

香港中華基督教青年會  
健步足球  
競賽規則 (球員手冊) 2023 年修訂版

## 甲部：球員、球場及設備

### 球員

1. 每隊可有 5 名球員作賽，所有後備球員均可輪流替換。
2. 只有在裁判員的允許情況下，在比賽暫停時，才可進行替換球員。
3. 一名球員於同一賽季只能代表一個組別及一隊隊伍參賽。
4. 守門員必須穿著與其他球員有所識別的球衣。
5. 比賽時，最少合法比賽球員為 2 名，若一球隊被永久減至少於 2 名球員，球賽應被終止，比數為終止前的賽果或零比三，以較高者為準。『永久』不適用於被藍牌驅逐離場停賽 2 分鐘的球員，但適用於因受傷而不能繼續作賽或被判罰紅牌的球員。
6. 引致比賽取消的球隊將被視為放棄比賽。

### 球場及設備

7. 標準球場的面積 (即 5 人賽、6 人賽、7 人賽) 的闊度：由最短 25 米至最長 37 米；長度：由最短 35 米至最長 55 米。若球場設施超出此範圍之外，裁判員可決定是否仍如常進行。(由大會決定)
8. 球門的標準：兩門柱內側相距最多 5 米，最少 3 米；而橫楣的底部離地面最多 2 米，最少 1.2 米。若球場設施超出此範圍之外，裁判員可決定是否仍如常進行。(由大會決定)
9. 球門區域必須清晰標記在球場的兩端。它可以半圓或長方形圖案表示，並向場區內延伸，畫出由最少 4 米至最多 6 米的球門區域。(由大會決定)
10. 在兩球門柱之間中央等距離垂直對入場內 6 米作清晰的點球記號。(由大會決定)
11. 當整個足球在地面或空中越過球場的界線，屬比賽以外的範圍。當足球處於球門線，屬球門區域範圍內，只有守門員才可玩球。
12. 整個賽事採用型號 4 或五人足球比賽的用球。(由大會決定)

## 乙部：犯規

### 跑步及慢跑

1. 在比賽場地的範圍內或外，所有球員(包括守門員) 均不得跑步及慢跑。犯規後由對方在犯規地點踢出間接自由球。若該等行為是剝奪了對隊一次明顯的入球機會，則會依據球例己部，該犯規球員被罰「紅牌」驅逐離場，對方將會被判獲得點球。
2. 裁判員對步行和非步行有最終的決定權。步行的定義可理解為「最少一隻腳與地面接觸，雙腳每刻着地時，其前進腿要保持直伸」。

### 足球超出頭部高度

3. 足球不可超出頭部高度運行：
  - 3.1 當足球超出頭部高度時則視作死球。
  - 3.2 頭部高度定為 1.83 米或門楣高度，但不應超越 2 米。  
【見球例甲部第 8 項】
  - 3.3 當整個足球超出頭部高度則視作犯規。
  - 3.4 裁判員對足球超出頭部高度擁有最終的決定權。
  - 3.5 球員若使足球運行超出頭部高度則視作犯規。
  - 3.6 球員若觸球後，使足球反彈超出頭部高度則視作犯規。
  - 3.7 球員使足球越過圍牆及超出頭部高度則視作犯規。
  - 3.8 若足球從球門架反彈並超出頭部高度，不視作犯規，但該球須視作死球，並由守門員重新發球。
  - 3.9 當足球若被守門員撲救而超出頭部高度限制，在恢復球賽之前，不視作犯規，但該球須視作死球，並由守門員重新發球。
  - 3.10 當足球被守門員撲救而超出頭部高度限制，如足球仍進入球門，則判入球有效。
  - 3.11 當足球被守門員撲救而超出頭部高度限制，隨即滾出比賽場區，應根據出界位置判界外球或角球。

## 身體接觸

4. 身體接觸是不允許的，並視作犯規。身體接觸包括下列各點：
  - 4.1 故意攔截對方。
  - 4.2 阻塞或使對方球員處於角球位置。
  - 4.3 擁擠對方球員於角位，如二打一。
  - 4.4 用肩衝撞、推開或用強力或粗暴地移向「攝入」對方球員。
  - 4.5 踏步橫越或阻礙對方球員以取得優勢或妨礙對方球員接近足球或移動。

## 危險或魯莽行為

5. **不論球員間有否任何身體接觸，故意危險或魯莽行為將被視作「嚴重」犯規，並認定為『累積犯規』。**

## 球門區域的違規

6. 當球門區域以外的球員進入球門區域內，不論該球員有否玩球，均被視作犯規。（不包括該球員因動力所帶來的結果）
7. 守門員離開球門區域屬於犯規，除非這只是動力的結果，而且守門員沒有在球門區外有控球權或玩球。
8. 球門區域界線是屬於球門區域的範圍，其用途是用作確認為球門區域內的違規。

## 其他違規

9. 蓄意頭球視作犯規行為。
10. 「剷球」攔截或「剷球」阻擋。
11. 球員從後向對方阻截搶球或侵犯，不論有沒有身體接觸，均屬違規。
12. 除守門員外，其他球員蓄意用手部和臂部玩球均屬犯規。
13. 球員未能依據球例或裁判員的指示下踢出自由球、點球、踢入界外球或角球，均視作違規。
14. 球員在足球滾動的情況下踢出自由球、點球、踢入界外球或角球，均視作違規。
15. 當球場畫有界線時，球員沒有在界線以外或上方踢入足球，均視作違規。
16. 除守門員以外，球員雙腳並沒有在地面上，仍蓄意用腳和身體其他部分故意玩球，均視作犯規。（例子：只有雙腳以外身體部位在地上）
17. 清球時，守門員沒有以下手滾出或沒有地面上踢出足球，均視作犯規。
18. 觸犯欠缺體育精神條例，如被判自由球、點球、界外球或角球等，故意不離球或拖延離球的時間。

## 丙部：處罰

### 自由球

1. 所有犯規事件均可由對方球隊獲得自由球。
2. 所有自由球均是間接的，並在犯規地點執行，對方球員必須離球最少 3 米。
3. **球員處理自由球時，只允許踏一步，並隨即踢出。足球不應在過度力量或在有機會引致對方球員受傷的情況下踢出。故此，可用腳內側 (掃帚腳) 及足底踢出。**
4. 當重新開出自由球時，需經另一球員觸玩後再進入球門方為有效入球。這並不包括球員開出自由球時，把足球直接射向球門，途中接觸到其他球員或守門員並反彈進入球門
5. 然而，這些情況下的自由球是有例外的：
  - 5.1 若守門員在球門區域內故意使足球超越高度限制，對方在最接近犯規地點的球門區域線外 3 米獲得間接自由球。
  - 5.2 守門員不以下手 (保齡球式) 滾出或沒有在地面上踢出，對方在最接近犯規地點的球門區域線外 3 米獲間接自由球。
  - 5.3 比賽進行中，若守門員離開球門區域，對方可獲得點球。但這不適用於當該守門員是因移動慣性而離開球門區域，而且並沒有在球門區外有控球權或玩球。
  - 5.4 除守門員外，其他守方球員進入己方門區域，不論有否玩球，皆判對方獲得點球。(因動力而導致的除外，如失卻平衡等)
  - 5.5 攻方在對方球門區域線外 3 米範圍內獲得的快開間接自由球，必需往後移至有足夠的 3 米距離方可執行。

### 踢入界外球和角球

6. 踢入界外球和角球均屬間接球，對方球員最少離球 3 米。當足球被踢出後，經另一球員觸玩後，入球有效。但這不包括足球直射向球門，途中接觸到其他球員或守門員反彈入網。若皮球未能踢入場內，對方可獲界外球或清球。
7. 球員在踢入界外球和角球前，最多可用一步的移動。足球不應在過度力量或在有機會引致對方球員受傷的情況下踢出，故此，可用腳內側 (掃帚腳) 及足底踢出。

## 點球

8. 點球是直接自由球。
9. **球員在踢出點球時，不准踏步，鳴哨後隨即用腳內側(掃帚腳)踢出。**
10. 主踢點球的球員，為了誘使守門員撲向特定的方向，在踢出前利用假動作，則視作違規行為。
11. 踢點球時，守門員面向主射球員，允許在球門線上移動，但不可在踢出點球前離開球門線往前移動；若此等行為引致點球被撲救或射失，必須重新射球。
12. 在執行點球前，除守方守門員外，其他球員必須處於點球後的位置。

## 藍牌及違規處罰紅牌

13. 球員若累積 3 次跑步、犯規或跑步和犯規的混合計算，裁判員須出示「藍牌」驅逐離場及停賽 2 分鐘。
  - 13.1 球員一旦受裁判員出示藍牌的處分，必需停賽 2 分鐘。
  - 13.2 當曾被裁判員出示藍牌驅逐離場停賽的球員重新進入比賽，若再次被裁判員出示藍牌驅逐離場，該球員將不可再參與球賽。（兩次藍牌則紅牌驅逐離場）
  - 13.3 只有裁判員才可決定哪些犯規屬於『累積犯規』。例如：球員使足球運行超出頭部高度沒需要視為『累積犯規』。
14. 假如一名球員犯有蓄意的危險或魯莽行為，這視為『更嚴重』犯規，在這種情況下，裁判應出示紅牌驅逐該球員離場，並使他不可再參與該場球賽及餘下競賽。
15. 球員(包括場外的後備球員)若用恐嚇、粗魯、辱罵語言或行為向任何球員、裁判員、工作人員或其他參與者，裁判員將出示紅牌驅逐離場，該球員將不可再參與該場球賽及競賽。
16. 藍牌數目不會累積至下一場比賽。

# 丁部：開始比賽、暫停比賽和繼續比賽

## 開始比賽

1. 以擲毫方式決定，勝方球隊可選擇首個比賽時段的進攻方向或開球作賽。
2. 裁判員鳴哨才可開始比賽。
3. 中圈開球不可直接射門取得入球，即使是足球直射向球門，途中碰到對方球員或守門員反彈入網，均會視作入球無效，並由守方獲得間接自由球。

## 暫停比賽和繼續比賽

4. 裁判員一旦鳴哨停止比賽，球賽只許在裁判員清晰的訊號下才可恢復比賽，這些訊號可以是鳴哨、口號或手號。
5. 當未能決定由那一隊可擁有控球權，墜球是重新開始比賽的一種方式。例如：因受傷需要暫停比賽。
6. 在畫有邊線的球場上，須在足球出界的位置踢入界外球是重新開始比賽。
7. 在畫有球門線的球場上，須在足球出界的同一側角球位置踢入角球是重新開始比賽的一種方式。

## 繼續比賽

8. 當足球在地面不動時，守門員可分發足球。
9. 同隊球員不可連續超過 3 次在沒有對方觸球下回傳皮球與己方守門員，犯規者對方球隊將獲判球門區域線外 3 米獲間接自由球。
10. 守門員可用手控制直接回傳的足球。
11. 除守門員以外，球場內的所有球員均可射門取得入球。若守門員將足球射入對方球門，對方以球門球（清球）重新開始比賽。
12. 守門員控制皮球後、可控制皮球範圍內，必須在 6 秒內釋放出球門區域外。犯規者對方球隊將獲判球門區域線外 3 米獲間接自由球。

## 得益規條

13. 雖然在很多情況可運用得益規條，但健步足球裁判員被建議在下列情況執行：
  - 對沒有違規的球隊有利。
  - 於現場安全情況下容許運用得益規條，並不太可能會引發衝突（特別是犯規牽涉到身體碰撞時）
14. 裁判員採用得益規條時，應清晰顯示訊號，隨後在安全和適當的情況下應採取適當跟進，如：藍牌、警告或勸告。

## 戊部：安全

1. 所有球員佩戴首飾和手錶均不可暴露出來，佩戴戒指可用膠帶包裹起來。
2. 所有球員必需穿著護脛，並可被長襪完全覆蓋。
3. 球員如需配帶眼鏡作賽，必需配帶運動型眼鏡或隱形眼鏡。

## 己部：破壞明顯入球機會

### 點球及紅牌

1. 破壞明顯入球機會，這規則是為了防止守方用非法行為阻止對方的有威脅的入球機會。可按當時犯規的嚴重程度；凡有機會危害對方身體的犯規立即判罰紅牌，沒有危害對方身體的判罰藍牌。
2. 須根據以下 4 個準則（又稱為 4Ds）去決定是否「破壞明顯入球機會」並給予紅牌以示犯規：
  - 防守球員 (Defenders)：不計算犯規球員，最多有一個其他防守球員與球門之間的。那一個其他防守球員通常是守門員。守門員觸犯此規則可以被罰離場。
  - 與球的距離 (Distance to the ball)：在犯規時，攻方球員必須與皮球有足夠接近的距離玩球。
  - 與球門的距離 (Distance to the goal)：攻方球員須足夠接近對方球門去獲得合法入球機會，所以在接近對方球門區的位置比己方後半場更接近「明顯入球機會」的定義。
  - 方向 (Direction)：被犯規時，攻方球員必須朝著對方的球門進攻，而不是朝向角旗或遠離球門方向。
3. 在【破壞明顯入球機會】的情況下，重新開始比賽時，犯規球隊必須被判罰點球。

本賽事不設上訴，球員及參賽隊伍必須遵從裁判員的最後裁決，不得異議。

大會保留對本競賽規則作最終修訂權。