



四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIEDONGSHU

团体球类 运动竞赛

萧枫 姜忠喆◎主编

TUAN TI QIU LEI
YUN DONG JING SAI



吉林出版集团有限责任公司

团体球类运动竞赛

萧枫 姜忠喆◎主编

特约主编:	庄文中	龚玲			
主 编:	萧枫	姜忠喆			
编 委:	孟迎红	郑晶华	李菁	王晶晶	金燕
	刘立伟	李大字	赵志艳	王冲	
	王锦华	王淑萍	朱丽娟	刘爽	
	陈元慧	王平	张丽红	张锐	
	侯秋燕	齐淑华	韩俊范	冯健男	
	张顺利	吴姗	穆洪泽		
	左玉河	李书源	李长胜	温超	
	范淑清	任伟	张寄忠	高亚南	
	王钱理	李彤			



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

团体球类运动竞赛 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 学校体育竞赛与智力游戏活动策划)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8633 - 1

I. ①团… II. ①四… III. ①球类运动 - 运动竞赛 - 青年读物②球类运动 - 运动竞赛 - 少年读物
IV. ①G840. 73 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 042015 号

团体球类运动竞赛

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编:130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8633 - 1

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前 言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《学校体育竞赛与智力游戏活动策划》。

学校体育运动会是学校教育教学工作的一个重要组成部分,是体育活动中的一个重要内容。它不仅可以增强学生的体质,同时,也可以增强自身的意志和毅力,并在思想品质的教育上,发挥不可替代的作用。学校通过举办体育运动会,对推动学校体育的开展,检查学校的体育教学工作,提高体育教学、体育锻炼与课余体育训练质量和进行学校精神文明建设等都具有重要的意义。本书旨在普及体育运动的知识,充分调动广大青少年学生参与体育活动的积极性,内容包括学校体育运动会各个单项的竞赛与裁判知识等内容,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性,

将智力和游戏结合起来,通过游戏活动达到大脑锻炼的目的,是恢复疲劳、增强脑力、重塑脑功能结构的主要方式,是智力培养的重要措施。

青少年的大脑正处于发育阶段,具有很大的塑性,通过智力游戏活动,能够培养和开发大脑的智能。特别是广大青少年都具有巨大的学习压力,智力游戏活动则能够使他们在轻松愉快的情况下,既完成繁重的学业任务,又能提高智商和情商水平,可以说是真正的素质教育。为了使广大青少年在玩中学习,在乐中提高,我们根据青少年的生理、心理特点,特别编写这套书。我们采用做游戏、讲故事等方法,让广大青少年思考问题,解决难题,并在玩乐的过程中,循序渐进地提高智商和开发智力,达到学习与娱乐双丰收的效果。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1. 《团体球类运动竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生生活的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。本书就学校团体球类运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,使学生掌握组织团体球类竞赛的方法体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

2. 《小型球类运动竞赛》

小型球类运动竞赛包括排球、羽毛球和乒乓球等比赛。学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。小型球类运动竞赛包括排球、羽毛球和乒乓球等比赛。本书就学校个人球类运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

3.《跑走跨类田径竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。跑走跨类田径竞赛包括长短跑、跨栏跑和竞走等项目比赛。本书就学校跑走跨类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

4.《跳跃投掷类田径竞赛》

长期来,在技术较为复杂的非周期性田径项目的教学中,一般都采用以分解为主的教学法。这种教学法,教学手段繁琐,教学过程复杂,容易产生技术的割裂和停顿现象,特别是与现代跳跃和投掷技术的快速和连贯性有着明显的矛盾。因此,它对当前进一步提高教学质量产生十分不利的影响。本书就学校跳跃投掷类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

5.《体操运动竞赛》

竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中,竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项,女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。本书就学校竞技体操运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

6.《趣味球类竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。本书就学校趣味球类竞赛项目运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

7.《水上运动竞赛》

水上运动包含五个项目:游泳、帆船、赛艇、皮划艇、水球。本书就学校水上运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

8.《室内外运动竞赛》

室内运动栏目包括瑜伽、拉丁、肚皮舞、普拉提、健美操、踏板操、舍宾、跆拳道等,户外运动栏目包括攀岩登山、动感单车、潜水游泳、球类运动等。本书就学校室内外运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

9.《冰雪运动竞赛》

冰雪运动主要包括冬季运动和轮滑运动训练、竞赛、医疗、科研、教学、健身、运动器材、冰雪旅游等。本书就学校冰雪运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

10.《趣味运动竞赛》

趣味运动,是民间游戏的全新演绎,是集思广益的智慧创造,它的样式不同,内容各异。趣味运动会将“趣味”融于“团队”中,注重个人的奉献与集体的协作。随着中国经济文化的迅速发展,人们精神文明生活的丰富,趣味体育也有了更广阔的发展,成为一种新的时尚。本书就学校趣味运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

11.《锻炼学生观察力的智力游戏策划》

发展观察力的游戏有“目测”、“寻找”、“发现”等。这些游戏可帮助学生加强观察的目的性、计划性,扩大观察范围,使孩子能更多、更清楚地感知事物。本书对锻炼学生观察力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

12.《锻炼学生注意力的智力游戏策划》

注意力是儿童普遍存在的问题。他们在听课、做作业、看书、活动等事情上,往往不能集中注意力,也没有耐性。在人们的生活、学习和工作过程中,注意力起着非常重要的作用。有位教育专家说:注意力是学习的窗口,没有它,知识的阳光就照射不进来。本书对锻炼学生注意力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

13.《锻炼学生记忆力的智力游戏策划》

记忆力游戏是一种主要依赖于个人记忆力来完成的单人或团体游戏。这类游戏的形式无论是现实或网络中都是非常多的,能否胜出本质上取决于个人的记忆力强弱,这也是一种心理学游戏。本书对锻炼学生记忆力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

14.《锻炼学生思维力的智力游戏策划》

这是一本不可思议的挑战人类思维的奇书,全世界聪明人都在做。在这本书里,你会找到极其复杂的,也是非常简单的推理问题,让人迷惑不解的图形难题,需要横向思维的难题和由词语、数字组成的纵横字谜,以及大量的包含图片、词语或数字,或者三者兼有的难题,令你绞尽脑汁,晕头转向!现在,你需要的是一支铅笔和一个安静的角落,请尽情享受解题的乐趣吧!

15.《锻炼学生想象力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生想象力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用

性、实践性和指导性。

16.《锻炼学生表达力的智力游戏策划》

语言表达能力是现代人才必备的基本素质之一。在现代社会,由于经济的迅猛发展,人们之间的交往日益频繁,语言表达能力的重要性也日益增强,好口才越来越被认为是现代人所应具有的基本能力。本书从大量的益智游戏中精选了一些能提高青少年记忆力的思维游戏,为广大读者提供一个检视自身思维结构,全面解码知识、融通知识、锻炼思维的自我训练平台。

17.《锻炼学生学习力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生学习力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,在游戏中培养孩子的学习能力。体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

18.《锻炼学生空间力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生空间力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19.《锻炼学生实践力的智力游戏策划》

社会实践即通常意义上的假期实习,对于在校大学生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做准备、增强就业竞争优势等多方面意义。也有些学生希望趁暑假打份零工,积攒一份私房钱。本书对社会锻炼学生实践力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

20.《锻炼学生创造力的智力游戏策划》

本书对创造能力的培养进行研究,包括创造力的认识误区、创造力生成的基本理论、创造力的提升、管理者应具备的技能等,同时针对学生设计的游戏形式来进行创造力的训练。其实,想要激发孩子的创造力,你不必在家里放上昂贵的玩具和娱乐设施。一些简单的活动,比如和宝宝玩拍手游戏,或者和孩子一起编故事,所有这些都能让孩子进入有创意的世界。本书对锻炼学生创造力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 足球运动的竞赛与裁判	(1)
1. 足球的概述	(2)
2. 足球运动特点与作用	(5)
3. 足球竞赛的场地	(7)
4. 足球的器具标准	(10)
5. 足球竞赛的参赛人员	(12)
6. 足球竞赛的裁判人员	(20)
7. 足球运动相关术语	(24)
8. 足球运动的颠球技术	(27)
9. 足球运动的踢球技术	(29)
10 足球运动的传球技术	(35)
11. 足球运动的接球技术	(37)
12. 足球运动的运球技术	(44)
13. 足球运动的头顶球技术	(51)
14. 足球运动的抢断球技术	(54)
15. 足球运动的掷界外球技术	(56)
16. 足球运动的射门技术	(58)



17. 足球运动的守门技术	(60)
18. 足球的竞赛阵形	(65)
19. 足球的进攻战术	(67)
20. 足球的防守战术	(71)
21. 足球运动的主要规则	(74)
22. 足球竞赛的得分与胜负	(83)

第二章 篮球运动的竞赛与裁判

1. 篮球的历史演变	(86)
2. 篮球的特点和作用	(87)
3. 篮球竞赛的场地	(89)
4. 篮球竞赛的器具	(90)
5. 篮球竞赛的参赛人员	(94)
6. 篮球竞赛的裁判人员	(99)
7. 篮球运动的热身技术	(102)
8. 篮球运动的运球技术	(103)
9. 篮球运动的传球技术	(107)
10. 篮球运动的接球技术	(110)
11. 篮球运动的投篮技术	(113)
12. 篮球运动的运球突破	(118)
13. 篮球运动的抢篮板球技术	(121)
14. 篮球运动的移动技术	(123)
15. 篮球运动的抢断球技术	(128)
16. 篮球运动的基本战术	(130)
17. 篮球竞赛规则	(135)



第三章 排球运动的竞赛与裁判	(151)
1. 排球的发展历史	(152)
2. 排球的竞赛场地	(153)
3. 排球竞赛的器具	(154)
4. 排球竞赛的参赛人员	(156)
5. 排球竞赛的裁判人员	(160)
6. 排球运动的相关术语	(163)
7. 排球运动的准备和移动技术	(169)
8. 排球运动的发球技术	(170)
9. 排球运动的接球技术	(172)
10. 排球运动的传球技术	(176)
11. 排球运动的垫球技术	(177)
12. 排球运动的扣球技术	(180)
13. 排球运动的基本战术	(183)
14. 排球运动的主要规则	(193)



第一章

足球运动的竞赛与裁判



1. 足球的概述

足球运动是目前体育界最有影响力的运动，它深受世界各国人民喜爱。作为“世界第一运动”，足球的历史非常悠久，经过多年的演变，足球这项运动逐渐成熟了起来。

起源概况

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。它的起源包括古代足球的起源和现代足球起源两个方面。

(1) 古代足球起源

1985年，在中国举办的首届“柯达杯”世界少年足球锦标赛开幕式上，当时的国际足联主席阿维兰热先生在致辞中说，足球运动起源于这里，并且有2000多年的历史。2001年，国际足联第一次确认“足球是起源于中国，然后经波斯、埃及、意大利后辗转传播到英国，然后得到发展”。其后，国际奥委会主席萨马兰奇先生再次重复了同样的结论。

确实，古代足球的起源在中国。它最早起源于我国古代的一种球类游戏“蹴鞠”，后来经过阿拉伯人传到欧洲，发展成现代足球。西方古代也有类似足球的运动，据说，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚把球踢滚到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。

(2) 足球运动的兴起

现代足球起源地是在英国。11世纪，丹麦人入侵英格兰。一天，英格兰人在挖战场时，偶然挖出了几个丹麦人的头骨。想起丹麦人入侵的罪恶，这些英格兰人极为愤怒，他们抬脚狠狠的冲着骷髅头踢去，解愤之余，又颇觉有踢足球的乐趣。于是，挖战场的英格兰人越来越多的参加了这个踢“球”的行列，一群小孩见了便也来踢，不过他们发现头骨踢起来脚痛，于是用牛膀胱吹气来代替它——这就是现代足球的诞生。这种爱国行为打动了英国国王，为了奖励人民，英国国王

下令王室足球对民间开放。很快，足球运动在民间传播开来，成为流行的体育娱乐活动。

12 世纪初，英国开始有了足球赛。竞赛是娱乐活动，一年 2 次，一般在两个城市之间举行。到 19 世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家特别是在资本主义的英国已经相当盛行。直至 1863 年 10 月 26 日，英国足协在伦敦成立，制定了第一个足球规则，从而宣告了现代足球运动的诞生。以后，人们就把这一天作为现代足球的诞生日。

发展历史

现代足球诞生以后，足球运动受到了世界各国人民的喜爱，足球运动也得到了蓬勃发展。这主要表现为足球规则的完善、足球赛事的完善、足球技术的进步等多个方面。在足球得到世界人民喜爱的同时，足球在中国也得到了快速的发展。

(1) 世界足球的发展

现代足球诞生之初，当时仅仅制定了 14 条足球规则，尽管这些条文与今天的规则相距甚远，但它却是今天足球规则的基础。从此，开始出现足球联赛，足球运动也转趋职业化。有组织的在一定规则约束下的足球运动开始从英国传到欧洲，传遍世界。

足球规则的完善过程是这样的。最初规定每队 1 名守门员、1 名后卫、1 名前卫和 8 名前锋，后又变成 1 名守门员、2 名后卫、3 名前卫和 5 名前锋。掷界外球最初只用一只手，但有的球员能巧妙地把球从四五十米以外掷入球门，因此又改为必须双手掷球。直至 1883 年球门的横梁还是拉一根绳子，一些球从绳子上面过去还是从下面过去，一时很难判断，1890 年终于有了球网。球场的规模也不同于今天。那时裁判也是由两队各出 1 名副裁判和主裁判担任“执法官”，直至 1891 年，才出现现在意义上的中立的裁判，1 名裁判员和 2 名巡边员。

19 世纪末，足球运动在西欧国家已相当普及。1896 年第一届奥运会上，丹麦足球队以 9:0 战胜希腊队，成为奥运会足球竞赛的第一个冠军。从 1900 年的第二届奥运会开始，足球被列为奥运会正式竞赛项目，但不允许职业运动员参加。

为了适应足球运动发展的需要，1904 年英国、法国、荷兰、比利时、西班牙、瑞典和瑞士 7 个国家的足球协会在法国成立了国际足球



联合会，并推选法国人盖兰为第一任国际足联主席。1908年开始，奥运会足球竞赛由国际足联组织。1930年起，每4年举办一次世界足球锦标赛，又称世界杯足球赛，并取消了对职业运动员的限制。

1996年，女子足球也终于成为奥运会正式竞赛项目。从此，现代足球日益发展，遍及全球，蔚为大观。据不完全统计，现在世界上经常参加竞赛的球队约80万支，登记注册的运动员约4000万人，其中职业运动员约10万人。

(2) 中国足球的发展

中国虽然是古代足球的发源地，但现代足球运动的发展相对较晚一些。新中国成立前，中国足球队共参加了两届奥运会。首次是1936年柏林奥运会，当时由于参赛队少，没有预选赛，中国队首场0:2负于英国队遭淘汰；1948年第二次参加，第一场就以0:4负于土耳其被淘汰。

在奥运会方面，新中国成立后，因台湾问题，1956年中国退出了奥运会。1980年，中国重返奥运会。1992年、1996年、2000年和2004年连续4届奥运会预选赛负于韩国队没有进入决赛。只有在1988年的汉城奥运会进入了决赛，但小组赛没有出线。

在其他国际赛事方面，从1976年起，中国队连续9次参加亚洲杯足球赛，并于1984年和2004年两度打进决赛，不过都含恨而归。他们在第一次世界杯上的亮相是2002年韩日世界杯，但成绩不是很理想。

相比较而言，中国女足在奥运会上的成绩要好一些。1996年亚特兰大奥运会第一次将女子足球竞赛列为正式竞赛项目，中国女足就打入决赛，尽管最终1:2不敌美国队，但因其突出的表现受到了极高的评价。

在2008年的北京奥运会和2010年的广州亚运会上，中国足球都取得了一定的成绩。但不可否认，中国足球和世界足球强国的差距还很大，中国足球的崛起依然是任重道远。

2. 足球运动特点与作用

主要特点

足球运动有如此大的魅力，不仅在于足球运动具有丰富的内涵，而且也与足球运动的特点有关。正是因为足球运动的参与性、对抗性等特点，足球才成为了人们非常喜欢的体育运动。

(1) 大众化

不像其他运动，足球运动对参与者的要求不高，踢足球的运动员高矮肥瘦问题都不大。比如说橄榄球，块头小的肯定吃大亏；篮球运动更是“长人”们的天下。而足球则不同，这样就给全世界的孩子提供了做“巨星梦”的机会。

(2) 整体性

足球竞赛每队由 11 人上场参赛。场上的 11 人思想要统一，行动要一致，攻则全动，守则全防，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能获得竞赛的主动权及良好的竞赛结果。

(3) 对抗性

足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，竞赛中双方为争夺控制权，达到将球攻进对方球门而又不让球进入本方球门的目的，展开短兵相接的争斗，尤其是在两个罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛，扣人心弦。一场高水平的竞赛，双方因争夺和冲撞倒地次数多达 200 次以上，可见对抗之激烈。

(4) 多变性

足球运动是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目，竞赛中运用技、战术时要受对方直接的干扰、限制和抵抗。技、战术要依临场中具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

(6) 易行性

足球竞赛规则比较简练，器材设备要求也不高。一般性足球竞赛的时间、参赛人数、场地和器材也不受严格限制，因而是全民健身中



一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。

(7) 精细性

足球运动看似疯狂,其实包含着很多精细性的东西在里面。个人盘带讲求技术细腻到位,时机得当,有时短短的时间差或几步的距离都会造成突破、妙传甚至进球。而双方球员不仅在足球上对抗,在心理上都有不断地较量。小动作骚扰、大动作施压造成对方的恐惧,言语上挑衅激怒别人。关键时刻在高压下处理球,如点球时射手和门将的心态,加时赛时能否保持清醒,这些都是足球的看点与可咀嚼之处。

主要作用

作为一项有世界影响的体育运动,足球的作用不仅仅能够提高人们的体质,愉悦人们的心情,它还对人们集体意识的培养和民族精神的振奋都有很大作用。

(1) 提高健康水平

足球竞赛时要通过各种形式的有球和无球活动,例如踢球、接球、运球、头顶球、抢、断球等身体动作,以及奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等。这些身体活动能有效地发展人体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,提高人体神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统以及肌肉骨骼等运动系统的功能。另外,足球运动主要在室外自然环境中进行,能充分利用自然因素,达到增强体质,提高人体健康水平的目的。

(2) 改善心理素质

足球竞赛时,由于双方的激烈对抗,场上攻守频繁转换,局面变幻莫测,对运动员的感知觉、观察力、记忆力、想象力、思维能力和创造能力都有较高要求。经常参加足球活动和竞赛,能改善人的心理素质,长期参加足球运动还可以培养勇敢顽强、机智勇敢、坚韧不拔、胜不骄败不馁等意志品质,以及热爱集体、团结协作、遵守纪律、敢于竞争、光明磊落、文明礼貌等优良的道德品质。

(3) 促进文明建设

在改革开放的今天,足球已成为我国许多城市中人们生活的一部分。人们从踢足球中得到情绪体验、从看足球中得到艺术享受、从谈论足球中得到思想交流,足球运动丰富了人们的业余文化活动,提高



了人们的生活质量。它吸引着千千万万个市民，它反映了城市的精神面貌，它是城市形象的标志之一，它是精神文明建设的载体。

(3) 振奋民族精神

在重大国际足球竞赛中，足球能激发人民团结拼搏、进取向上的精神和爱国主义热情。例如 1987 年 10 月，当中国队在东京战胜日本队获得进军汉城奥运会的资格时，神州大地一片欢腾的景象，极大的鼓舞了为四化建设的中国人民，振奋了民族精神。

3. 足球竞赛的场地

足球竞赛的场地可以根据竞赛的规范程度和参加人数而定。最常见的竞赛参加人数是 11 人，此外还有 7 人和 5 人制的竞赛。在场地上还标有球门区、罚球区等。

场地面积

(1) 一般性的规格

足球竞赛场地应为长方形，其长度不得多于 120 米或少于 90 米，宽度不得多于 90 米或少于 45 米。

(2) 国际竞赛规格

国际竞赛的场地长度不得多于 110 米或少于 100 米，宽度不得多于 75 米或少于 64 米，而最有影响的足球世界杯决赛阶段的竞赛场地的规格为 105 米 × 68 米。在任何情况下，长度必须超过宽度。

场地标记

(1) 域

竞赛场地是用线来标明的，这些线作为场内各个区域的边界线应包含在该区域之内。

(2) 线

两条较长的边界线叫边线，两条较短的线叫球门线。所有线的宽度不超过 0.012 米。

(3) 场

竞赛场地被中线划分为两个半场。在场地中线的中点处做一个中

