

110 年花蓮縣三級足球隊垂直整合訓練營

一、計畫目的：為銜接本縣國高中、小學優秀足球運動選手的培訓與升學，提供體育資賦優異學生充分發展潛能的機會，系統化培養足球運動人才，施以垂直整合長期培訓的準備工作，並杜絕縣內足球人才外流的現象。

二、執行方式：

- (一) 計分為高中組、國中組、國小組等 3 級辦理。
- (二) 各校教練亦為學員，並給予教練研習時數證明。
- (三) 課程內容除實務相關課程外，亦包含法治及品德教育、運動傷害防護基本認知及運科等課程。
- (四) 透過有計劃之課程安排與實務練習，整合各級教練指導技術的運用策略，建置本縣足球培訓工作的策略聯盟，落實各項資源的整合與共享，有效提升足球運動競技層次與競爭力。
- (五) 國小組執行期程：自 110 年 12 月 10~12 日止，共 3 天活動地點：花蓮縣立美崙國中足球場或花蓮縣國福園區足球場。
- (六) 高中組、國中組執行期程：自 110 年 12 月 10~12 日止，共 3 天活動，活動地點：花蓮縣立美崙國中足球場。
- (七) 本次活動中南區足球隊由大會貼補住宿費，所有參加球隊由大會提供便當、礦泉水。
- (八) 請各學校自行為選手投保，本會提供公共意外責任保險。
- (九) 報名請洽 花蓮縣體育會
報名地址：花蓮縣吉安鄉中央路 3 段 512 號
聯絡電話：03-8565530 傳真：03-8569363
競賽組長：游茂盛 0939-693609
E-mail：ken660609@gmail.com
- (十) 報名日期：自即日起至 110 年 12 月 03 日（星期五）下午五時止繳交報名表逾期恕不受理，一律 E-mail 報名後電話確認。

110 年花蓮縣三級足球隊垂直整合訓練營課程表

課程表

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/10 (五)	08:30-08:50	選手報到	美崙國中足球場	
	08:50-09:00	開訓典禮	美崙國中足球場	
	09:00-10:00	法治及品德教育	美崙國中足球場	邀請教育處長
	10:00-10:30	運動傷害防護基本認知	美崙國中足球場	邀請運動防護員
	10:30-11:30	運科等課程	美崙國中足球場	邀請協會講師
	11:30-12:00	彈力帶肌力訓練	美崙國中足球場	邀請國家教練
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	核心肌群訓練	美崙國中足球場	邀請國家教練
	14:30-15:00	規則戰術演練	美崙國中足球場	邀請國家教練
	15:00-16:00	帶球動作身體各部位肌群訓練	美崙國中足球場	邀請國家教練
	16:00-16:30	檢討與問答	美崙國中足球場	邀請委員會幹部
	16:30	賦歸	中南區提供住宿	

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/11 (六)	08:50-09:00	選手報到	美崙國中足球場	
	09:00-10:00	傳球動作分析	美崙國中足球場	邀請國家教練
	10:00-10:30	規則戰術演練	美崙國中足球場	邀請國家教練
	10:30-11:30	分組練習、指導修正	美崙國中足球場	邀請國家教練
	11:30-12:00	分組練習、指導修正	美崙國中足球場	邀請國家教練
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	盤球動作分析	美崙國中足球場	邀請國家教練
	14:30-15:00	規則戰術演練	美崙國中足球場	邀請國家教練
	15:00-16:00	帶球實際判斷演練/踢球動作要領	美崙國中足球場	邀請國家教練
	16:00-16:30	檢討與問答	美崙國中足球場	邀請委員會幹部
	16:30	賦歸	中南區提供住宿	

※以實際各組講師授課為主

110 年花蓮縣三級足球隊垂直整合訓練營課程表

課程表

日期	時 間	課 程	上課地點	備 註
12/12 (日)	08:50-09:00	選手報到	美崙國中足球場	
	09:00-10:00	越位規則講解	美崙國中足球場	邀請國家裁判
	10:00-10:30	角球規則講解	美崙國中足球場	邀請國家裁判
	10:30-11:30	分組實戰友誼賽	美崙國中足球場	邀請國家教練
	11:30-12:00	分組實戰友誼賽	美崙國中足球場	邀請國家教練
	12:00-13:30	午餐、休息		
	13:30-14:30	分組實戰友誼賽	美崙國中足球場	邀請國家教練
	14:30-15:00	分組實戰友誼賽	美崙國中足球場	邀請國家教練
	15:00-16:00	PK 分組競賽	美崙國中足球場	邀請國家教練
	16:00-16:30	講師講解分析及技術指導	美崙國中足球場	邀請國家教練
	16:30	賦歸	期待再相會	

※以實際各組講師授課為主

110 花蓮縣三級足球隊垂直整合訓練營課程表

隊 名		住址	
領 隊		行動	
總 教 練		行動	
教 練		管理	
聯 絡 人		行動 ()	傳真：
參加組別	組	E-mail：	

參 加 隊 員 名 單				
背號	姓 名	出生年月日	身份證字號	電 話
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				