**足球理论知识点**

**一、足球运动基本概况**

古代足球运动起源于中国，当时称为蹴鞠。现代足球运动诞生于英格兰。国际足联成立于1904年，国际足联总部现设在苏黎士。

[世界杯](http://baike.baidu.com/view/1704.htm)每隔四年举办一次。世界杯赛程分为[预选赛](http://baike.baidu.com/view/957262.htm)阶段和决赛阶段两个阶段。世界杯预选赛阶段分为六大赛区进行，分别是[欧洲](http://baike.baidu.com/view/3622.htm)、[南美洲](http://baike.baidu.com/view/3225.htm)、[亚洲](http://baike.baidu.com/view/2918.htm)、[非洲](http://baike.baidu.com/view/6546.htm)、[北美洲](http://baike.baidu.com/view/3017.htm)和[大洋洲](http://baike.baidu.com/view/6623.htm)赛区，每个赛区需要按照本赛区的实际情况制订预选赛规则，而各个已报名参加世界杯的国际足联(FIFA)会员国(地区)代表队，则需要在所在赛区进行预选赛，争夺进入世界杯决赛阶段的名额。世界杯决赛阶段的名额目前是32个，决赛阶段主办国可以直接获得决赛阶段名额，除主办国外，其他名额由国际足联根据各个预选赛赛区的足球水平进行分配，不同的预选赛赛区会有不同数量的决赛阶段名额。注：国际足联规定:从2006年世界杯预选赛起,[卫冕冠军](http://baike.baidu.com/view/748834.htm)需要参加其所属区域内的世界杯预选赛,从而只有东道主可以入围决赛圈32强的比赛。世界杯决赛阶段的主办国必须是国际足联(FIFA)会员国(地区)，而且会员国(地区)需要向国际足联提出申请(可以两个会员联合申请承办)，然后通过全体国际足联(FIFA)会员国(地区)投票选出。通过世界杯预选赛获得决赛阶段名额的国家代表队，加上主办国的代表队一共32支球队将会到主办国进行决赛阶段的比赛争夺冠军。决赛阶段32支球队通过抽签被分成8个小组，每个小组4支球队，进行分组积分赛，各个小组的前两名共十六支球队将获得出线资格，进入复赛；进入复赛后，十六支球队按照既定的规则确定赛程，不再抽签，然后进行单场[淘汰赛](http://baike.baidu.com/view/329589.htm)，直至决出[冠军](http://baike.baidu.com/view/176326.htm)。

**第1届**　[1930年乌拉圭世界杯](http://baike.baidu.com/view/1065353.htm)本届杯赛没有预选赛，只有13支[国家队](http://baike.baidu.com/view/1440693.htm)报名参赛，两个南美国家乌拉圭和[阿根廷](http://baike.baidu.com/view/4484.htm)进入决赛。[乌拉圭国家足球队](http://baike.baidu.com/view/201238.htm)成为第一个世界杯冠军。

**第2届**　[1934年意大利世界杯](http://baike.baidu.com/view/1061839.htm)本届杯赛第一次进行了电台的[实况转播](http://baike.baidu.com/view/123030.htm)。意大利与[捷克斯洛伐克](http://baike.baidu.com/view/97599.htm)争夺冠军，意大利首次夺得世界杯冠军。

**第3届**[1938年法国世界杯](http://baike.baidu.com/view/1061817.htm)这届杯赛上，上届冠军和[东道主](http://baike.baidu.com/view/17068.htm)球队直接进入决赛阶段比赛。意大利队夺冠。

**第4届**[1950年巴西世界杯](http://baike.baidu.com/view/1062087.htm)经过第一轮小组循环赛，[巴西](http://baike.baidu.com/view/5399.htm)、乌拉圭、[西班牙](http://baike.baidu.com/view/3820.htm)和[瑞典](http://baike.baidu.com/view/14445.htm)进入四强，他们需要再次以[循环赛](http://baike.baidu.com/view/329597.htm)的形式决出冠军。最终老道的乌拉圭队顶住了场上和场外的[压力](http://baike.baidu.com/view/84918.htm)，第二次获得[世界杯冠军](http://baike.baidu.com/view/3684587.htm)荣誉。

**第5届**　[1954年瑞士世界杯](http://baike.baidu.com/view/1065756.htm)本届杯赛在[瑞士](http://baike.baidu.com/view/2773.htm)的五个城市进行，26场比赛总共打进140个进球，令球迷大饱眼福。平均每场进5.38球的记录也是历届世界杯决赛阶段比赛最高的。本届杯赛，球员们首次穿上了印有号码的球衣。另外，[电视](http://baike.baidu.com/view/8623.htm)首次运用于世界杯赛的转播。[联邦德国](http://baike.baidu.com/view/192766.htm)队逆转战胜了[匈牙利](http://baike.baidu.com/view/6397.htm)队最后获得冠军，开始了他们在世界杯赛上的辉煌历程。

**第6届**　[1958年瑞典世界杯](http://baike.baidu.com/view/1150189.htm)这届比赛的大明星是[巴西队](http://baike.baidu.com/view/8549.htm)年仅17岁的天才球员[贝利](http://baike.baidu.com/view/29853.htm)，他司职左边锋，与[加林查](http://baike.baidu.com/view/10606.htm)、[扎加洛](http://baike.baidu.com/view/160018.htm)、[瓦瓦](http://baike.baidu.com/view/152383.htm)组成世界上最锋利的前锋线。另一位明星是[法国队](http://baike.baidu.com/view/239469.htm)的[方丹](http://baike.baidu.com/view/41153.htm)，他是第一位在世界杯决赛阶段每场比赛都有进球的球星，创造了至今无人打破的一届世界杯进13球的最高记录。巴西队第一次夺得世界杯冠军。

**第7届**　[1962年智利世界杯](http://baike.baidu.com/view/1065758.htm)这届杯赛被称为历史上最粗野的一次世界杯赛，几乎每场比赛都有球员被罚出场外。开赛三天，竟然有34名球员是被抬下场的。最后巴西队战胜捷克斯洛伐克队成为第三个两次获得世界杯冠军的[队伍](http://baike.baidu.com/view/928418.htm)。

**第8届**　[1966年英格兰世界杯](http://baike.baidu.com/view/1150426.htm)本届杯赛上的最大[黑马](http://baike.baidu.com/view/245.htm)属于[朝鲜](http://baike.baidu.com/view/6395.htm)队，他是世界杯赛上首次进入复赛的亚洲球队。在[英格兰](http://baike.baidu.com/view/58688.htm)与联邦德国的冠军争夺战中，英格兰队的[赫斯特](http://baike.baidu.com/view/137351.htm)成为了东道国的英雄，他成为迄今为止唯一一位在决赛中上演“[帽子戏法](http://baike.baidu.com/view/1148.htm)”的球员，现代足球队发源国第一次获得冠军。英国人在本届比赛中创新使用了“[442](http://baike.baidu.com/view/1434845.htm)”阵型，这个经典的阵型到目前仍然被很多球队所采用。英格兰与联邦德国的冠亚军决赛中的争议进球也成为世界杯历史上的悬案和经典。

**第9届**　[1970年墨西哥世界杯](http://baike.baidu.com/view/1065749.htm)[国际足球联合会](http://baike.baidu.com/view/26944.htm)首次决定在欧洲和南美洲之外的地区举办世界杯赛，最后选中了[墨西哥](http://baike.baidu.com/view/10169.htm)。冠军争夺战中巴西最后以4比1战胜意大利队，取得划时代的胜利，成为世界杯历史上第一支三次夺冠的队伍，并永久占有“[雷米特杯](http://baike.baidu.com/view/57991.htm)”。

**第10届**　[1974年德国世界杯](http://baike.baidu.com/view/1150480.htm)这届杯赛正值世界足球技术革新的热潮，以[荷兰](http://baike.baidu.com/view/6323.htm)人创造的“[全攻全守](http://baike.baidu.com/view/58787.htm)”为代表，为足球带来了新的活力。联邦[德国队](http://baike.baidu.com/view/187148.htm)与[荷兰队](http://baike.baidu.com/view/25612.htm)踢了一场永垂史册的决赛，在全场观众的欢呼声中，联邦德国队2-1获胜，第二次登上了冠军领奖台。

**第11届**　[1978年阿根廷世界杯](http://baike.baidu.com/view/1065750.htm)本届世界杯赛实现了一个历史性的突破，预选赛的参赛队伍第一次超过了100支。阿根廷队与上届亚军荷兰队争夺桂冠。最后，阿根廷队以3比1的比分使荷兰队再次屈居“老二”。这也是世界杯历史上第五次由东道主夺魁。

**第12届**　[1982年西班牙世界杯](http://baike.baidu.com/view/1150528.htm)本届杯赛扩军至24支球队。意大利与[西德](http://baike.baidu.com/view/172810.htm)进行冠军争霸战。意大利成为继巴西后，第二个获得三次世界杯冠军头衔的国家。[罗西](http://baike.baidu.com/view/53371.htm)也以6球获得本届杯赛的最佳射手和最佳球员奖。

**第13届**　[1986年墨西哥世界杯](http://baike.baidu.com/view/1065751.htm)这届世界杯的主办国[哥伦比亚](http://baike.baidu.com/view/19755.htm)因财政困难宣布放弃。墨西哥代替哥伦比亚承办世界杯比赛，并成为了第一个举办过两届世界杯赛的国家。在此世界杯举办前，曾经历过巨大地震。阿根廷队与联邦德国队争夺冠军，巨星[马拉多纳](http://baike.baidu.com/view/6520.htm)显示出他作为本届杯赛最佳球员的风采，阿根廷最后夺冠。

**第14届**　[1990年意大利世界杯](http://baike.baidu.com/view/1148799.htm)本届杯赛的英雄人物当属老将[米拉](http://baike.baidu.com/view/282819.htm)、最佳射手[斯基拉奇](http://baike.baidu.com/view/60638.htm)和阿根廷门神[戈耶切亚](http://baike.baidu.com/view/151399.htm)。冠军最后属于联邦德国队，联邦德国与意大利、巴西一样，成为三次获得世界杯冠军的国家。

**第15届**　[1994年美国世界杯](http://baike.baidu.com/view/1148846.htm)本届世界杯决赛圈比赛充满了精彩刺激的场面和令人叫绝的进球。本届杯赛上最大的悲剧是哥伦比亚球员埃斯科巴因将球打入自家球门，回国后惨遭杀害。最后的决赛的双方是巴西队和意大利队，比赛在120分钟内没有分出高低，[点球](http://baike.baidu.com/view/18575.htm)决战，[巴乔](http://baike.baidu.com/view/4253.htm)射失点球，巴西人再次捧杯，成为世界上第一支获得四届世界杯冠军的国家。

**第16届**　[1998年法国世界杯](http://baike.baidu.com/view/292458.htm)本届杯赛扩军到32支球队，最大的黑马是首次进入世界杯决赛阶段比赛的[克罗地亚](http://baike.baidu.com/view/17635.htm)队，前南解体后首次参赛的他们最终获得第3名，队中球星[苏克](http://baike.baidu.com/view/151155.htm)成为本届世界杯最佳射手。7月12日成为了法国人的节日，决赛中，中场大将[齐达内](http://baike.baidu.com/view/5043.htm)在上半场两次头球破门。最终，法国队以3：0击败巴西夺魁。

**第17届**　[2002年韩日世界杯](http://baike.baidu.com/view/1061769.htm)世界杯历史上首次由两国合办。本届世界杯注定冷门迭出，[法国](http://baike.baidu.com/view/64741.htm)成为历史上第一支第一阶段未能出线并且不进球的卫冕冠军。淘汰赛爆出的最大冷门，无疑是[韩国](http://baike.baidu.com/view/3299.htm)通过无比强大的黑哨，分别击败意大利和西班牙进入4强。[中国](http://baike.baidu.com/view/61891.htm)队首次进入世界杯决赛阶段的比赛，但[小组赛](http://baike.baidu.com/view/3820752.htm)三场未进球，以失9球、积0分的成绩无功而返。决赛在巴西和[德国](http://baike.baidu.com/view/3762.htm)之间进行，巴西队第5次获得世界杯冠军。

**第18届**　[2006年德国世界杯](http://baike.baidu.com/view/296409.htm)这届杯赛上，四强全为欧洲球队，最终意大利以[点球大战](http://baike.baidu.com/view/53542.htm)战胜法国，获得冠军。齐达内在[加时赛](http://baike.baidu.com/view/693707.htm)下半场因为用头撞击意大利队后卫[马特拉齐](http://baike.baidu.com/view/88053.htm)，被红牌罚下，震惊了世界。

**第19届**　[2010年南非世界杯](http://baike.baidu.com/view/383757.htm)世界杯首次在[南非](http://baike.baidu.com/view/2535.htm)举行，这是非洲国家第一次举办世界杯赛，预示着非洲足球事业逐步踏入颠峰。本届世界杯冷门频发，上届世界杯的冠军和亚军都未小组出线便双双打道回府。南非也成为第一个在世界杯小组没有出线的东道主国家。最终西班牙战胜荷兰，历史上首次夺得世界杯冠军。

**第20届**[2014年巴西世界杯](http://baike.baidu.com/view/1229527.htm) 2007年10月30日，国际足协在[苏黎世](http://baike.baidu.com/view/41564.htm)正式宣布2014年男足世界杯在巴西举行，这也是巴西继1950年后再次主办男足世界杯赛，也是最后一次由五大洲轮办的一届。

**第21届**2018年世界杯将于6月14日在俄罗斯的几个城市举行。

1989年国际足联在荷兰举办了首届世界杯室内五人制足球赛，首届世界杯室内五人制足球赛冠军队是巴西。2008年五人制室内世界杯足球赛决赛阶段比赛在巴西举行，2008年五人制室内世界杯足球赛冠军队是巴西。

中国足球协会是1955年成立的。1991年首届世界女子足球锦标赛在中国广州举行。中国男子足球队打入奥运会足球决赛圈是1988年。中国男子足球队打入世界杯决赛阶段比赛是2002年。中国女子足球队在1996年第26届奥运会上获得亚军。中国女子足球队在1999年第3届世界女子足球锦标赛上获得亚军。

**二、足球技战术**

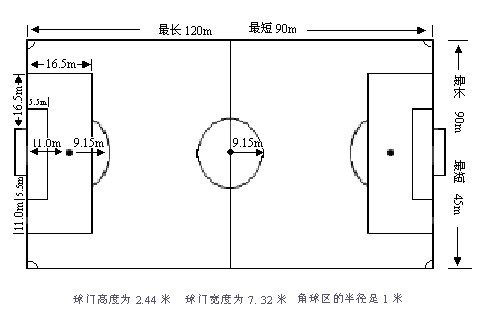
按运球部位分类，可分为脚内侧运球，脚背正面运球，脚背外侧运球。运球遇防守队员时，应以远离防守队员的一侧脚运球。低重心、快频率推拨球为正确的运球技术动作。运球突破主要为传球或射门创造空间。变速和变向是运球突破技术的关键。运球过人主要目的是创造好的传球机会或射门机会。踢球技术按踢球的部位可分为脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球。踢球助跑的方式有两种，一种是直线助跑，一种是斜线助跑，其中脚背内侧踢球是斜线助跑去踢球的，脚内侧踢球是直线助跑。脚背内侧踢球时脚背应击球的后下部。脚内侧踢球时应击球的后中部。脚内侧踢球的特点是脚与球接触面积大，出球准确平稳。停球技术是指运动员有目的地用身体的合理部位把运行中的球停下来。停球时应运用合理部位做好“迎”、“撤”等缓冲动作。头顶球时用前额这个部位顶球。颠球是运动员作为熟悉球性的一种主要练习手段。

比赛阵型是指场上队员的位置分布，是球队攻守力量搭配和职责分工的形式。足球比赛按场上位置职责主要分为守门员、后卫、前卫、前锋。

**三、足球规则及裁判法**

现行的足球越位规则产生于1925年。1970年在墨西哥举行的第9届世界杯赛上使用了红黄牌。比赛中，如果某队队员不足7人时，裁判有权终止比赛。守门员可以用手持球的区域是罚球区。直接任意球可以直接射门得分。球的整体已出界为球出界。五人制国际足球比赛球的重量开始时不得多于430克。角球旗杆不低于1.5米。守门员对于同伴掷入的界外球只能用手以外的其它部位处理。打、骂同队队员，裁判员同样应该把该队员罚出场。十一人制正式比赛用球的重量是410－450克。十一人制正式比赛中场休息时间不得超过15分钟。十一人制一场足球比赛有4名裁判员。助理裁判员负责一整条边线和一整条球门线两条线。掷界外球违例后，裁判员应判由对方掷界外球恢复比赛。比赛时间裁判员不可以委托其他人掌握，只能自己掌握。替补队员未经裁判员许可擅自进入比赛场地，裁判员应停止比赛，对该队员出示黄牌予以警告并令其出场，在比赛停止时球所在地坠球恢复比赛。当判罚越位犯规后，裁判员应判由对方在越位地点踢间接任意球恢复比赛。球门球，角球，界外球不受越位规则的限制。队员用手臂阻挡对方队员行进方向，应判阻挡犯规，对方踢间接任意球。踢间接任意球，球触击对方门柱后弹入球门，裁判员应判进球无效，由对方踢球门球恢复比赛。

十一人制足球场地尺寸大小



FIFA国际足球场面积标准规格: 11人制足球  
场地：长105米、宽68米；  
球门：长7.32米、高2.44米；  
罚球区：长40.32米、宽16.5米，在底线距离球门柱16.5米；  
球门区：长18.32米、宽5.5米，在底线距离球门柱5.5米；  
中圈区：半径9.15米；  
角球区：半径1米；  
罚球弧：以点球点为中心、半径9.15米的半圆；  
点球点：距离球门线11米。

**五人制足球国际比赛的球场**长度：最短38米　最长42米  
宽度：最短18米　最长22米

**五人制足球竞赛规则**

1. **球场**：

* 球场尺寸：比赛场地必须是长方形，边线长度必须长于球门线的长度。长度：最长42米，最短25米宽度：最长25米，最短15米上述规定的原则下，比赛场地可因地制宜，如用长30米，宽23米，长35米，宽25米……等尺寸亦可。
* 场地：球场地面必须平坦，硬度合适，以不伤害运动员和不影响球的正常弹力和运动员为原则。一般用砂泥混合土压平，表面盖有上公分厚度的细砂，赛前向场地洒水保持地表面的湿润为原则。
* 界线：比赛场地应画出界线，线的宽度一律为8厘米。界线分为边线，球门线，中线，中圈线，罚球区线，替换区线。连结球门的两条短线叫球门线，连结球门线两条较长的线叫边线，横穿球场中间连结两条边线的叫中线，在中线的中点画一个明显的标记，并以此为圆心，以3米为半径画一个圈叫中圈。
* 罚球区：在两条球门柱之间的球门线上取一中点，并以此中点为圆心，以6米为半径向场内画一弧线与门柱两边的球门线相连，这条弧线与球六线所形成的区域叫罚球区（若球场宽度在25米以上可用7米为半径，宽度15—20米用5米为半径）。
* 罚球点：在两门柱之间的球门线取一中点，向罚球区弧线引一垂直线与弧线相交之点作一标记，叫罚球点。
* 替换区域：在球场设置替换队员度的一侧边线上，以中线为准向两边3米垂直于边线处各画一条长80厘米的线，40厘米画进场内，40厘米画在场外，是规定运动员替换出进场的区域。
* 球门：球门设在两条球门线的中央。由两根内侧相距3米的直立门柱与一根下沿地面2米的水平横梁连接而成。门柱与横梁的宽度均为8厘米。球门后挂有网，网与门柱、横梁应有一定空间、以不影响守门员活动和便于观察球进门为原则。球门可以固定，亦可以搬动。（八）灯光：晚上比赛，球场在沿边线1.5米以外树立灯杆3—4杆，每杆高度在6米以上，灯光亮度为500瓦以上（含500瓦）。

1. 拦网：球场四周沿球六线、边线1.5米以外树立杆挂拦网，高度在6米以上。（十）座位若球场边线设座位（或固定座位），均需离边线1.5米以外。
2. **球**全区比赛用球为4号球（基层比赛根据主办单位规程规定比赛用球）。一旦确定比赛用球，非经主办单位同意不得更改用球。比赛进行中，未经裁判员允许不得更换球。裁判员有权检查比赛用球，确定比赛用球。在比赛中发生球破裂或损坏，裁判员根据规则换球和重新开始比赛。有条件的比赛要有1—2个备用球。
3. **队员人数**

* 一场比赛应由两队参加，每队上场队员不得多于5人，其中必须有1人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于5人或在比赛中队员被罚出场到使场内队员少于5人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方3:0胜，如对方进球数超过，则按实际进球数计。）
* 替换队员不得超过5人。
* 替换队员次数不受限，可以重复替换上场。
* 替换队员可以在比赛进行中替换（守门员除外），替换时出进场队员均需到替换区进行，先出场后进场。
* 守门员可以和任何队员互换位置，但必须报告裁判员，并在死球时互换。
* 替换队员未完全离场说进场，裁判员应停止比赛，令提前进场的替换队员出场，并对其实行黄牌警告。判由对方队员在比赛暂停时球所在的位置踢间接任意球。如果球当时在罚球区内，则该间接任意球应在比赛暂停时距球最近的罚球区线上执行。如果替换队员不在换人区进行替换，裁判员可在死球时对这违规替换上场队员和下场队员进行黄牌警告。裁判员对执行违规替换的处罚时，应考虑作出不利于犯规方的处罚。

**四、队员装备**

* 队员不得使用或佩戴可能危及自己、其他队员装备或任何物件（包括各种珠宝饰物）。
* 运动上衣（颜色相同，有号码），短裤（同一颜色）。守门员上衣颜色与队员区别，可穿长运动裤。
* 帆布面胶钉鞋，帆布面胶平底鞋。
* 违反上述规定裁判员可令其更换，不更换不准上场。

1. **裁判员**
2. 每场比赛由一名裁判员控制，具有全权执行与比赛有关的竞赛规则的权力。裁判员的权限和职责与11人制足球规则相同。
3. 裁判员在记分台对面的边线沿边线执法、必要时可适当进入场地内执法。
4. 只有裁判员才能向违规队员出示黄红牌。
5. 裁判员执法时应具备的器材是哨子、手表、黄红牌、园珠笔和记录卡。
6. 裁判员的裁判服应区别于队员的服装颜色。
7. **助理裁判员**

* 每场比赛应委派一名助理裁判员，他与裁判员隔着场地对面沿边线执行任务，必要时也可适当进入场地执法。他的职责（由裁判员决定）应为：
* 指示哪一队开角球，球门或界外球。 2、把握替换队员的过程是否符合要求。 3、掌握被红牌罚出场2分钟补充队员进场。 4、用哨音协助裁判员按照规则判罚队员犯规，控制比赛。 5、不得干扰裁判员的判罚，当判罚不一致时应服从裁判员的判罚。
* 裁判员有权撤换不称职的助理裁判员，指定他人代替并报告主办单位。
* 比赛主办机构认为必要，可设一名记录员，协助外管理及掌握队员被罚出场后的2分钟处罚时间。
* **比赛规则**：比赛在长约45米、宽约28米的场地上（即萍中新篮球场）进行。两端的防守区长度为11米，中场区长度为23米，场地中央设一开球点，球门宽3米，高2米，比赛使用4号球；比赛双方各出场5名球员，不设守门员，每队每场替补队员人数和人次不限，可轮换休息；全场比赛时间为50分钟，上、下半场各25分钟，中间休息10分钟；比赛无越位限制，角球和任意球可直接射门得分，队员被红牌罚下，5分钟后可继续参加比赛。其他规则与大场足球相同。
* 比赛时间比赛时间分为两个20分钟相等的半场。每半场比赛因各种原因损失的所有时间应被扣除。在每半场比赛结束时，如因执行罚点球，应允许延长时间执行罚完点球为止。

1. 上下半场之间的休息时间不得超过10分钟。
2. 每场比赛时间和休息时间按可根据主办比赛机构规程定。
3. 扣除损失时间补足比赛时间由裁判员根据场上出现的情况定。
4. **比赛开始**

* 掷币选择场地、猜中的选择场地、对方开球。下半场开球和场地互换。
* 开球时双队员站在半方场内，开球的对方站在中间。
* 中圈开球可以直接射门得分。
* 违反比赛开始的有关规定的判罚按11人制足球规则相同。

1. **比赛进行及死球**

* 凡球从地面或空中全部越位球门线或边线，或裁判员已鸣哨作出的判罚均视为死球。（二）凡队员已有犯规但裁判员不鸣哨判罚，或球从门柱、横梁场内裁判员，助理裁判员身上弹回场内均视为比赛进行。

1. 死球后场上出现的犯规按规则处罚，处罚后按死球时的原来情况恢复比赛。在比赛进行中的犯规按规则执行和恢复比赛。

* **计胜方法**

1. 凡符合《竞赛规则》将球整体进入对方横梁下两门柱之间的球门线内，即为进球得分。
2. 两队比赛，谁进球多谁为胜队，如果双方不进球即为“平局”。
3. **犯规与不正当行为**
4. 裁判员认为，如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量在双方进行争抢或对方队员控制球时实施铲抢，被视为严重犯规，判给对方直接任决球，可根据犯规严重情况给予黄牌警告或罚出场。这条规则是和11人制规则最大的区别，说明五人制足球对于不论从各方向进行的铲球只要动作过大、力量过分都进行判罚。原则上不允许铲抢。
5. 除上述（一）条规定外，其余什么是犯规，什么是不正当行为，怎么样被判直接任意球、怎么样被判间接任意球、怎么样被出红牌，怎么样被出黄牌，这一切都和11人制足球规则相同。运动员可根据11人制足球规则的这些规定踢球、裁判员根据这些规定进行判罚。（三）没有越位犯规的判罚。
6. （四）同一场比赛同一队员被出示两张黄牌应同时出示红牌罚该队员出场。被红牌罚出场的队员不能坐在替补席上。同时不能重新进场比赛，并停止下一场比赛，他所属的球队应在队员被罚出场2分钟后再重新补充队员上场（上场队员站到替换区由助理裁判示意或记录员允许方可进场）。

* **任意球、球点球、角球、球门球、界外球**
* 任意球任意球有直接任意球和间接任意球两种，直接任意球直接入门得分，间接任意球直接入门不算得分，除非球入门前碰对方或本方队员进门可算得分。

罚球程序： 1、将球放定在犯规地点。2、对方队员距球到少5米。3、在裁判鸣哨或示意4秒钟内将球踢出。4、踢球时主罚队员一脚站定，用另一脚踢球，（即不能助跑或跨步踢）。 5、球被触动后即算比赛开始。

罚则： 1、球在踢出前对方进入距球5米以内，裁判员应该罚球延至符合规则规定后再开出，对进入5米内的对方球员给予警告。 2、球踢出后没有碰到本方队员或对方队员、踢任意球者再次触球示为重踢，判给对方在原地点踢间接任意球。 3、超过4秒钟才将球踢出，判给对方在原地点踢间接任意球。 4、在本方罚球区内踢任意球，球要出罚球区比赛才算开始。在对方罚球区内踢任意球，球应放在距犯规地点最近的罚球区线上进行。 5、裁判员认为球是用助跑或跨步踢出的，判给对方在原地点踢间接任意球。

* 球点球

罚球程序： 1、球放在罚球点上。2、除主罚队员外，其余双方队员离开罚球区外，并到至少距罚球点5米。3、对方未踢球前，守门员必须站在两门柱之间的球门线上。4、主罚队员在罚球区举手向裁判示意，在裁判鸣哨后，主罚队员一脚站定，用另一脚将球向前踢出（即不能助跑或跨步踢）。5、球点球直接入门算得分。6、为完成罚点球过程延长的时间踢出的球点球，只要没有其它犯规，球进门有效（包括球在进门前，触及门柱、横梁、守门员身体或先后触及三者后进入门内）。

罚则： 1、守方队员犯规，球未罚中应重罚。2、踢点球以外的攻方队员犯规，罚中无效，应重罚。3、主踢队员将踢出后，球未碰到本方或对方队员再次触球视为连踢，判给对方踢间接任意球。

* 界外球当球的整体从地面或空中越过边线后，应由球出界前最后触球的对方在球出界处踢界外球恢复比赛。

踢球程序： 1、将球放在球出界处的边线上。2、对方队中必须距球5米。3、踢球队员一只脚站定在边线上，用另一只脚将球踢进场内（不能助跑或跨步踢球）。4、必须在4秒钟内将球踢内。踢界外球直接进门不算得分。

罚则： 1、踢球队员违反上述规定，由对方在原处踢界外球。2、踢球队员的对方违反上述规定应重踢。3、踢球队员踢出的球没有触到对方队员再次触球视为重踢，判给对方在发生位置踢间接任意球，在罚球区内则判点球。4、在本方罚球区内踢任意球，球可放在罚球区内任何一点执行。

* 球门球球的整体从地面或空中越过球门柱外的球门线，而最后踢或触球是攻方队员，判由守方守门员掷球门球。

罚球程序： 1、守方守门员站在本方罚球区内，用手将球掷出本方罚球区外，但不得将球掷过中线，算合法，比赛方算开始。若球掷出后被罚球区外掷球方半场内的队员（不论那方）踢或触及，球落在任何一方半场也算合法。2、掷球门球时，对方队员在球未被掷出罚球区之前应站在罚球区外。

罚则： 1、球未出罚球区，任何队员踢或触及无效，重新掷球门球。2、球出罚球区外，但未被本方半场的队员踢或触及而越过中线，判违规，由对方在球越过中线处踢间接任意球。 3、球被守门员掷出罚球区后未被其他队员踢或触及，该守门员再次触及球时，判由对方在守门员触球处踢间接任意球（如果用手或臂触球即判直接任意球）。4、守门员在罚球区内可以用手接对方来球和本方头顶回传球。但不能接本方队员用脚有意回传的球。违者判由对方在距球位置最近的罚球线上踢间接任意球。

* 角球球的整体从地面或空中越过球门柱外的球门线后，而最后踢或触球的是守方队员，判为攻方踢角球。

踢角球的程序： 1、将球放定在球出线所在的球门线与边线的交点上。2、踢球队员一只脚站定，用另一只脚将球踢出（不得助跑或跨步踢）。3、必须在4秒内将球踢出。4、对方队员要距球5米。5、角球可以直接射门得分。

罚则： 1、角球踢出后未经其他队员踢或触及，踢球队员再次触球，判由对方在犯规地点踢间接任意球，如果用手或臂触及，判由对方踢直接任意球。2、如果角球已合法放好位置，但踢球队员未能在4秒钟内将球踢出，判由对方在原处踢间接任意球。

1. **互踢球点球决胜的规定（淘汰制点球决胜办法）互踢球点球程序**：

1、由裁判员选定一个球门。2、裁判员召集双方队长以投币选踢，猜中一方先踢。3、由比赛结束时场上的各5名队员全部轮流踢，不足5名队员的可由替补队员补足再踢。在踢满5次前，有一方已明显超过另一方时，比赛结束，进球多的队胜。4、踢完第一轮尚未决出胜负的，继续，由场上队员轮流踢，在踢球次数相同的情况下，谁进球多谁胜（不用踢满5次）。5、场上队员均有权与守门员互换位置。6、除轮到踢点球的队员外，其余队员均站到中圈内。7、裁判员确定守门员外，可由场外替补队员补上。8、裁判员确定队员受伤，可由场外替补队员补上。

**十五、相关的数据要求**第二罚球点：距球门线10m。角球弧：每个角以半径为25cm 的1/4圆；距角球弧5m的标记线；换人区标志线5m-80cm（40cm /40cm）；始端距中线5m；球门：球门宽：（内侧距）3m 高：（横梁下沿至地面）2m。球网：上端80cm/下端100cm。 4号球：直径Φ=20cm；重量W=400~440g；气压P=0.4~0.6atm。球在2m处坠下，弹起高度应在50-65cm之间。

体育基础理论知识点

**体育健康**

一、体育运动常识

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

　　剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸;血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

　　由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

　　4、不要在情绪不好的时候运动

　　运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

二、运动保健常识

　 1、不要蹲坐休息

　　这是非常普遍的做法，运动结束后感觉累了，就蹲下或坐下认为能省力和休息，其实，这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。因此，每次运动结束后应调整呼吸节奏，进行一些低热量的活动，例如慢步走走，做做几节放松体操，或者简单深呼吸，促使四肢血液回流心脏，以利于还清“氧债”，加快恢复体能、消除疲劳。实在体力不支时也可让同伴搀着走走。

　　2、不要贪吃冷饮

　　运动往往使人大汗淋漓，尤其是在夏天，随着大量水分的消耗，运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉，以年轻人为主，大多喜欢买一些冷饮解暑解渴。然而此时人体消化系统仍处在抑制状态，消化功能低下。若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病。所以，运动后不要立即贪吃大量冷饮，此时适宜补充少量的白开水或盐水。

　　3、不要立即吃饭

　　运动时，特别是激烈运动时，运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同 时，在运动时，全身血液亦进行重新分配，而且比较集中地供应了运动器官的需要，而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱，各种消化腺 的分泌大大减少。它需在运动结束20-30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭，就会增加消化器官的负担，引起功能紊乱，甚至造成多种疾病。

　　4、不要骤降体温

　　运动时肌体表面血管扩张，体温升高，毛孔舒张，排汗增多。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩，或图凉快用冷水冲头，都会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调，免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

三、运动的健康常识

　　1、去正规的健身房锻炼。

　　选择专业的、有经验的教练。开始有计划的练习前，要进行相应的身体测试与体能检测。根据个人情况让教练量身定做训练计划。按照健身房的相关要求，依据教练提出的建议定期健身，是预防运动损伤最直接的好方法。

　　2、制定一个完善的、有规律的计划。

　　以减脂为例：一般来说，首先每周应安排2次力量器械训练，目的是提高脂肪的氧结合能力;其次每周安排2次强度较大的心肺功能练习，目的是增加健康系数。30分钟以上的练习，心率控制在约为70%--80%的最大心率，可以消耗更多的脂肪。最大心率是用220减去你的年龄而得来的。例如，一个20岁人的最大心率为220-20=200，他运动时每分钟心跳，应在200\*70%=140或200\*80%=160左右，这样可以消耗更多脂肪。

　　当然，每周2次简单的心肺练习，如肌体健身课，让你的健身过程更有乐趣。最后，还建议你做半小时的运动，仅散步或骑单车就可以。

　　3、关于运动前后的饮食，要依据个人情况。

　　一般来讲，进食后肌体要拿出一部分时间来组织消化，不宜马上运动，至少要在半小时后再开始。 健身后，肌体在20分钟内渴望补充能量，这时也是吸收最好的时段，如果你是运动员，在健身后20分钟内进食会超量恢复;但如果你要减脂，就一定要在健身结束30分钟后再进食。

　　4、我们极力呼吁，有氧运动时一定要喝水。

　　一般比较科学的方法是在练习15分钟之后补水250毫升，可用排尿的方式来检测你身体的摄入水量是否充足。如果排尿时无色，说明你不缺水。

　　1小时内的练习，水是最好的补能剂，但超过1小时的练习，就不仅仅要喝水了，在补水的同时，还要适量地补充一些运动饮料。另外，喝水有利于排汗，而排汗是使体温降低的好方法，所以，我们要抛弃运动时禁水的旧观念。

四、必看的运动小常识

　　一、健身要有计划：有计划锻炼是您快速达到目的的重要手段。因此要根据不同情况制定科学运动处方，盲目凭感觉训练都可能会适得其反。

　　二、健身三要素：科学训练，合理饮食，适当休息。

　　三、科学的饮食结构，碳水化合物55%，蛋白质25%，脂肪20%。

　　四、减体重≠减肥：多数人减肥总是以体重为唯一标准，但往往体重减轻了，看上去还是很胖，这说明了她减少的不是脂肪，而是其它组织，如肌肉、水份等。因此评判减肥的标准更主要的是体形及各部位的围度，体重只是一方面。

　　五、练得越多，出汗越多很容易造成反弹。盲目加大运动量，使体内汗液丢失过多，破坏了内环境，体力会明显下降，但肌肉组织和组织液丢失过多造成体能下降，不可能继续原来的运动量，很快体重又回升，看上去比原来还胖，因此一定按计划训练。

　　六、节食+大运动量不能达到减肥效果。人体处于极度疲劳状态，代谢水平非常低，从而抑制了脂肪作为能源物质的代谢，故不能减肥。

　　七、吃减肥药+减肥锻炼是非常错误的方法：您要知道目前世界卫生组织还没有认证，哪一个国家生产出真正的减肥药，何必浪费那么多的金钱去把所有减肥药试一遍呢?那种将吃减肥药+运动感觉更快的想法是没有科学根源的，它只会让你走向医院，只有合理的膳食加运动再运动才是真正的途径。

　　八、运动后应及时摄取果汁和酸牛奶。那种运动后不能吃、不能喝的运动理论，是没有科学依据的，合理的饮食结构+运动会让你事半功倍。运动后吃碱性食物会帮助体能恢复，加速脂肪代谢。根据您的体形、体质制定科学的运动处方吧，让运动无处不在。

**体育竞赛知识点**

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16日，是世界上影响力最大的体育盛会。

奥林匹克运动会发源于两千多年前的古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。古代奥林匹克运动会停办了1500年之后，法国人顾拜旦于19世纪末提出举办现代奥林匹克运动会的倡议。1894年成立奥委会，1896年希腊雅典举办了首届奥运会，1924年举办了首届冬奥会，1960年举办了首届残奥会，1976年举办首届冬季残奥会，2010年举办了首届青奥会，2012年举办了首届冬青奥会。

**奥运历程：** 自1896年首届至2021年，夏季奥运会已走过了125个年头，共举办32届。冬季奥运会历史相对较短，第24届冬奥会于2022年2月在中国北京举行。

“双奥之城”指既举办过夏季奥运会又举办过冬季奥运会的城市。继2008年夏奥会之后，2022年冬奥会花落北京，北京成为世界上首座“双奥之城”。

第29届夏季奥林匹克运动会2008年8月8日晚上8时整在中国首都北京开幕。8月24日闭幕。中国以51枚金牌居金牌榜首名，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。

24届冬季奥运会， 2022年2月4日星期五北京开幕，2月20日星期日闭幕。北京冬奥会、冬残奥会主题口号——“一起向未来”。北京冬季奥运会设7个大项，15个分项，109个小项，总产生109枚金牌。中国队一共获得了9金4银2铜。

北京2022年冬残奥会中国队获得了18金20银23铜的出色成绩，在冬残奥会历史上首次位列金牌榜和奖牌榜的双榜首，参赛各大项目均取得历史最好成绩。

2021年8月8日中国代表团结束了第32届东京奥运会的比赛最终获得38枚金牌32枚银牌18枚铜牌奖牌总数88枚列奖牌榜第二名。

**亚运会**

1951年3月，第一届亚运会在印度首都新德里举行，当时只有489人参加，到1978年第八届时，参加人数已超过了4000人，亚洲运动员已成为世界体坛上一支不可忽视的力量。

2022年杭州亚运会，是继1990年北京亚运会、2010年广州亚运会后，我国第三次承办亚运会。杭州2022年亚运会以“中国新时代·杭州新亚运”为定位、“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”为目标，秉持“绿色、智能、节俭、文明”的办会理念，坚持“以杭州为主，全省共享”的办赛原则。

杭州2022年第19届亚运会，将在中国浙江杭州举行。本届亚运会共设40个竞赛大项，包括31个奥运项目和9个非奥运项目。同时，在保持40个大项目不变的前提下，增设电子竞技、霹雳舞两个竞赛项目。

**《国家学生体质健康标准》知识点**

**一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展**

（一）、我国学生体质健康的演变

我国学生体质健康的演变，是与我国不同时期的社会、经济、科技、文化和教育发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。

党和国家先后制定了《劳卫制》 、 《国家体育锻炼标准》 、 《大学生体育合格标准》等一系列制度，2002年开始在全国试行《学生体质健康标准》 ，并于2007年正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

1、《劳卫制》---《国家体育锻炼标准》---《国家学生体质健康标准》 。

（1）、1954年，国务院批准并发布了《劳卫制》， “准备劳动与保卫祖国体育制度”

劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要，对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的，其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

劳卫制测试项目很多，包括跑、跳、投掷、体操，田径等项目，这些项目贯穿着速度、力量、耐力、灵巧，是对人的身体素质的全面锻炼。劳卫制必须是在所有的项目上都达到规定的标准才可以算是达标。劳卫制有三个等级，少年级，一级和二级。如果你在劳卫制的达标项目中，某项成绩达到了相应的运动员等级，还可以颁发运动员等级证书，运动员等级分5个级别。

（2）、1975年，国家体委公布了《国家体育锻炼标准》，替代了《劳卫制》。

《国家体育锻炼标准》主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。

《国家体育锻炼标准》在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合中国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。但无论那一级标准，各单项都必须达到45分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法，有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

（3）、2002年，由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准（试行方案）》，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。2007年，正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

《国家学生体质健康标准》是根据“学校教育要树立健康第一”的指导思想提出来的。它的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。通过《国家学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助学生监测自己的体质与健康状况的变化程度。

**二、《国家学生体质健康标准》（2014年修订）**

（一）、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼功能，着重提高其教育监测和绩效评价支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

(二)单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 小学一年级至大学四年级 | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 初中、高中、大学各年级 | 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）

**三、我校《国家学生体质健康标准》实施细则**

学校体育肩负着“增强学生体质”、“促进学生健康”的历史使命。《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》中明确指出“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”。根据教育部、国家体育总局颁布的《关于实施﹤国家学生体质健康标准﹥的通知》，教育部办公厅《关于﹤国家学生体质健康标准﹥有关测试方法、器材规格的通知》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合我校实际，特制定浙江理工大学《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）实施细则。

(一)测试对象：在校本科生学生。

(二)测试时间和内容

1、测试时间：每年9-12月对所有在校生四个年级全体学生进行测试，每个学生每学年进行一次，五年制学生只参加前四年测试。

2、测试内容：

（1）室内项目：身高、体重、肺活量、 坐位体前屈

（2）室外项目：50米、立定跳远、1000米（男）女生800米（女）、 引体向上（男）

1分钟仰卧起（女）

(三)测试方法：

1、系统登陆及信息完善。学生以学号登录进入学生体质健康测试管理系统（http://tzcs.zstu.edu.cn），初始密码为身份证后6位，首次进入管理系统后进行信息确认后提交。手机短信和邮箱是教师与学生联系的两种方式，请正确填写。如果信息不准确，特别是年级和性别，将影响测试成绩,最终会影响毕业成绩。

2、预约测试。学生注册成功后，需要完成两次预约测试，一次是室内项目的测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。二是室外项目的测试：50米，立定跳远，1000米（男）、800米（女），引体向上（男）、1分仰卧起坐(女)。

3、因故不能参加正常测试，请在系统里提交免测或缓测申请。如未正常办理申请，按未预约处理。

4、测试。测试室内项目时，需带校园一卡通和身份证；测试室外项目时，需带身份证。其他证件不能作为参加测试的有效证件。为了保证测试公平，严肃，未带身份证者不得参加测试。如有作弊，将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

(四)测试成绩管理办法：

1、《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为120分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好， 60分—79.9分为及格，59分及以下为不及格。

2、《标准》成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

3、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”、“奖学金”的评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

(五)申请免测要求及方法

残疾或医学上规定不能参加体育运动的疾病，如高血压，心脏病，[肺结核](http://wenwen.soso.com/z/Search.e?sp=S%E8%82%BA%E7%BB%93%E6%A0%B8&ch=w.search.intlink)，哮喘等或其他疾病手术后确实不能参加测试的学生，可申请免测。一、二年级参加体育保健课和体育健康课的学生可申请免测，其他学生不能申请免测。

申请免测方法，在学生体质健康测试管理系统里提交免测申请后才能下载并打印免测申请表。医院检查结果必须由校医院签署意见并盖章（如有其他医院证明，也需到校医院核实并在申请表上盖校医院章），然后再到学院办公室盖章，最后将免测申请表交体育馆的体育教研部38号办公室。免测申请审批同意后，全部的测试项目都不需要参加。免测申请表与医院证明材料将存档于学生毕业档案中。

凡审批同意本年度免测的学生，该年度《标准》按“合格”记录，但学生有资格参加评优和奖学金等评定。

**四、《国家学生体质健康标准》测试方法**

（一）身高体重

1．测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2．测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高体重仪底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试仪器自动完成测试，并把成绩保存在测试仪器里，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（二）肺活量

1．测试目的：测试学生的肺通气功能。

2．测试方法

 测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，使用干燥的一次性口嘴，深吸气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测2-3次，选取最大值作为测试结果，以毫升为单位，不保留小数。

（三）坐位体前屈

1．测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2.测试方法

测试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上（脱鞋），两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

3.注意事项

（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

（2）测试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

（四）50米跑

1．测试目的： 测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2．测试方法

测试者两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

3.注意事项

（1）受试者测试最好穿运动鞋，不得穿皮鞋、凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（五）立定跳远

1．测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2．测试方法

测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

3．注意事项

（1）犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

（2）不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（六）引体向上

1．测试目的：测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2．测试方法

测试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次，在做下一次引体前，两臂须伸直，记录引体次数。

3．注意事项

（1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（七）仰卧起坐

1．测试目的：测试学生的腹肌耐力。

2．测试方法

测试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

3．注意事项

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

(八) 800米或1000米跑

1．测试目的：测试学生耐力素质发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2．测试方法

测试者采用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。