

中華民國足球協會 2023 年第 9 屆紐澳 FIFA 女子世界盃 選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 2 月 19 日心競字第 1100000970 號書函備查

國家運動訓練中心 110 年 2 月 26 日心競字第 1100001204 號書函備查

- 一、緣起：足球是世界上最受歡迎的運動，世界盃作為足球項目的最高殿堂，自然受到全世界的矚目，為四年一次的全球盛宴。2023 年女子世界盃參賽隊伍將由 24 隊擴編至 32 隊，亞足聯會員國預估由目前 5 席世界盃會內賽參賽資格，再增加 2 席會前賽資格，共計 5 至 7 席會內賽名額。扣除亞足聯第 1 名的澳洲以主辦國名額晉級，目前排名亞足聯第 8 名的我國女足，有著絕佳的機會能繼 1991 年首屆女子世界盃後再度取得世界盃會內賽參賽資格、重返榮耀。
- 二、效益：為提升國內足球運動風氣，同時提高我國足球之於世界的能見度，晉級世界盃會內賽絕對是不二選項，不僅能為基層足球推廣注入強心針、增加投入足球運動的學齡人口，亦能促進企業投資運動產業之意願、使整體運動產業正向發展。然為晉級世界盃會內賽，仍需透過提供選手良好的整體環境、厚植基層，方能提升整體實力，進而與世界足球強權國家抗衡、取得佳績。
- 三、目標：經過體育署 2018、2020 年亞奧運長期培訓計畫，我國女足於此兩項賽事都取得近年最佳成績，成效可見一斑。然於此二計畫長期集訓執行上仍有未能盡善之處，造成徵調困難及造成選手生理、心理壓力，企盼透過本計畫實施具有彈性之長期集訓，在確保足夠的集訓日數下，能夠更有效的提升訓練品質、提升球員能力、順利徵調最頂尖球員、並維持高檔的團隊向心力及士氣。
- 四、SWOT 分析：
 - (一)Strength(優勢)：
 1. 經過體育署 2018 年亞運計畫長期培訓於亞運勝越南取得四強佳績之選手，生理條件及經驗都在最成熟的年齡階段。
 2. 近年來我國女足好手前往海外挑戰國外聯賽、以及自海外歸國選手數量漸增，不只能將國外所見所聞之經驗帶回國內傳承分享、亦能刺激國內選手成長。
 3. 持續聘用國際級教練執教國家隊，不只在訓練上使選手能力提升，執教經驗亦反映在比賽調度指揮上，值得國內教練效仿，並期盼透過增加助理教練員額至五名，以強化分工效能。
 4. 潛力計劃的持續運作，使有實力的年輕選手能順利銜接上國家隊。
 - (二)Weakness(劣勢)：
 1. 社會人士選手在工作(多為執教學生球隊)之餘，自身訓練往往難以維持，造成體能與技術層面下滑。

2. 社會人士選手常因工作無法抽身，難以配合國家隊集訓。
3. 缺少常設體能教練，造成球員體能下滑，在高強度的國際賽事容易於比賽後段有體力不支之情形。
4. 缺乏情蒐小組建置，國內亦缺少專業情蒐及分析人才，對戰時無法以足夠的資訊為依據做針對性的佈陣。
5. 國內聯賽強度不足，對於實力屬國內前段的選手而言，缺少外部刺激使其追求自身能力之精進。
6. 選手母隊跟代表隊訓練狀況缺乏一致性，如為學生選手又有大專聯賽、高中聯賽等賽事，校隊會以前述賽事做備戰及訓練上之調整。
7. 國際賽事多採用天然草球場，國內天然草球場多數未能有足夠良好的養護及租借不易，對於訓練的安排、彈性調整及品質有不小的影響。
8. 青訓球員基數不足，其中又以國中開始因男女先天生理差異分隊後，女足隊伍數量明顯減少之情況最為明顯。

(三) Opportunity(機會)：

1. 承前所述，2023 年世界盃擴編至 32 隊，包含亞足聯第 1 名的澳洲以主辦國席次晉級，亞足聯會員將有 6 至 8 席名額能獲得參賽資格，目前排名亞足聯第 8 名的我國將大有可為。
2. 本會近年來積極參與國際事務，與亞洲國家協會互動良好，同時和國外訓練基地簽訂有合作備忘錄，在國內目前缺乏良好完善的足球訓練基地下，相對能提供單純完善、高品質的訓練環境。
3. 近兩年國內足球聯賽逐漸嶄露頭角，體育署大力支持仿若聯賽的汽油，是最大的推進動力；而本會向國外聯賽、職業隊取經則是加速器，提升聯賽的引擎效率，若能以過去與海外的合作為基礎，邀請國外專業情蒐人員來臺辦理講座或工作坊等活動，不只能培養我國木蘭聯賽相關人員之專業情蒐能力，亦能提供國家隊所需之情報。

(四) Threat(威脅)：

1. 亞洲主要競爭對手越南(亞洲第 6)、泰國(亞洲第 7)、烏茲別克(亞洲第 9)、緬甸(亞洲第 10)及印度(亞洲第 11)都正積極備戰 2023 年世界盃，近期表現不俗，以 6 強為目標而言，競爭激烈之程度不言而喻。

第一檔次		第二檔次		第三檔次		第四檔次		第五檔次	
1	澳洲	7	泰國	13	菲律賓	19	印尼	25	新加坡
2	北韓	8	臺灣	14	伊朗	20	阿拉伯聯合大公國	26	塔吉克
3	日本	9	烏茲別克	15	香港	21	尼泊爾	27	孟加拉
4	中國	10	緬甸	16	關島	22	巴勒斯坦	28	斯里蘭卡
5	南韓	11	印度	17	巴林	23	吉爾吉斯	29	黎巴嫩
6	越南	12	約旦	18	馬來西亞	24	蒙古	30	馬爾地夫

2. 本會與臺南市及高雄市政府合作申辦 2022 年亞洲盃，然因場地不足而失利，由印度直接以主辦國名額取得亞洲盃參賽權及主場優勢，我國則需先參加 2021 年亞洲盃資格賽。

五、訓練計畫：

(一)訓練目標：

1. 總目標：取得 2023 年紐澳世界盃參賽資格
2. 階段目標：
 - (1) 第一階段(2020 年 9 月 1 日至 2021 年 9 月 30 日或亞洲盃資格賽結束日止)取得 2022 亞洲盃資格。
 - (2) 第二階段(2021 年 10 月 1 日至 2022 年 10 月 31 日或亞洲盃結束日止)取得 2023 世界盃附加賽資格。
 - (3) 第三階段(2022 年 11 月 1 日至 2023 年 8 月 31 日或世界盃結束日止)取得世界盃積分。

(二)訓練方式：

本計畫採用與聯賽互相彈性配合的長期培訓方式，賽季中每月辦理一次集中訓練，其餘時間選手回歸母隊訓練及參賽、以賽代訓，教練團則透過聯賽考察檢視選手的訓練成效。賽季外辦理國內外密集的集中訓練，同時積極參加國外盃賽或辦理國內邀請賽，以目標賽事主辦國賽事進行時的氣候尋找移訓國家，能提前適應相似環境下的高強度比賽；以實力較為接近之俱樂部或是上述亞洲主要競爭對手國家為對象，並針對世界盃資格賽對手進行戰術的模擬演練，提升選手的實戰經驗與執行戰術的自信心。並於國際賽賽前實施移地訓練以適應比賽強度適應場地、氣候環境、住宿設施，並提早進行心理上之準備。

同時為克服近年來的徵召困境，此一彈性的長期培訓計畫，在確保每年 140 天以上的培訓天數(不包含母隊、校隊的訓練)的狀況下，提供選手每月四萬元的訓練費用作為生活保障，並個案協助處理選手接受徵召所需相關行政協助，同時強化成績檢測與汰換，以增加對選手之約束力，方能篩選出有實力又有決心的選手代表國家、共創榮耀。

(三)實施要點：

1. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：
 - (1)2021、2023 年東亞盃東亞女子足球錦標賽：東亞的頂級足球賽事，第二輪的對手強度適合磨練年輕選手，而最終輪皆為亞洲甚至世界頂尖的球隊，可以此根據來觀察訓練及移地比賽的成果，並藉由影片分析讓球員了解自己的表現。
 - (2)2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會：上屆 2018 年亞運中華女足名列亞洲四強，這次觀察是否有維持同樣水準及競爭力挑戰四強、進而挑戰世界盃名額的實力。

- (3)2022 年印度女子亞洲盃：亞洲最頂尖的女子足球賽事，藉由此賽事檢視訓練及移地比賽的成果，是否能展示最佳的實力以取得世界盃會內賽名額。
- (4)2023 年第 9 屆紐澳女子世界盃：世界頂尖的女子足球賽事，藉此賽事能觀察到世界列強的足球水平。2023 年會內賽將擴編至 32 隊，以我國目前世界排名第 40 名，須全力以赴取得世界盃會前賽資格，並挑戰進軍會內賽。

2. 訓練成效之預估：

- (1) 2021 東亞盃東亞女子足球錦標賽第二輪(2021. 未定)：小組坐二望一
- (2) 2022 女子亞洲盃資格賽(2021. 9)：取得亞洲盃正賽資格
- (3) 2021 東亞盃東亞女子足球錦標賽決賽圈(2021. 未定)：取得一和
- (4) 2022 杭州亞洲運動會(2022. 9)：再度取得四強
- (5) 2022 印度女子亞洲盃(2022. 10)：取得前八強即世界盃(正賽或附加賽)資格
- (6) 2024 巴黎奧林匹克運動會資格賽第一輪(2022. 12)：小組第一晉級第二輪
- (7) 2023 東亞盃東亞女子足球錦標賽第二輪(2022. 12)：小組坐二望一
- (8) 2024 巴黎奧林匹克運動會資格賽第二輪(2023. 4)：小組第一晉級第三輪
- (9) 2023 紐澳女子世界盃(2023. 8)：取得會前賽資格。

3. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

本計畫由總教練依選手 2023 年紐澳世界盃資格賽之階段任務表現及木蘭聯賽參賽表現進行評估，討論後決定選手汰換。

六、督導考核：

- (一)本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練團經由海內外比賽與平時聯賽與球隊訓練視察，從觀察名單中選出至多 30 名選手參與集訓比賽，落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。
- (二)教練（團）應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。

七、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：協助選手運動科學輔助訓練，進行生化與血液檢驗及身體能力評估。同時，藉由心理諮詢師協助，調整球員心理狀況，同時強化自信心與團隊凝聚力。
 - (二) 運動防護、物理治療：訓練時確認選手以正確的動作進行訓練，同時提供場邊防護及補給，降低受傷機率並在傷害發生時做即時處理。亦提供選手訓練前貼紮、訓練後恢復及治療。
 - (三) 營養師：定期為選手舉辦營養課程，讓選手理解三餐如何均衡地攝取以維持競技狀態。
 - (四) 醫療：提供醫療險、意外險與健檢、復健與醫療照顧。同時於參與國際賽事期間，補助一名隨隊醫師相關經費，使選手成員有完整的醫療支援。
 - (五) 課業輔導：協助長期集中訓練時，在學選手的課業輔導。
 - (六) 協助辦理公假留職留薪及補助代課鐘點費或代理職缺費。
 - (七) 其他：
 - 1. 提供國內、外移地訓練經費，前往海外進行移地訓練與比賽。
 - 2. 提供影片技術分析員與情蒐相關設備，協助分析比賽影片與情報彙整。
 - 3. 提供教練於木蘭聯賽、大專聯賽及中學聯賽期間，赴國內各地情蒐選手表現之相關經費。並提供教練赴國外情蒐旅外選手表現之經費。
 - 4. 協助本會邀請海外專業足球情蒐分析人員來臺辦理工作坊，增進國內情蒐相關人才能力，並透過工作坊挑選合適人才成立情蒐小組。
- 八、本計畫經本會第十二屆選訓委員會通過，函送教育部體育署會同國家運動訓練中心召開專案會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

2020 年-2023 年預定國際競賽與移地訓練行程表

月份	日期	行程	說明
2020 年			
8 月	8/14-8/18	國內集訓	國家運動訓練中心
10 月	10/9-10/14	國內集訓	國立體育大學
11 月	11/25-11/29	國內集訓	國家運動訓練中心
12 月	12/16-12/20	國內集訓	國立體育大學
2021 年			
1 月	1/24-1/31，共 8 日	國內集訓	輔仁大學/國立體育大學/國立 臺灣大學竹北校區
2 月	2/20-3/1，共 10 日	國內集訓	輔仁大學/國立體育大學/國立 臺灣大學竹北校區
3 月	3/3-3/14，共 12 日	木蘭球隊訓練 (原球隊訓練)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
3 月	3/16-3/25，共 10 日	國內集訓	國立臺灣體育運動大學/輔仁 大學
4 月	3/29-4/5，共 8 日	木蘭球隊訓練 (原球隊訓練)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
4 月	4/7-4/18，共 2 週、10 日	木蘭聯賽 (以賽代訓)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
4 月	4/19-4/26，共 8 日	國內集訓	輔仁大學/國立體育大學/國立 臺灣大學竹北校區
4-5 月	4/28-5/2，共 1 週、5 日	木蘭聯賽 (以賽代訓)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
5 月	5/3-5/10，共 8 日	國內集訓	輔仁大學/國立體育大學/國立 臺灣大學竹北校區
5 月	5/12-5/30，共 3 週、15 日	木蘭聯賽 (以賽代訓)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
5-6 月	5/31-6/7，共 8 日	國內集訓	輔仁大學/國立體育大學/國立 臺灣大學竹北校區/臺中/太原 球場
6-7 月	6/9-7/4，共 4 週、10 日	木蘭聯賽 (以賽代訓)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
7-9 月	7/5-9/12，共 70 日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運

			動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
9月	9/13-9/25, 共 13日	2022 亞足聯女子 亞洲盃資格賽	未定
9-10月	9/29-10/3, 共 1週、5日	木蘭聯賽 (以賽代訓)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
10月	10/6-10/21, 共16日	全國運動會訓練 及參賽 (以賽代訓)	新北市
10-11月	10/27-11/21, 共4週、20日	木蘭聯賽 (以賽代訓)	臺北/桃園/臺中/高雄/花蓮
11月	11/22-12/18, 共27日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
未定	未定, 共8日	2021 東亞盃東亞 女子足球錦標賽 外圍賽第二圈	未定
12月	未定, 共14日	海外移地訓練	未定
12月	未定, 共8日	2021 東亞盃東亞 女子足球錦標賽 決賽	未定
2022年			
1月	1/3-1/11	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
2月	2/7-2/20, 共 14日	海外移地訓練	未定
3月	3/7-3/15, 共9 日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
4-5月	4/25-5/3, 共9 日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺

			中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
5月	5/23-5/31, 共9日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
6月	6/20-6/28, 共9日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
7月	7/18-7/23, 共6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
7月	7/25-7/30, 共6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
8月	8/1-8/6, 共6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
8月	8/8-8/13, 共6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定
8月	8/15-8/20, 共6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場/輔仁大學/國立體育大學/臺中/太原球場/國立臺灣體育運動大學/吳鳳科技大學/高雄/國家運動訓練中心/花蓮/未定

8-9 月	8/27-9/9，共 14 日	2022 年杭州亞洲 運動會賽前移地 訓練	未定
9 月	9/10-9/25，共 16 日	2022 年杭州亞洲 運動會	中國大陸杭州
10 月	未定，共 7 日	2022 亞足聯女子 亞洲盃會內賽賽 前集訓	迎風足球場/新竹台大分校/立 體育大學/未定
10 月	未定，共 14 日	2022 亞足聯女子 亞洲盃會內賽	印度
11 月	未定，共 14 日	2024 巴黎奧運資 格賽第一輪賽前 移地訓練	未定
11 月	未定，共 8 日	2024 巴黎奧運資 格賽第一輪	未定
12 月	未定，共 5 日	2023 東亞盃東亞 女子足球錦標賽 外圍賽第二圈賽 前移地訓練暨參 賽	迎風足球場/新竹台大分校/國 立體育大學/未定
12 月	未定，共 8 日	2023 東亞盃東亞 女子足球錦標賽 外圍賽第二圈	未定
2023 年			
1 月	1/3-1/12，共 10 日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
1-2 月	1/27-2/1，共 6 日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
2 月	2/4-2/9，共 6 日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運

			動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
2月	2/12-2/17, 共 6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
2月	2/20-2/25, 共 6日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
3月	3/1-3/15, 共 15日	海外移地訓練	日本/未定
3月	未定, 共10日	2024巴黎奧運資 格賽第二輪賽前 移地訓練暨參賽	未定
3-4月	未定, 共15日	2024巴黎奧運資 格賽第二輪	未定
5月	5/15-5/23, 共 9日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
6月	6/19-6/23, 共 5日	國內集訓	臺北/迎風足球場/百齡足球場 /輔仁大學/國立體育大學/臺 中/太原球場/國立臺灣體育運 動大學/吳鳳科技大學/高雄/ 國家運動訓練中心/花蓮/未定
6月	6/24-7/9, 共 16日	2023年女子世界 盃賽前移地訓練	紐西蘭及澳洲
7-8月	7/10-8/20, 共 42日	2023年女子世界 盃	紐西蘭及澳洲
<p>註: 以上未含</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受邀與主辦之國際友誼賽與賽前集訓 2. 未定之各資格賽 			