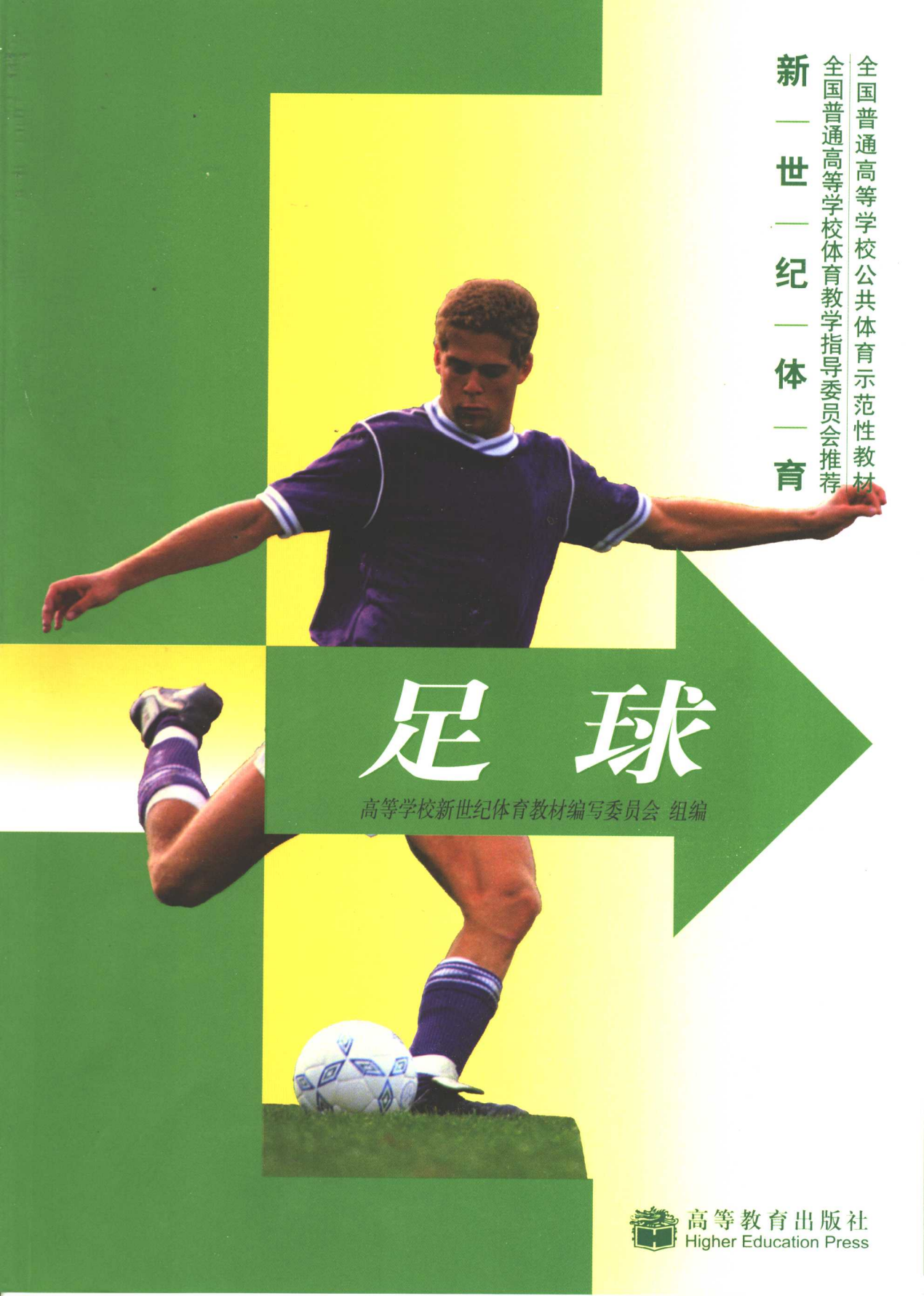


全国普通高等学校公共体育示范教材
全国普通高等学校学校体育教学指导委员会推荐
新——世——纪——体——育



足球

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

全国普通高等学校公共体育示范性教材
全国普通高等学校体育教学指导委员会推荐

新 世 纪 体 育

足 球

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编

高等教育出版社

内容提要

本书是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的,紧密围绕教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,体现课程多样化、小型化的特点和“三个自主”的原则。

本书在编写过程中牢牢地把握住以学生为主体,图文并茂,结构新颖,便于阅读。同时全书也突出地反映出体育的人文关怀,强调教育性,给学生介绍足球运动知识的同时,注重培养他们的实践能力,进而培养他们热爱运动、热爱体育、珍视健康的理念。全书采用贴近学生的语言,用“古往今来话足球、带你进入足球天地、凭什么驰骋球场、足球比赛与观赏”构架全书,淡化技术色彩,突出实用性和可操作性。

本书既可作为普通高等学校学生公共体育课的教材,也可作为体育教师和广大足球爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪体育·足球/高等学校新世纪体育教材编写委员会组编. —北京:高等教育出版社, 2005.6
ISBN 7-04-015814-0

I. 新... II. 高... III. ①体育—高等学校—教材
②足球运动—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039463 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京中科印刷有限公司		
开 本	800×1050 1/16	版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 张	8.75	印 次	2005 年 6 月第 1 次印刷
字 数	180 000	定 价	18.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 15814-00

高等学校新世纪体育教材编写委员会

总主编:

季克异、郑厚成、孙麒麟

主 审:

林志超 (全国高校体育教学指导委员会顾问, 北京大学教授)

黄汉升 (国务院学位委员会体育学科评议组召集人, 全国高校体育教学指导委员会技术学科组组长, 福建师范大学副校长, 博士生导师)

王家宏 (国务院学位委员会体育学科评议组成员, 全国高校体育教学指导委员会技术学科组副组长, 苏州大学体育学院院长, 博士生导师)

编委会成员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学教授)	王永祥 (东北大学教授)
王崇喜 (河南大学教授)	刘忠武 (哈尔滨师范大学教授)
孙麒麟 (上海交通大学教授)	张 威 (清华大学教授)
张外安 (湖南大学教授)	张惠红 (南京体育学院教授)
张瑞林 (山东大学教授)	李重申 (兰州理工大学教授)
陈 瑜 (东南大学教授)	陈小蓉 (深圳大学教授)
陈海啸 (华侨大学教授)	季克异 (北京师范大学教授)
郑厚成 (大连海事大学教授)	郝光安 (北京大学教授)
谢 彬 (华中科技大学教授)	薛雨平 (南京大学教授)

本分册主编: 王崇喜

本分册副主编: 周新华、秦志辉、赵宗跃

本分册参编人员 (按姓氏笔画为序):

马晓军 (洛阳师范学院)	上官义勤 (河南农业大学)
王崇喜 (河南大学)	吕健力 (河北师范大学)
孙竞波 (武汉科技大学)	李吉惠 (山西师范大学)
杨小雄 (国防科技大学)	杨祖辉 (南京师范大学)
周新华 (华东师范大学)	赵宗跃 (河南大学)
胡 原 (苏州大学)	徐连德 (大连海事大学)
秦志辉 (西南师范大学)	臧连明 (广东教育学院)
蔡向阳 (福建师范大学)	

■
新

世

纪

体

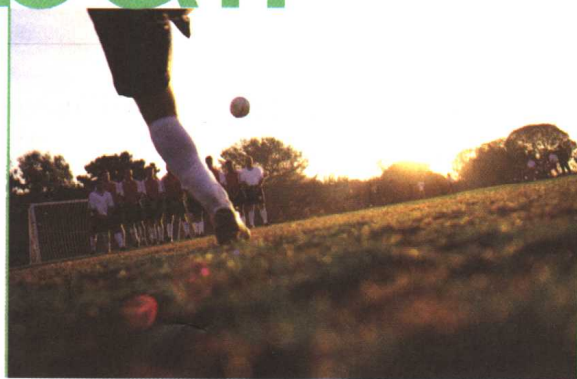
育

■
足

球

■

Football



前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作”。并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家创编了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，其本身又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要（以下简称纲要）》，构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，以便为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套系列教材包括《现代体育与健康文化导论》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《定向越野》、《保健养生》、《攀岩》、《冰雪运动》、《武术与搏击》等分册。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，各分册教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认

知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书，是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想。希望站在教育与文化的高度，在拓宽知识领域的前提下，把“编写教材”导向“阐释教材”，以便通过体现教科书和学生用书的特点，来解决“最大适用范围”的问题。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，前后经过两年多时间，凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这些特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望，以便为优化全国普通高校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

衷心感谢全国高校体育教学指导委员各位专家的悉心组织与指导，感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

编委会
2005年3月



新

世

纪

体

育



足

球





LT0000685032

这是个黑白相间的精灵，
充满着悬念与智慧。
拼抢中闪烁着健与力的火花，
搏杀中凝聚着意志和团队的力量。
它会让人承受悲愤与痛苦，
也会把鲜花和掌声让人分享。
它使灵魂在冲突与较量中得到净化，
也使内心在胜利与失败中得到升华。
放开你的双脚，
发挥你的想像，
挥洒你的技巧，
展示你的力量，
追求创新与灵感，
体验美感与坚强！
热烈拥抱这个精灵吧，
在公平竞争中追求“更快、更高、更强”！

目录 CONTENTS

第 1 章 古往今来话足球 1

第一节	源于游戏的古代足球	3
一、	中国古代的“蹴鞠”	3
二、	外国古代的足球	5
第二节	走向竞技的近代足球	6
一、	禁令废除后的英国足球	6
二、	逐渐向竞技演变的足球	6
第三节	被商业化的现代足球	10
一、	技战术发展是“商业化”的前提	10
二、	职业化使足球市场日趋繁荣	11
第四节	方兴未艾的女子足球	18
一、	女子足球运动的发展概况	18
二、	女子足球运动的发展趋势	21

第 2 章 带你进入足球天地 23

第一节	足球的魅力何在	25
一、	体现十足的王者风范	25
二、	迎合超现实的心理倾向	25
三、	全面提高身体健康水平	26
第二节	足球的入门之道	27
一、	经常做增强球感的练习	27
二、	掌握运球技巧才能突破防线	29

三、	用传接球沟通与同伴的联系	34
四、	掌握争夺空中优势的武器	47
五、	勇敢机智地去尝试抢断球	50
六、	掷界外球	52
七、	当一回守门员	53

第3章 凭什么驰骋球场

57

第一节	学习足球基本战术	59
一、	比赛阵型与队形	59
二、	足球进攻战术	61
三、	足球防守战术	68
四、	定位球战术	70
五、	足球基础战术练习方法	72
第二节	提高足球实战技巧	76
一、	把握进攻与防守的原则	76
二、	合理运用个人战术	80
三、	勿忽略实战的客观因素	81
四、	关键在于主观努力	83
第三节	调节比赛心理状态	86
一、	赛前心理调节	86
二、	赛中心理调节	87
三、	赛后心理调节	87
第四节	探究比赛指导艺术	89
一、	赛前准备工作	89
二、	比赛临场指导	90
三、	赛后总结得失	93
四、	实战对策简介	94

第4章 足球比赛与观赏

97

第一节	足球比赛规则简介	99
一、	11人制足球比赛	99
二、	其他形式的足球	106
第二节	怎样欣赏足球比赛	110
一、	感情释放要有限度	110
二、	足球反映人生百态	110
三、	足球的艺术看球星	111
四、	失误也有无穷魅力	111
五、	教练员的用兵之道	113

六、 进球有何规律可循	114
七、 战术运用中的看点	115
第三节 怎样组织一场足球比赛	117
附录 足球比赛专业术语介绍	119
主要参考文献	125
后 记	126



新 世 纪 体 育 ■ 足 球

第1章

古往今来话足球



能否成为贝利或者更伟大的人，对我来说并不重要。重要的是我要踢球、训练，不放弃一分一秒。

——（阿根廷）马拉多纳

章前导言

足球有着非常悠久的历史，被称为“世界第一运动”。关于足球，无论是中国还是外国，都有着许多极具文化内涵的记载和传说。而这项运动之所以延续至今，且魅力有增无减，其根本原因在于它最早源于游戏，之后演变成一种竞技，并在不断完善技艺和规则的过程中，通过跌宕起伏、变幻莫测、胜负难料的比赛，道出了人们心中想说，但又未能说出的感受，即体现了人类对实现某种理想的期待。

学习目标

- 了解古代足球的起源及其文化内涵
- 学习与理解足球的演变历史
- 重点掌握现代足球的发展概况与相关知识

目 次

第一节	源于游戏的古代足球	3
第二节	走向竞技的近代足球	6
第三节	被商业化的现代足球	10
第四节	方兴未艾的女子足球	18

关键词

古代足球	近代足球	现代足球	女子足球
ancient football	latter-day football	modern football	women football

第一节 源于游戏的古代足球

据史料记载,无论是中国古代的“蹴鞠”,还是外国古代的足球,都源自于娱乐中的游戏,但是东西方足球最初的表现方式形同而理念不同。

一、中国古代的“蹴鞠”

中国古代并没有“足球”这个称谓,只是在战国时期就有类似足球表现方式的游戏,并有文字记载。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思;“鞠”指的是球,球皮用皮革做成,球内填满毛发(图1-1-1)。蹴鞠是当时民间比较盛行的一种娱乐活动,由于它的历史悠久,且具有很丰富的文化内涵,不仅在我国古代的诗赋杂谈中多有记载,而且还出版过许多专门论述蹴鞠的书籍,包括对球的制作、游戏场地、方法和规则等都有极为详细的介绍。因此,国际足联把中国也作为足球的发源地之一。



图1-1-1 蹴鞠三人场户

知识窗

足球起源于中国

国际足联现已正式认定:足球起源于中国。因此,中国与英国、瑞士、法国一起获得了2004年“国际足联成立100周年”庆典活动主办国的资格。据国际足联副主席郑梦准透露,足球在中国发源后,是经波斯、埃及、意大利后才辗转传入英国。只是足球发达国家过去始终不愿承认这一事实而已。



(一) 史料记载中的蹴鞠

据考古发现,早在远古时期,“足球舞”在甲骨文中就有记载。据《轩辕皇帝传》记载:“皇帝令作蹴鞠之戏,以练武士。”《太平清话》中也提到:“蹋鞠始于轩后,军中练武之剧,以革为圆囊,充以毛发。”两汉时期,蹴鞠活动在社会各个阶层中广泛开展,除了娱乐和用于军事训练外,还出现了表演性的蹴鞠舞和竞技性的蹴鞠竞赛两种活动方式。至唐宋明时期,除了开展对抗性的足球竞赛外,还盛行各种形式的个人足球表演。宋末元初马端临的《文献通考》就对此有过比较形象的描述:“蹴球盖始于唐,植两修竹,高数丈,络网于上,为门以度球。球二分左右朋,以角胜负。”(图1-1-2)这充分说明了中国古代足球的活动方式,这种活动方式已

与现代足球大致相似。元明时期,蹴鞠活动由于没有得到当时的统治者的支持和鼓励,开始走下坡路。明太祖和明熹宗曾两次下令禁止蹴鞠,但在下层社会中仍有广泛开展。到了清代,由于满清统治者对汉族传统文化的严加限制,导致蹴鞠到了清代中叶基本绝迹,只在个别地方存在并流传。

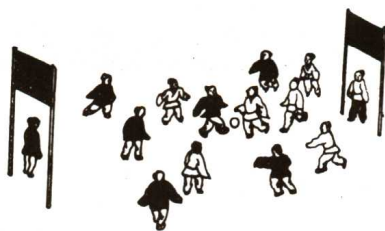


图 1-1-2 唐代两门蹴鞠图

霍去病蹴鞠练武士

据《史记》记载,汉朝大将霍去病在远征匈奴时,为了鼓舞士兵的斗志,率先在军中带领士兵开展蹴鞠活动。后来,刘向对此赞叹道:“蹋鞠,兵势也,所以练武士,知有材也,皆因嬉戏而讲练之。”他认为蹴鞠就像士兵演练打仗一样,可以通过游戏达到提高士兵军事素养的目的。

宋太祖宫中蹴鞠图

宋代,蹴鞠在宫廷中广为流传,宋太祖对此更情有独钟。他经常协同兄弟及其大臣、将军在一起踢球,故有“球场六友”之称。元朝画家钱选专门把此情景绘成《宋太祖蹴鞠图》(图 1-1-3)。



图 1-1-3 宋太祖蹴鞠图

(二) 发展中的蹴鞠文化

蹴鞠在汉、唐时期最为流行,促成其发展的重要原因由于人们在开展这项活动的过程中,积累了许多有关蹴鞠的文化,使蹴鞠活动有了许多可遵循的规则和理念。

1. 论述蹴鞠的书籍

据《汉书·艺文志》所刊目录记载,我国第一部专门论述足球比赛方法、技术的书籍是汉代出版的《蹴鞠二十五篇》。到了宋代,又有人编著了《蹴鞠谱》,书中详细地叙述了宋代两种蹴鞠比赛的踢法以及各种花式踢法和基本训练,并明确指出蹴鞠具有“健体安身可美,喜笑化食堪夸,肥风瘦癯都罢”等多种功能。后来,南宋人陈元靓在其所著的《事林广记》中,还专门讲到了踢球的方法与规则。流传最为广泛的是汪云程写的《蹴鞠图谱》。由于该书图文并茂、深入浅出、通俗易懂,故被元末陶宗仪编入《说郛》丛书中。后来,清代的蒋廷锡又将其录入《古今图书集成·艺术典》之中。



图 1-1-4 蹴鞠图案磁枕

2. 描述蹴鞠的诗赋

据历史记载,我国描述蹴鞠的诗赋多见于宋代,其中大都是诗人见到《宋太



图 1-1-5 蹴鞠纹铜镜(宋)

祖蹴鞠图》后有感而发，寓意十分深刻。例如，元代翰林学士王恽诗云：“治定不忘武备，花间蹋鞠是雄图。”赞扬了宋太祖“以蹴鞠而不忘武备”的雄才大略。而宋代《宫诗》一首云：“国家武备莫轻忘，内院频开蹴鞠场。花间一凡尘起处，至尊敌手是韩王。”却是提醒宋太宗“不要只顾在内院与韩王踢球，而忘记国家武备之事”。

3. 古代足球的制作方法

战国和两汉时期的足球是一种外裹皮壳的实心球，缺乏弹性，不能弹起，所以比赛用的球门都很低，被称为“鞠室”。到了唐代，开始出现“以胞为里，嘘气闭而蹴之”的足球，即在皮囊外壳里面加了一个动物的尿泡，将其充气，使球变得更有弹性且可以弹起，故球门也改为高三丈许、留门一尺（图 1-1-6）。唐人仲无颜在《气球赋》中谈到球的外壳由“八片尖皮”合成，已更接近圆形。

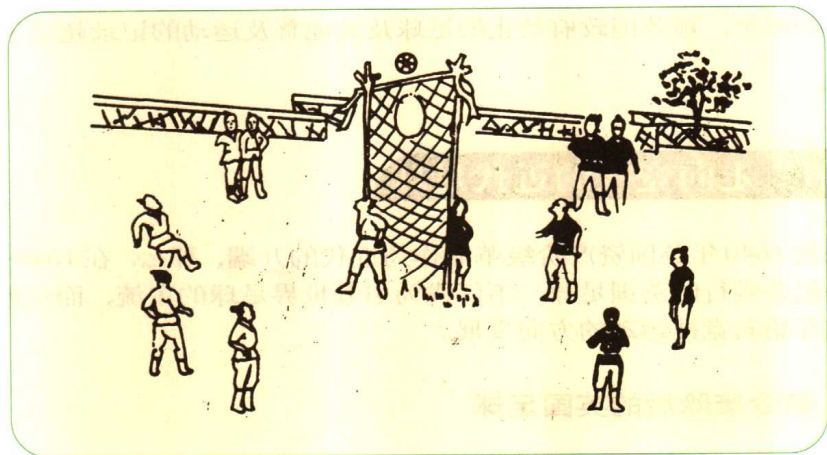


图 1-1-6 唐代单球门蹴鞠图

宋代的足球制作工艺有了进一步的提高，除要求以“熟硝黄革”为材料外，还要用“十二片皮革裁成圆锦，密砌缝成，不露线脚，嵌缝深窝”，充气方式也改用气筒“打揎”，使球“不可太坚，坚则浮急，蹴之损力。不可太宽，宽则虚泛，蹴之不起。需用九分适中。”制成后的球重量为 14 两，球体也更加轻软，既适合于设球门的比赛，也可用于踢花式球的娱乐活动。

二、外国古代的足球

在古代的斯巴达、希腊、法国、爱尔兰、埃及和墨西哥，也都曾有过许多有关足球的记载和传说。但对近代足球影响最大的是古希腊流行的“哈巴斯托姆”足球游戏以及风行于英国的“暴徒式足球”。