

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：清水國小參加「2026年西班牙·科斯塔布蘭卡盃足球賽」	
含附件： ☐ 是 ☒ 否	
出國計畫主辦機關：臺中市清水區清水國民小學	
聯絡人：顏新銓 電話：04-26222004#724	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
顏新銓/臺中市清水區清水國民小學/體育組長	
張禾諭/臺中市清水區清水國民小學/足球專任運動教練	
出國類別：其他 ☐ 國際會議 ☐ 業務接洽 ☐ 洽展 ☐ 表演 ☒ 比賽 ☐ 擔任裁判 ☐ 海外檢測 ☐	
出國期間：115 年 7 月 3 日至 115 年 7 月 14 日	出國地區：西班牙
報告日期：115 年 8 月 12 日（填寫一級機關首長核定日）	
目的： 這次遠赴西班牙，主要是透過參與國際賽事提升孩子各方面的成長。首先，西班牙擁有極其成熟的體育發展環境與頂尖的培訓體系。讓孩子在12歲這個黃金成長期，親眼看看同齡的世界好手是怎麼踢球、怎麼思考比賽的，能直接重塑他們的運動觀念。透過直接交手與觀摩，孩子帶回來的戰術理解與賽場經驗，將成為他們未來運動生涯最堅實的基底。 其次，西班牙擁有豐富的文化與歷史底蘊。這趟旅程中，孩子們將跨越語言、種族與文化的隔閡，用運動這個共通語言與來自世界各地的學生切磋。在比賽餘裕時體驗當地的風土民情，不僅能激發孩子的探索慾，更讓他們從小養成開放、包容的國際視野與世界觀。 最後，在國際大賽的高壓環境下，勝負往往在一瞬間。我們希望孩子在這裡學會「贏得謙虛，輸得起」，在高強度比賽中學習如何面對挫折、如何調節情緒，並與身邊的隊友並肩作戰。這種堅韌的心理素質與團隊信任，會是他們未來面對任何挑戰時最寶貴的資產。 過程： 本校遠赴西班牙海濱勝地貝尼多爾姆，參加一年一度的青少年國際盛事「2026 西班牙科斯塔布蘭卡盃（COSTA BLANCA CUP）」，面對攝氏34度高溫與7天8場高強度的賽程考驗，一路過關斬將殺入最終決賽，最終雖惜敗西班牙頂尖青訓勁旅A.D. VILLA DE MADRID榮獲亞軍，但已成功寫下隊史在歐洲頂級國際賽事的最高榮譽紀錄。 本屆八人制B12組別競爭異常激烈。一開始雖在小組賽首戰以1：2稍遜巴西強權Palmeiras Experience，但全隊迅速沉澱並調整戰術，隨後拉出一波強勢的五連勝，先是以4：0、1：0連克地主球隊鎖定晉級門票；進入淘汰賽後更是氣勢如虹，先後在16強以2：0完勝CETEC Academy、8強以2：1力克VILLAJOSYA CF，並於4強賽以3：1擊敗地主C.F. BENIDORM。隨後的準決賽迎來關鍵的「臺灣內戰」，面對強敵臺中市協和國小，清水小將展現強大抗壓性，以3：2險勝挺進決	

賽，最終敗給西班牙頂尖青訓勁旅A. D. VILLA DE MADRID榮獲亞軍。

心得：

這次西班牙遠征，對孩子們來說不僅是一場足球賽，更是一場深刻的生活修練。在攝氏34度的高溫烈日下，7天內進行8場高壓力的比賽，加上6小時的時差與完全陌生的飲食習慣，每一項都是對體能與意志力的極限考驗。

看到孩子們從一開始適應時差的疲態、對異國飲食的不習慣，到後來學會互相提醒補充水分、主動調整作息、為了補充體能而均衡飲食。克服了環境的煎熬，孩子們在場上展現出超乎想像的韌性。這座亞軍的背後，不只是球技的提升，更代表著他們學會了如何在逆境與不適中調節自我，這份「走到哪裡都能適應並戰鬥」的精神，將是他們未來人生中最堅強的底氣。

建議：

1. 長途飛行、時差、氣候差異以及飲食改變，常導致球員在比賽後半段體能大幅下滑。未來考量應提早數天進行時差與作息微調，並在賽後建立強制的冰敷、水療與伸展流程，降低連續出賽的受傷風險。
2. 比賽期間因大會接駁車輛延誤，致團隊缺乏充裕熱身時間，影響賽前準備。爾後於賽前先與大會交通組取得現場負責人的直接聯繫方式，要求車輛出發前或遇塞車時即時通報，以確保球員基本的熱身與運動安全。