

第十四節 足球場地(Football)

最新修正日期：2019/04/23

一、前言

比賽分兩隊，每隊各 11 人，分別擔任守門員、後衛、中場及前鋒。比賽時間 90 分鐘裡，除守門員在本方罰球區內允許用手觸球外，其他球員均不得用手及臂觸球，主要是以腳踢球的運動。早在中國古代戰國時期，有一種以腳踢的遊戲稱為「蹴鞠」，被認為是現在足球的前身。直到 1863 年，英國人才研發了「現代足球」，並擬定第一份的足球規則。有關足球項目之單項協會組織如下：

國際組織：國際足球總會(Fédération Internationale de Football Association，簡稱 FIFA)

亞洲組織：亞洲足球協會(Asian Football Confederation，簡稱 AFC)

國內組織：中華民國足球協會(CTFA)

二、足球場地通則規範

(一)座向的要求

每座競賽場地的長軸理想方向為南北向。如果無法滿足此要求，則座向可以根據地理緯度和主導的風向而偏向南北向。

(二)球場表面

依據競賽規程的規定，可在天然草或人工草的球場進行比賽。人工草球場的顏色必須是綠色。國際足總所屬會員協會代表隊的比賽，或是國際球會的比賽，使用人工草球場時，必須符合國際足總足球草皮品質要求或是國際人工草皮標準，除非國際足總另有特別規定。

(三)球場界線

- 1、球場應有界線，球場各區的界線都包括在各區的範圍內。
- 2、兩側長線為邊線，兩端短線為球門線。
- 3、球場中線劃分球場為兩個半場。
- 4、球場中央點標示在中線正中央。
- 5、以中央點為圓心，9.15 公尺(10 碼)為半徑，劃一圓圈。
- 6、在球場的球門線及邊線外側，距離角球區弧線 9.15 公尺(10 碼)可劃一垂直線。踢角球時確實執行守方球員保持此距離。

(四)球場尺寸

- 1、邊線的長度必定大於球門線的長度。
- 2、長度(邊線)：最短 90 公尺(100 碼)、最長 120 公尺(130 碼)。
- 3、寬度(球門線)：最短 45 公尺(50 碼)、最長 90 公尺(100 碼)。
- 4、所有的界線必須相同寬度，不得超過 12 公分(5 吋)。

(五)國際比賽球場尺寸

- 1、長度：最短 100 公尺(110 碼)、最長 110 公尺(120 碼)。
- 2、寬度：最短 64 公尺(70 碼)、最長 75 公尺(80 碼)。

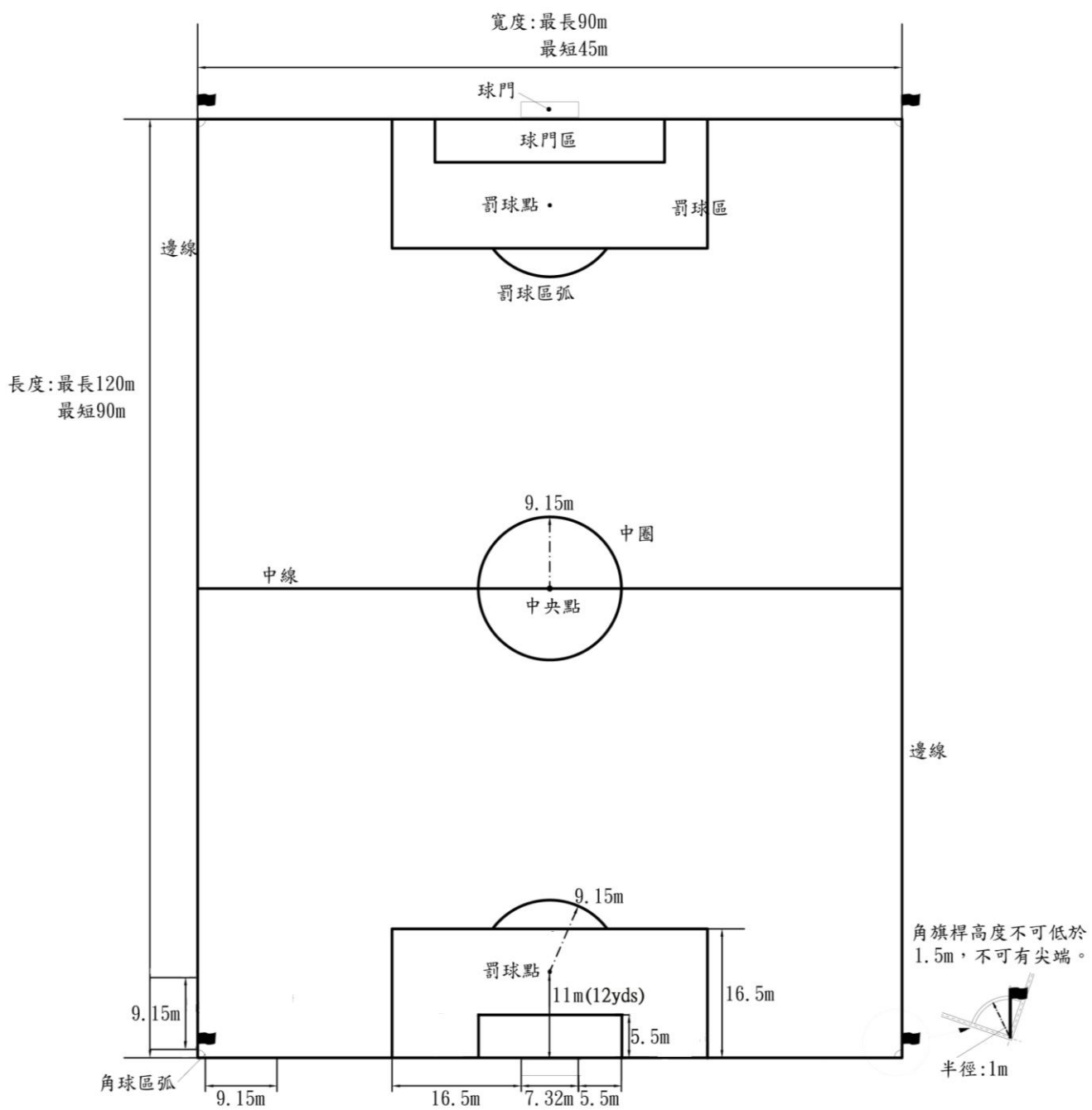


圖 14-1 足球場地平面圖

(六)球門區

在球門柱兩側的球門線上，各距離球門柱內側 5.5 公尺(6 碼)處，向球場內劃一垂直線，長度 5.5 公尺(6 碼)。在兩條垂直線的末端，劃一連接線與球門線平行。這些線與球門線圍繞的區域是球門區。

(七)罰球區

- 1、在球門柱兩側的球門線上，各距離球門柱內側 16.5 公尺(18 碼)處，向球場內劃一垂直線，長度 16.5 公尺(18 碼)。在兩條垂直線的末端，劃一連接線與球門線平行。這些線與球門線圍繞的區域是罰球區。
- 2、罰球區內劃一罰球點，罰球點距離兩球門柱之間的中 11 公尺(12 碼)，並與兩球門柱距離相等。
- 3、以罰球點為圓心，9.15 公尺(10 碼)為半徑，在罰球區外劃一圓弧。

(八)旗杆

- 1、在球場四角各插一根角旗杆。旗杆高度不可低於 1.5 公尺(5 呎)。旗杆不可有尖端，並掛一面角旗。
- 2、在球場中線兩端可各插一根中線旗杆，中線旗杆應插在邊線外至少 1 公尺(1 碼)。

(九)角球區弧線

角旗杆為圓心、1 公尺(1 碼)為半徑，在球場四角內各劃一個 1/4 圓弧線。

(十)球門

- 1、球門應設在球門線的中央，由兩根直立門柱，上架一根水平橫木組成。兩根門柱與角旗杆的距離相等。
- 2、球門柱及橫木必須用木材、金屬或其他經過認可的材料製成，形狀必須是正方形、長方形、圓形或橢圓形，且不可對球員有危險。
- 3、兩根球門柱距離 7.32 公尺(8 碼)，從球門橫木下緣到地面的距離為 2.44 公尺(8 呎)。
- 4、兩球門柱及橫木的寬度與厚度相等，應不超過 12 公分(5 吋)。
- 5、球門線寬度與球門柱及橫木的寬度相等。
- 6、球網應固定安裝於球門及球門後方網竿之間，深度建議應為 1.5 公尺，含後方緩衝距離則為 2 公尺。
- 7、球門柱及橫木必須是白色。

(十一)安全性

球門必須固定在地面。若使用可移動的球門也必須具備安全性之規定。

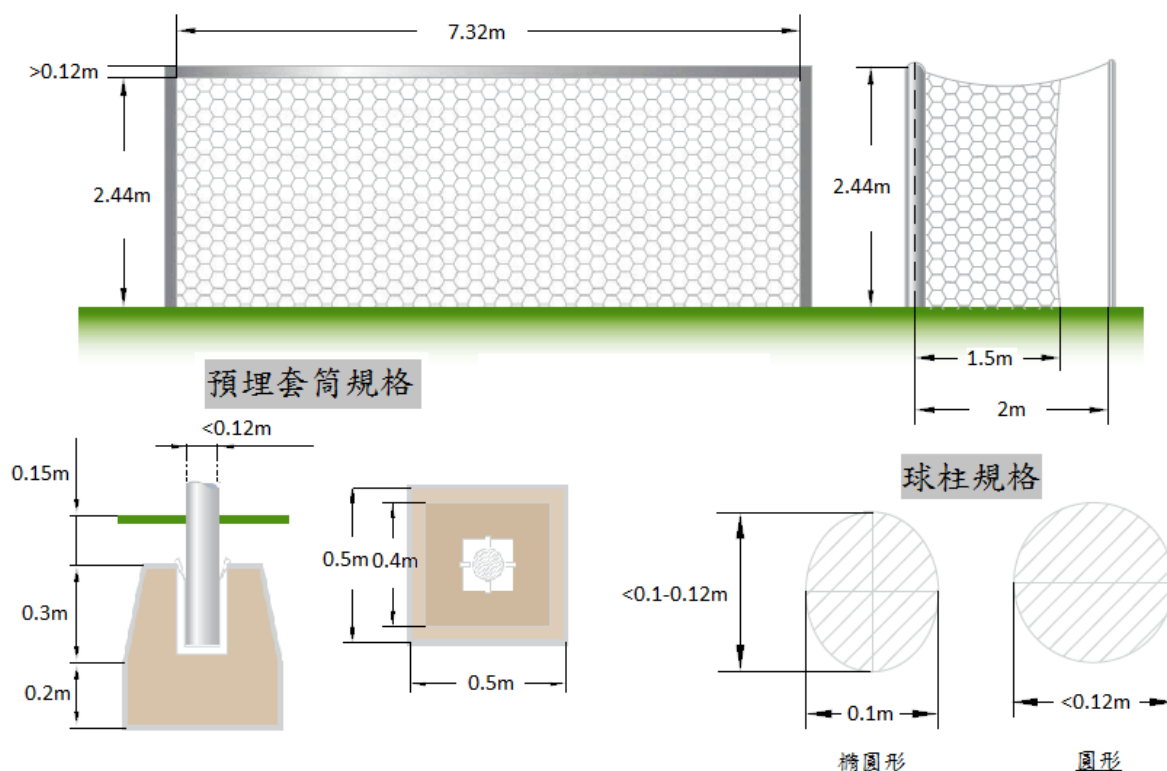


圖 14-2 足球門、球網、球柱設計圖

資料來源：International Federation of Association Football (2011). Football Stadiums Technical recommendations and requirements. Zurich, Switzerland.

三、足球場賽會需求

(一)球場尺寸

- 1、國際足球總會所認可的一級賽事(職業賽、世界盃、錦標賽等)，建議場地應為長 105 公尺、寬 68 公尺。
- 2、草坪區：競賽場地外 5 公尺之範圍。因此競賽場地包含草坪區為長 115 公尺、寬 78 公尺。
- 3、賽會輔助空間：足球場外需要額外之平坦區域，理想的情況下在球門後方可提供球員暖身。賽會輔助空間也可允許裁判、球童、醫務人員、保安人員和媒體。建議範圍為邊線外 8.5 公尺、端線後 10 公尺。因此競賽場地包含賽會輔助空間為長 125 公尺、寬 85 公尺。



- ① 替補球員席
- ② 第四裁判
- ③ 球隊醫療席
- ④ 暖身區
- ⑤ 預備助理裁判員
- 劃線尺寸- 105 x 68m
- 草皮區 - 115 x 78m
- 賽會行政區-125 x 85m
- 技術區
- 廣告板
- 攝影師位置

圖 14-3 足球場賽會行政空間尺寸

4、其他類型：如表 14-1。

表14-1 不同種類足球場地尺寸彙整表

年齡	類型	球場尺寸 (不含緩衝區)		球場尺寸 (包含緩衝區)		球門尺寸	
迷你足球 U7/U8	5v5	37m	27m	43m	33m	1.83m	3.66m
迷你足球 U9/U10	7v7	55m	37m	61m	43m	1.83m	3.66m
少年足球 U11/U12	9v9	73m	46m	79m	52m	2.13m	4.88m
少年足球 U13/U14	11v11	82m	50m	88m	56m	2.13m	6.4m
少年足球 U15/U16	11v11	91m	55m	97m	61m	2.44m	7.32m
少年足球 U17/U18	11v11	100m	64m	106m	70m	2.44m	7.32m
18 歲以上	11v11	100m	64m	106m	70m	2.44m	7.32m

資料來源：英國足球總會(2013)。The FA Guide to 3G football turf PITCHdesign principles and layouts。

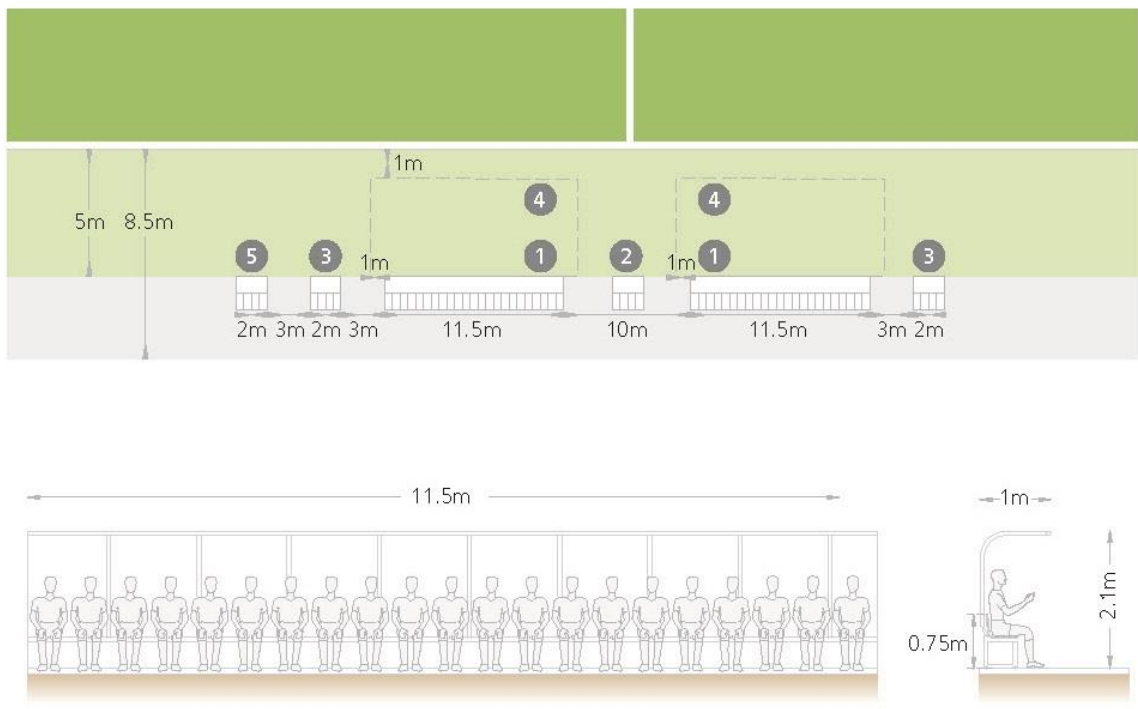
(二)替代球員座位

1、應設置兩套替代球員座位，應在座位上設置靠背，而每套應容納 23 個位子。弧形的透明玻璃纖維的遮蔽物應設置在替代球員座位的背後到頭頂(從最高點到地面為 2.1 公尺的高度)以便於抵禦惡劣的天氣或者觀眾丟出物品的撞擊。替代球員座位的底部應設置滑輪以便推動。

2、替代球員座位應位於比賽場地的中線兩側，且距離邊線外 5 公尺。

(三)競賽場地周圍廣告板

距離邊線外 5 公尺。球門線後面 5 公尺，距離角落旗幟至少 3 公尺。



- ① 替補球員席
- ② 第四裁判
- ③ 球隊醫療席
- ④ 技術區
- ⑤ 預備助理裁判
- 劃線尺寸 – 105 x 68m
- 草皮區 – 115 x 78m
- 賽會行政區 – 125 x 85m

圖 14-4 足球場技術區

四、熱身與訓練場地之基本規範

(一)訓練場地的要求和標準

- 1、尺寸：長 90 至 120 公尺、寬 50 至 90 公尺。
- 2、坡度： $\leq 0.5\%$ 。
- 3、表面：天然草皮，或建議採用國際足球總會所認證之人工草皮。
- 4、方向：可採用現有的體育場。
- 5、延伸草地區：球門線外距離不小於 2 公尺處，而且邊線外距離不小於 1.5 公尺處。
- 6、附屬設施：運動員休息室(至少兩套盥洗室，淋浴間和按摩床)，設施和設施儲藏室等。如果情況許可的話，應考慮重量訓練室和簡易的醫療恢復空間。
- 7、觀眾區：訓練區對於觀眾區沒有特別的要求。體育場周邊延伸的建物可以依據實際的情況及需求作全面的考慮進行規劃設置。
- 8、其他要求：應在訓練時間時，對訓練區採取關閉措施。

五、我國足球設施分級參考表

設施等級 尺寸位置	(觀賞性) 競技場地 (國際性、全國性)			訓練、教學場地			休閒、推廣場地		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3	C1	C2	C3
劃線尺寸	長105m 寬68m						長90m~120m 寬45m~90m		
競賽區 (含草皮區)	長115m 寬78m						—		
競賽區 (含賽會輔助空間)	長125m 寬85m						—		
替代球員座位至 邊線	≥5.0m						≥2.0m		
球門(內緣)	長7.32m、高2.44m								
角旗杆	≥1.5m						—		
廣告牌距離	至邊線≥5m			—					
	至球門線≥5m			—					
	至球門網≥3.5m			—					
球門區	長18.32m、寬5.5m								
照度(lux)	1200	750		300-500			300		—
角球區弧線	半徑1m								
認證設施	球門、比賽球、草坪			球門	球門	—			

備註：

- 1、有關足球場地之附屬設施空間規劃請參閱第一章第一節之附屬設施空間規劃說明。
- 2、本手冊之各項運動設施之規格係依各國際單項總會要求所修訂，讀者可依據閱讀需求自行至各運動單項總會網站參照最新資訊。