

足球規則的改編研究調查

研究者：顏楷峻

指導老師：于宗荃老師

壹、緒論

一、研究動機

我會想要做這個研究主題是因為我平常就有踢足球而且也很喜歡這個運動，所以我想要了解足球的由來跟它的規則演變，並且從不同觀點改編足球規則，讓遊戲更有趣好玩。

二、研究目的

- (一) 了解足球的由來與不同年代足球規則的演變
- (二) 針對挑戰性來探討足球規則的優缺點
- (三) 針對不同年齡層來探討足球規則的優缺點並改變部分規則讓比賽更有挑戰性

貳、文獻探討

一、古代足球

古代足球在規則、運動方式等都與現代足球存在很大的區別，其最早出現於中國戰國時代的蹴鞠(亦稱「蹋鞠」，翻譯為現代漢語就是「踢球」，其中蹴是「踢」，鞠是「球」)。蹴鞠原先是軍隊裡的體能訓練，日後隨著蹴鞠風行，才逐漸演變成一般民眾的日常娛樂。在民間有「齊雲社」專靠表演蹴鞠維生。皇宮中更有被稱為「築球供奉」的皇家足球員。根據戰國策和史記的文字記載，早在 2300 多年前，蹴鞠就已流行於中國，到了隋、唐時代，蹴鞠就和佛教傳到日本。

二、現代足球

現代足球運動公認起源於 19 世紀中期的英國，最早的職業聯賽也在英國開始。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。此後，足球運動在全球廣泛傳播。而現代足球運動的比賽章則，皆基於當時的英格蘭足球協會比賽章則演化而成。1863 年 10 月 26 日這一天也被作為現代足球運動的誕生日。

三、演變

現代足球的真正雛形，目前最多人主張的說法，是由英國開始的。丹麥與英國戰後和英格蘭與蘇格蘭戰後，戰勝一方踢戰俘的頭顱洩忿為樂，但人頭太重又硬，於是演變成日後的足球。最早的足球比賽是沒有規則的，人數、服裝、場地、時間都沒有限制，因而被稱為「魔鬼的娛樂」。19 世紀後，英國各大學的學生們又玩起了足球，雖然此時已經有了裁判，但是仍然沒有

統一的明確規則。直到劍橋大學足球社學生討論後，反對手腳並用，從此奠定現代足球規則。1863 年的 10 月 26 日，倫敦地區 11 個足球社團的代表共同召開會議，終於統一足球規則，並且成立了英格蘭足球協會，這一天也被認為視為是現代足球的誕生之日。

四、球員及足球場

足球場大小為 110x70，有球門線, 6 碼線, 18 碼線, 中線, 邊線及中邊。

足球大小為 27 英吋，14 盎司。

正式比賽人數 11 人加 3 人候補。

球員服裝:運動衫、短褲、長襪、護脛和球鞋，雙方球衣顏色不相同，守門員及裁判球衣與雙方選手不相同。

一場比賽共有 4 位裁判，場上的是主裁判，場外有 2 位助理裁判，紀錄台有第四裁判。

五、自由球

判對方罰直接自由球：

1. 踢對，絆倒，跳向，衝撞，毆打，推對，拉住方球員
2. 向對方球員鏟球，在觸球前先觸及對方球員
3. 向對方球員吐口水
4. 用手觸球

判對方罰間接自由球：

1. 守門員用手控球，在將球交出之前，時間超過 6 秒。
2. 守門員將球交出，在球未觸及任何其他球員之前，再一次用手觸球。
3. 同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球。
4. 直接獲得同隊球員擲球入場，守門員用手觸球。
5. 動作有危險性
6. 阻擋對方球員前進
7. 妨礙守門員用手將球交出。

六、舉牌

被舉黃牌警告：

1. 有非運動精神行為
2. 用言語或動作表示異議
3. 連續地違反規則
4. 延誤重新開始比賽
5. 踢角球或自由球重新開始比賽時，不與球保持必要距離
6. 未得裁判允許及進場及故意離開球場

被判罰離場並舉紅牌

1. 嚴重、粗暴行為
2. 向對方球員或其他任何人吐口水

3. 故意用手觸球，阻止對方球隊進球
4. 利用犯規被判罰自由球或罰球點球，使正向球門前進的對方球員失去明顯的進球機會
5. 使用無禮、侮辱、謾罵言語或動作
6. 在同一場比賽第二次被警告

參、改變部分規則並探討優缺點

(一)有挑戰性

1	原規則	調整動機
	球場大小 110x70 碼	球場小一點，挑戰性比較大
	調整後規則	調整後優缺點
	球場大小 100x50 碼	優點:球場小，較容易進球 缺點:這樣守門員可能會更累
2	原規則	調整動機
	比賽人數 11 人加 3 人候補	可以一直換人，讓對手不懂我方的戰術或能力
	調整後規則	調整後優缺點
	比賽人數 10 人，後補無限制	優點:上場的人數多，對方不容易知道我方在做啥 缺點:比賽時需要帶比較多人
3	原規則	調整動機
	比賽有 2 個 45 分鐘及休息時間 15 分鐘	有些人可能只差一分，但因為時間不足而輸掉比賽，所以不限時間
	調整後規則	調整後優缺點
	比賽時間無限制，休息時間 20 分鐘，先得到 20 分的隊伍獲勝	優點:不需要擔心時間不足 缺點:如果踢不到 20 分，球員可能會太累
4	原規則	調整動機
	十二碼罰球須放在罰球點上，且敵隊須離罰球點 10 碼以上	踢的位置越多，需要守的地方就越多，也比較有挑戰性
	調整後規則	調整後優缺點
	任意罰球點(但須離球門 10 碼以上)，敵隊可任意移動(但須距離 6 碼以上)	優點:更容易進球 缺點:防守方會很難守備
5	原規則	調整動機

	當罰球未進入敵隊球門前，須由罰球員以外的其他球員觸及後才算進(間接自由球)	這樣就看哪一隊的人踢得比較準，這樣也比較有趣
	調整後規則	調整後優缺點
	可以直接射門，但需要碰觸到敵對球門柱，不然就換對方踢自由球	優點:可以幫助球員練習準確度 缺點:如果雙方的球員準確度都不高，就會沒完沒了

(二)小孩和老人

1	原規則	調整動機
	小孩:足球場大小為 110x70 老人:足球場大小為 110x70	讓小孩和老人可以玩得比較好，而且可以不用那麼累
	調整後規則	調整後優缺點
	足球場大小為 90x50 足球場大小為 70x40	優點:球場小，更容易進球 缺點:可能會衝過頭
2	原規則	調整動機
	比賽有 2 個 45 分鐘及休息時間 15 分鐘	讓小孩和老人不用踢那麼久，也不用太累
	調整後規則	調整後優缺點
	比賽人數 10 人，後補無限制	優點:上場時間短，體力不會消耗太快 缺點:休息時間太短，體力不容易恢復
3	原規則	調整動機
	比賽人數 11 人加 3 人候補	人數少，不需要照顧太多人
	調整後規則	調整後優缺點
	比賽人數 5 人	優點:出去比賽時，不需帶太多人，也不需照顧太多人 缺點:人數太少，進攻跟防守會很難
4	原規則	調整動機
	十二碼罰球須放在罰球點上，且敵隊須離罰球點 10 碼以上	距離較近，比較容易進球，敵對較近，比較好防守
	調整後規則	調整後優缺點
	7 碼罰球須放在罰球點上，且敵隊須離罰球點 6 碼以上	優點:容易進球 缺點:敵對也容易防守
5	原規則	調整動機
	只要球從兩柱門之間進球，而且進球前無犯規，就算進球	有人可能是不小心的用手觸或是犯規，所以不小心的犯規是可以的

調整後規則	調整後優缺點
球從兩柱門之間進球，而且進球前可手觸(但不可用手直接丟進)，也算進球	優點:更容易進球 缺點:防守方會很難守備

肆、心得與建議

心得：

我一開始完全不知道要怎麼做，我甚至連主題都想不出來，但我突然想到不要以我平常就有在玩的足球當作我這次的主題，我便開始研究足球的歷史以及它的規則，雖然在中間有一段時間我就突然不知道要怎麼做，但還好有老師以及爸媽的幫忙，讓我得以繼續做下去。

建議：

如果有學弟學妹想做關於運動的主題，最好選擇自己平常就有在玩的運動，不然就是從你非常了解的運動開始下手。

伍、參考資料

一、足球資料取自：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%B6%B3%E7%90%83>

二、足球規則取自：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%B6%B3%E7%90%83%E6%AF%94%E8%B5%9B%E8%A7%84%E5%88%99>

三、足球犯規取自：

<http://roleset.blogspot.tw/2010/06/blog-post.html>