

健康與體育

一起

趣



五人制足球

五人制足球，緊湊激烈，感受速度和技巧的完美融合！

奇鼎事業





# 目次

## Contents

- .....
- 02 | 第一節 認識 5 人制足球
  - 11 | 第二節 5 人制足球基本動作
  - 18 | 第三節 5 人制足球動一動
  - 20 | 第四節 5 人制足球教學教案

## 1

## 認識 5 人制足球

## 基本介紹

5 人制足球（Futsal）起源於 1930 年的南美洲烏拉圭，2016 年成為奧運的正式項目。每隊為 5 人（含守門員），比賽上下半場各 20 分鐘，規定與 11 人制足球相同，但取消越位、禁止鏟球、界外球在邊線以腳發球，以及持球需 15 秒過半場等規則，適合在各種場地以簡易規則進行比賽。

## 球與場地

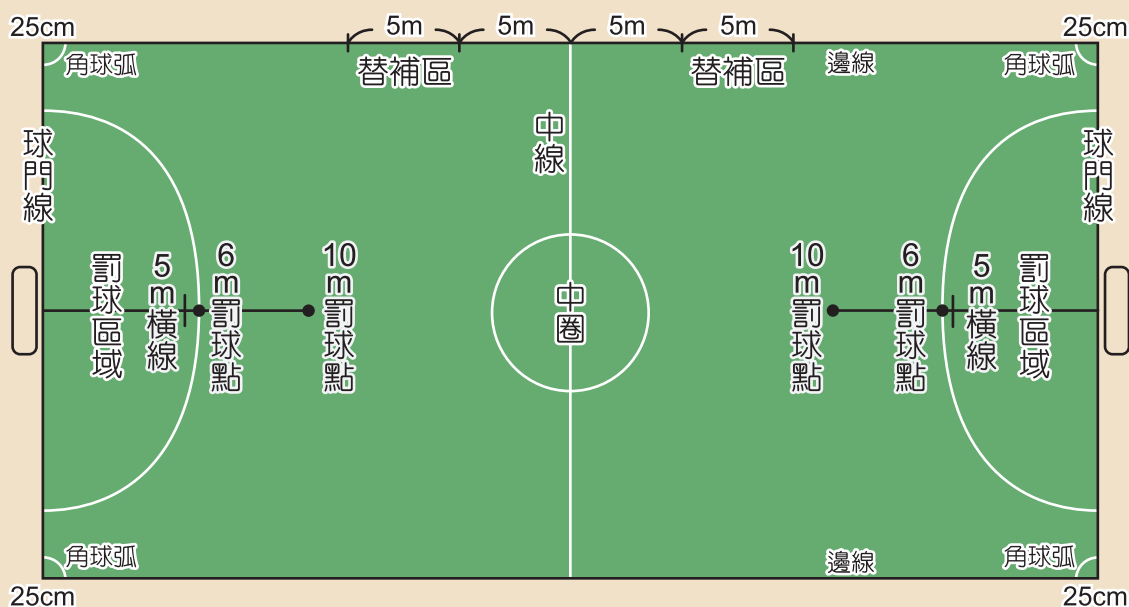
## 球

- ◎ 低彈跳，四號球，直徑為 19.7 ~ 20.4 公分，從 2 公尺高墜落第一次彈跳須高於 50 公分，低於 65 公分。



## 場地

- ◎ 比賽場地為長方形，邊線長度必須長於球門線的長度。長度為 25 ~ 42 公尺，寬度為 15 ~ 25 公尺，但國際比賽場地的長度 38 ~ 42 公尺，寬是 18 ~ 22 公尺。



## 比賽規則

### 比賽

- ◎ **時間**：比賽分為上下半場，每半場為 20 分鐘，中場休息為 5 ~ 10 分鐘。
- ◎ **勝負**：上下半場時間結束，依照進球得分，得分高者獲勝。
- ◎ **和局**：比賽結束若平手則進行延長賽或 PK 賽。延長賽上下半場各 5 分鐘，中場沒有休息，犯規次數繼續累積。
- ◎ **PK 賽**：交替輪流進行 5 顆罰球點罰球，總和多者為勝。
  1. 不屬於比賽的一部分
  2. 流程：
    - (1) 決定踢球次序，依照各隊人數，扣除紅牌犯規人數後，依人數少的隊伍人數排次序。例如：A 隊剩 8 人，B 隊剩 10 人，則按 A 隊人數排次序，B 隊選 8 人排次序。
    - (2) 由裁判擲硬幣決定進攻球門。
    - (3) 在 PK 賽犯規被判離場時，人數若少於 3 人仍持續比賽。
- ◎ **驟死賽**：5 顆罰球點罰球結束後，進球數相同，進行驟死賽。按順序交替罰球，同次序下，先進球者為勝。例如：兩隊第 6 顆都踢完，A 隊進 B 隊未進，則 A 隊勝。

### 球員

- ◎ **人數**：各隊上場球員 5 人，其中 1 人為守門員。若該隊少於 3 人，不可進行比賽，少於 3 人應沒收比賽。
- ◎ **替換**：比賽中可無限次替補，不需通知裁判、不須暫停或等待死球。
  1. 先出後進原則：被替補球員應先離開球場，替補球員再進入球場。
  2. 必須經過替補區。
  3. 在替補過程的違規（未經替補區離開或進入、替補未完成就踢球、或先進再出）裁判會黃牌警告該替補球員，並由對方踢間接自由球。

## 守門員

### ◎ 替補：

1. 任何場上球員都可以跟守門員替換位置，但需於比賽暫停時經裁判同意更換。  
➔ 罰則：警告，視情況開直接或間接自由球。
2. 任何替補球員都可以跟守門員替換位置，且不需暫停或通知裁判。替補程序需要先出後進。

### ◎ 規定

1. 比賽中，只有在罰球區域內，可以用手接觸敵隊踢來的球。  
➔ 罰則：在罰球區域外以手觸球，由敵隊開直接自由球。
2. 球門球以手擲球，得球後 4 秒內要將球擲出。  
➔ 罰則：由敵隊開間接自由球。
3. 擲球門球，球需超過罰球區進入比賽中，擲出球門球未超過罰球區需重擲。
4. 擲出球門球，在對方球員未接觸球之前，不能再次接觸球。  
➔ 罰則：由敵隊開間接自由球。
5. 對方踢罰球點球時，需至少一腳站在球門線上。  
➔ 罰則：進球算進，未進球視情況警告或重踢。
6. 死球時，擲球門球不可過半場（青少年以下的比賽）。  
➔ 罰則：由敵隊在中線開間接自由球。
7. 同隊隊友邊線開球後，不可直接傳給守門員（用腳）。與隊友傳接球時，在敵隊球員接觸球之前，僅能與同隊隊友傳接球一次。  
➔ 罰則：由對方開間接自由球。

## 球在比賽中、比賽外

### ◎ 比賽外

1. 整個球體離開邊線或球門線時。
2. 裁判暫停比賽。
3. 彈中天花板。

### ◎ 比賽中：球觸碰場內物體（球門柱、橫木、場內裁判）彈回在場地中。

## 開始比賽或重新開始比賽

中場中圈開球、邊線球、擲球門球、墜球以及自由球為比賽開始或暫停後開始比賽的方式。開球者不可連續觸球，4 秒內開球。

◎ **開始比賽**：猜硬幣或猜拳選上半場中場開球或下半場中場開球。由主隊選擇進攻方向，下半場兩隊交換進攻方向，由另一隊中場開球。

◎ **中場開球**：開始比賽或進球後，從中場開球。

(1) 球靜止在球場中央，球觸動即為開始比賽，中場開球直接進對方球門算進球，若進己方球門則判敵隊踢角球。所有同隊隊友在球觸動前需待在所屬半場內。敵隊球員在球觸動前需與球保持 3 公尺距離（中圈之外）。

(2) 當一隊取得進球時，由另一隊從中場開球。

➔ 罰則：開球球員在未經其它球員接觸前又再觸球，判間接自由球。若以手觸球則判直接自由球。其它犯規則重新中場開球。

## ◎ 球出界

1. 兩側邊線出界時，由另一隊從邊線踢球入場。

2. 兩端球門線出界時，攻方踢角球開始，守方擲球門球開始。

3. 當球接觸到天花板時，由最近的邊線開邊線球。

(1) 邊線球：當球由兩側邊線出界時，以腳踢邊線球開始比賽。從球出界的位置邊線開球，球必須靜止在邊線上。以腳觸球，球觸動即開始比賽，開球者不可連續觸球，一腳至少要踩在邊線上或場外。所有對方球員要距離球 5 公尺，邊線球在踢進球門前需至少接觸一名球員。踢球球員在踢球後，在其它球員觸球前不能再次觸球，4 秒之內要踢出。

➔ 罰則：

① 若邊線球踢進球門前未先觸碰一名球員：進對方球門判擲球門球，進己方球門判角球。

② 若踢球球員再次觸球則判對方間接自由球。

③ 若超過 4 秒踢球，由對方踢邊線球。

(2)角球：當球從球門線出界時，最後觸球者為守方，由攻方開角球。球靜止在球場角落上的角球弧，踢球的球員腳觸球，球開始滾動後即開始比賽。角球可以直接進對方球門得分。對方球員需距離 5 公尺。必須在 4 秒內開球，踢球球員其它球員觸球前不可再次觸球。

➔罰則：

- ① 若踢球球員在其它球員觸球前再次觸球，判對方踢間接自由球。
- ② 若角球直接踢進己方球門，則由對方開角球。
- ③ 若踢角球未在 4 秒內開出、未在角球區域內開球，判由對方擲球門球。

(3)擲球門球：當球出界時最後觸球者為攻方，由守門員以手擲球門球。擲球門球需至少接觸一名隊員進球門才算進。守門員在罰球區域內任何位置將球擲出。四秒內將球擲出。所有對方球員需在罰球區域外，直到球進入比賽中（出罰球區域）。若擲球門球沒出罰球區域則重新擲球。

➔罰則：

- ① 死球時，守門員擲球門球超過中場，由敵隊於中線開間接自由球（青少年規則）。
- ② 擲球門球若直接進入對方球門，則由對方擲球門球。直接進入己方球門時，判由對方開角球（成人規則）。
- ③ 對方球員沒有在罰球區域外，重新擲球門球。
- ④ 守門員在罰球區域內擲球違規（超時、再次觸球），判敵隊在罰球線上開間接自由球。
- ⑤ 其它違規：重新擲球門球。

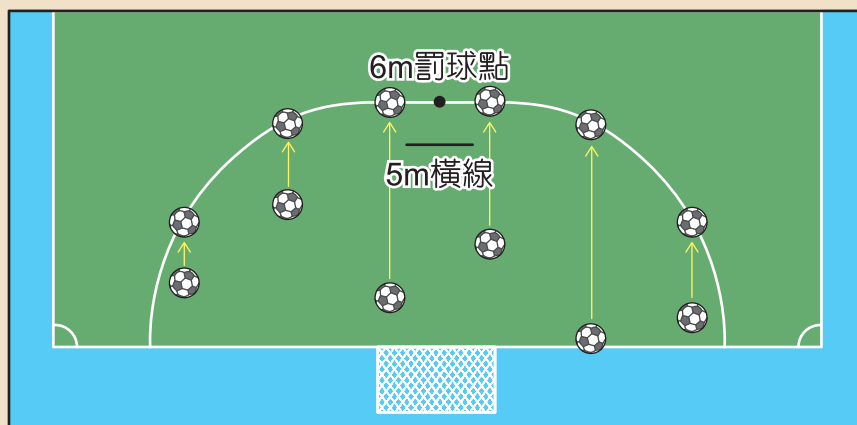
### ◎比賽暫停：墜球開始。

當比賽因臨時狀況非犯規情況暫停時，以墜球開始。並且當有射門機會時，可允許射門動作完成，裁判再喊暫停。例如：外來物或有人員受傷等臨時暫停狀態，以最後一位觸球者的位置墜球開始。

1. 墜球：裁判將球從肩膀高度落下，落地後開始比賽，兩隊隊員需要距離球至少 2 公尺，兩隊隊員都可以踢球。
2. 需至少接觸 2 名球員，踢進球門算進。



3. 墜球位置：暫停當下，當球在罰球區內而最後觸球者是守方，則判墜球於該隊守門員。若最後觸球者為攻方，則墜球位置在最靠近暫停狀態的罰球線上。



4. 重新墜球：在球落地前被球員觸及、球落地後未觸及任何球員又出界。  
➔ 罰則：墜球開球後，在進入球門前未被 2 名以上球員接觸就進入對方球門則判敵隊擲球門球，進入己方球門判對隊角球。

### 犯規及不正當行為

在比賽中，觸犯規則或做出違規行為時，會被判直接自由球、間接自由球、罰球點球、警告（黃牌）、驅離（紅牌）。

◎ **自由球**：自由球分為直接自由球及間接自由球。踢球時，球必須靜止，踢球的球員在球接觸另一球員前不可第二次觸球。球滾動就開始比賽，四秒之內要踢球，敵隊球員要距離球 5 公尺。開球位置球在犯規位置。

1. 直接自由球：直接踢進對方球門算進球；直接踢進己方球門由對方踢角球。

(1) 下列情形應在犯規位置判直接自由球：

- ① 當裁判認為球員有侵犯（或意圖）對方身體各部位時，如踢或企圖踢對方球員、絆倒或企圖絆倒對方球員，鏟球，跳或衝撞對方球員，毆打或企圖毆打對方球員（包含用頭頂及撞擊），抓、推、拉和向對方吐口水等情況。則判直接自由球，情況嚴重者加上黃牌或紅牌警告。
- ② 故意用手觸球（守門員在己方罰球區內接對隊來球不受此限）。
- ③ 阻礙對方前進時有身體接觸。

④ 對裁判不敬、言語辱罵、投擲物品等。

⑤ 故意移動球門。

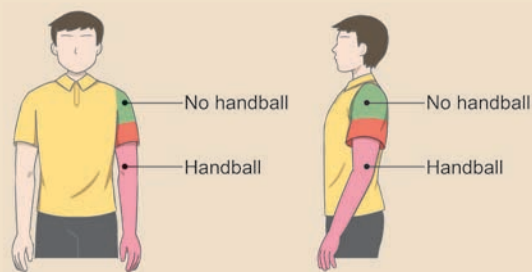
(2) 所有直接自由球犯規計入累計犯規次數。

(3) 守方球員在罰球區域犯直接自由球的規則時，判罰球點球。

(4) 守方球員在罰球區域內開直接自由球時，攻方需在罰球區外並距離 5 公尺。球出罰球區時進入比賽中，未出罰球區則重踢。

• 手觸球的定義：肩膀區塊不算，腋下以下屬於手觸球。

蓄意用手觸球：故意移動手／手臂接觸球，或者手臂範圍不自然的變大。



• 非蓄意用手觸球時，不會判直接自由球犯規。特例：若非蓄意手觸球後，接著同一人踢進球門時，球進不算，並判手觸球由對方踢直接自由球。

2. 間接自由球：球進入球門前，必須接觸另一球員才能算進球。若直接踢進對方球門，由對方擲球門球。若直接踢進己方球門，由對方踢角球。

(1) 下列情形應在犯規位置判間接自由球：

① 球員動作有危險性，如限制對方球員前進（沒有身體接觸）

② 防守隊阻礙守門員將球擲出。

③ 攻方持球超過 15 秒過中場。

④ 其它犯規。

⑤ 守門員在己方罰球區內犯規：

• 守門員持球後到擲球出手超過四秒。

• 守門員在球出手後，未觸及其它球員又再次用手觸球。

• 守門員用手接觸同隊隊員回傳的球或是從邊線傳回的球。

• 死球時守門員用手擲球超過半場，從中場由敵隊踢間接自由球。

(2) 當犯規位置在對方罰球區域內時，開球位置在最靠近犯規地點的罰球線上。

(3)守方隊員可以站在罰球區域內並距離 5 公尺，若守方距離不足則站在兩球柱之間的球門線上。

◎ **6 公尺罰球點球**：當球在比賽中，防守方在己方罰球區內有直接自由球犯規的情形，應判罰球點球。罰球區域內除守門員外，不能有任何防守隊員，且守門員需至少一隻腳踩在球門線上，罰球點球直接進球算得分。除踢球球員及守門員外，所有人必須在罰球點後保持 5 公尺距離。

◎ **罰球點球違規**

	進球	未進
攻方未保持距離	重踢	守方開間接自由球
守方未保持距離	進球	重踢
雙方未保持距離	重踢	重踢
守門員違規	進球	有守住 → 重踢 + 警告 沒守住 → 不重踢
向後踢	守方開間接自由球	守方開間接自由球
不合法假動作	守方開間接自由球 + 黃牌	守方開間接自由球 + 黃牌
觸及外來物	重踢	重踢
再次觸球	守方開間接自由球	守方開間接自由球

◎ **10 米罰球點**：任一隊累計犯規第六次時判 10 米罰球點罰球，亦可以選擇在犯規地點罰球。除踢球的球員外，守方必須與球保持 5 公尺並且在 10 米罰球點左右延伸線後。罰球區域內除守門員外，不能有其它守方隊員。守門員最遠可以站到罰球區域內橫線標記，球開始滾動後即進入比賽。

◎ **警告**：球員有下列犯規情形，應被警告並舉黃牌。

1. 違反運動精神。
2. 用不當言語及動作表示異議。
3. 連續違反規則。
4. 延誤比賽。
5. 踢角球或自由球開始比賽時，沒有與球保持必要距離。
6. 違反替補程序。
7. 故意移動球門或翻覆。
8. 球員詐傷，或偽裝被犯規。

9. 在有守門員防守的狀態下，守方隊員故意手觸球阻止進球，判罰球點罰球。

10. 故意用犯規阻止明顯的進攻射門機會。

◎ **紅牌（驅逐）離場**：球員有下列犯規情形，應被判罰離場並舉紅牌。

1. 犯規情節重大。

2. 羞辱、辱罵對方球員。

3. 非守門員但為阻止對方進球時故意用手觸球，讓對方失去明顯的進球機會。

4. 在進攻隊有明顯進球機會時，故意犯規。

5. 同場比賽中被第二次警告。

◎ 在一場比賽中，兩次警告（黃牌）後離場或直接被紅牌驅離，亦禁止參與下一場比賽。

### 5 人制足球與 11 人制足球不同點

項目	5 人制足球	11 人制足球
球門	3 公尺×2 公尺	7.3 公尺×2.44 公尺
球門區	無	有
兩邊線出界	用腳踢邊線球	用手擲界外球
球門線出界	球門球，守門員用手擲	球門球（用腳踢）
罰球距離	6 公尺	12 碼
累計第六次犯規	10 公尺罰球	無
鏟球	禁止	可以
越位	無	有
替補	需經過替補區，先出後進。名單內的替補球員不限次數、不需暫停、不需通知裁判、替補後仍可上場	下場後不能上場
紅牌驅離	可替補：2 分鐘後，或 2 分鐘內有多人數隊伍進球	不得替補
自由球、邊線球、球門球其它人保持距離	5 公尺	9 公尺

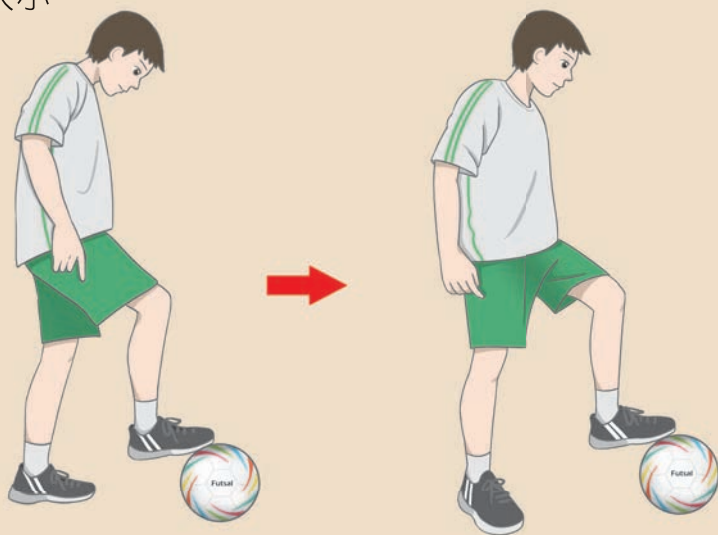
資料來源：中華民國五人制足球協會 2021-2022 規則摘錄、2022-2023 規則摘錄。

# 2 5 人制足球基本動作

## 球感練習

### 原地單腳上下點球

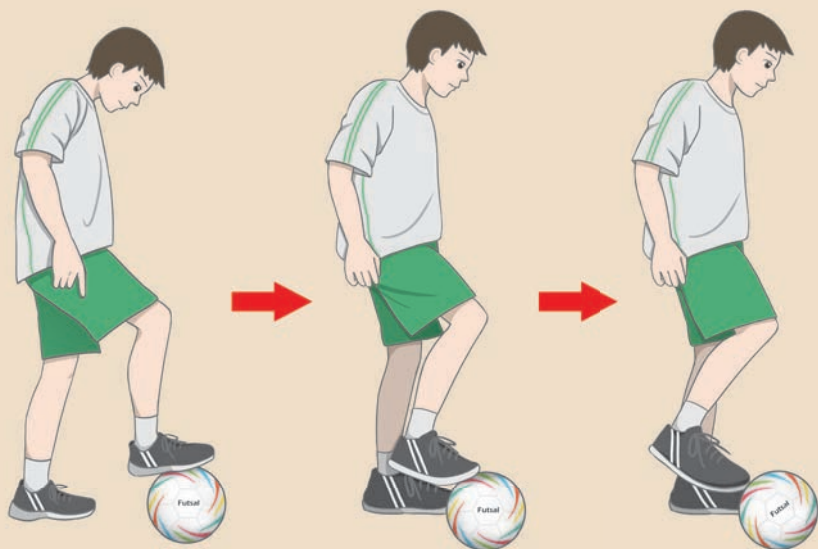
站在原地，以腳尖（前腳掌）點球，左右腳交替，以習慣球的大小。



上下點球

### 原地單腳向後拉球

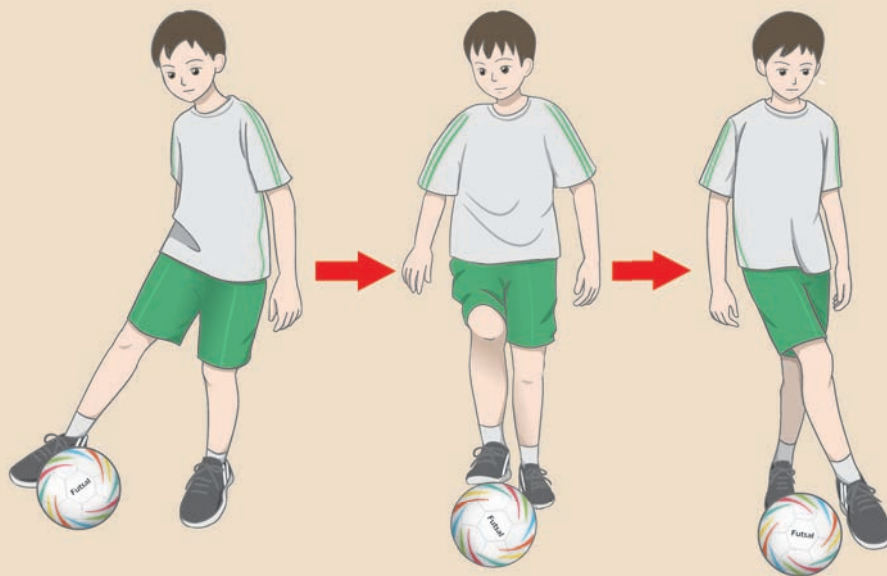
站在原地，腳跟觸球將球向後帶至腳尖，左右腳交替。



向後拉球

### 原地單腳左右拉球

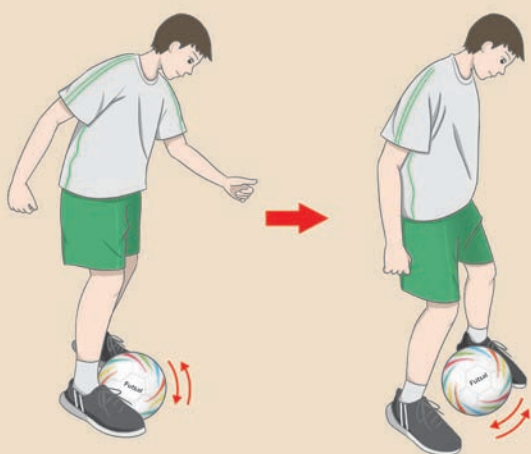
站在原地，以腳掌內側足弓接觸球，球經過腳底到外側足弓，左右腳交替。試著將球帶到不同的位置。



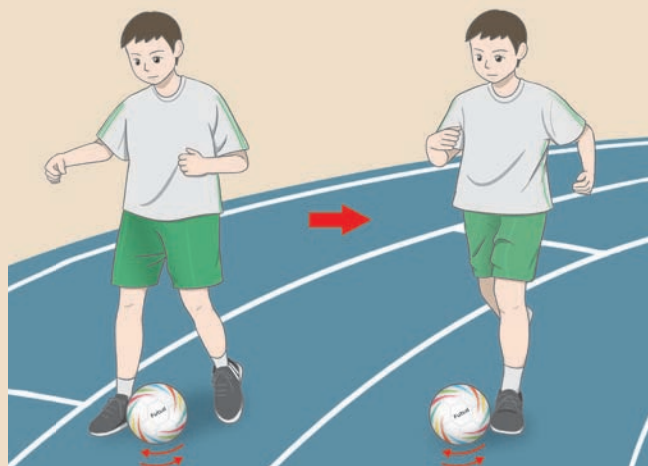
左右拉球

### 左右腳盤球

1. 原地練習：站在原地以內側將球輕推，左右腳交替。
2. 行進間左右腳盤球：在跑道上沿著跑道，不超過一個跑道的寬度，左右腳盤球前進。



▲原地版



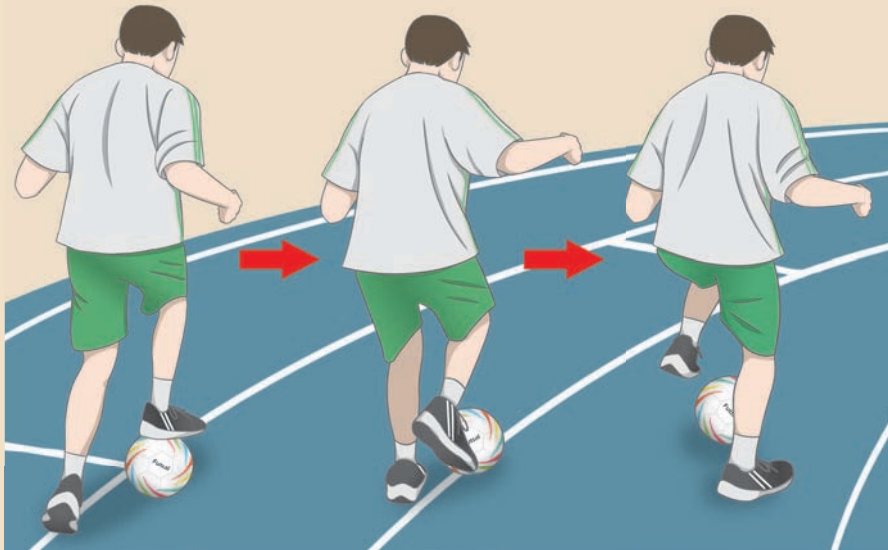
▲行進版



左右腳盤球

### 行進向後拉球向後運球

在跑道上沿著跑道向後退，將球往後帶，左右腳交替向後拉球。



行進向後拉球  
向後運球

### 腳底停球

腳尖向上鉤，面對滾地來球以腳掌跟地面將球卡住，保持球的靜止。



腳底停球

## 頂球練習

利用腳尖、足背、大腿、胸口和頭頂等各部位頂球，在面對來球時，可以將球擋下來控球。



頂球練習



▲ 大腿頂球



▲ 腳尖頂球



▲ 頭頂球



▲ 胸口頂球



## 動作介紹

### 足內側踢球

以腳的內側踢球。支撐腳踩在球的旁邊，在踢球的當下，踝關節要用力固定好角度（L型 90度），避免被球的反作用力影響造成關節扭傷。



足內側踢球

### 足背踢球

以足背的位置踢球，支撐腳踩在球的旁邊，踢球腳的腳掌向下伸直，以足背接觸球，踢球當下踝關節用力，接受球的反作用力，避免關節扭傷。

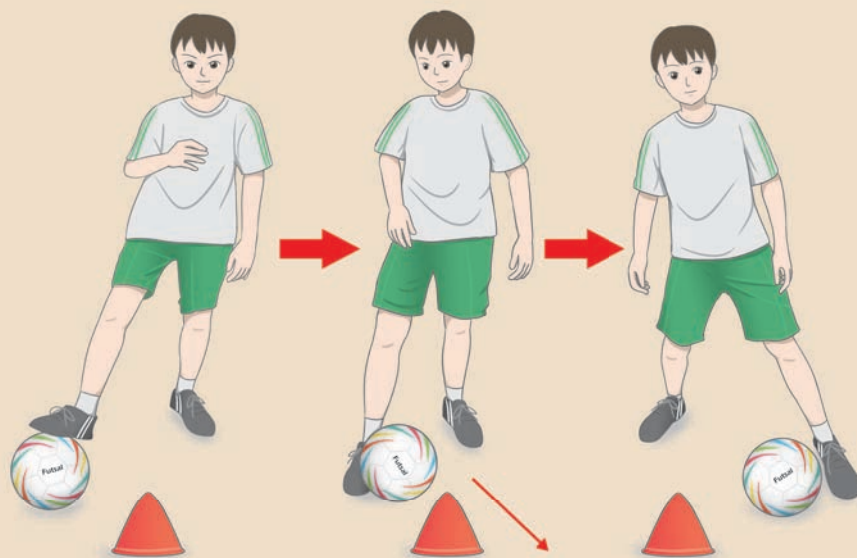


足背踢球

## 拉踢擋練習

拉球到適合的位置給另一隻腳擋球，左右腳交替訓練。

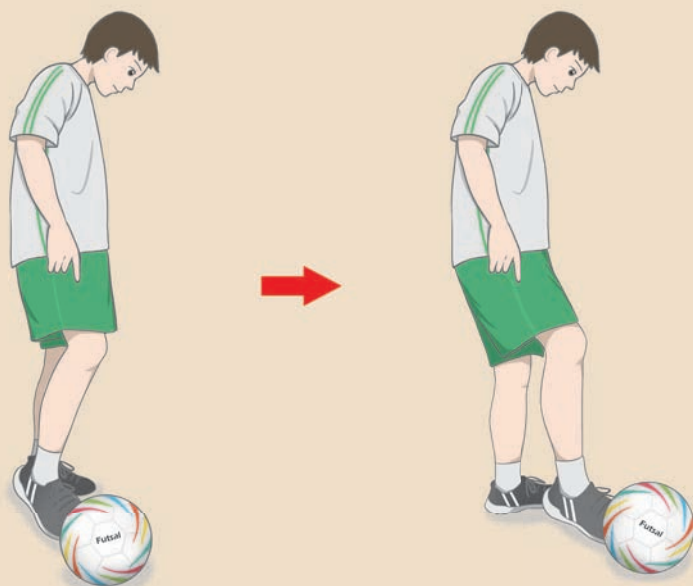
（右腳拉球→右腳踢球→左腳擋球，左腳拉球→左腳踢球→右腳擋球）



拉踢擋練習

## 足背運球

以足背前端輕輕把球向前推，並跟著球移動，球不能脫離控制。當控制的力量熟悉之後，跟球的速度也可以跟上之後，就可以把球推的大力一點。單腳重複運球時，每一步伐很小，運完球後向下踩，會像跛腳前進一樣。熟悉推的動作之後，左右腳交替運球。



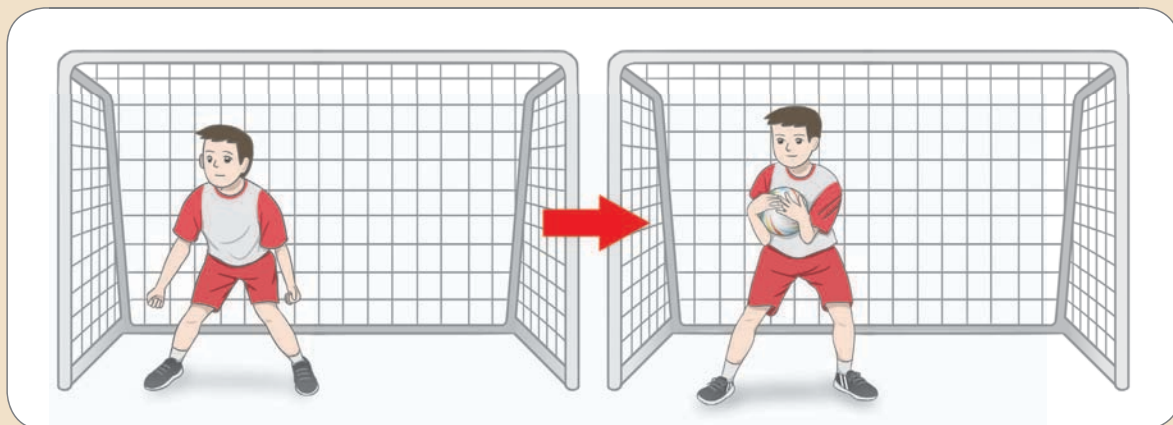
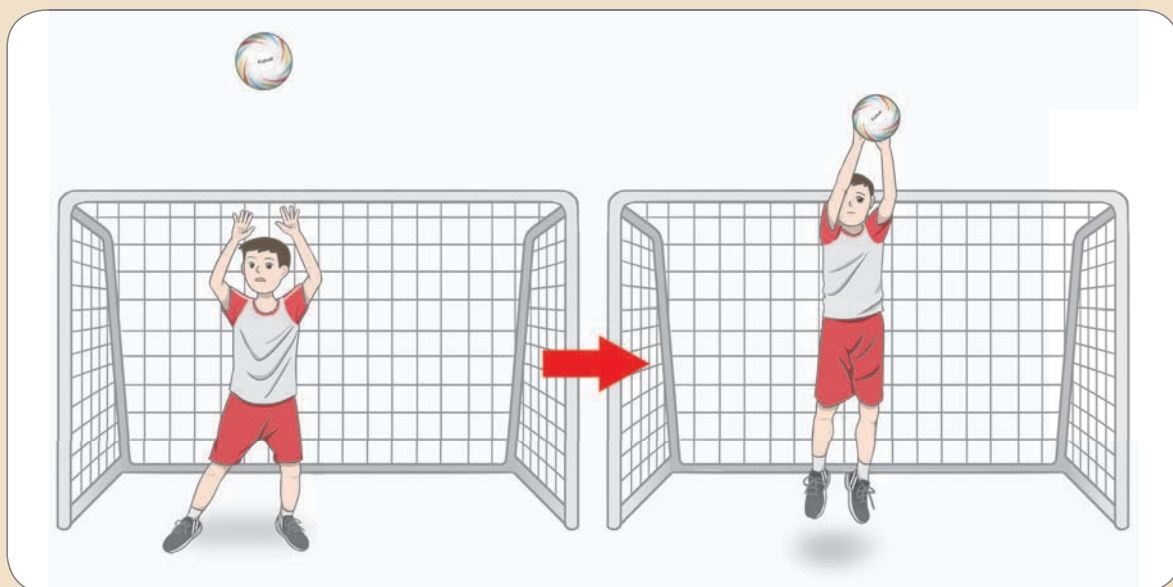
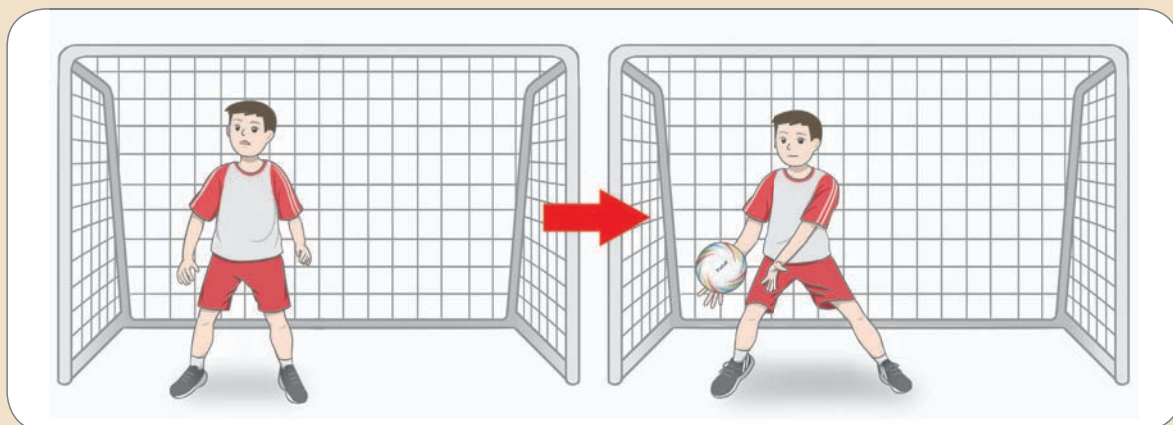
足背運球

## 守門員

守門員利用身體將球擋下來、推出去或者接住球。面對強勁的來球，需用雙手將球扣住，避免掉球，讓對方有再次進攻的機會。肩部以下在軀幹範圍的球，要用手將球扣向身體；肩部以上的球用上手接球；左右兩側的球需飛撲，或用腳擋掉。



守門員

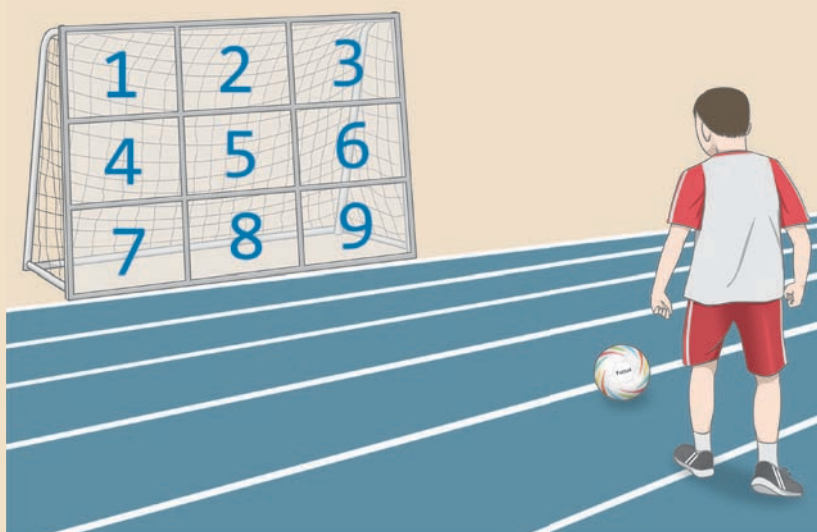


# 3 5 人制足球動一動

## 活動練習

### 助跑射門

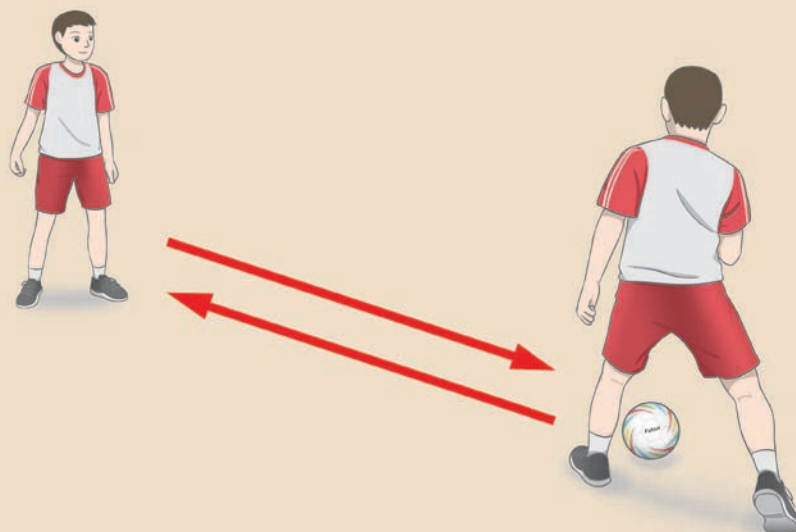
球靜止，助跑踢球射門。踢球當下，支撐腳需踩在球旁邊。



助跑射門

### 2 人傳接球練習

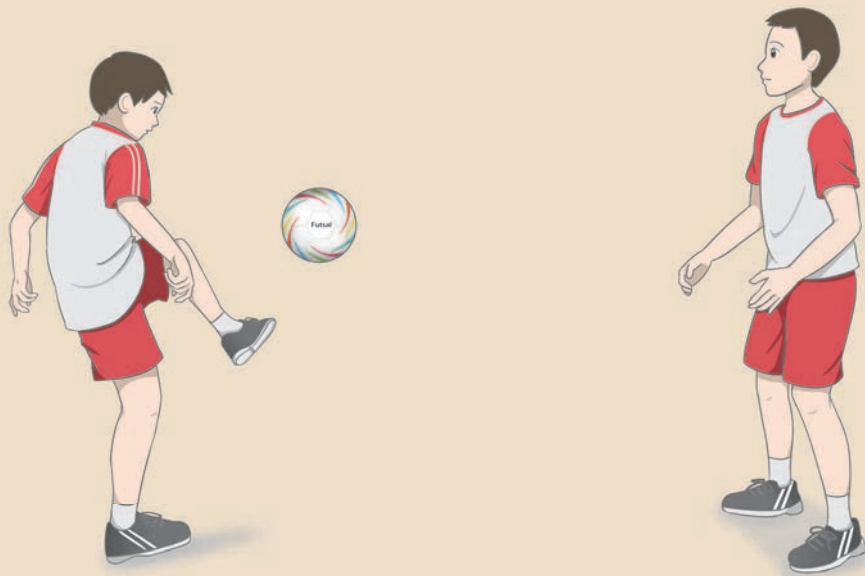
利用身體的各部位將球擋下來後，球不需靜止直接踢給對方。



2 人傳接球  
練習

### 原地拋踢球練習

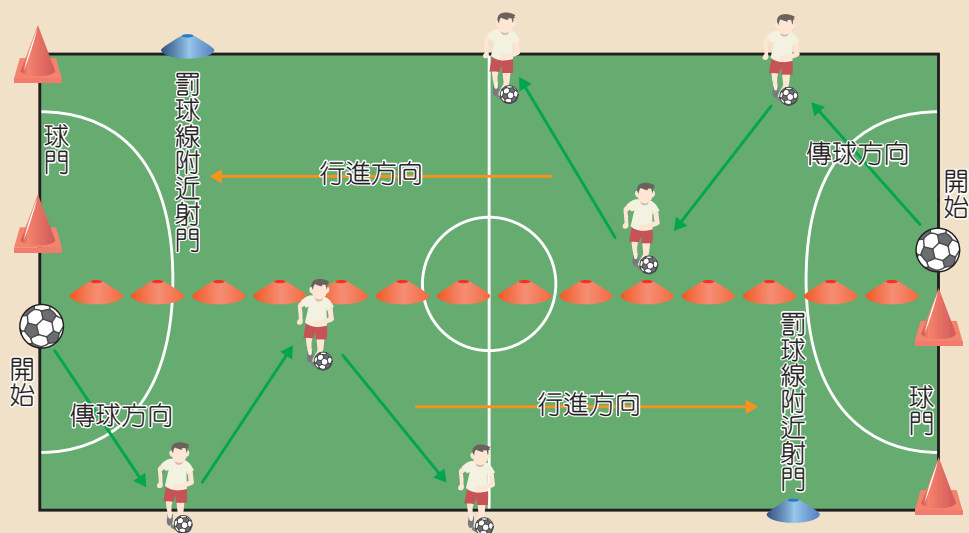
2 人一組，一拋一踢，踢高球大約對方軀幹高度，左右腳交替。



原地拋踢球練習

### 行進傳接球練習 + 射門

從球門線，球靜止開始，2 人行進傳接球後，在罰球線前射門。



行進傳接球練習 + 射門

# 4 5 人制足球教學教案

領域／科目	健體／體育	單元名稱	5 人制足球	教材來源	自編
實施班級	八年級	總節數	男生 12 人 女生 12 人	設計者	鄭芸
教學資源	足球 24 個、籃球場 2 面、角錐 8 個			時間	45 分鐘
節數安排	3 節				
學生能力	學生未接觸過足球運動。				
<b>教學重點</b>					
1	足球動作介紹（內側及足背踢球、停球）、球感練習（點球、拉球、盤球、頂球、拉踢擋練習）。單人行進球感練習（行進盤球、行進拉球、行進運球、運球＋射門）。				
2	2 人定點傳接球、2 人拋踢、2 人行進傳接球＋射門、多人傳接球＋射門。				
3	規則說明、5 人模擬比賽。				
<b>學習重點</b>					
學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
學習內容	Hb-IV-1 障地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。				

<b>領綱核心素養</b>	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與 健康情境的全貌，並做獨立思考 與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
<b>議題融入</b>	<p>安全教育：建立安全意識。提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。</p>		
<b>學習目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解並熟悉控制足球的動作。</li> <li>2. 瞭解 5 人制足球的規則。</li> <li>3. 與隊友合作進行積極進攻的節奏配合。</li> </ol>		
<b>(應該要學會) 關鍵知識</b>	<b>(應該要學會) 關鍵技能</b>	<b>(應該要學會) 關鍵表現</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 5 人制足球規則</li> <li>· 用腳控球的動作要點</li> <li>· 判斷傳接球的距離與力量</li> <li>· 踢球位置與球飛行模式的關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 踢球、停球、頂球、運球的動作</li> <li>· 運球跑動、方向改變、換腳控球的動作</li> <li>· 傳接球與距離判斷</li> <li>· 透過觀察預測他人行進方向</li> <li>· 與隊友合作爭取積極進攻的機會</li> <li>· 與隊友合作共同防守</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 透過團隊合作爭取進攻時間</li> <li>· 觀察並判斷球的飛行及落點</li> <li>· 預測球的位置並事先到定位等待</li> </ul>	

## 第一節 教學活動內容及實施方式

### ◎準備活動（5 分鐘）

1. 點名、集合、暖身（伸展操）。
2. 詢問學生是否有身體不適。

### ◎主要活動（35 分鐘）

1. 講解足球基本動作。
  - (1) 足內側踢球。(2) 足背踢球。(3) 腳底停球。
2. 球感練習：一人一顆球，體操隊型散開，保持適當的距離原地練習。
  - (1) 上下點球、前後拉球、左右拉球、左右盤球。
  - (2) 頂球：大腿、腳尖、頭頂、胸口。  
自己拋目標能連續頂球。自由選擇身體部位練習。注意與球接觸瞬間踝關節需鎖死，避免軟組織扭傷。
  - (3) 拉踢擋。
3. 行進練習：共分 6 組，每組 4 人。每組一道。練習完在原地等待，以跑道寬度圍範圍限制，前進距離約 20 ~ 30 公尺。
  - (1) 向後拉球。(2) 左右盤球。(3) 運球。

### ◎總結活動（5 分鐘）

1. 講解總結性回饋。
2. 詢問學生上課的疑問以及回饋。

## 第二節 教學活動內容及實施方式

### ◎準備活動（10 分鐘）

1. 點名、集合、暖身（伸展操）。
2. 詢問學生是否有身體不適。
3. 以行進的球感練習熱身：運球、左右盤球、向後拉球。

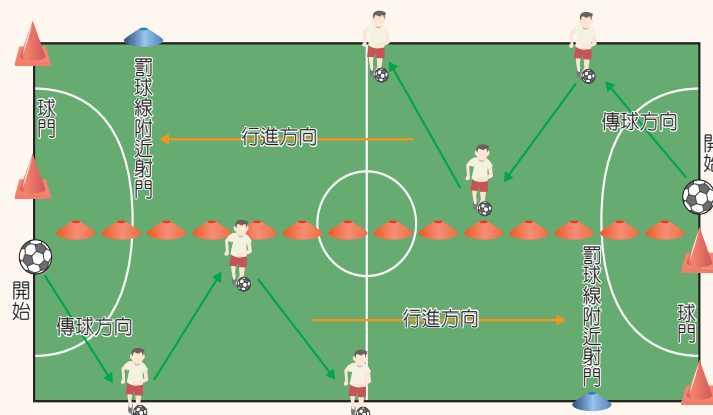
### ◎主要活動（30 分鐘）

1. 講解 2 人傳接球基本動作（定點）：2 人一組，間隔 5 公尺左右。
  - (1) 2 人拋踢。
  - (2) 2 人定點停球傳接球。  
停球傳接球時，距離拉開間隔 9 公尺（排球場寬）。
  - (3) 2 人不停球傳接球。



## 2. 2 人行進傳接球＋射門。

2 人一組，從籃球場端線排隊，距離 5～9 公尺左右。球靜止於線上踢球入場。傳球出去後要往前跑，半場前至少要傳三次球。在罰球區域附近（6 公尺）射門。前一組通過中線，下一組再出發，射門完之後，在對面排隊。



## 3. 守門員動作說明及九宮格踢準練習。

### ◎總結活動（5 分鐘）

1. 講解總結性回饋。
2. 詢問學生上課的疑問以及回饋。

## 第三節 教學活動內容及實施方式

### ◎準備活動（10 分鐘）

1. 點名、集合、暖身（伸展操）。
2. 詢問學生是否有身體不適。
3. 以行進的球感練習熱身：2 人行進傳接球練習＋射門。

### ◎主要活動（30 分鐘）

1. 講解說明 5 人制足球規則。
2. 模擬比賽。

男女各分兩組，若有兩面球場，可男女分開同時進行比賽，中場休息時討論策略。

- (1) 上半場：女生比賽。
- (2) 中場休息。
- (3) 下半場：男生比賽。

### ◎總結活動（5 分鐘）

1. 講解總結性回饋。
2. 詢問學生上課的疑問以及回饋。



# 5 人制足球 (Futsal) 雙語學習單



## 5 人制足球比賽常見單字表

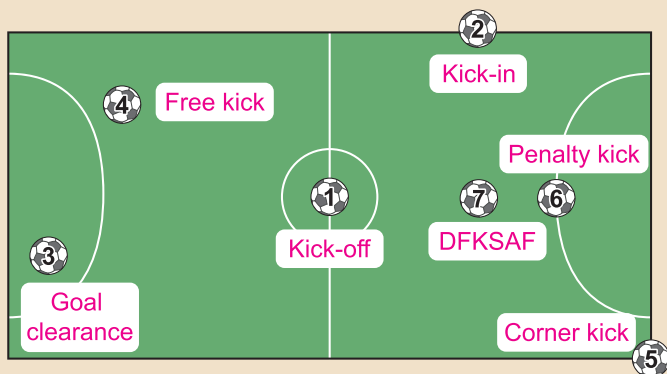
5 人制足球 Futsal	世界盃 FIFA World Cup	球員 player
守門員 goalkeeper	裁判 referee	場地 pitch
球門 goal	球門線 goal line	線 touchline
中線 halfway line	罰球 penalty kick	10 米罰球點 10m mark
罰球區 penalty area	踢出界 kick out	球門球 goal clearance
角球 corner kick	踢球入場 kick-in	中場開球 kick-off
自由球 Free kick	墜球 dropped ball	手觸球 hand ball
暫停 timeout	運球 dribble	停球 trap
人牆 set a wall	犯規 foul; offence	進球得分 goal scored
比賽 match	替換 substitute	半場 period
爆冷門 pull of an upset	倒掛金鉤 overhead kick/ bicycle kick	
直接自由球 direct free kick	間接自由球 Indirect free kick	
累計加罰球 DFKSAF (Direct Free Kick with the Sixth Accumulated Foul)		



## 圖片題

5 人制足球的規則，有常見的定位點球 (set piece) 如下圖所示，請在框中標示出中文名稱。

Fill in the names of those set pieces in Futsal.



### 7 Set Pieces in Futsal

- ① (中場開球) kick-off
- ② (邊線球) kick-in
- ③ (球門球) goal clearance
- ④ (自由球) Free kick
- ⑤ (角球) corner kick
- ⑥ (罰球點球) penalty kick
- ⑦ (累計加罰球) 10m penalty kick

班級：

座號：

姓名：

Q (1) 請問這些定位點球，那些直接踢進球門算得分？  
Which set pieces are scored when kicked directly into the goal?

A 1、4、5、6、7

Q (2) 請問哪些球應該排人牆？  
Which kicks should the players set a wall?

A 4、5

Q (3) 請問何時會在 7 號位置踢球？  
When will the player kick at the 10m mark?

A 累積犯規第六次時。  
Direct free kick with the sixth accumulated foul.

Q (4) 請問球員在自由球、邊線球、角球開球時，要距離開球點多遠？  
How many meters should the players keep away from the set pieces?

A 5 公尺。  
5m.

### 問答題

守門員是唯一可以在場上手觸球的球員。但是仍有許多限制。

The goalkeeper is the only one player who can touch the ball by hands.  
But there still are some limits.

Q 1. 請問能用手觸球的區域在哪裡？  
Which area is for the goalkeeper handling the ball kicked from opponents?

A 自己的罰球區域內。  
Their own penalty area.

Q 2. 請問守門員用手接自己隊友的球會被判？  
What kind of foul is it if the goalkeeper handles the ball passed by his own teammate?

A 手觸球 handball  
直接自由球 direct free kick  
間接自由球 indirect free kick.