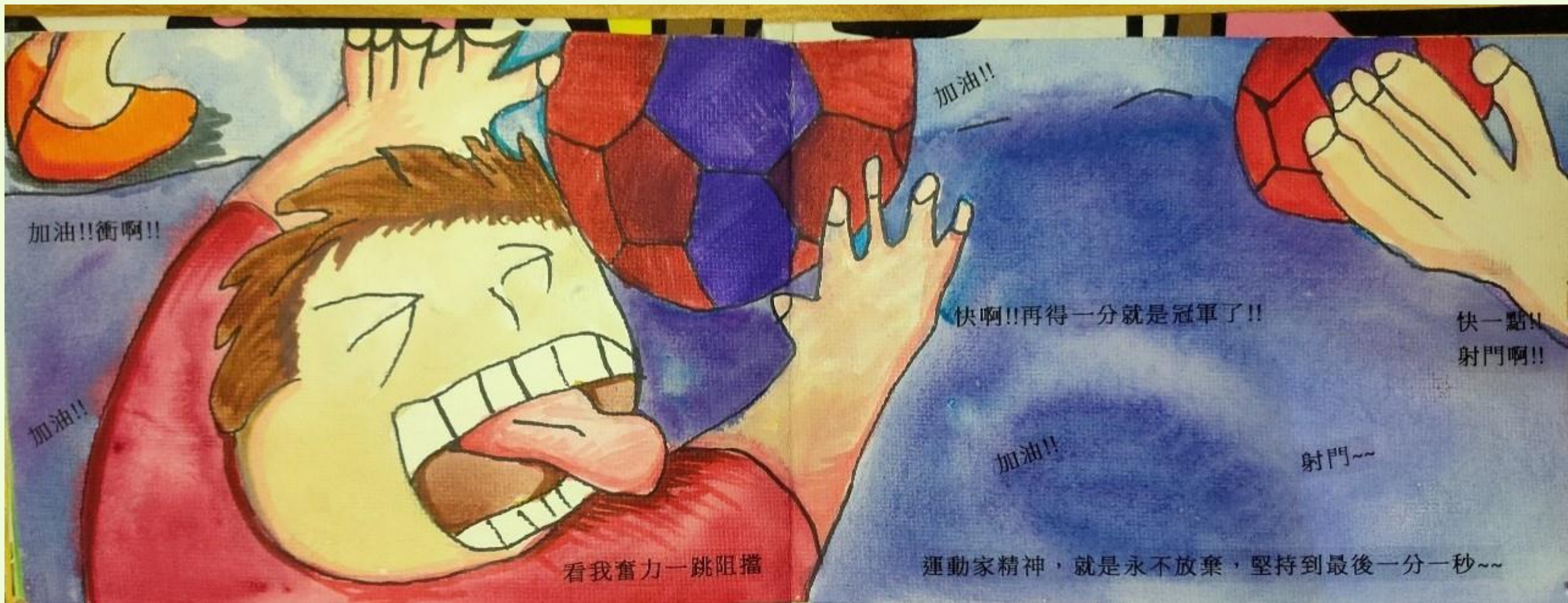
大家動起來

時間快到了，我們

看我的空中攔截

冠軍一定是我們!!





YA~~ 我們贏了!!  
太棒了!!第一名是我們!!



加入手球隊雖然很辛苦，  
每天都很累，課業上也是  
不能放棄，但我不後悔，  
因為這些辛苦是值得的，  
透過持續鍛鍊可以讓身體  
健康，還有耐力、意志力的  
堅持，這就是我和手球  
相遇最大的收穫。

嗶嗶~~~~當比賽結束哨音響起!!





參考資料:

1. <https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E6%89%8B%E7%90%83>
2. <https://www.tpenoc.net/sport/handball/>
3. <http://handball.tw/upload/files/>

親子繪本:0005 - 遇見手球  
文:靈靈/靈媽 圖:靈靈/蝸牛  
地址:桃園市中壢區  
出版日期:2022年



