

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：五權國中足球隊赴日本移地訓練	
含附件： ☐ 是 ☒ 否	
出國計畫主辦機關：臺中市北區五權國民中學	
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 ☐ 國際會議 ☐ 業務接洽 ☐ 洽展 ☐ 表演 ☐ 比賽 ☐ 擔任裁判 ☐ 海外檢測 ☒ 移地訓練	
出國期間：115年 07月 13日 至 115年 07月 18日	出國地區：日本
報告日期：115年 9 月 16 日（填寫一級機關首長核定日）	
目的：本次移地訓練的主要目的在於激發選手的學習動機與訓練熱情，透過跨國交流與實戰經驗，引導學生主動追求進步與卓越。同時，藉由與日本地區高水準女子球隊的對抗與觀摩，強化本校女子足球隊整體技戰術能力與團隊素養，進一步提升校隊在國內外賽事中的競爭力。透過實際參與國際賽事與觀摩職業聯賽，讓選手拓展國際視野、理解不同訓練文化與比賽節奏，不僅豐富個人經歷，更為未來參與國際競技賽事做好心理與技術準備。最終，期望藉由此行的學習歷程，全面提升我國女子足球運動在國際舞台上的競技水準與發展潛力。 過程：本次移地訓練進駐位於福岡縣宗像市的「Global Arena」綜合運動園區。該園區佔地廣闊且深植於自然山林之中，不僅擁有國際賽事等級的優質草皮球場與完善的體能訓練設施，其獨特的蘇格蘭風情紅磚木屋建築與幽靜綠意，更為選手營造出極佳的心理調適與放鬆空間。園區內將「專業訓練、優質食宿、身心恢復」的動線完美結合，使團隊能遠離市區喧囂，大幅降低通勤疲勞並高度專注於專項訓練之中；此外，靜謐開闊的自然環境不僅有助於防護團隊落實賽後的疲勞恢復與機能監控，更能在無形中促進球員間的團隊凝聚力，為本次高強度的移地訓練提供了最頂級的後勤保障與完善的培訓基地。 移地訓練首日晨間，特邀日本「福岡 J・Anclas」教練親臨指導。訓練核心聚焦於選手的「預先判斷」與「空間觀察」能力，強調針對場上空間變化及隊友需求，進行靈活的跑位支援。選手初期雖對此要求稍顯生疏，但在完成首項訓練後便迅速適應、漸入佳境，展現極高的專注度，球員與教練團皆受益匪淺。下午時段則進行專項體能訓練，重點著眼於選手的「起跑姿勢」與「初速爆發」。透過針對上下肢協調姿勢的細部調整，強化第一步的抬腿、屈髖動作以及足部蹬地發力的技巧，藉此優化起跑的流暢度與爆發力。隨後進行與「福岡女學院」的實戰交流賽，對手在無球跑位與支援上極為流暢，優異的預判能力使其總能提早佔據有利的接球位置，給我方防線帶來極大挑戰。然而，我方選手充分發揮身體對抗與積極拚搶的優勢，多次成功斷球並策動快速反擊。作為本次移訓的首場交流	

賽，選手們展現出強烈的求勝心，攻擊端亦積極嘗試進行有效傳導；儘管戰術執行上仍有進步空間，但整體展現出的拚戰精神與實戰表現實屬可圈可點。

除高強度的競技訓練外，亦特別安排前往「東海大福岡高中（東海大學附屬福岡高等學校）」進行校園參訪，旨在讓選手深度體驗日本基層學生的校園生活。行程中不僅實地觀摩了日方學生的上課實況，引導選手感受並探討台日兩地在教育氛圍與教學模式上的細微差異，更全面考察了該校各項運動專項的訓練場地與硬體配置。參訪尾聲，校方特意安排我方團隊至學生食堂用餐，並與東海大女足隊的球員進行實地互動。在共餐期間，雙方球員展現出極高的熱情，我方選手更積極透過各種方式跨越語言障礙，與日本球員熱絡交談。此次安排不僅深化了台日基層球隊的友誼，更是一次極具意義的跨文化體驗，實質且有效地拓展了選手們的國際視野。

本次移地訓練的第二場交流賽，對陣實力堅強的東海大福岡高校。相較於首場賽事，本次對手展現出更為快速的攻防轉換節奏，並具備極度靈活流暢的無球跑位與高度戰術性的走位支援。面對如此高強度的壓迫，我方選手在首節比賽即必須投入大量體能於防守佈陣與補位。儘管體能面臨嚴峻考驗，我方選手的表現依然值得高度肯定；特別是在卡位與身體對抗方面，展現出毫不遜色於日方球員的強悍韌性，多次成功阻斷對手攻勢。選手們在整場比賽中所展現出不畏強敵、積極拚搏的競技態度，不僅令人動容，賽後更獲得對方教練團的高度讚賞。本次賽事充分驗證了選手們在此次移地訓練中，積極求勝且不輕言放棄的優異精神總指標。

移地訓練進入第四天，整體期程安排依然緊湊且精實。晨間訓練由日籍教練主導防守專項，雖整體防守系統與國內觀念相符，但日方教練針對防守細節的雕琢與執行面的嚴謹度有著更為扎實的要求，透過不斷的觀念提醒，有效深化了選手的防守意識與細膩度。午後的體能訓練則延續首次的下肢發力與步伐基礎，將重點進階至「變向敏捷」的強化。體能教練別出心裁地將高強度的敏捷訓練融入遊戲化模式中，不僅大幅提升了選手的參與度與訓練熱忱，更有效舒緩了連日訓練的心理壓力，使選手在歡樂的氛圍中達到訓練目的。晚間迎來本次移地訓練的最終場實戰交流賽，對陣年齡相仿的「J Ancas U15」梯隊。教練團於賽前設定了明確的求勝目標，以期全面驗收連日來的移訓成效。選手們在場上不負眾望，將近日強化的防守韌性與進攻戰術完美發揮，攻守兩端皆展現強大壓制力，最終以大比分差強勢收下勝利。此役不僅大幅提振了團隊士氣，更為本次移地訓練的實戰交流畫下完美的句點。

心得：本次福岡移地訓練，不僅是一趟競技實力的淬鍊之旅，更是一場豐碩的全人教育體驗。從導入日式細節的高強度訓練、與日本在地名校的高壓實戰對抗，到跨越語言藩籬的校園互動與文化踏查，選手們在技術、體能與心理素質上皆展現了顯著的成長與蛻變。面對強敵時不畏懼的拚戰精神，以及最終戰的強勢取勝，完美驗證了本次集訓的卓越成效，更凝聚了空前強大的團隊向心力。期盼所有選手能將此次移訓所汲取的寶貴經驗、防守韌性與國際視野，深刻內化為自身成長的養分，並將這份絕佳的競技狀態帶回台灣，在接下來的賽季中大放異彩，為球隊再創巔峰佳績。

建議：回顧本次移地訓練，其中有兩日之行程安排較為緊湊，高強度的訓練與實戰交流密集銜接，致使選手在體能調節與疲勞恢復上面臨較大的挑戰。考量競技運動「訓練與恢復並重」之科學原則，建議未來規劃海外移地訓練時，可將總期程適度展延至 7 至 8 天。透過總天數的增加，能為球隊安排更充裕的動態恢復與休息餘裕，此舉不僅能有效降低過度訓練帶來之運動傷害風險，更能確保選手在每場賽事與訓練中皆能維持最佳競技狀態，進而將移地訓練之實質效益最大化。