



樂樂足球



樂樂足球



# 樂樂足球 全國決賽

5/26、27 中區決賽 臺中市豐原國小  
6/02、03 南區決賽 臺南市新營體育館  
6/09、10 北區決賽、全國決賽 臺北田徑場



# 彰化縣樂樂足球講習會課程表

時間	課程	課程內容
09：00～09：20		學員報到
09：20～09：30		始業式
09：30～10：20		樂樂足球規則詮釋01
10：20～11：10		球場實務訓練（控、盤、傳球基本技術說明）
11：10～12：00		球場實務訓練（足球遊戲教學活動）
12：00～13：10		午餐
13：10～14：00		規則詮釋02 及 判例分析
14：10～15：00		規則詮釋03 及 實務訓練
15：10～16：00		裁判實務訓練（規則運用及比賽執法）
16：00		賦歸

# 運動科學

前行政院體育委員會副主委『林德嘉博士』長期研究『運動科學』，發現『足部是距離人類大腦最遠的器官，兒童可以透過腿部的運動神經，訓練回饋反射機制..提升專注力，學習足球運動，在玩球、盤球、踢球』的過程中，不但可以發達運動神經、提昇邏輯思考能力，增加判斷能力，同時有助於行為習慣的培養，進而增強學習其他事物的成效』

- 生理成長
- 學習大肌肉運動.. 促進大腦前庭發展...
- ...兒童肌肉.. 骨骼成長.. 比內臟器官.. 快.. 增強呼吸和心臟的功能
- ...雙腳距離腦部中區神經最遠... 協調性...

# 成長的愉悅

- 心理成長
- 活潑.. 健康.. 生活規律..
- 培養團隊觀念... 啟發榮譽感... 如何與人.. 相處.. 技巧
- .. 遵守規則.. 養成自我.. 行為規範.. 的約束..

# 現況分析

## ※各國國中小學體育課實施時數比較

國家別	台灣	法國	中國大陸	日本
國民小學 體育課時數	80分鐘 /週	200分鐘 /週	150-250分鐘 /週	90-135分鐘 /週
國民中學 體育課時數	90分鐘 /週	250分鐘 /週	150分鐘 /週	100分鐘 /週

資料來源：教育部96年各級學校體育統計年報

世界語言

永續經營

普及化

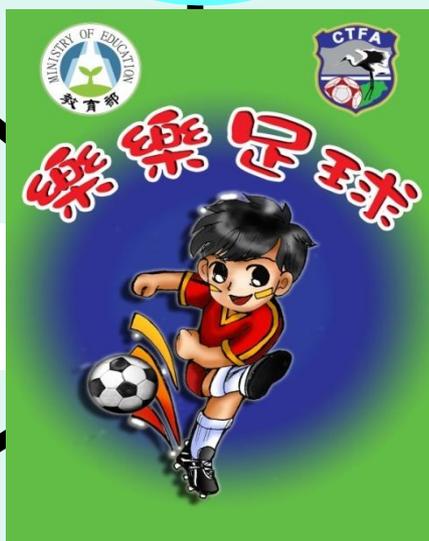
國際接軌

合作性

易學性

安全性

趣味性



研習活動（分區）  
縣市政府教育局（處）

國民小學體育促進會

中華民國足球協會

種子講師

地區足球委員會  
社會、大專球隊

種子教師

種子教練

種子教師  
講習

縣市  
種子教師  
研習

校內研習  
全校教師、志工

增進  
推廣、辦理活動能力  
普及學校足球人口

# 99學年度講習會



# 彰化縣講習會

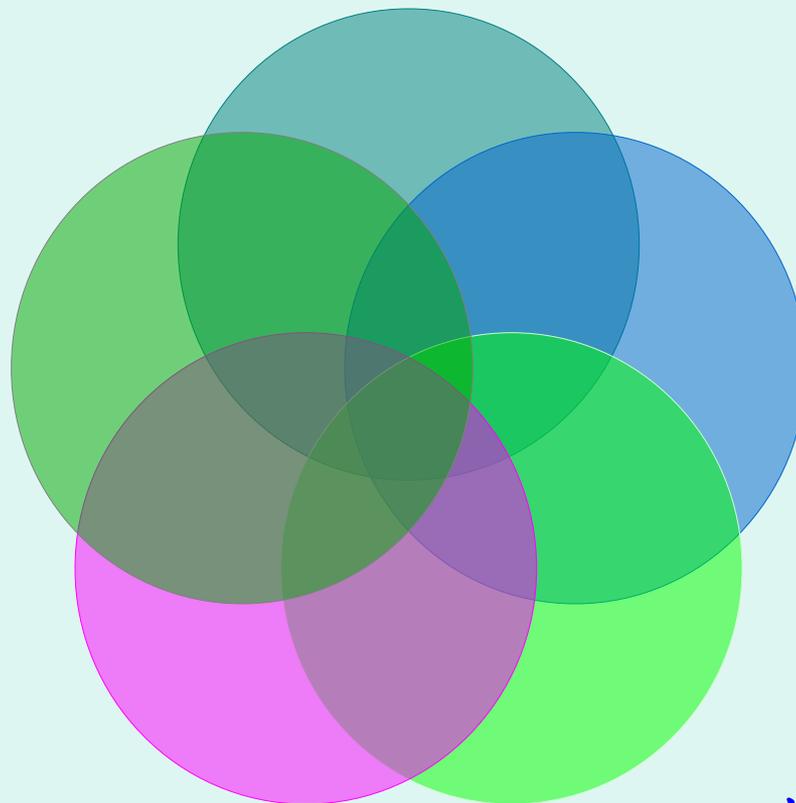


# 種子教師

辦理  
校內教師研習

協助  
辦理班級競賽

協助規劃體育  
教學課程



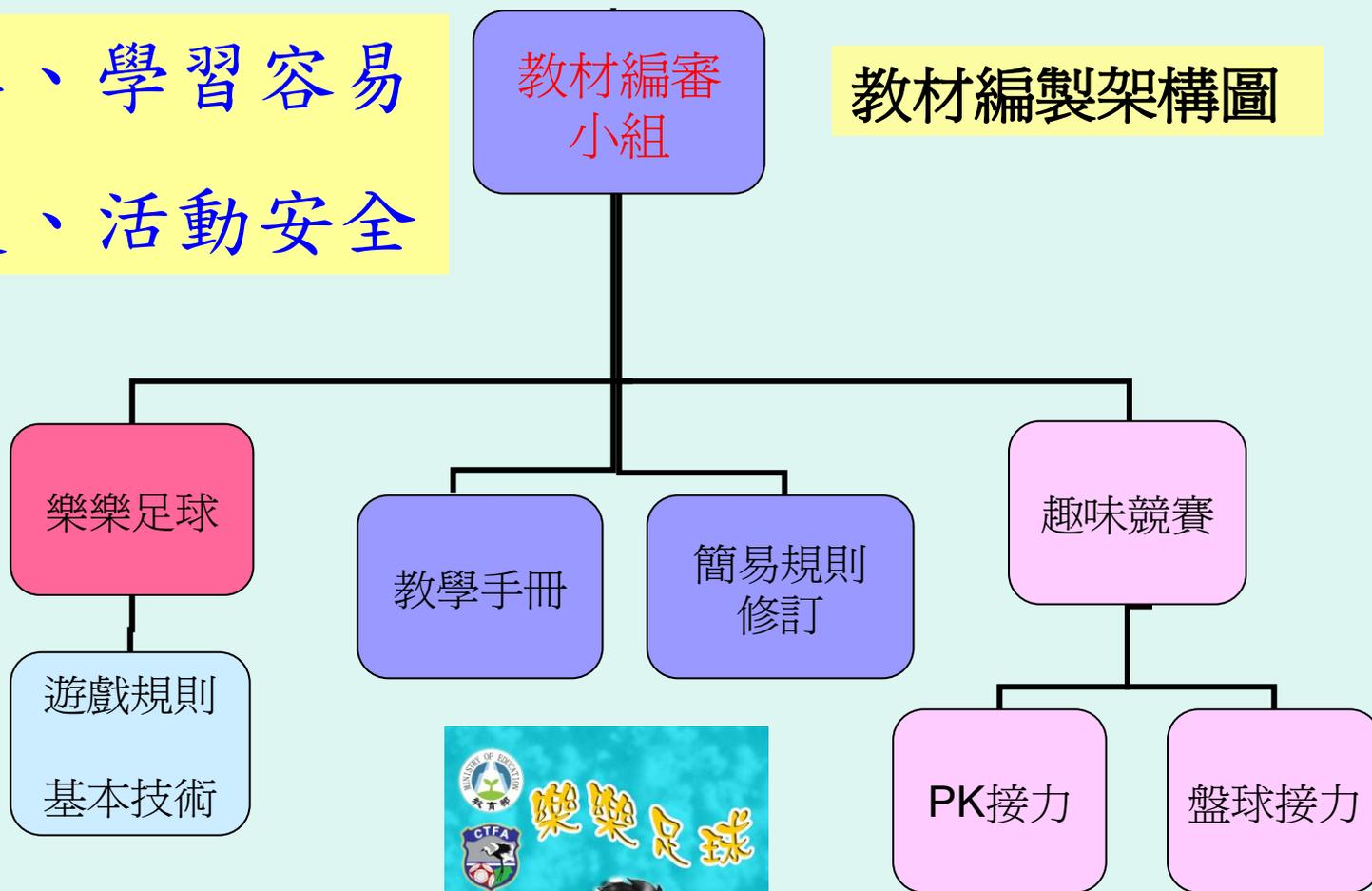
協助  
參加縣市競賽

協助推動  
樂樂足球社區活動

器材簡單、學習容易  
場地方便、活動安全

教材編審  
小組

教材編製架構圖



# 各級競賽



# 全國分區決賽

分區	縣市單位
北區	台北市、基隆市、新北市、桃園縣、連江縣、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣
中區	新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、南投縣、彰化縣、雲林縣
南區	嘉義縣、嘉義市、高雄市、台南市、屏東縣、澎湖縣、台東縣



# 中區四年級組冠軍 彰化縣頂庄國小





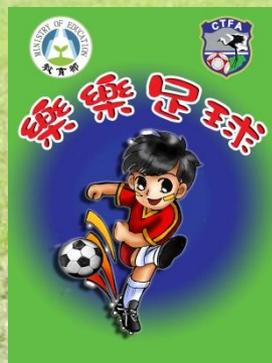
101年國民小學

樂樂足球 圖例 01

『簡易規則』第1~6條



?? 學校沒草地球場.....



?? 踢足球...OK..啦..

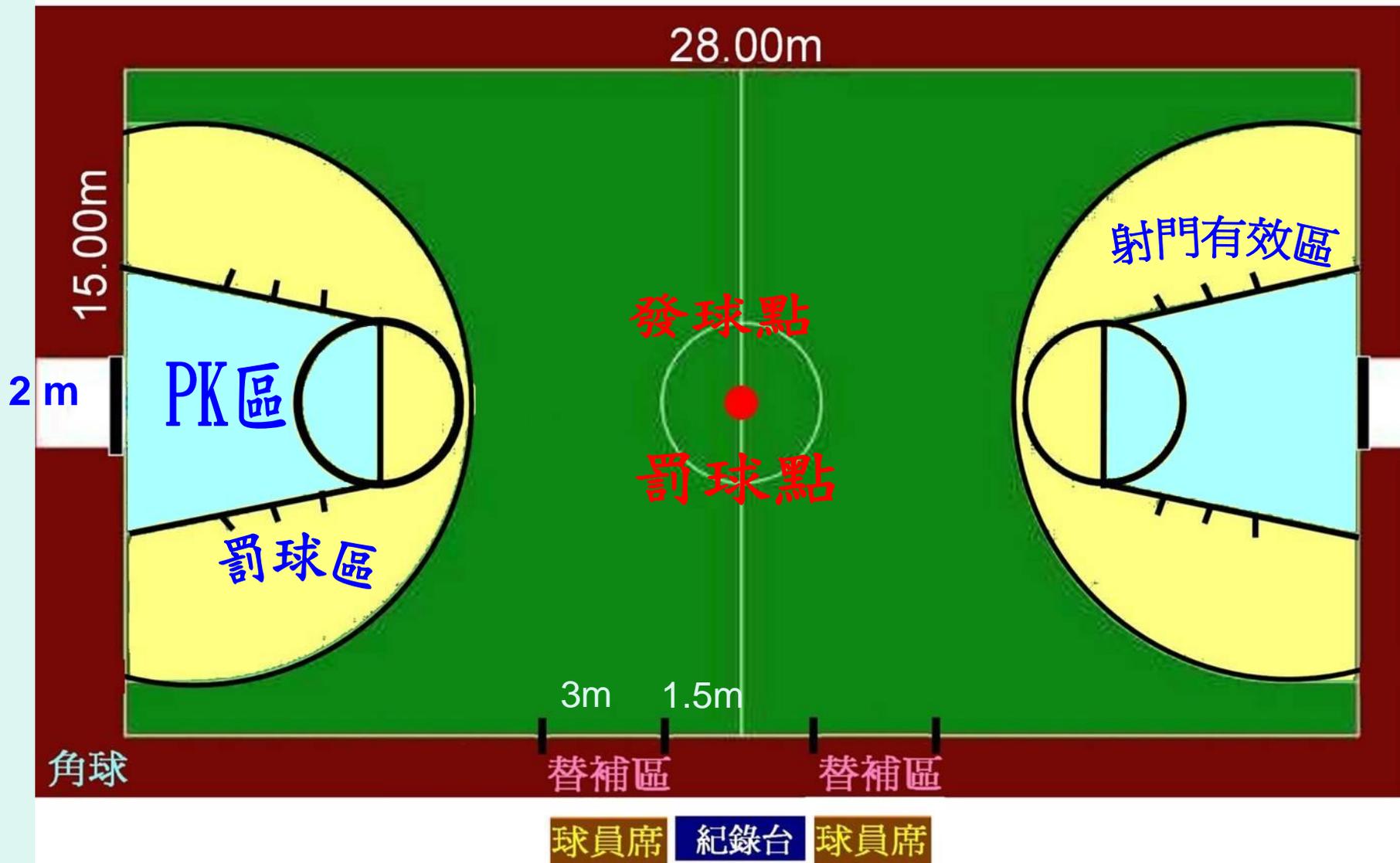


器材簡單、學習容易  
場地方便、活動安全

... 籃球場 ... 玩足球 ... OK ...

# 球場規格

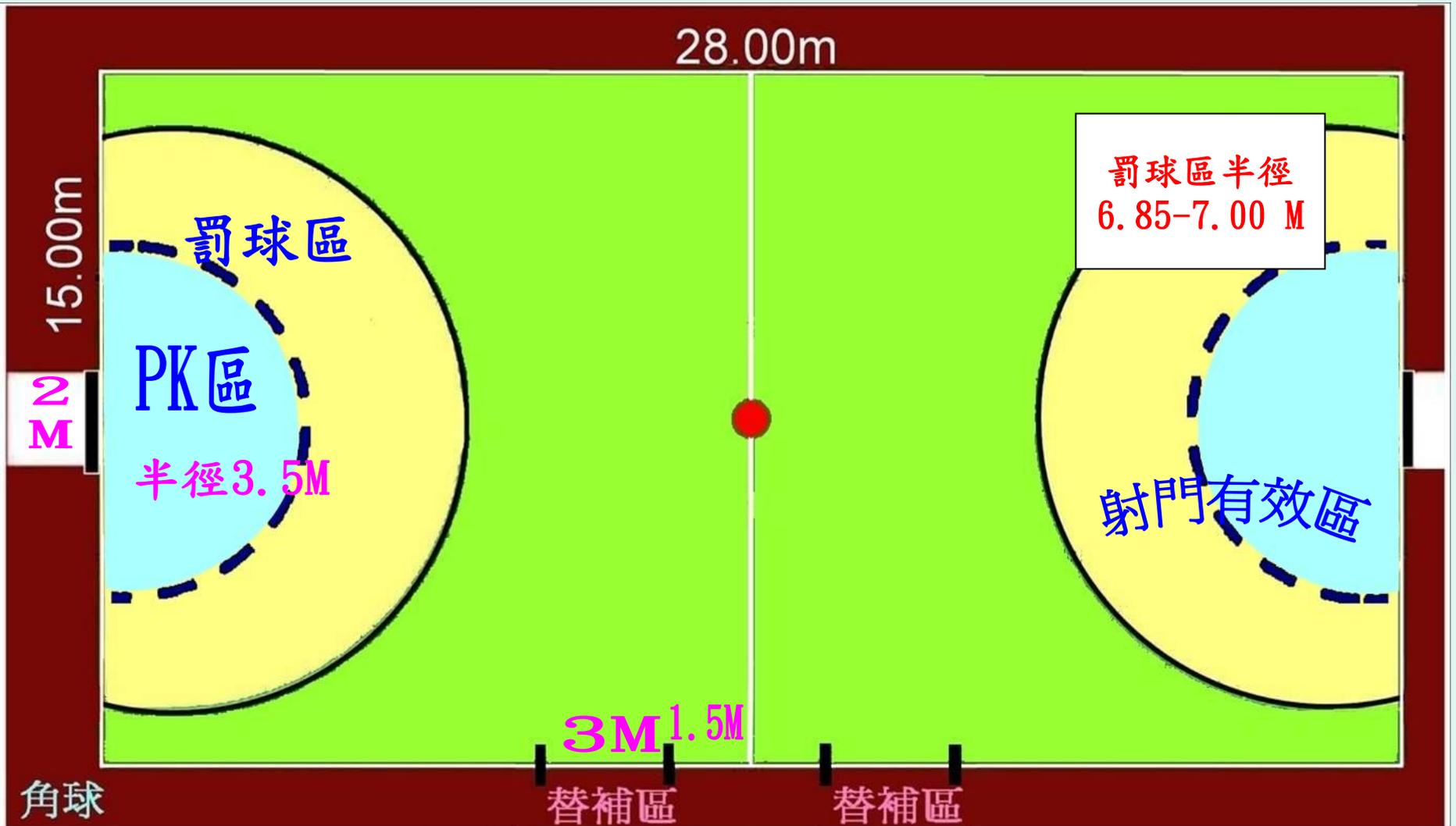
## 籃球場地



# 室內籃球場



# 草地球場



排名在前

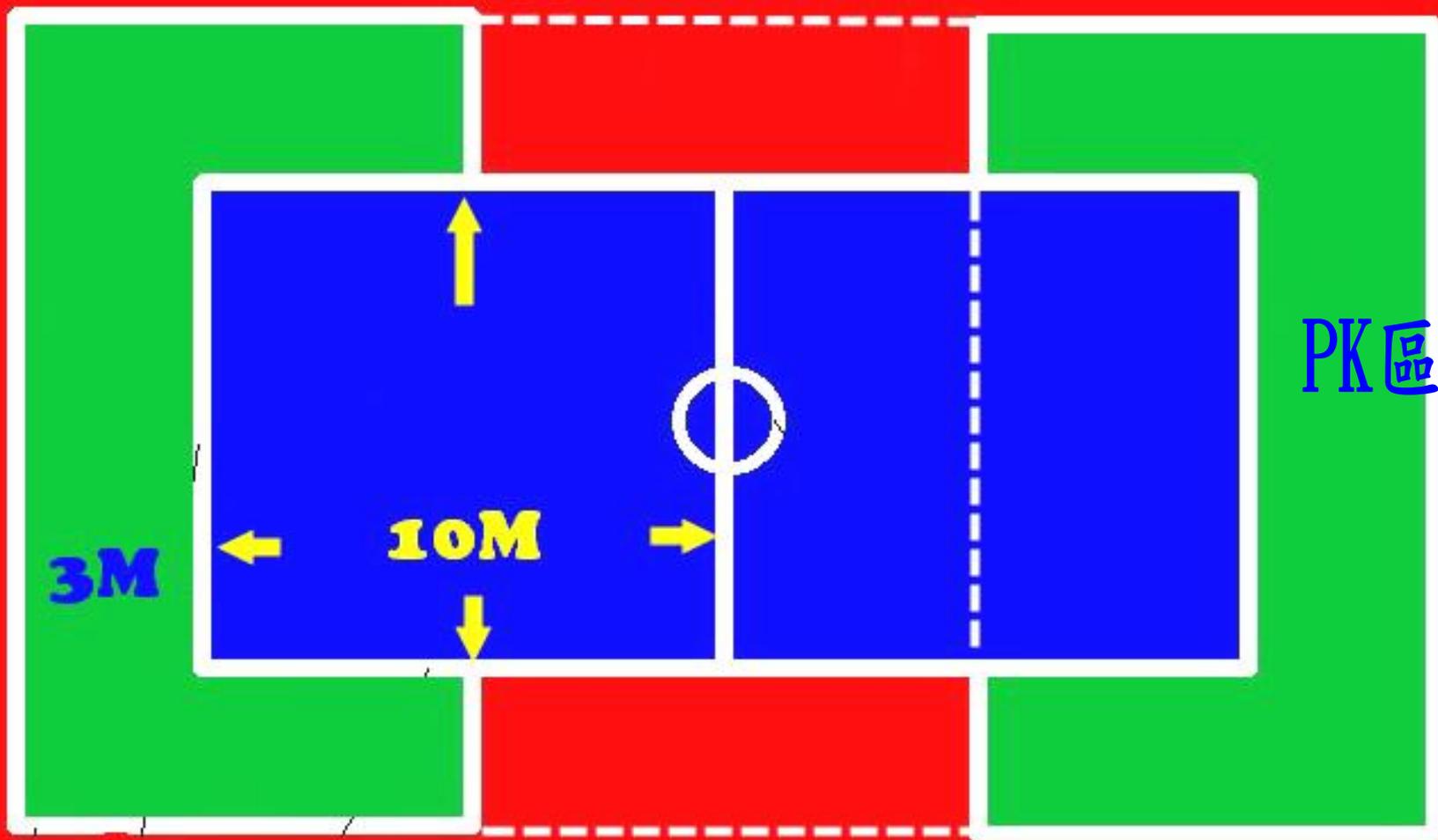
球員席

紀錄台

球員席

# .. 躲避球場... 自訂..

圖例01-1

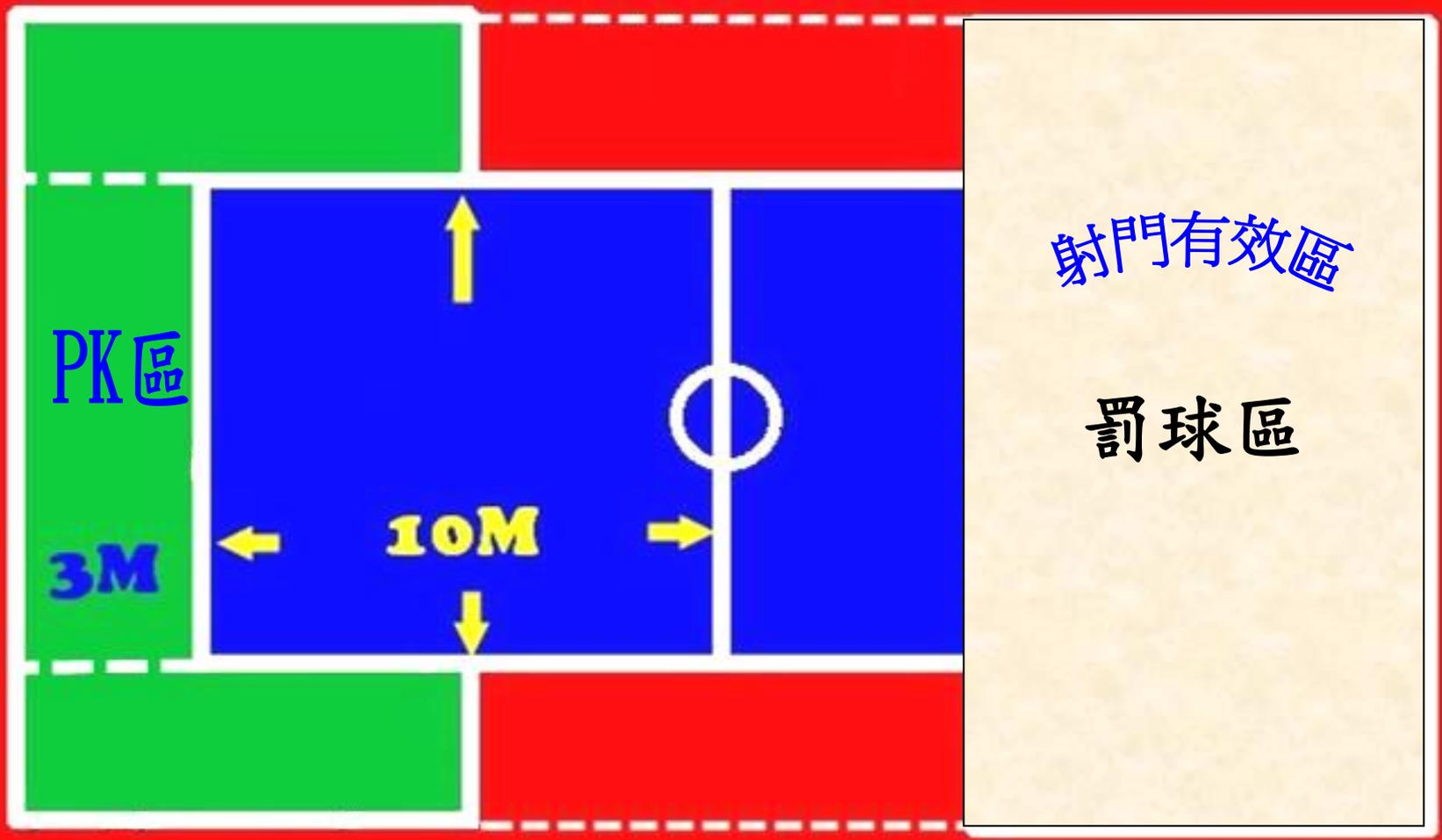


球員席

紀錄台

球員席

# .. 罰球區, PK區, 自訂..





標準

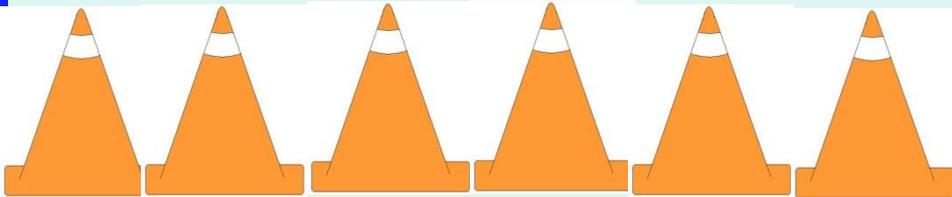
球門..

寬2M 高1M



..自訂規格..OK...

# .. 球門 ..



一排三角筒.....  
... 打到筒子... 得分.. OK...



..標準..2M..1M..



.... 任何球門... OK..



.. 自訂規格.. OK..

.. 躲避球, 排球, .OK..



... 安全 ...



足球



# 改良式『樂樂足球』



圓周：60cm

重量：290g

# 樂樂足球//比賽用球 檢測數據 (+ -5%)

足球種類	五人制	4號球	3號軟式 泡棉球	改良式 樂樂足球
檢測項目				
圓周 (公分)	62.5	65	59	60
重量 (公克)	429	371	288	280
柔軟度 (由軟--硬 排序)	4	3	1	2
2公尺高度自由落體 反彈距離				
第1次反彈 (公分)	65	118	83	67
第2次反彈 (公分)	20 1	71 4	40 3	23 2
最近比賽指定用球	100年 FUTSAL 錦標賽	100年 學童盃 10、11、 12歲組	99年 100年 樂樂足球 系列活動	101年 樂樂足球 系列活動

# 男女 同場競技

..球員5人..

..女生1.2.3.4.5人.OK..

男生..不可超過3人



# 球員裝備、比賽時間

- (一) 同一球隊之球衣要相同，並需有號碼區分（1~10號為原則，可用號碼衣替代）。
- (二) 只准許穿平底運動鞋、需穿戴長襪、護脛。
- (三) 可自由使用頭套、護肘、護膝等防護器材（軟性、不可傷害其他球員）。
- (四) 高年級20分鐘、中年級16分鐘，分上下半場，中場休息5分鐘，交換球員席。



粉色 PINK

# 護具..



..軟性..

..不影響  
他人..

# 護脛



藍色 BLUE



安全



長襪

護脛

平底鞋



『規則』圖例 02

裁判執法原則

球員替補



# 裁判執法原則（一）

- 執法標準，並以球員安全維護為優先考量
- 為求比賽順利進行，裁判有權降低相關規則條例
- 比賽不使用『越位、合法衝撞』條款，絕對不允許衝撞、鏟球、危險性動作，裁判將對相關犯規加重處罰。

（黃牌警告、紅牌離場）

- （1）黃牌警告：球員於同一場比賽有2張黃牌，須立即離場。
- （2）紅牌離場：球員被判罰離場，於2分鐘（或對方得分）以後才可替補球員。



..球員5人....女生..

1.2.3.4.5人.OK..

男生..不可超過3人

..合法衝撞..鏟球..

球衣..

排名前..深色....

後..淺色....

...No...

# 黃牌警告



..非運動精神...  
不正當行為..  
傷害性意圖...

球員於同一場  
2張黃牌  
需  
判罰離場

# 紅牌出場



....粗魯行為..  
..危險性惡意犯規..

...2分鐘..後..  
或..對方進球  
才可  
替補球員

## 裁判執法原則（二）

- 犯規

比賽進行中，不得手觸球、衝撞、阻擋、危險動作、鏟球、推人、拉人、踢人、絆人、打人等行為，判罰自由球。

若是故意犯規、傷害性之意圖暨行為，黃牌警告嚴重時，紅牌離場。

- 自由球：直接射入球門，由對方發球門球

# 自由球



犯規  
裁判...鳴笛..  
指示進攻方向  
...犯規地點...

# 公證球〈墜球〉



外力干擾比賽，或..誤判  
而停止比賽  
球的地點.....墜球.....  
重新開始比賽

# 裁判手勢



角球

自由球

邊線球  
進攻方向

球門球

得分

# 自由球 圖例

手觸球



危險動作



推人



...No...



...No...

雙方推拉

拉人



…No…

絆人



…踢人…



...No...

... 肩部衝撞... ..

...No...

... 阻擋... ..



衝撞

...No...





鏟球



Yes.. 危險.. 不鼓勵



…守方的犯規不影響.. 進攻....

裁判比手勢..

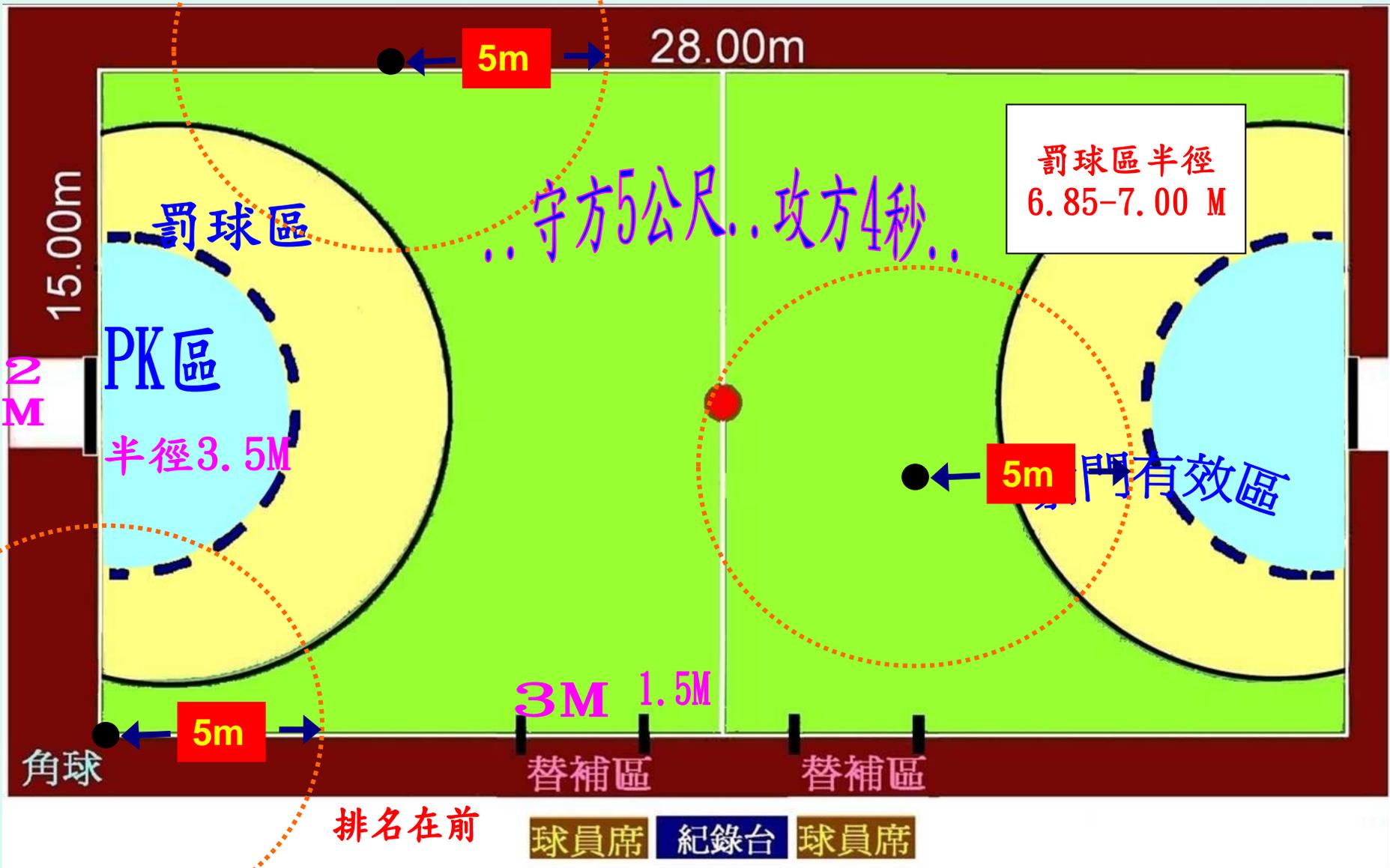
口喊.. 『繼續』

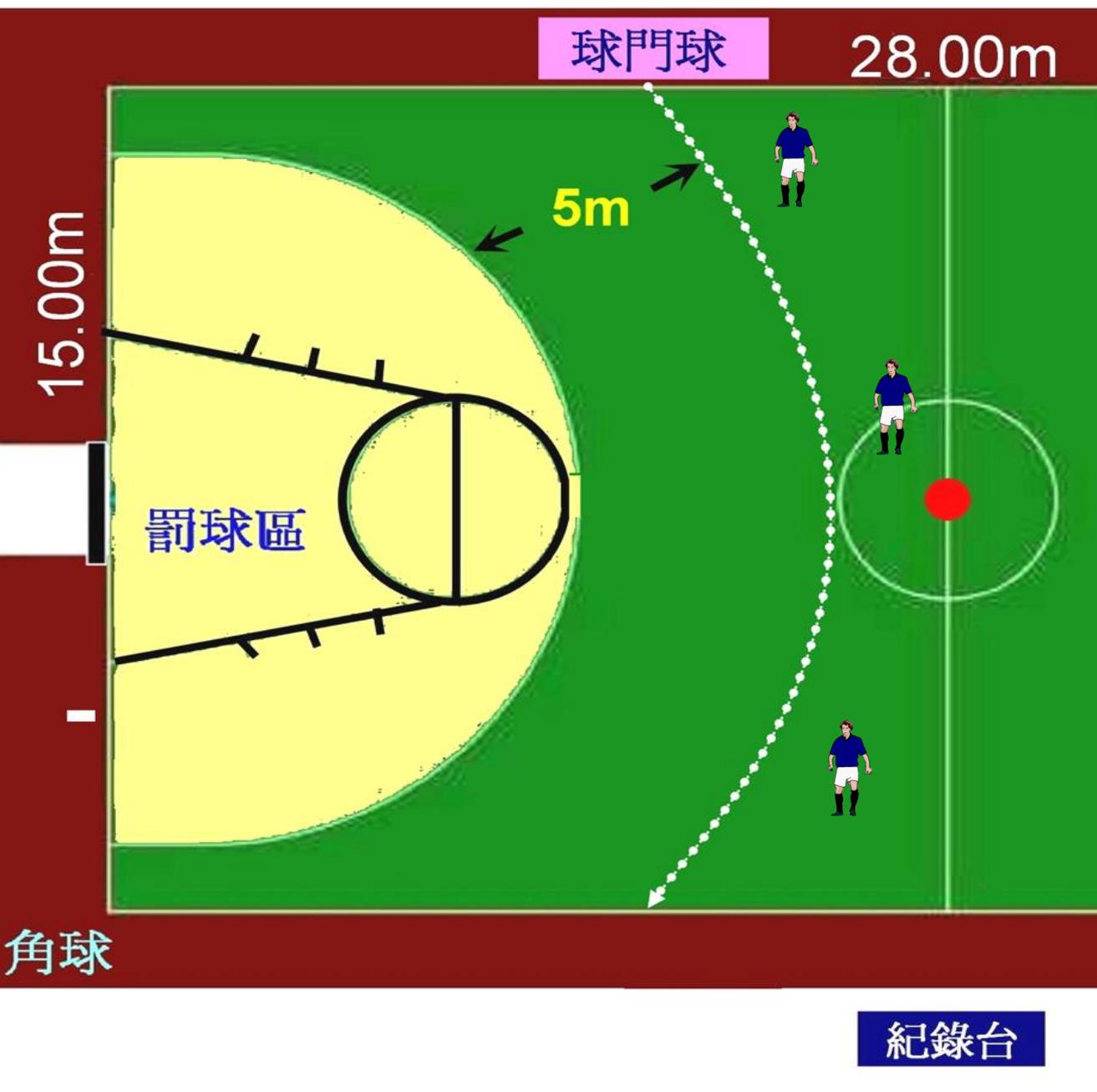


..得益條款..



# 定位球 (邊線球、球門球、自由球、角球、中線開球、PK)





球門球 圖例  
 ..5公尺..  
 ..距離... 10



裁判...  
 不鳴笛

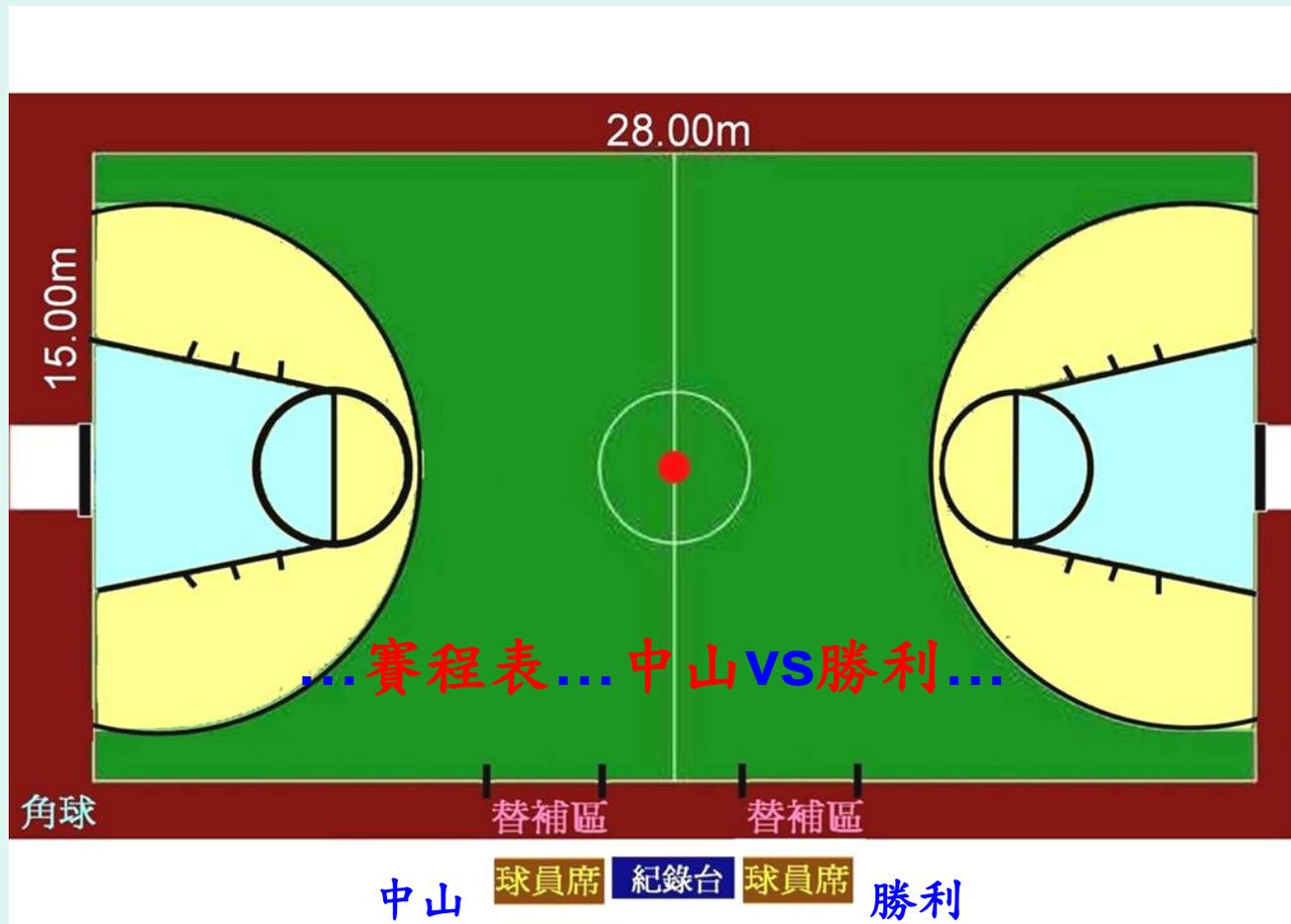
比向球門區

# 球員替換

- 球員替換不限人次，可自行更換球員（比賽球員需先退場，替補球員才可進場）。

替換球員須於替補區進行。

- 場內需保持至少2名女生才准許5名球員於場內比賽



中場..交換..球員席

..無..守門員

三重vs中正

排名在前..上半場先開球





## 規則圖例 03 『定位球』



樂樂足球



## 定位球（開球的方式）

- (1) 中場開球、邊線球、球門球、角球、自由球等，踢球瞬間踢球者一隻手必需扶持球固定之（需嚴格執行），對方球員須離球5公尺（主動退開..裁判告知..不退者黃牌警告），直接射門入網算球門球，故意延遲踢球4秒鐘轉換發球權；球門球故意延遲4秒由對方發角球。
- (2) 踢罰球點球..可助跑..距離不限，故意延遲4秒由對方發自由球。
- (3) 踢球者不得第2次接觸球（未經其他球員）由對方發自由球。

# 中場開球

球需踢過中線  
比賽才算開始



容許踢球者手離開，  
但須在身體直立前  
踢中球，不得站  
直身體後再踢球，  
需嚴格執行



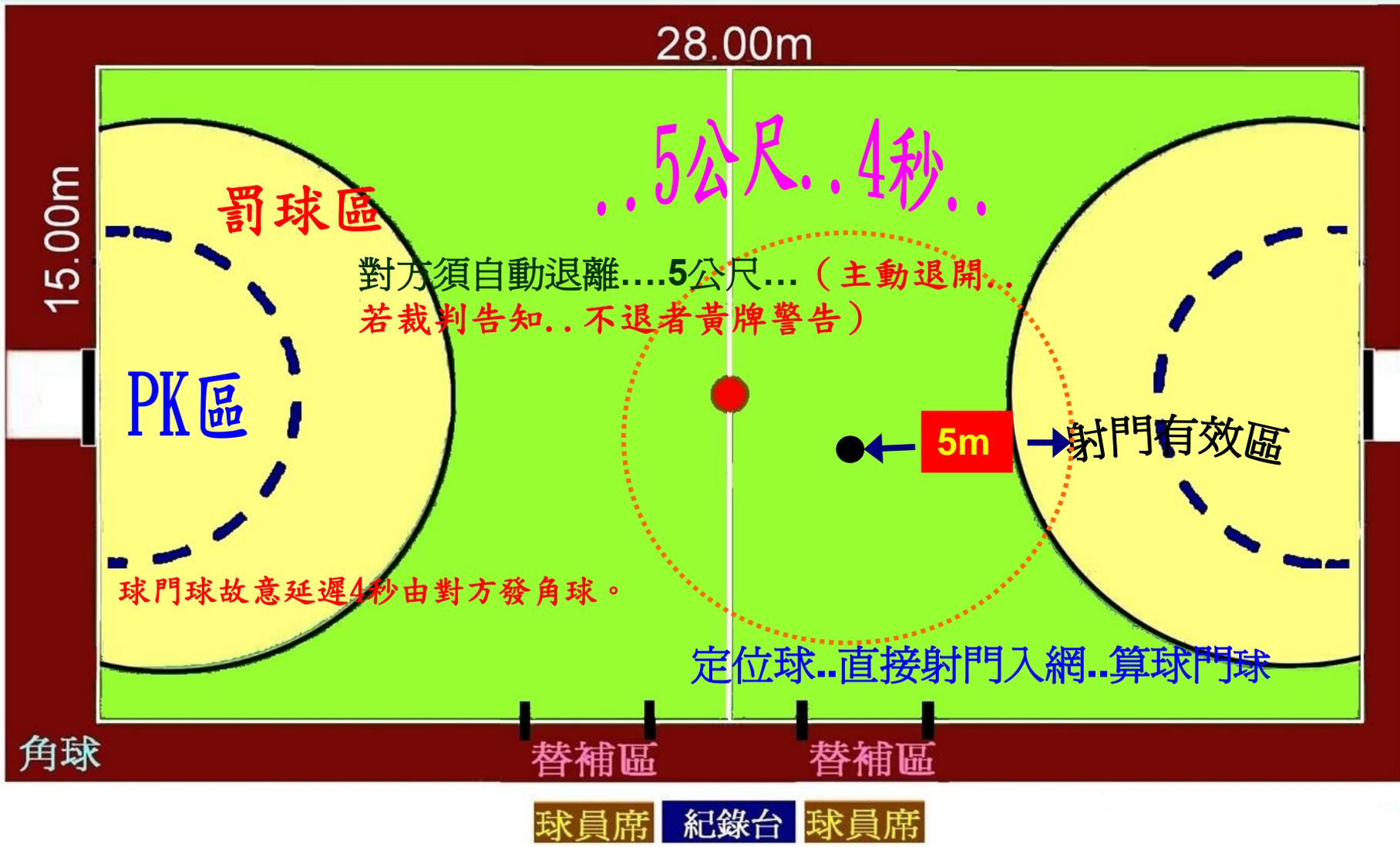
...對方..5公尺...  
...4秒內踢球...

# 中場開球



# 定位球 (中線開球、邊線球、球門球、自由球、角球...) 踢球瞬間

踢球者一隻手必需扶持球固定之，故意延遲踢球4秒轉換發球權；



# 邊線球01



... 對方..5公尺....

... 4秒內踢球...



球需在擺放於線上或線外（約25公分距離內），用腳踢球入場

容許踢球者手離開，但須在身體直立前踢中球，不得站直身體後再踢球，需嚴格執行



# 邊線球02

球不可進入球場

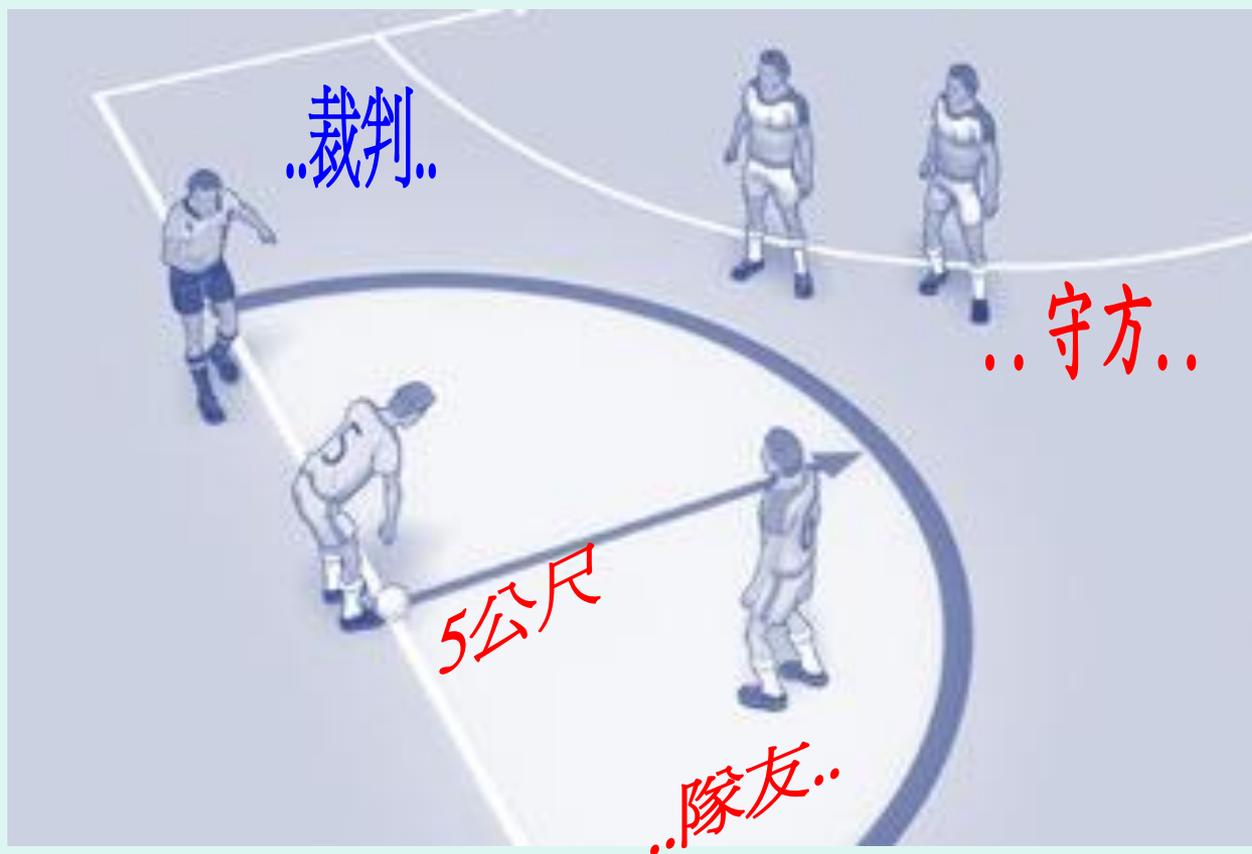


踢球者不得第2次接觸球  
(未經其他球員)  
由對方發自由球。

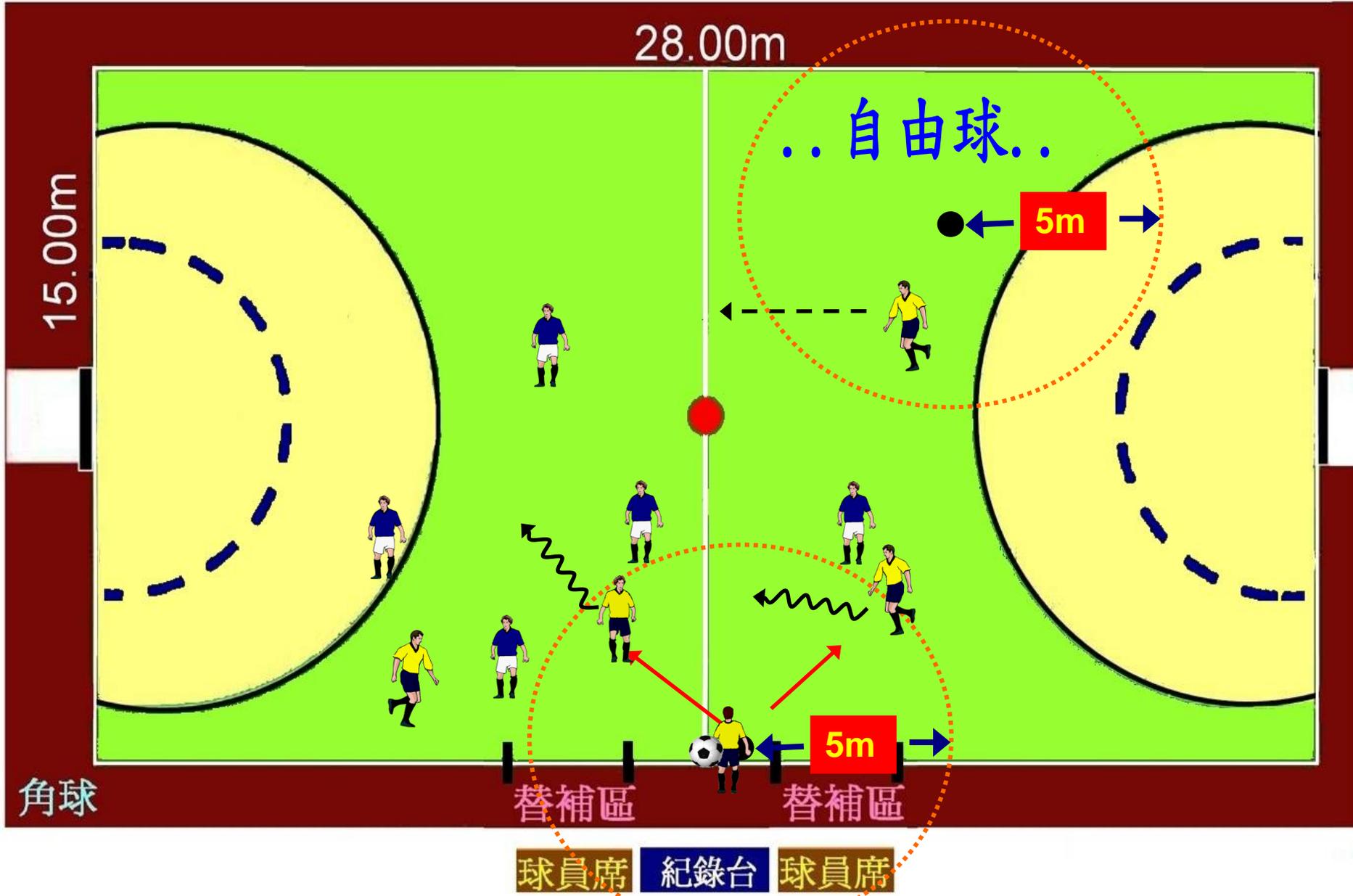


# 邊線球 (界外球)

球出界  
裁判...比手勢  
不鳴笛



..定位球..5公尺..原則..對方球員..未離開5公尺...但不影響發球...繼續比賽...



# 球門球

球可在罰球區  
任何位置  
球出罰球區  
比賽才算開始



... 對方.. 5公尺...  
... 4秒內踢球...

# 自由球

犯規地點踢球  
接觸到球  
比賽就開始



踢球者不得第2次接觸球（未經其他球員）  
由對方發自由球。



... 對方... 5公尺...  
... 4秒內踢球...



# 自由球



直接  
射入球門  
無效

由對方..  
..發..  
球門球

.....  
.....

射門有效區  
任何人

以合法方式

觸球後

進門

得1分

# 角球 01

... 對方..5公尺...  
... 4秒內踢球...



需在

角球區域

(球門線與邊線交叉點)

【球的圓周與交叉點  
接觸...OK...】

用腳踢球入場比賽



# 角球-02

裁判..不鳴笛...

..球門柱..整體覆蓋...  
....球門線上....

指示位置..



# 罰球點球

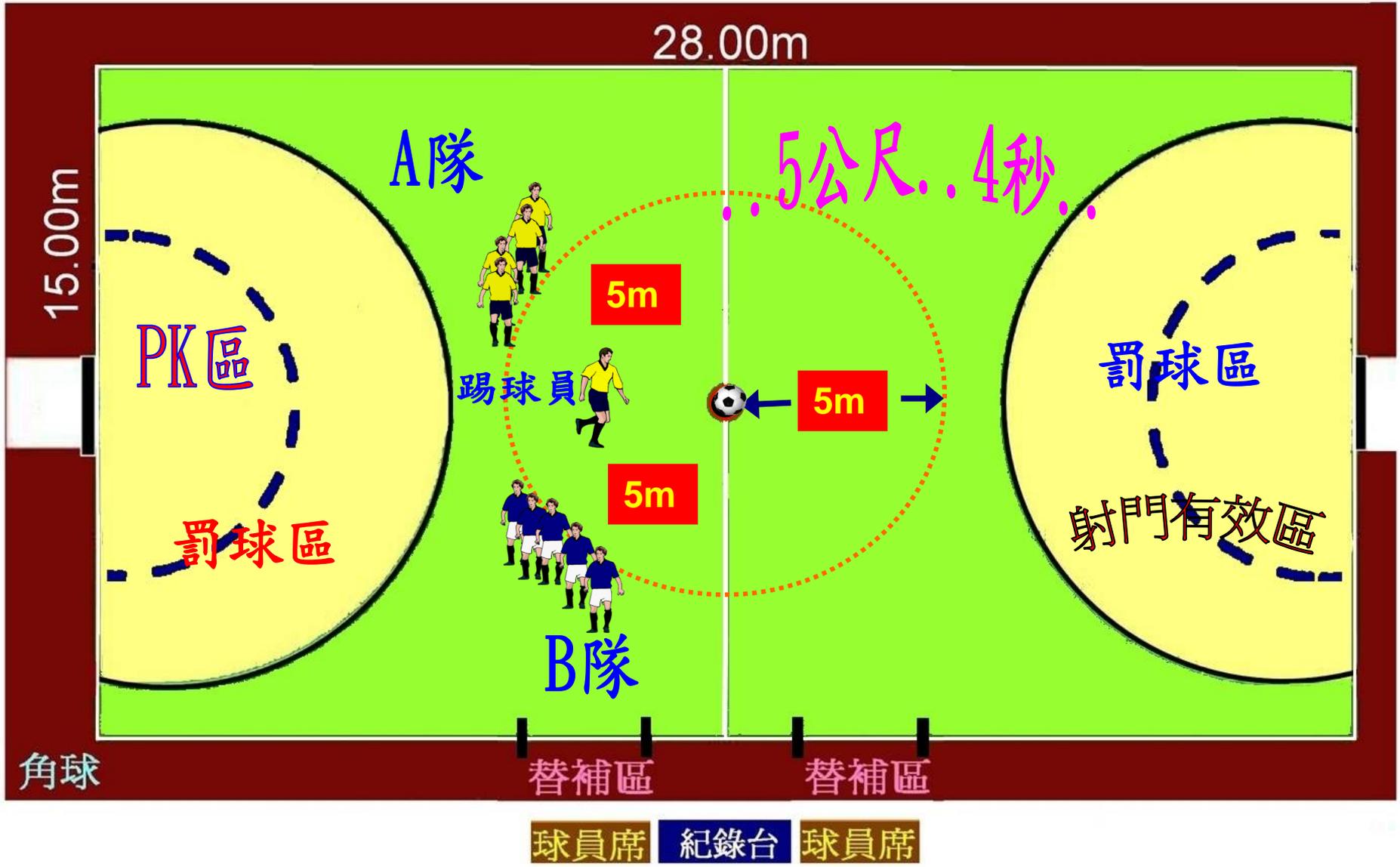
... 對方..5公尺...  
... 4秒內踢球...



踢罰球點球..可助跑..  
距離不限，故意延遲4秒  
由對方發自由球。

# PK (中線踢球) 踢罰球點球...可以助跑..不限距離...

故意延遲4秒轉換發球權 (對方發自由球)





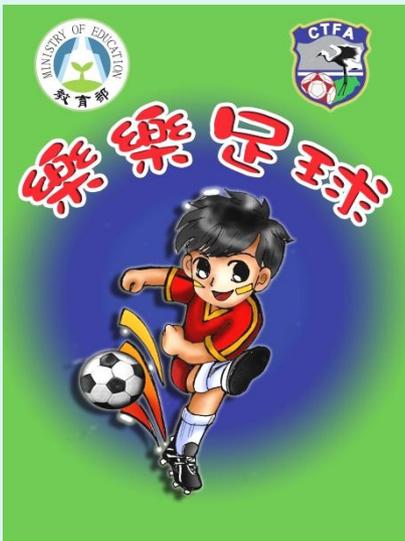
## 簡易規則 圖例 05

『..球出界...得分...』



樂樂足球

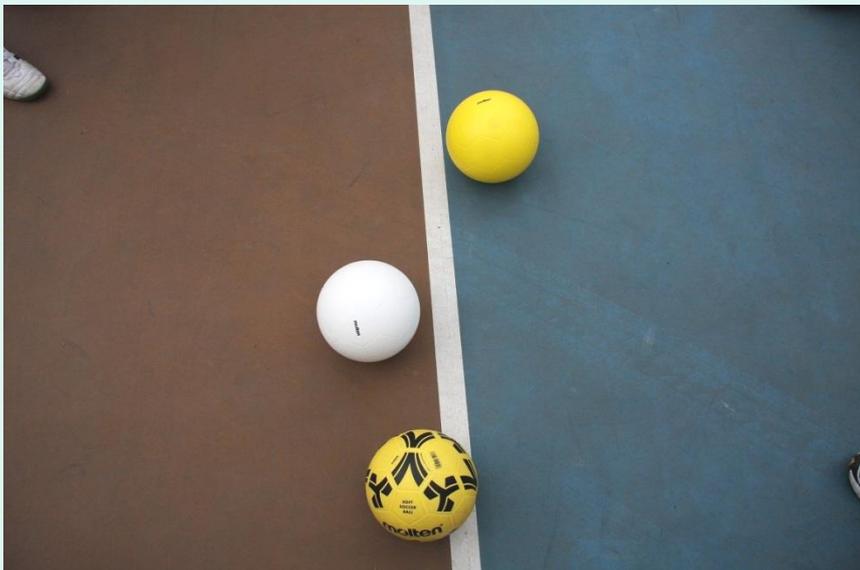




# 比賽範圍

咖啡色為場外

白色球.. 出界



球出界  
裁判...比手勢  
不鳴笛

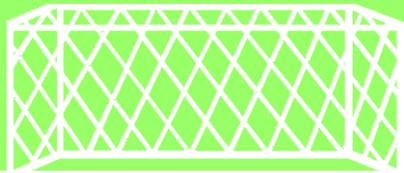


球出界



..球出界..





..OK..

..OK..

...繼續比賽...



...No...



..球..出界..?

..OK..

← - - - - 人的動向

← 球的動向

← 帶球

# 邊線球..發球方式



...對方..5公尺...



...4秒內踢球...



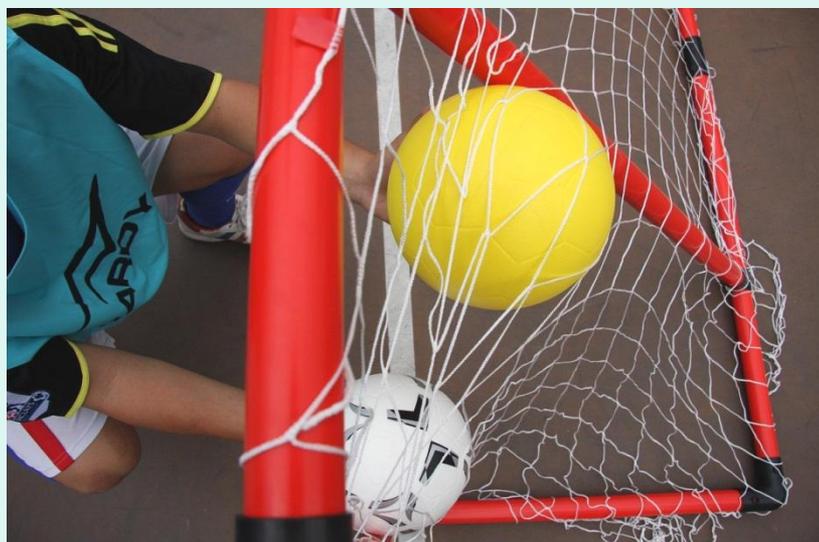
重心腳  
可整個踏入球場

球需在擺放於線上或線外（約25公分距離內），用腳踢球入場

容許踢球者手離開，但須在身體直立前踢中球，不得站直身體後再踢球，需嚴格執行

進球

整個...球體...  
越過...球門線...  
球門柱...



黃色..得分..



# 得分

- (1) 球的位置需在射門有效區內（對方的罰球區）以合法方式射入對方球門得1分。（整個球體.. 越過.. 球門柱及球門線..）
- (2) 比賽進行中球在射門有效區域外射入球門不算得分，由對方發球門球。
- (3) 中線發球、邊線球、球門球、角球、自由球等直接射入球門不算得分，由對方發球門球。



# 射門得分 位置圖

籃球場..3分線..  
射門有效區



# 射門有效區 內、外

28.00m

15.00m

罰球區

No.

No.

射門有效區

角球

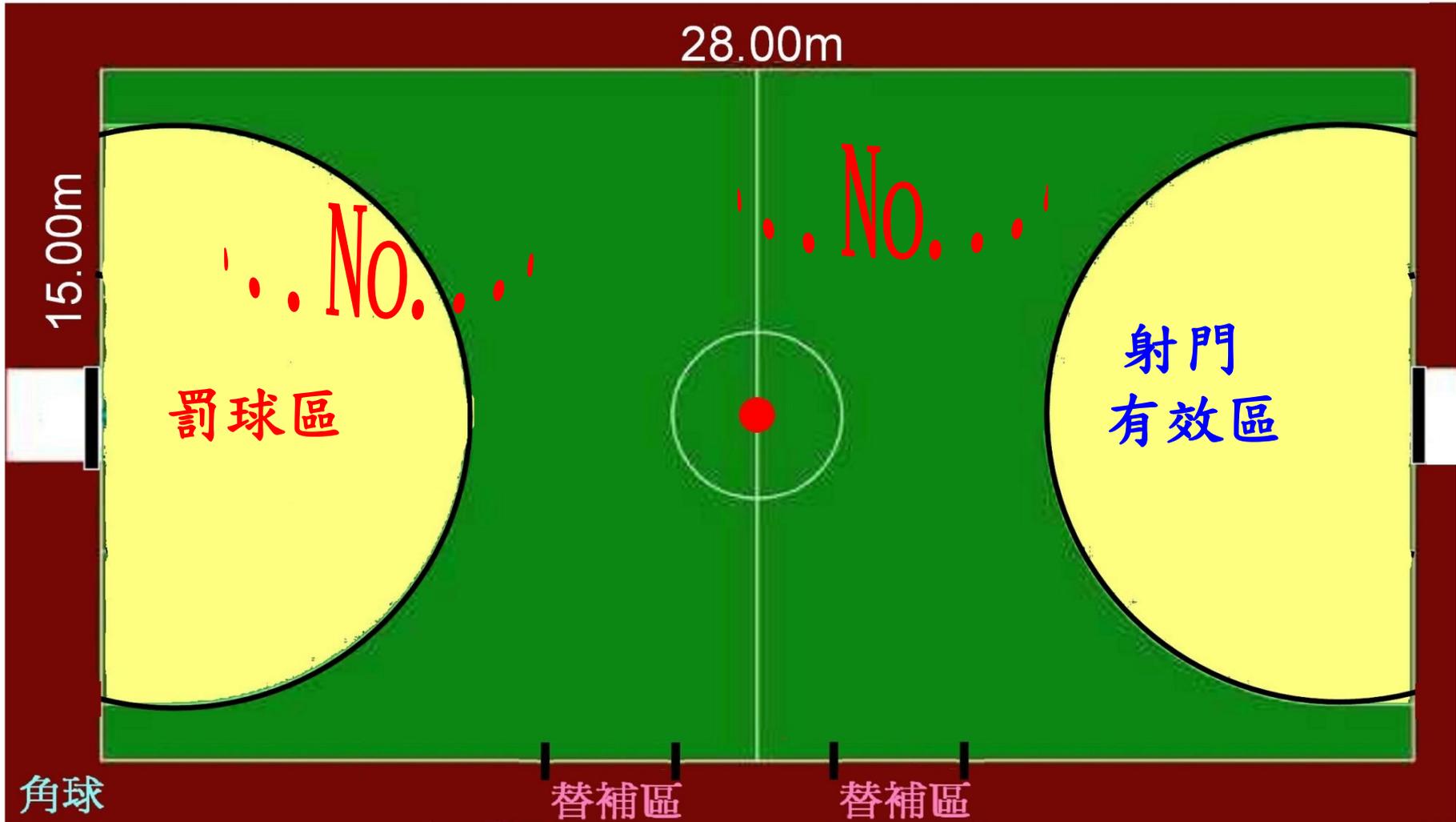
替補區

替補區

球員席

紀錄台

球員席





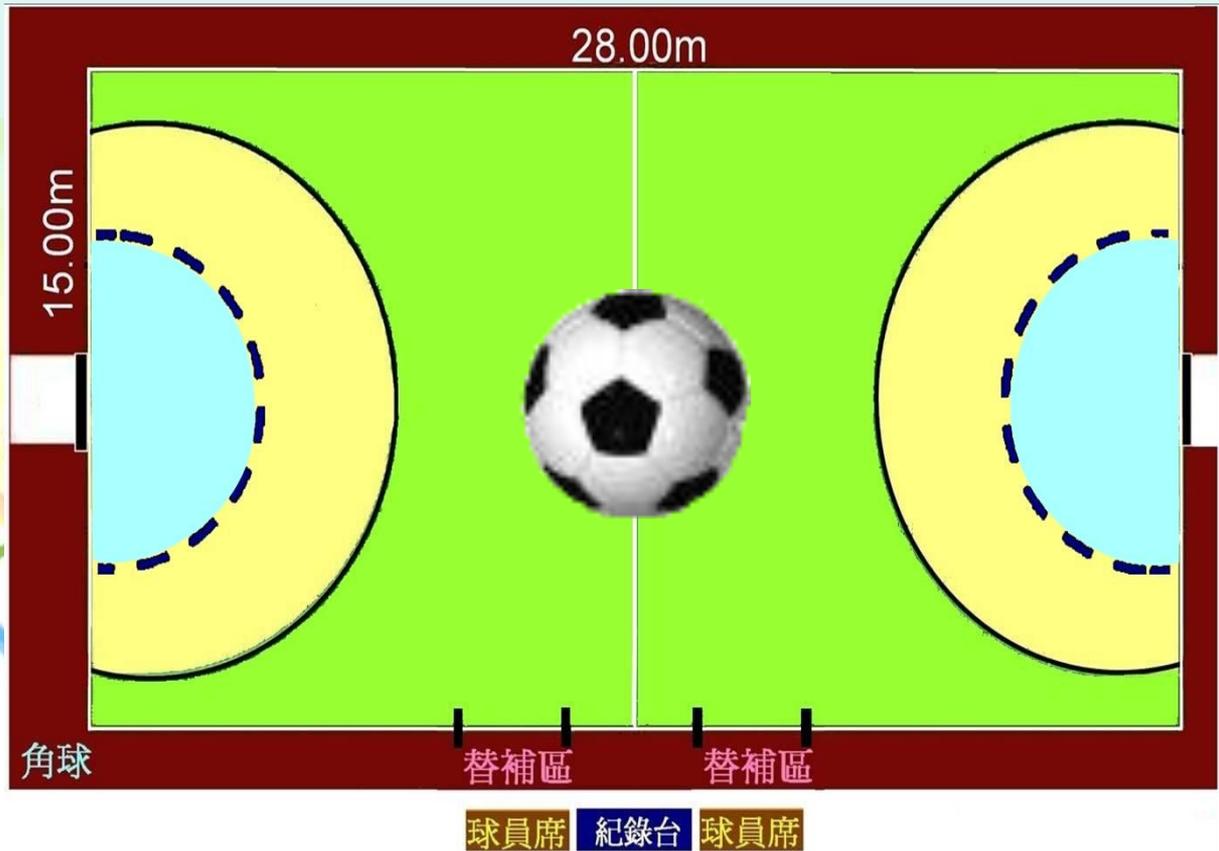
射門有效區



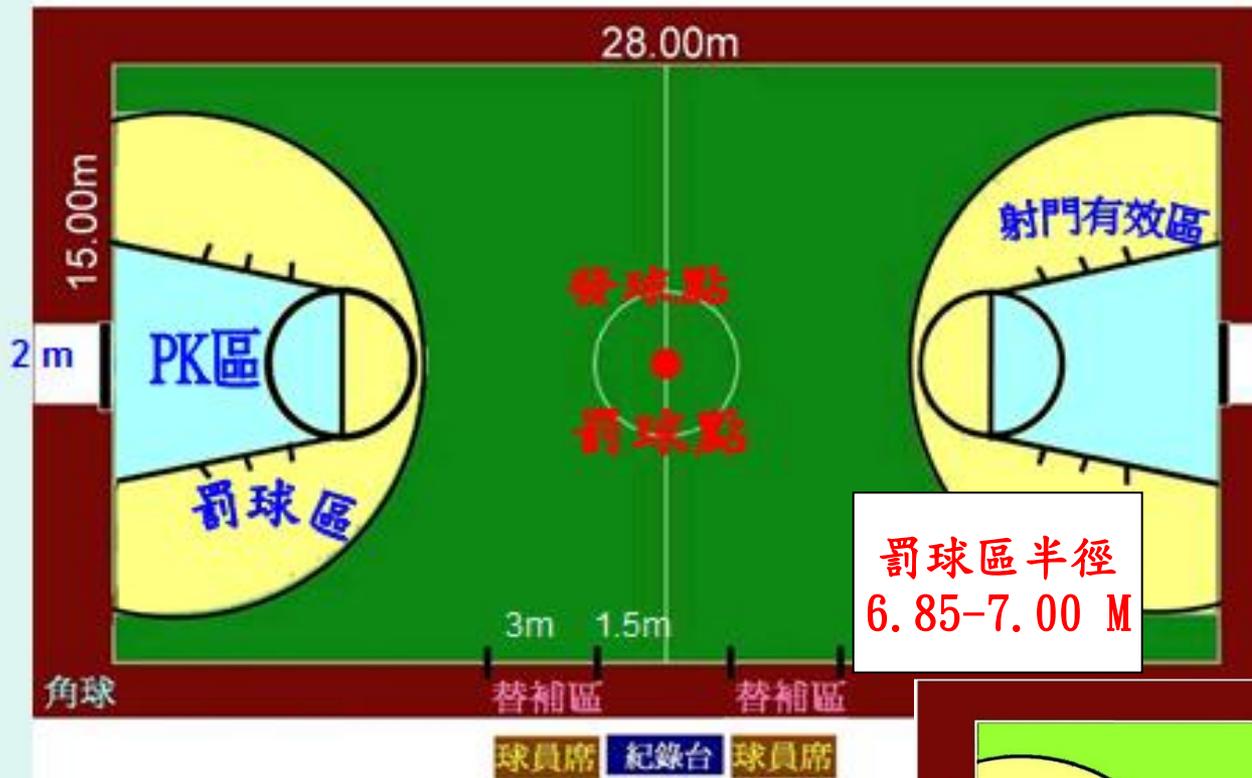
# 規則圖例 06

『...PK...罰球點球...』

樂樂足球



# 球場規格 籃球場地



罰球區半徑  
6.85-7.00 M

**PK區**  
不同球場  
圖例

# 草地球場



罰球區半徑  
6.85-7.00 M

半徑3.5M  
PK區

**PK區** 守方球員不得故意  
進入.. 故意阻擋球門

# 罰球點球：

- (一) 守方球員於己方罰球區內犯規，由對方球隊派人（限場內球員）罰踢。
- (二) 罰球區內增設3.5公尺半徑虛線（球門中心點為圓心）為PK區，攻方球員未進入前，守方球員不得故意進入（攻方球員進入PK區內，守方球員需1vs1貼身防守，不得故意阻擋球門前，攻方於射門有效區射門未進，不論守方是否觸球，判罰球點球）。

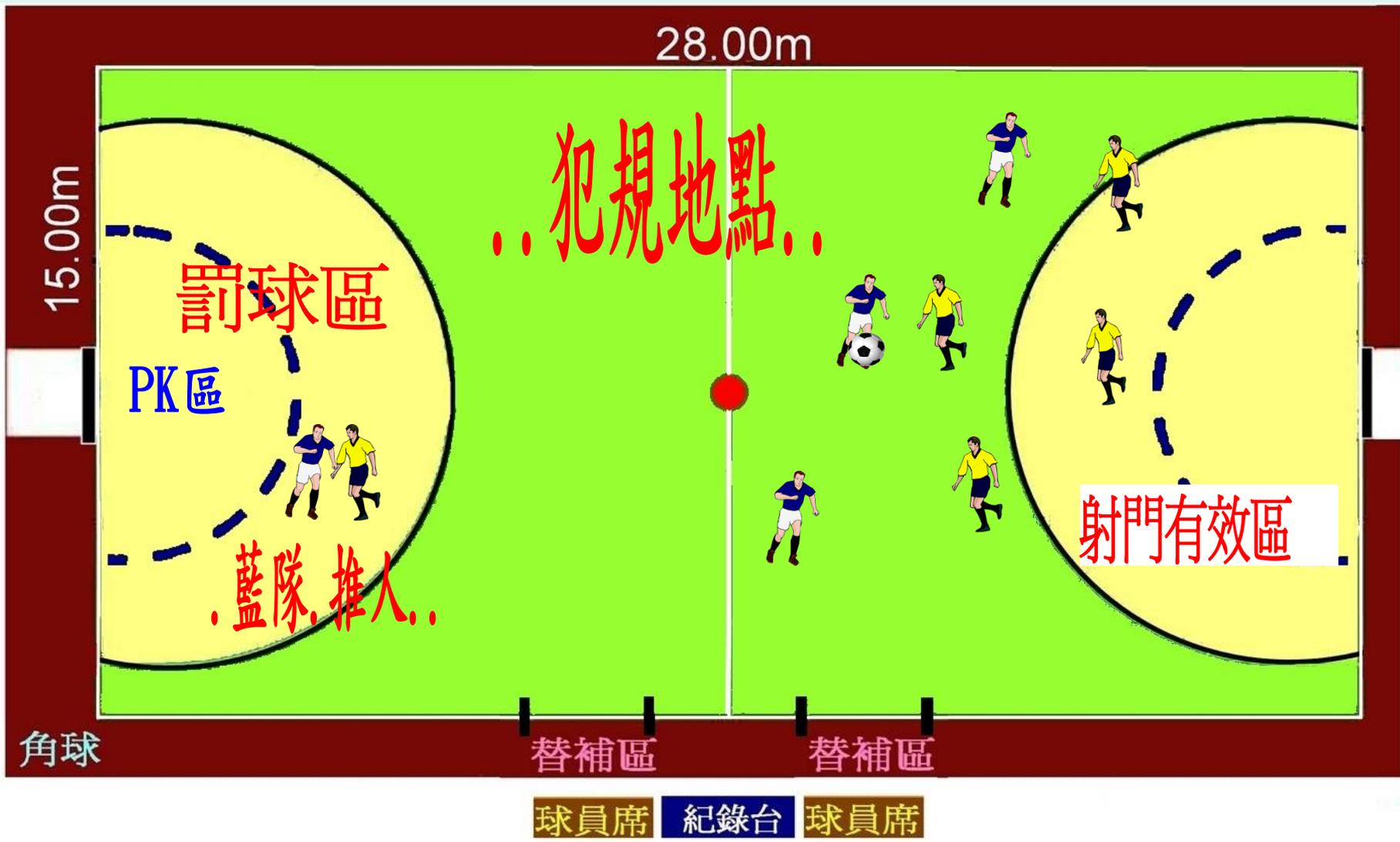
相關說明參考圖例 PK 區

- (三) 於罰球點（中線發球點）..罰踢..（球需在靜止狀態）踢入球門得1分。  
踢中門柱反彈至場內立刻停止比賽，由守方發球門球。

『...比賽進行中...踢中門柱反彈至場內，繼續比賽...』

# 罰球區

守方球員於己方罰球區內犯規，由對方球隊派人（限場內球員）罰踢PK。



# 罰球點球

踢球後…任何人不得觸球…球於場內停止…判球門球

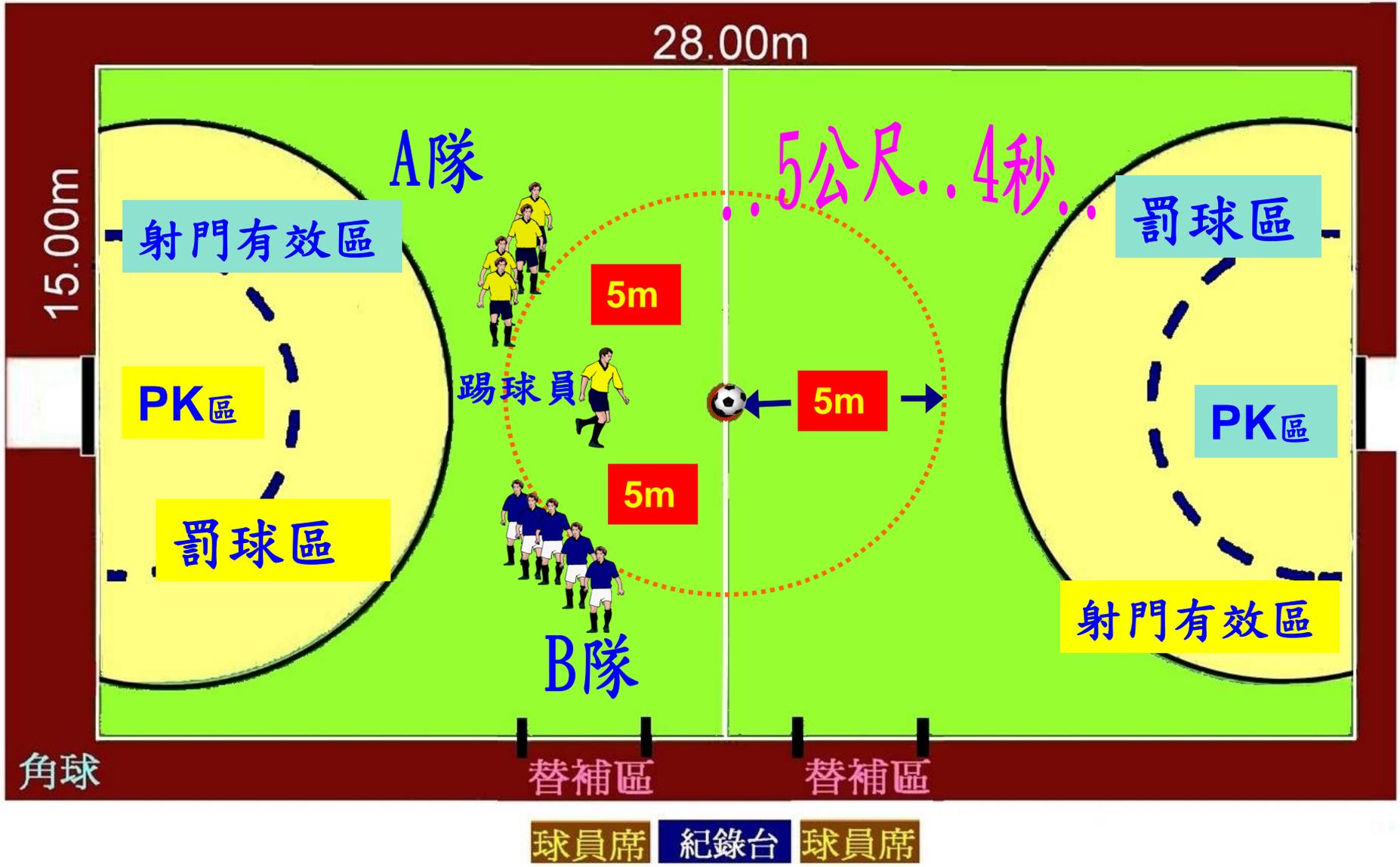


踢罰球點球..可助跑..  
距離不限，故意延遲4秒  
由對方發自由球。

...對方..5公尺....  
...4秒內踢球...

# PK (中線踢球) 踢罰球點球...可以助跑..不限距離...

故意延遲4秒轉換發球權 (對方發自由球)



球打到門柱反彈至場內，

PK時…停止比賽，守方發球門球

…比賽進行中，球中門柱繼續比賽…

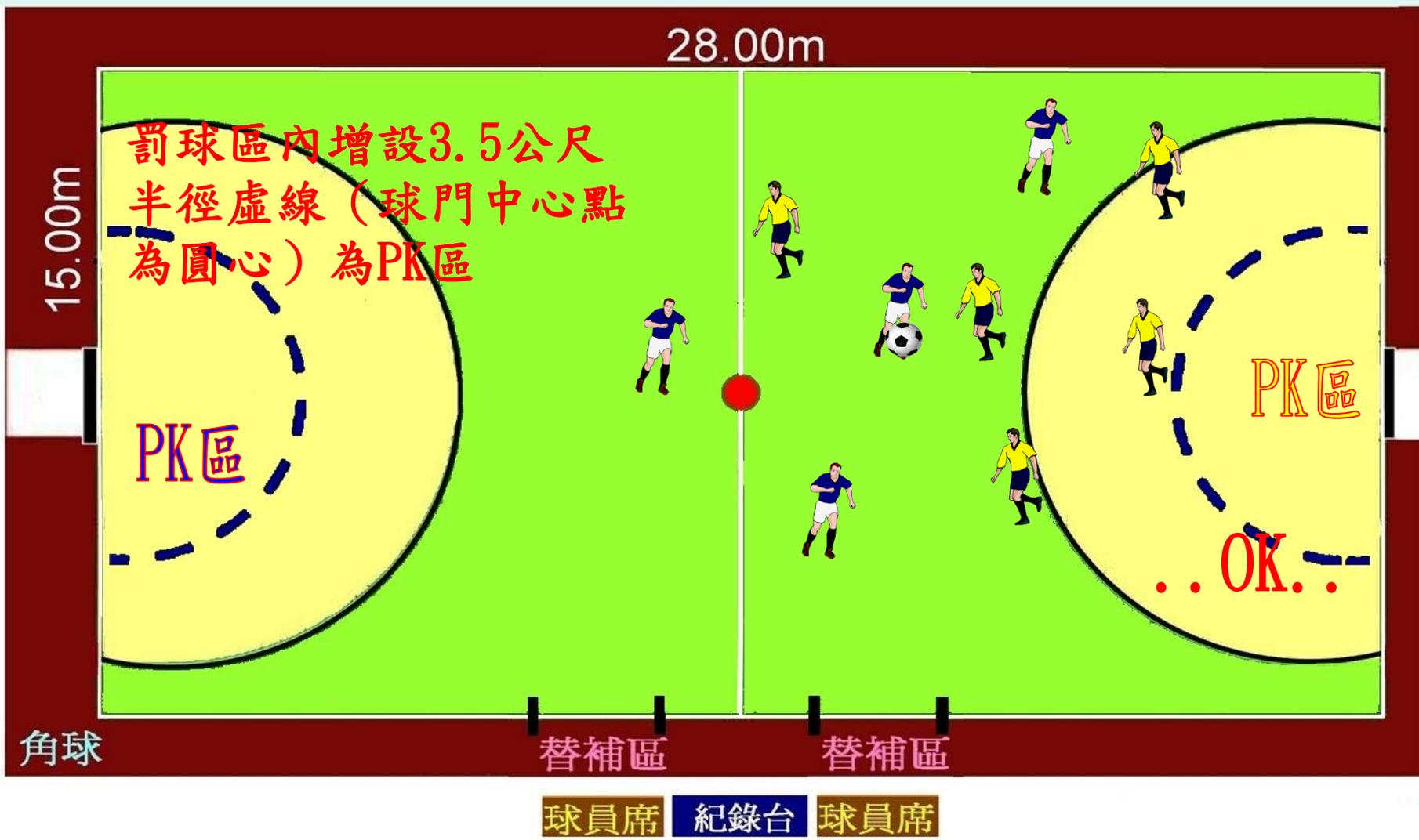


# PK區

## 1-1

攻方球員未進入前...守方球員不得故意進入....

違犯者判...罰球點球...不小心進入..不罰...



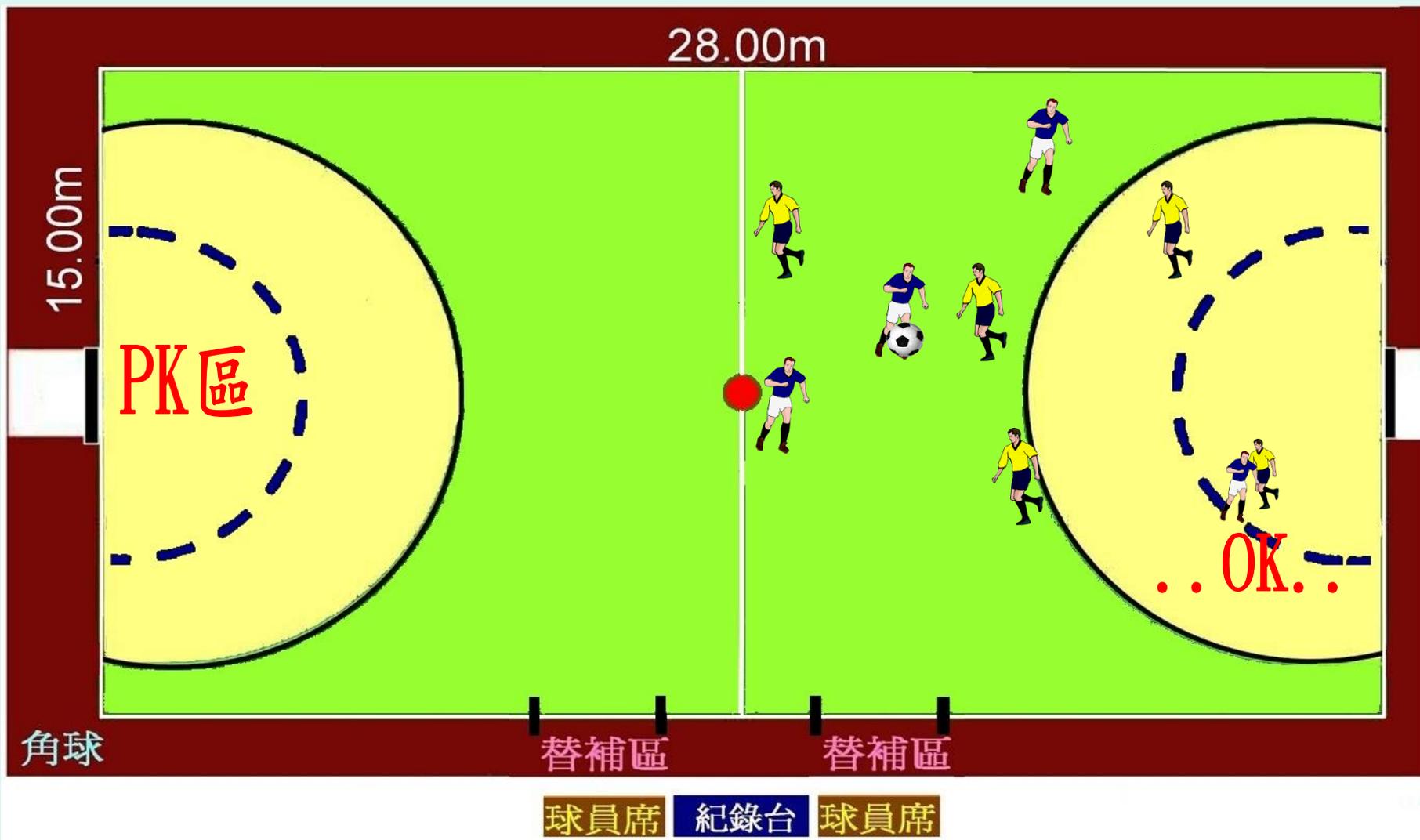
# PK 區 1-2

PK區....攻方球員未進入前....守方球員不得故意進入....違犯者 口  
頭警告 (球需在前場..由攻方..穩定控制..進攻中..) ...或判罰球點球  
(攻方在射門有效區..射門不進..不管守方..是否觸球..罰PK..)



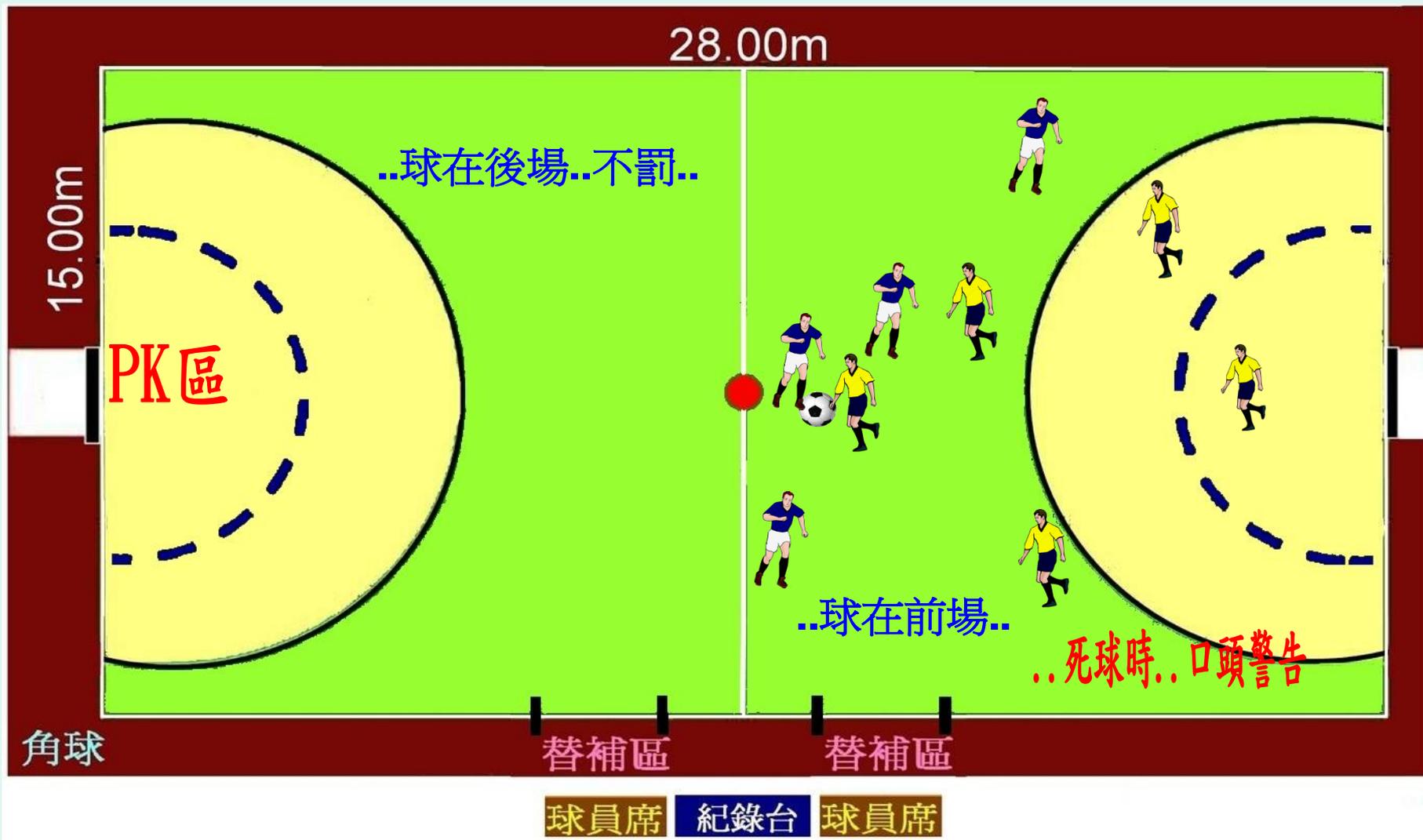
# PK區 1-3

PK區...攻方球員進入PK區內，守方球員需1vs1貼身防守...  
不得故意阻擋球門前....



# PK 區 1-4

PK區....攻方球員未進入前....守方球員不得故意進入....違犯者 口頭警告 (球需在前場..由攻方..穩定控制..進攻中..) ...或判罰球點球 (攻方在射門有效區..射門不進..不管守方..是否觸球..罰PK..)

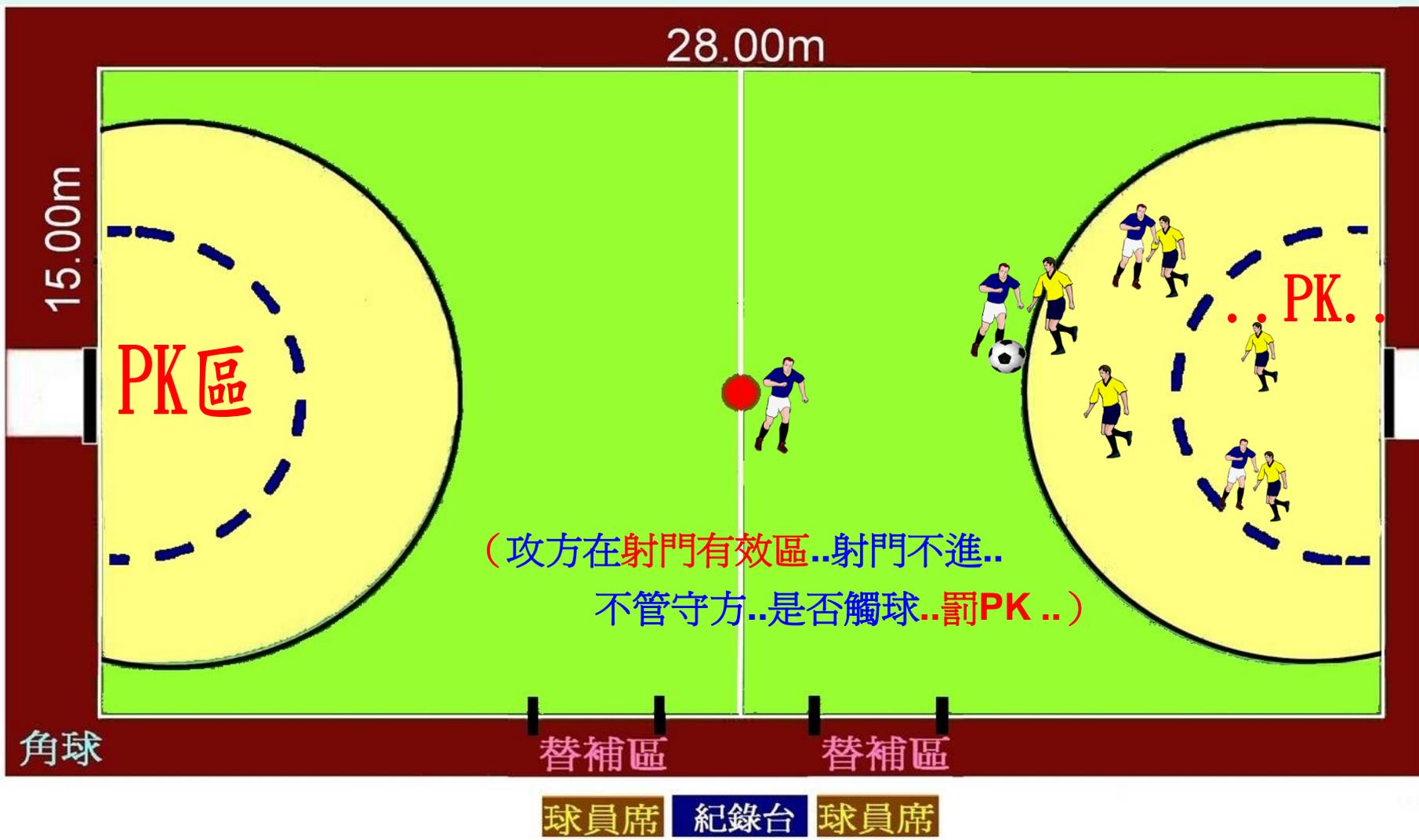






# PK區 2-3

PK區...攻方球員進入PK區內，守方球員需1vs1貼身防守...不得故意阻擋球門....



# PK區 3-1

## 自由球

..守方人牆5公尺..進入PK區..OK..

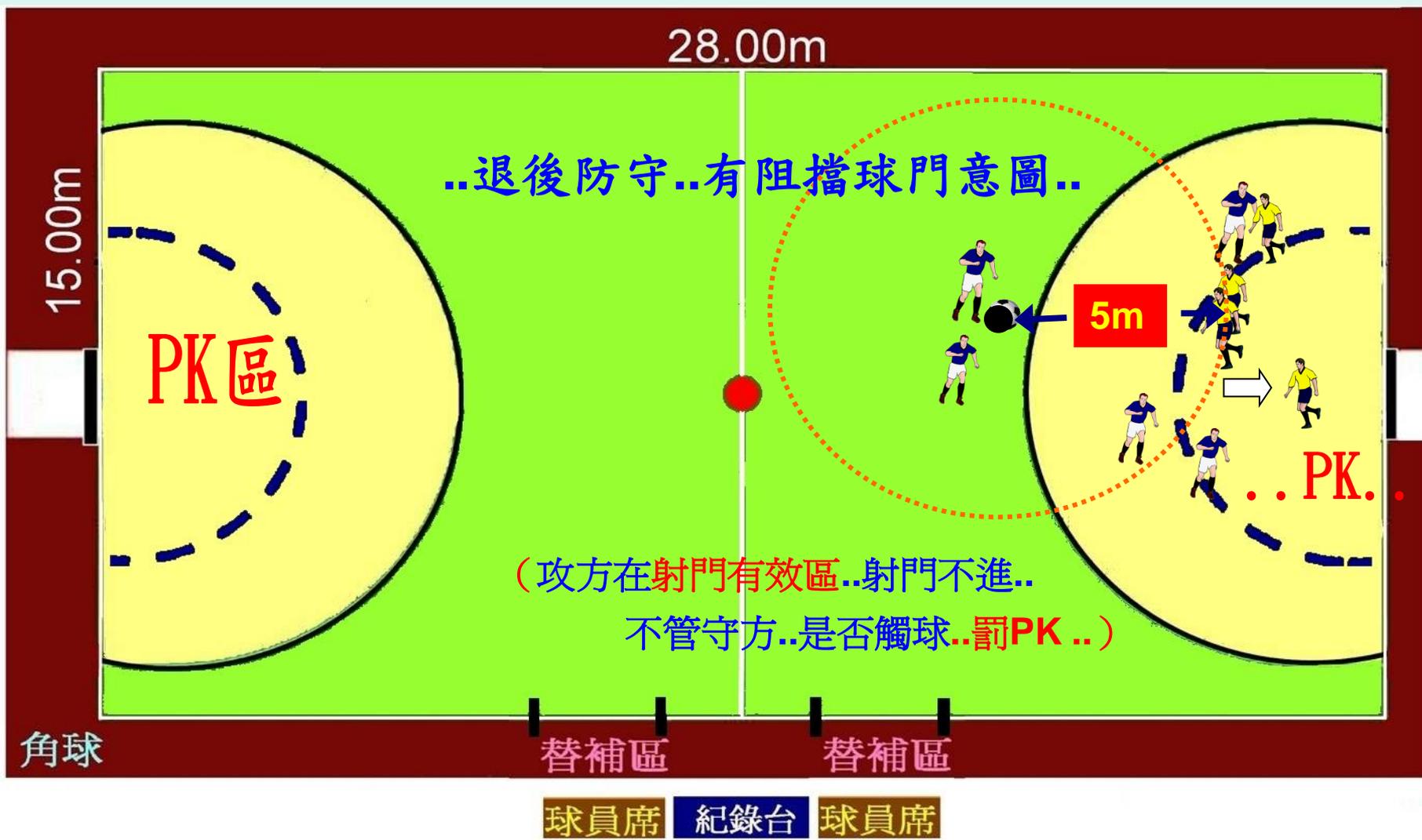
攻方踢球後PK區無攻方球員..守方需迅速離開..



# PK區 3-2

(自由球 ..守方人牆5公尺..進入PK區..)

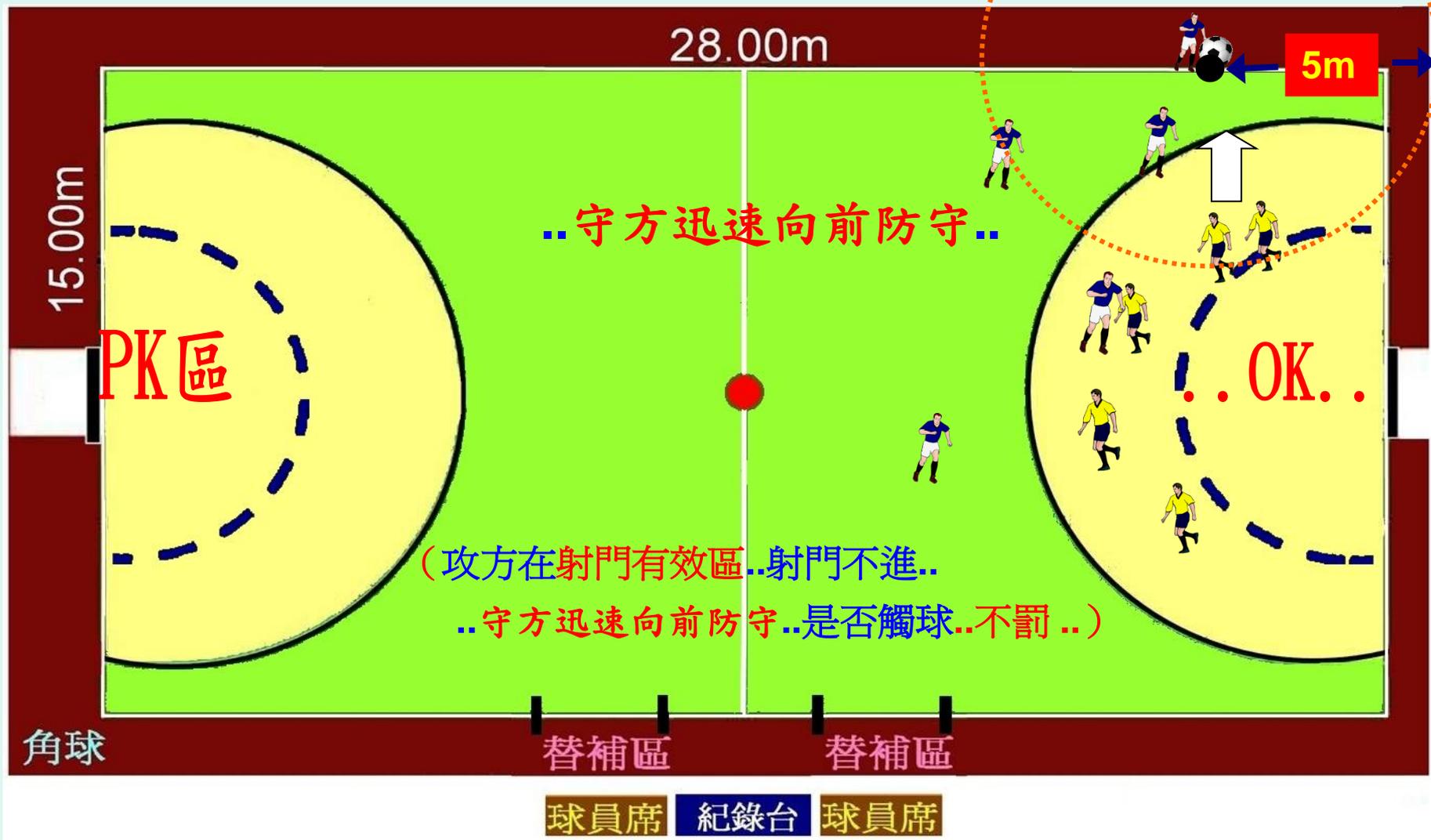
踢球後PK區無攻方球員..不迅速離開PK區..退後防守..



# PK區 4-1

邊線球....守方人牆5公尺..進入PK區..)

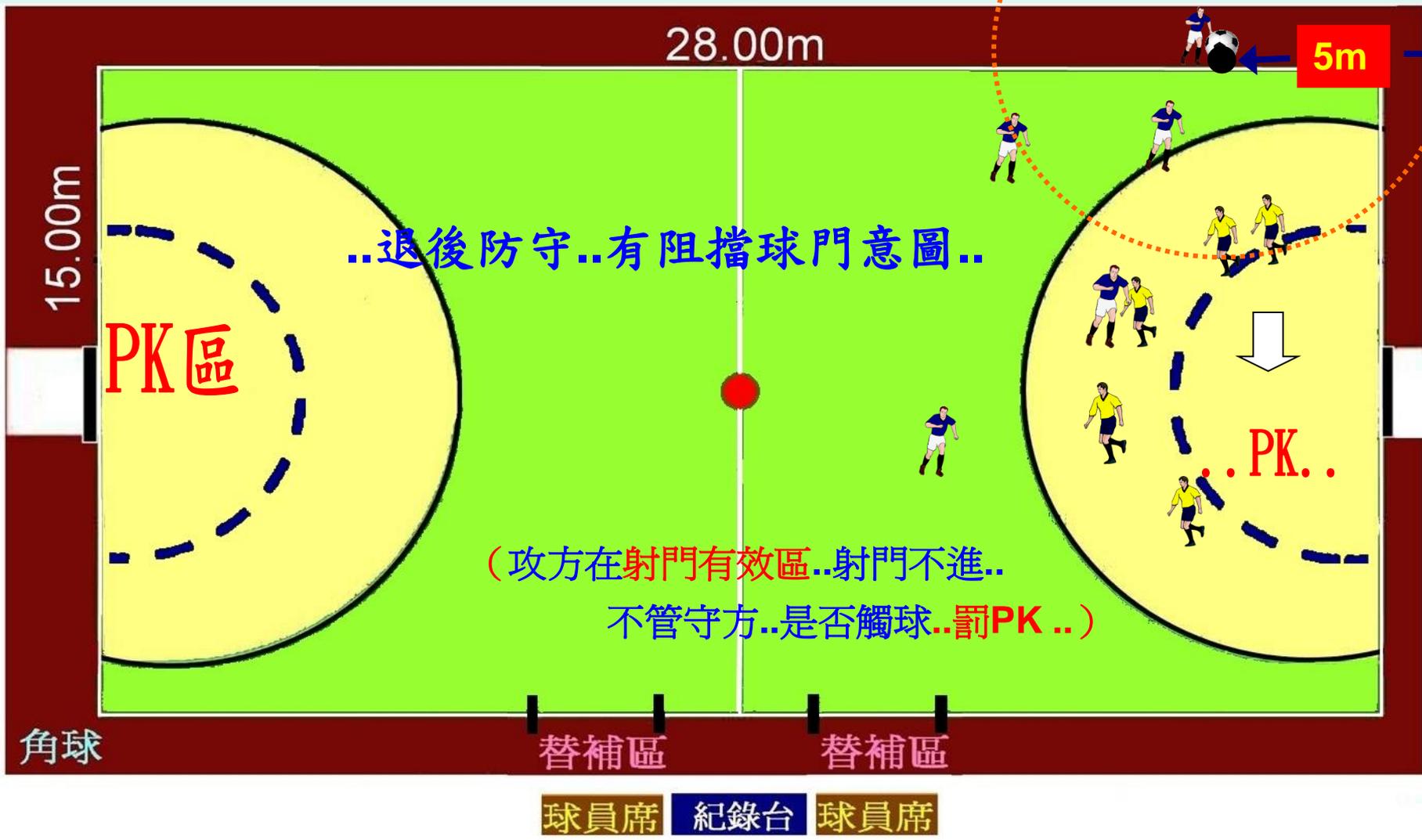
踢球後PK區無攻方球員..需迅速離開PK區..



# PK區 4-2

邊線球....守方人牆5公尺..進入PK區..)

踢球後PK區無攻方球員..不迅速離開PK區..退後防守..



..退後防守..有阻擋球門意圖..

(攻方在射門有效區..射門不進..  
不管守方..是否觸球..罰PK..)

..PK..

角球

替補區

替補區

球員席

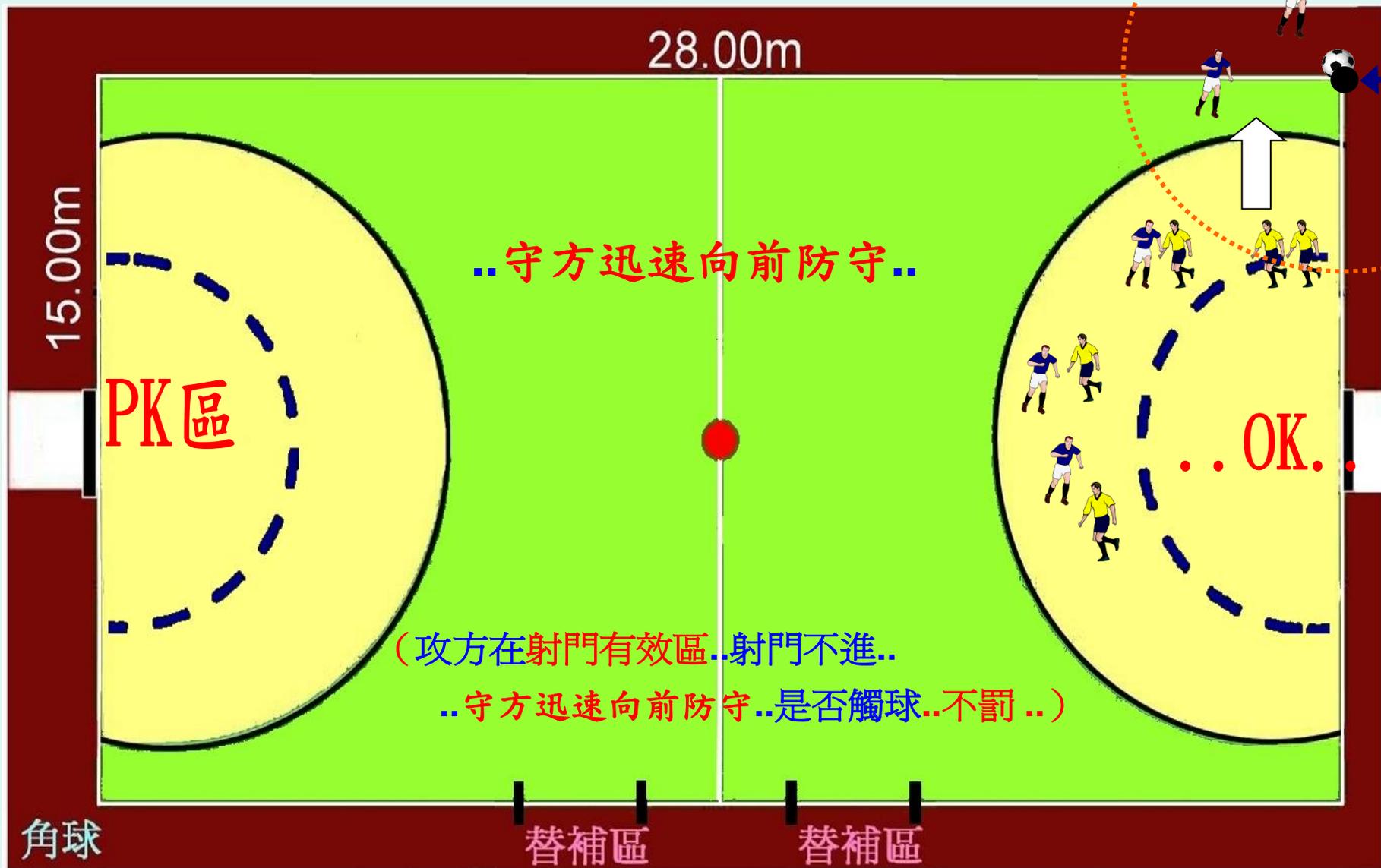
紀錄台

球員席

# PK區 5-1

角球....守方人牆5公尺..進入PK區..)

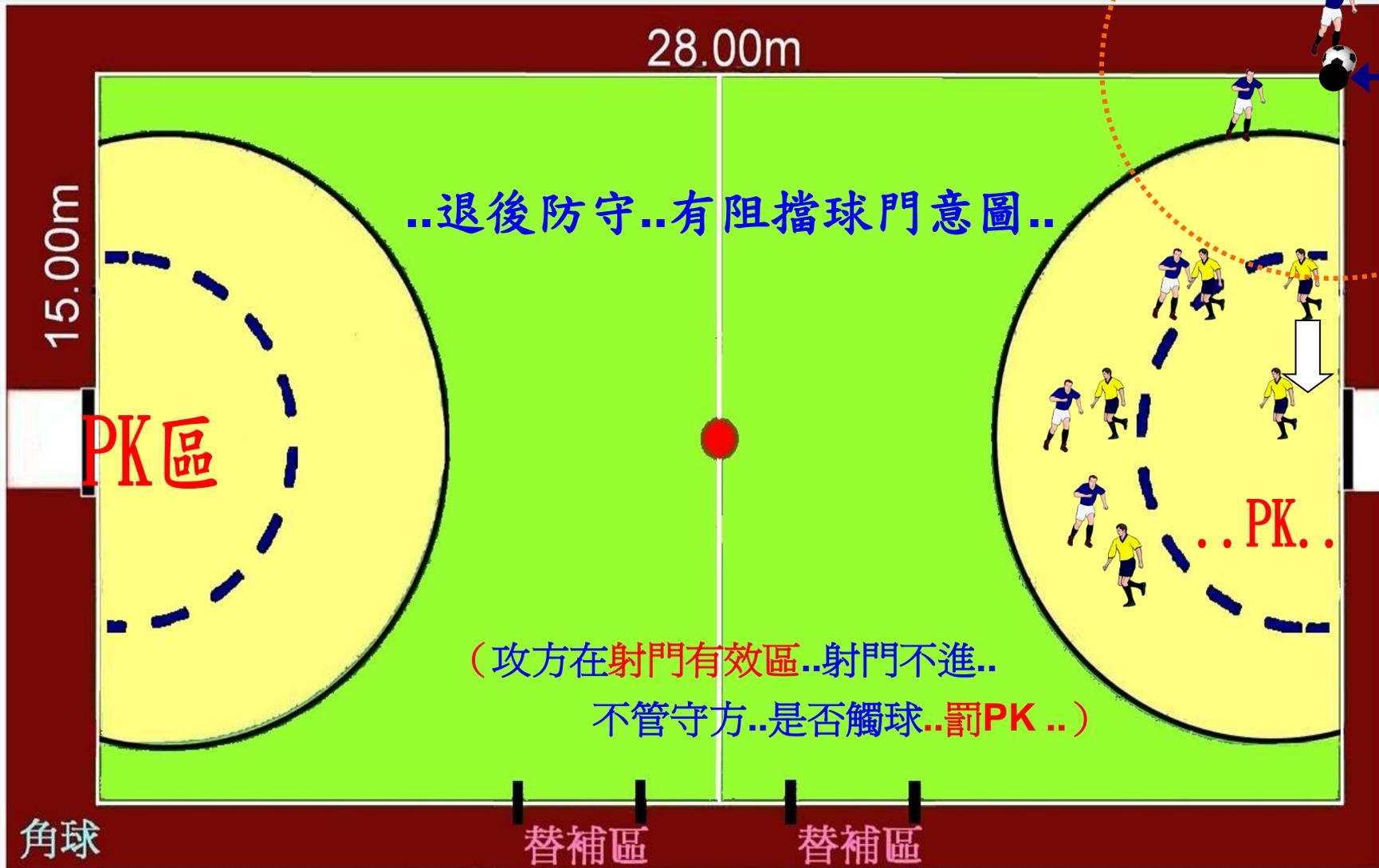
踢球後PK區無攻方球員..需迅速離開PK區..



# PK區 5-2

角球.....守方人牆5公尺..進入PK區..)

踢球後PK區無攻方球員..不迅速離開PK區..退後防守..



球員席 紀錄台 球員席

# 移動球門

..比賽中..  
射門時

守方..故意移動..  
黃牌警告..  
進球得分..  
不進..判罰球點球

攻方..故意移動..  
黃牌警告  
判守方球門球