

適用年級：  
四下、五上

## 慈雲山天主教小學 體育科 足球

### 1. 足球歷史

古代足球出現於中國戰國時代的蹴鞠，與同時代的古希臘人與古羅馬玩的古希臘足球。2004年初，經專家、學者的考證和國際足總的確認，古代中國的蹴鞠是足球運動的最早雛形。

現代足球運動公認為起源於19世紀中期的英國。最早的職業聯賽也在同地開始。1863年10月26日，世界上和西歐第一個正式的足球組織英格蘭足球協會在英國首都倫敦成立。

### 2. 足球用具及裝備

由1970年世界盃足球賽開始，每一屆世界盃賽事都會採用愛迪達所製造的足球作為比賽期間使用。國際足球協會（FIFA）2010年世界盃足球賽的官方指定比賽用球為普天同慶（祖魯語：Jabulani）。



1970年



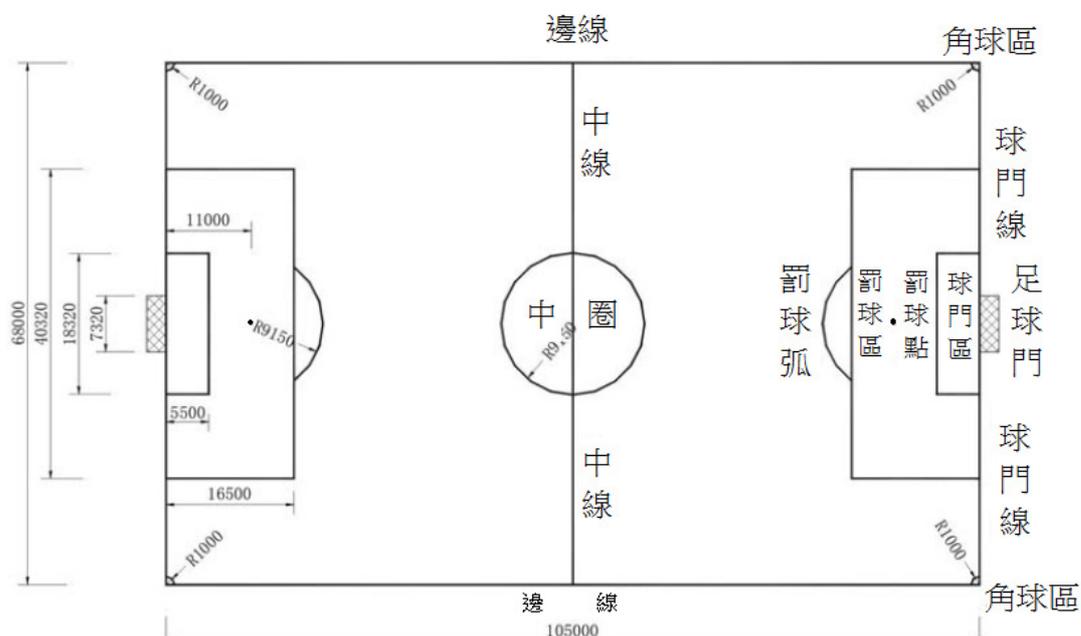
2010年

球員必須的基本裝備包括以下個別項目：

1. 球衣或運動衫
2. 短褲
3. 長襪
4. 護脛

### 3. 球場

標準尺寸的足球場一般是長105米(115碼)、寬68米(74碼)



## 4. 足球技術

P. 2

### 基本技術

名稱	內容
踢球	用腳內側、腳背正面、腳背內側與外側、腳尖、腳跟傳球、射門
接球和控球	用腳部、胸部、腹部、大腿、頭部
頭球	前額正面、側面(原地、助跑、跳躍、魚躍)
搶球	正面、側面、後面[後腳截球]；倒地鏟球，截球
運球過人	腳背正面、內側、外側等的運球；各種過人技巧
界外球	原地擲球，助跑擲球
顛球	用頭部、肩部、大腿、腳等

## 5. 比賽規則

足球比賽中有 1 名主裁判和 2 名助理裁判，責任是在整場 90 分鐘的比賽中根據球例判罰球員。另外還有一名第四裁判，作為替補。

足球比賽分為男子足球、女子足球。此外，還有七人、五人、四人足球比賽。標準的足球比賽由兩隊各派 11 名隊員參與，包括 10 名球員(1 名守門員，3-5 名後衛，2-5 名中場，1-3 名前鋒球員)及 1 名守門員，互相在長方形的草地球場上互相對抗、互相進攻。比賽目的是盡量將足球射入對方的球門內，每射入一球就可以得到一分，當比賽完畢後，得分最多的一隊則代表勝出。如果在比賽法定時間內得分相同，則須看比賽章則而定，可以抽籤、加時再賽或互射十二碼罰球等形式比賽分高下。足球比賽中除了守門員可以在己方禁區內利用手部接觸足球外，球場上每名球員只可以利用手以外的身體其他部分控制足球(開界外球例外)。

### 黃牌警告的犯規

一名球員如觸犯下列七項任何一項時，必須被黃牌警告：

1. 欠缺體育精神行為。
2. 用言語或行動表示不滿。
3. 屢次觸犯比賽規則。
4. 阻延重新開始比賽。
5. 在開角球、自由球或擲界外球時未有遵照法例規定的距離。
6. 未得球證員許可擅自進入或再次進入球場範圍。
7. 未得球證員許可故意離開球場範圍。

一名後備球員或已被換出的球員如觸犯下列三項時，必須被黃牌警告：

1. 欠缺體育精神行為。

2. 用言語或行動表示不滿。
3. 阻延重新開始比賽。

### 紅牌離場的犯規

一名球員、後備球員或被換出的球員如觸犯下列十項任何一項時，必須被紅牌驅逐離場：

1. 嚴重犯規。
2. 凶暴行為。
3. 向對方球員或其他人吐口水。
4. 故意手球引致破壞對方一個入球或一明顯入球機會(守門員在其十八碼禁區不適用)。
5. 當一球員向對方球門推進，但被對方球員侵犯而破壞一明顯入球機會，因而需要判罰一(直接)自由球或十二碼。
6. 用攻擊性、侮辱性或唾罵性的言語或動作。
7. 向球證豎起姆指
8. 使用興奮劑等藥物。
9. 在同一場比賽中被警告後再觸犯應被警告的規則。
10. 一名被紅牌驅逐離場的球員，後備球員或已被替換的球員，必須離開比賽場地及技術指導區域。

### 6. 傑出足球運動員

中國	黎兵、李鐵、孫繼海
香港	黎新祥、李健和、郭家明、陳肇麒、胡國雄
英國	大衛碧咸、朗尼、C朗拿度