

## 球類運動-足球規則與動作教與學之研究

作者:高滿堂

### 摘要

## 壹、前言

「足球」乃為世界最熱門的運動項目之一，選手在場上的一舉一動，牽動著數千萬球迷的喜、怒、哀、樂，尤其每四年舉辦一次的世界盃足球賽更是令人為之瘋狂，球賽勝負更常是引起慶祝或暴動的主要原因。在足球教學或訓練上，更應簡化動作的複雜性，找出其動作關鍵，使學習易獲得進步的成就感，讓學生能夠深入體會並享受足球運動的樂趣。

## 貳、正文

### 一、足球規則：

#### (一)球場

- 1.面積：應為長方形，其長度為 90 至 120 公尺，其寬度為 45 至 90 公尺。
- 2.界線：線寬不超過 12 公分。
- 3.球門區：在球門線上各距球門柱內側 5.5 公尺（6 碼），向場內劃 5.5 公尺（6 碼）長的垂直線。
- 4.罰球區：在球門線上各距球門柱 16.5 公尺（18 碼），向場內劃一條 16.5 公尺（18 碼）長的垂直線。
- 5.球門：兩門柱相距 7.32 公尺（8 碼），橫木的下方距地面為 2.44 公尺，門柱和橫木直徑 或寬度與厚度，均不得超過 7.32 公尺（8 碼）。
- 6.角球區域：以角旗杆為圓心，1 公尺為半徑在球場四角內劃一個四分之一的圓。

#### (二)球員

- 1.足球比賽由兩隊進行，除後備球員外，每隊最多同時有 11 名球員參賽，其中必須有一名守門員。
- 2.每隊最少球員數量為 7 人。
- 3.全部球員中只有守門員可以在比賽中於本方禁區內用手及上肢接觸足球。
- 4.如其中一隊的人數少於 7 人，裁判有權終止球賽，且人數少於 7 人的球隊被判為 0-3 告負。

### (三)球員裝備

- 1.球員至少應佩戴如下裝備：上衣、短褲、襪子、鞋與護腿板。
- 2.其中上衣必須有袖，兩隊球員應穿著可互相區分並可與裁判區分的球衣，而且守門員上衣必須與包括比賽官員內的所有人員上衣明顯不同以便區分。
- 3.如果穿著內衣，其顏色應與其外部衣物顏色相同，守門員可以穿著長褲進行比賽。
- 4.儘管幾乎所有職業足球員都會穿著足球鞋進行比賽，但比賽規則並沒有要求鞋必須為足球鞋。
- 5.護腿板必須全部被球襪包裹，其材料可為橡膠、塑料或類似材料，並可提供適當的保護。
- 6.禁止使用「任何可能傷害他人或自己的裝備。

### (四)裁判規則

裁判每場比賽由一名裁判控管全場，裁判的判決權力，可以伸展至比賽暫停或球不在比賽範圍內時，他的判決即為終決。其職權為：

- 1.執行規則。
- 2.裁判認為處罰犯規者的結果，將使犯規的球隊反而獲得利益時，得不予處罰。
- 3.不論何時，遇有違反規則的任何情事，裁判認為有停止比賽的需要時，有權停止或結束比賽。
- 4.裁判有權對犯規球員提出警告或驅逐離場。
- 5.裁判認為球隊職員不能以負責任的態度約束言行，應予以處罰，亦有權驅逐離場。

### (五)比賽時間

- 1.正式比賽時間應為相等的兩個 45 分鐘。
- 2.半場休息時間，不得超過 15 分鐘。

### (六)活球與死球

當球整體越過端線或邊線時，或比賽由裁判中止時，為死球。除死球外其他時間球為活球，包括球與球門柱、球門梁、角旗反彈後落回場地的情況，及球與球場內主裁判或助理裁判反彈的情況。

### (七)得分

在沒有違反任何比賽規則時，球整體低於球門橫梁越過兩球門柱間端線，進攻球隊得分。比賽結束時得分多的球隊獲勝，如果兩隊得分相同或均未得分，比賽為平局。根據國際足總規則，球必須完全過白界才算

進球，但由於舊時代技術有限，再加上裁判亦未必能完全看清是否進球，所以在 2012 年引用門線技術前經常出現幽靈進球。但於 2012 年引用門線技術之後幽靈進球的問題已經逐漸減少。

#### (八)犯規

- 1.裁判於球場上的工作除了主宰球賽的進程之外，亦需要監察其他球員是否犯規。
- 2.通常如果犯規不算嚴重，裁判只會對該球員作口頭警告。
- 3.但如果再犯或比較嚴重的犯規，裁判有權向該球員出示黃牌以作警告。
- 4.更嚴重的犯規或身上有黃牌的球員再犯規的話，裁判更可向該球員出示紅牌兼該球員需要即時離場，而該球員代表的球隊需要在缺人的情況下完成賽事。
- 5.不同的是，嚴重的犯規裁判會直接出示紅牌，而有黃牌在身的裁判會先出示黃牌，然後紅牌。
- 6.為免混亂，每位裁判身上都會有本小小的記事簿，以便記錄被黃牌警告的球員如再犯可出示紅牌。

## 二、基本動作：

### (一)停球：

#### 1.護球式停球

球員得球后迅速的將球夾在兩腳之間並快速的下蹲，開啟雙臂，翹起自己的屁股，在儘可能誇大身體的範圍的同時，使身體的重心落在兩腳中間，以至於很好的保護足球，等待隊友的接應，或者是尋求突破的機會。

#### 2.正面停球

當球運行當自己控制範圍的時候，用腳踩住足球，上身前傾，兩手開啟保持平衡，始終把足球壓停在自己身下的中心區，當然，同時也要根據旁邊是否有對手搶球來隨時調整自己的方向，以著地腳為重心點，不斷的撥動足球以改變足球的方向，使得對方不敢輕易的觸角，自己恰好可以觀察場上的形勢變化，以有利於做出下一個動作。

### (二)足內側運球

- 1.由踝關節至足趾所構成的部位觸球
- 2.盤運球時，上身稍向前傾。
- 3.右腳運球時，身體稍向右轉。
- 4.左腳運球時，身體稍向左轉。

- 5.兩臂前後自然擺動，以維持身體平衡。
- 6.以足內側推球前進。
- 7.身體重心降低。
- 8.跑時膝部及足尖稍向外轉。

### (三)控球

控球最常練習的項目為挑球，若學生無法連續踢之，可先從一次一下、二下……N下慢慢增加，先求抓到動作要領與球感。大腿挑球時球與身體接觸部位應與停球時相同，請特別要球學生先將球踢向胸部，使之改過大腿上舉不足，球越踢越遠的現象；腳背挑球時，先要求腳背下壓固定，軸心腳微彎，踢球之腳背猶如一塊板子，腿部抬起之角度必須盡量平面方能更有效率。

### (四)運球

運球時腳部應接觸球中心點或中心點下方略低位置，可防止被絆倒或是球跳動的現象。直線快速盤球練習時，建議用腳背略外側處盤帶（因內側較不符合快速跑動盤帶的運動型態），可令學生在身體前側觸球，並下壓腳背以腳背略外側觸球，即可達到快速盤球的動作。

### (五)頭頂

用頭部使球產生動能或改變方向的技術，其頭頂位置應為「額頭」，乃為眉毛與髮髻之間。在足球比賽中最常見到頭頂技術的狀況為「中場爭頂」、「門前頂球射門」。

## 參、結論

足球運動幾乎都在室外操場活動，所以在上體育課中我們常發現太熱學生學習意願不好，常有學生喜歡上籃球、排球、羽球項目時興致高昂，而在上足球項目上卻興致缺缺，仔細觀察學生不喜歡跑步追一顆球跑來跑去原因，即會發現該學生足球的項目通常技能都較差。因此，一個運動項目的真正樂趣，是需要個人對足球有興趣或有之前有訓練過某程度的技能水準後，才能真正體會踢足球的快樂性，如果能讓學生真正體會足球樂趣後，才有意願主動參與，運動習慣的養成也因此產生。

## 肆、引註資料

- 1.足球中華奧林匹克委員會

<https://www.tpenoc.net/sport/football/>

球類運動-足球基本規則與動作教與學之研究

2.足球基本功

<https://read01.com/zh-tw/8o0Am2.html#.YvtMjWhBzcc>