

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：五權國中足球隊前往日本移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立五權國民中學	
聯絡人：鄧亦敦 電話：04-22012180 #722	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 鄭雅薰/臺中市北區五權國民中學/運動專任教練 張沛安/臺中市北區五權國民中學/代理運動專任教練 劉千芸/臺中市北區五權國民中學/專任運動教練	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：113年 07月 13日 至 113年 07月 21日	出國地區：日本
報告日期：113年 8月 22日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：安排此次移地訓練是希冀藉由此次交流增加選手比賽經驗與提升個人技術，進而增進選手學習動機，強化本校女子足球水準，同時增加國際比賽經驗及擴展選手國際視野。</p> <p>過程：本校此次移地訓練與沖繩當地球隊比了四場比賽，兩次合同訓練。四場比賽皆有出色表現可看出選手想跟沖繩當地球隊競爭的心態，四場球賽全數獲勝。以下針對各場比賽進行簡述：</p> <p>113年07月14日與那霸西高校進行了20分鐘7節的交流賽，因當地天氣炎熱，為避免選手中暑，特安排20分鐘1節的比賽，讓選手們皆能充分補充水分與休息，沖繩當地學校球場大多為沙地球場居多，第一次接觸黃土球場有些許不適應，但沒有因為球場上的不適應降低選手們想與對手切磋、對抗的心情，對手雖為高中生，有許多身體上的衝撞、卡位，本校選手也不遑多讓努力拚搶把球傳到球門前射門得分，最終比數以6：2獲勝。</p> <p>7月15日安排早上、下午各兩場球賽，分別是前原高校與vicsale俱樂部，最終比數為8：0與8：3，7月16日與那霸商業學校比賽，最終比數為2：0，三場比賽皆為本校獲勝，比完四場激烈比賽後教練們深刻感受到選手球場上的視野、技術、思考皆大幅度成長，甚至會有教練意想不到的組織出現，對於選手們的表現教練們都非常滿意。</p> <p>緊接著7月17、18日分別與那霸西高校、首裡高校進行合同訓練，選手們難掩興奮又緊張的心情，訓練中能看出每個球隊踢球風格皆有不同，唯一不變的是當地球隊踢球方式較為強悍，是本校選手可學習之處。經過四場比賽，兩次合同訓練，教練與選手們都收穫滿滿，球場上各方面皆有大幅度提升。</p> <p>心得：首次來到氣候炎熱又充滿熱情的城市-沖繩行移地訓練，前幾年到日本靜岡、大阪進行訓練皆是有草皮的場地，但這次到沖繩除了兩天的公園訓練是正規的人工草皮比賽球場，其他的比賽球場都是沙地，雖然一開始選手不習慣，但慢慢的適應沙地球場，也更能從球賽中去掌握球隊比賽的節奏。雖然場場獲勝，但從球賽的內容來看，尤其是身體的抗衡性，我們還是不太會使用身體護球、抗衡對手，這是我們還要去修正的部分。</p> <p>此外，雖然有1小時的時差，但生活作息、飲食、氣候，並沒有與臺灣有太大</p>	

的差異，所以沒有需要特別適應的問題，唯獨氣候炎熱對方教練怕雙方選手有中暑的情形，所以每場比賽都只有踢20分鐘，中間休息5分鐘，大約踢了6-8節的比賽，這樣的調整反而讓球隊每位選手都夠下場比賽，大家都有均等的比賽時間，也是一次難得的經驗。

這次移地訓練跟過往相比特別的是合同訓練，分別與兩個高校進行合同訓練，雖然語言不同但是足球是共通語言，選手之間利用簡單的英文比手畫腳解釋規則，還安排了類似足球節的賽事規劃，讓足球比賽多了更多的樂趣，快速地拉近選手之間的距離。

建議：本校移地訓練第三天安排了兩場比賽，因比賽時間與移動時間沒拿捏精確，移動到下午比賽場地時因選手未能充分休息進而延遲比賽時間，未來出國移地訓練或比賽會更加慎重考慮行程規劃或增加移地訓練天數，讓選手能充分休息外，也能調適好身體與心理狀態。