

| 李同學 | 回饋建議 |
|-------|--|
| 書審老師A | 能看出學生對於足球的熱愛，以及探索的精神，值得推薦 |
| 書審老師B | 內容完整且條理分明，我想多數人看到你的檔案後，會想了解你是如何分配你的讀書和練習時間，這部分很值得說明。 |
| 書審老師C | 文案製作會是一個亮點，建議可以舉例，並說明創作理念 |



踢遍超過20個足球隊 路是自己走出來的

沒有路就為自己開路！

國立臺南女中
普通科208李同學
多元學習表現

目錄

TABLE OF CONTENTS

百字簡述 _____ P1

背景 _____ P2-3

台灣足球現況/我的背景/人生岔路口

球隊一覽 _____ P4

足球之路 _____ P7-21

足球隊簡介/推廣大使/骨折/
養傷/回歸球場/面對挫折/打工

成長心得 _____ P22

反思/未來展望

附錄



百字簡述

憑著熱愛足球的心與不放棄的精神，克服足球資源缺乏的環境，積極尋找加入球隊的機會，並擔任足球平台推廣大使，為自己創造機會，讓更多球隊認識我。從各球隊學習到不同收穫，並結交許多新朋友，累積人脈。

台灣足球現況 & 我的背景

Background

台灣的足球賽事與足球發展相較世界各國明顯較為不足與落後，更何況踢球的女生更是少之又少，從小到大台南都沒有女足的球隊，現在國小國中端校隊已經越來越多，不過都是我已經高中才開始有的，因此我是跟著男足練球長大的。

目前台灣學生足球隊體制有兩種，一種是學校校隊，一種是校外俱樂部的青訓梯隊。現狀來說，只有校隊有足夠的練習資源，而俱樂部的球員很少，比賽的部分國高中給校隊以外的公開比賽非常少，高中更趨近於零。多數俱樂部球員是沒參加校隊，但還是想繼續踢球的人，大部分都是課業考量，俱樂部的訓練時間也不多，一週練習時間通常在三次以內（球員課業壓力較重、學費問題），這樣的訓練時間大概就跟社團差不多，大家都是來踢興趣的，實力無法與校隊抗衡，也使俱樂部成為玩票性質，而想成為球員的人只能參加校隊。

如果不進入體育班系統，而學校裡又沒有社團或校隊，絕大多數對足球有興趣的孩子，12歲（國中畢業）與15歲（高中畢業），就是他們在足球世界的退役年齡。

*不過，近年也陸陸續續有青訓紮實的球隊想朝職業化發展，這些目前也是男生為主，目前台灣僅存的女子青訓只有兩個俱樂部，球員也以12、13歲為主，無高中球隊。

人生岔路口

fork in the road of life

抉擇

國三升高一時，我用體育獨招錄取了足球強校台中市立惠文高中的女足隊，拿過多次高足聯冠軍，是不少足球學生的第一志願，而我的會考成績則一定能錄取國立台南女中，一方是我熱愛的足球第一志願，一方是台南市的升學第一志願，我面臨了人生的第一次重大抉擇。



考量體育班在台灣畢業後的出路較狹窄，且多數會放棄學業，且台灣女足球員待遇並不佳，幾乎沒有正職薪水，大部分球員甚至國家隊都是兼差踢球，最後在家人與身邊的人說服下，我就讀了國立台南女中。台南沒有任何高中的校外足球俱樂部，更不用說有女足隊，我面臨了沒有球隊必須放棄足球的絕境。

有閱讀障礙的我，國中三年每天過著會考生的作息，徹夜讀到凌晨才肯睡，因此就算會考考卷沒寫完，靠著99%答對率以不高不低的分數考上台南女中。然而，高中的課業和國中天差地遠，在國中考卷幾乎都寫不完考卷的我，更不用說上高中及格的次數只有個位數，在課業上的挫折與沒了足球的生活，使我沒有了目標。

從國小看著我長大的章魚教練（童恩足球俱樂部教練），當初也希望我讀南女，或許是發現我眼裡的光消失了，他為我開了第一扇窗，將我介紹給台南一中足球隊，也是我高中足球旅程的起點。

球隊一覽

Soccer Teams

- 國小 • 台南童恩足球俱樂部
- 國中 • 高雄陽信銀行女子足球隊 (2024年更名高雄Attackers FC)
- 台灣鋼鐵足球隊 (青訓)

2022

- JUL** 臺南一中 (校隊)
- AUG** 成功大學 (校隊)
- AUG** 東門城足球俱樂部成人隊
- SEP** Tainan Happy Football Club
- SEP** 成功大學 (交管系隊)
- NOV** 成功大學 (機械、航太系隊)



2023

- JAN** 銅雀足球俱樂部
- FEB** 後甲國中校隊
- APR** 東門城U18青年隊
- APR** 佳里U18
- JUN** AC Taipei臺北競技俱樂部
- JUN** TW7女子足球隊
- AUG** 台灣大學校隊
- AUG** 台灣OH熊女子足球隊
- SEP** Naniat FC
- DEC** 成功大學 (一般組)



2023

- FEB** 北屋足球聯合隊
- FEB** 黑騎士足球隊
- MAR** 高雄科技大學校隊
- MAR** 南台科技大學校隊

足球之路

The road to Football

台南童恩足球俱樂部

我從小四參加夏令營，並於小五正式加入球隊，參加過議長盃與安聯小小世界盃，榮獲過台南區冠軍。教練—**章魚教練**為鼓勵我同時兼顧學業與足球，每次段考維持**在校排名前三**，**免學費**。球隊年紀最大球員僅收到國中，因而**退隊**。教練團有許多成大校隊的學生，也讓我在加入成大足球隊前就認識許多學長。



高雄陽信銀行女子足球隊 (現更名高雄Attackers FC)

國中時我在網路上查到的女子青年隊，與女生一同訓練較少有**被歧視與排擠**的問題，因此我**每週自己搭火車**，來回高雄練球，然而多數球員若繼續踢球會前往校隊，而不踢球的球員也不會加入俱樂部，因此球隊因人數不足而**解散**。



最多人來訓練的一次

2022/12/23





台灣鋼鐵 足球隊

TAIWAN STEEL
GROUP *TSG*



球隊是台南唯一在企業甲級聯賽的球隊，至今已完成三連霸。國二時，我使用郵件詢問他們青訓梯隊是否招收女生，但並未得到回覆，因緣際會下，透過朋友幫我聯繫了青訓教練，最後順利入隊。由於一週僅訓練兩小時，強度不足，球隊每年只參加一場安聯盃。



U15 梯隊 解散

Disband

球隊主場於2022年底整修，訓練場地改至仁德，再加上許多球員畢業，而梯隊沒有開設U18歲組，兩因素造成球隊人數驟降，最後球隊解散。為符合亞足聯青訓規定，台鋼並另找北門高中與後甲國中校隊合作（掛名）成為現在的台鋼青訓隊。





台南一中 足球隊

成為球員

TNSU Football

透過章魚教練介紹，我開始與他們一同暑訓，我珍惜著每次可以踢球的機會，憑著百分百的出席率與認真的態度，教練去取得校方同意，讓我平日日也能自由入校，於球隊練習時間與他們一同訓練。



南一中OB賽史上第一位女子球員

雖然因為**校籍不符**，正式比賽無法上場，其餘友誼賽、校友OB交流賽我都能上場和大家一起享受足球。除了隊友，也認識許多球隊畢業的校友，並與他們一同參加2022體育署盃，並獲得全國殿軍。





成功大學足球隊

NCKU FOOTBALL TEAM

校足隊

School Team

在台南一中足球隊與童恩足球隊與許多位球員結緣，他們邀請我參與他們的暑訓。開學後，因得知我每天**凌晨**都到成大操場自主訓練，卻因場地規定，早上**六點**固定會被管理員**趕走**，但我依然不放棄，改為**更早時間到球場爭取更多練習時間**，教練受感動而答應讓我平日晚間與校隊一同訓練。

學長們除了會教我踢球，課業上遇到不會的題目，他們也不厭其煩的教我。



系足隊

Department Team



校隊一週練三天，而多餘的時間場地可給各系隊使用。校隊的學長邀我參加系隊，在校隊沒有練習時我也能有球和隊友一同練習。



台南東門城 足球俱樂部

成人隊 *Adult Team*

在網路上查到的球隊，由上班族組成，我與他們一同報名了台南愛爾麗足球聯賽，成為隊上年紀最小的球員。

由於我的經驗與球技不如隊友，上場時間較少，我很珍惜每次上場的機會，並努力把握每一球。



U18



青年隊

U18 Team

在我參加成人隊隔年，球隊成立了青年隊，通過甄選，我從成人隊轉入青年隊，並參加2024青年聯賽。

球隊剛創立，加上隊友們的課業壓力與經濟壓力，球員出席率並不高，訓練效果不佳，截至目前為止戰績全敗，但大家上場依然都盡全力踢球。



1 : 6



裁判證考核

Referee Certificate



裁判講習

除了在上場踢球以外，我也想要了解裁判這方面的知識，儘管我們球員知道大部分規則，有時還是會對判例感到不解，因此我決定報名講習，受訓三天並參加考核。

我是台南市當梯唯一的未成年學生，因此大家都是考取C級而我只能考D級，不過和大家上一樣的課。

在筆試的部分我成績並不理想，可能經驗比別人少，我的分數是全梯倒數。實戰與實習的時候也很緊張，考核人員建議我要對自己的判決更有自信。



「先相信自己，別人才會相信你！」

WECANGO365 足跡工程推廣大使

國小時我就知道足跡工程了，那時決定自己球技不好，也沒有特別優秀的地地方而不敢報名大使徵選，上了高中，我轉換了想法，應該是想推廣足球的人來擔任，而無關一個人的球技，因此鼓起勇氣報名。

因為我特殊的足球經驗，與對足球的熱情，使我順利選上了足跡工程的推廣大使，與他們一同推廣足球。

* 台韓足球交流

足跡工程邀請我來支援台中韓國足跡教室，是養成運動人才計劃之一，這是我第一次到外縣市擔任辦活動的工作人員，甚至是一場國際交流的足球賽！

第一天需要向相關教練或工作人員與小球員自我介紹，我卻還有點怕生，舉止不夠大方，被其中一位教練提點了，很感謝第一個遇到的人是他，讓我後面兩天能試著改變，**時刻提醒自己要大方一點**，也變得開朗許多。

足跡工程原本就是攝影工作室，因此我主要負責的就是攝影，拍了很多照片，Wendy（足跡工程小編）看了看卻說沒有幾張能用，她說：「拍照時，要知道妳拍照的『目的』是什麼。『為何而拍』，妳想要的『意境、故事』是什麼？最重要的是，如果妳是被拍攝的人，會想要這張相片嗎？」她教了我一些技巧，如何**運用角度、切換不同地方、預判目標**等等，讓我在第二、第三天進步不少，照片好看很多。

我經歷了好多的新體驗

- 見識到韓國的小球員們傳接球非常穩重，不論個人技術或團體合作都令我驚艷不已，無法想像他們才國小高年級。
- 採訪小球員比賽心得，卻不知道怎麼做，一直重錄。
- 與韓國教練團同桌吃晚餐，卻發現他們英文不好，翻譯在其他桌的情況下，靠著比手畫腳和手機翻譯慢慢交談等等。

這是個非常特別的回憶，也是收穫滿滿的三天。

Wecango365足跡工程獨立介紹我的經歷與這次台韓交流的心得感想，後來也因他為我寫的報導，而使我被更多人認識，與一些球隊結緣，並累積許多人脈。



入選公告（右下）



與國際裁判、Wendy合影



國安國小、韓國球隊合影



韓國教練團、球員合影



推廣大使獨立介紹

新瀉天鵝盃 台灣區預賽

球隊成軍

這個比賽是由WECANGO365足跡工程承辦來自日本J聯盟新瀉天鵝國際青少年足球錦標賽，身為推廣大使，我馬上得知消息。我很想參加球賽，參賽資格為高中生且不限性別與學校，對於每次都因校籍不符而無法參賽的我而言，這是我**僅有的參賽機會**，儘管身邊沒有認識的球隊要報名，我還是拒絕了擔任工作人員的邀請，努力尋找著球隊參賽。

偶然看到學弟在網路發文說著自己年紀不到只能拒絕參賽邀請，詢問之下，得知台南高工的球員正在組隊參賽，即使**不認識他們的球員與教練**，我鼓起勇氣聯絡，並得到**同意**。



佳里U18

球隊成員來自臺南高工、北門農工與我來自臺南女中，其中隊長與另外七位球員是佳里國中畢業，剛組隊的我們向佳里國中借球衣，並取隊名為佳里U18。

我們籤運太好，抽中**高足聯四強**固定班底的北門高中與新北高中，平常**距離通車1小時以上**的我們，只在賽前一週配合過一次，這次比賽分別獲得**1:3與1:2全敗**，但已超出我們自己所預期的好，也與隊友打打鬧鬧留下珍貴回憶。





銅雀足球俱樂部

入隊原因

因為許多朋友都在球隊裡面，我得知了這支球隊。在台鋼解散後，週日我少了踢球的地方，因此傳訊息詢問的球隊帳號，並加入球隊，成為球隊年紀最小球員。



茄萣盃邀請賽

球隊成員雖多達80位，但平常大家各奔東西，每次練球成員都不同，本次比賽甚至有幾位球員是我第一次看到。很幸運的，球隊在這場比賽獲得亞軍的殊榮。



借用球員

參加茄萣盃邀請賽時，黃海豚球隊因人數不足，而向我們球隊提出讓我當借用球員，暫時成為他們的球員比賽，因此本場賽事我代表兩個球隊上場比賽。





台北競技足球隊

球員試訓

原本因為**年齡不符**無法參加高雄職業隊的試訓，滿**16歲**後台北競技剛好開了試訓機會，因此我決定上台北挑戰。這是我第一次接觸如此高強度的訓練，沒有所謂的操體能，卻能在短短**90分鐘**的訓練讓我筋疲力竭，在其他球隊因為大家都是踢業餘的，我的體力能輕鬆應付，在台北我才**意識到自己體能的不足**。球隊已經簽約了多位國家隊球員，包含國家隊長王湘惠，每位球員都比我**強壯與高大**，雖然實力和她們還有一段距離，訓練很吃力，但也很榮幸有這樣的機會。



與女足國家隊隊長王湘惠一同練球，球連碰都碰不到（苦笑）

交通

由於經濟考量，我每週是搭單程**五小時**的客運往返南北，因為常常暈車，我在車上必須想盡辦法讓自己睡著。

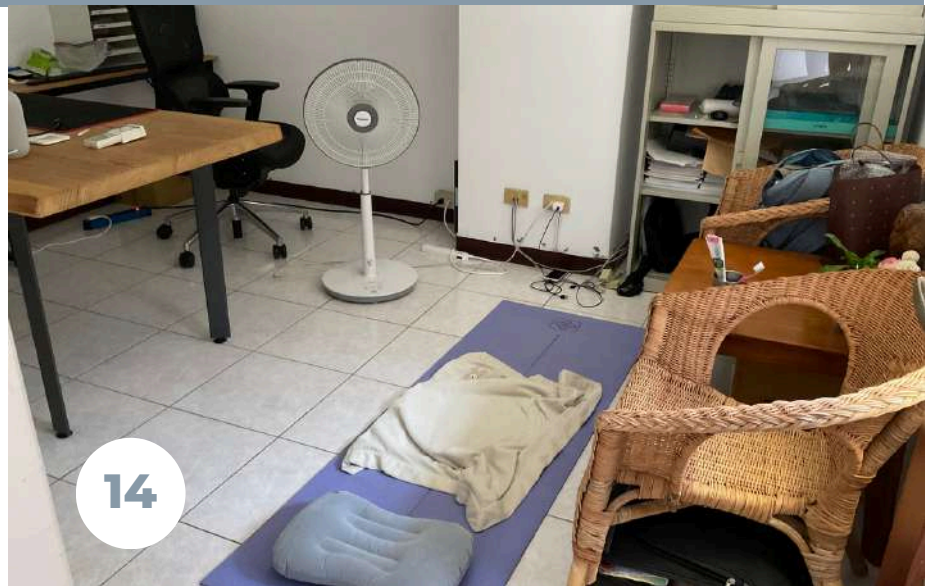
球隊練習時間為早上**8點**，但是球場相當偏僻，我必須**凌晨5點**就要起床準備，好搭上**6點多**的公車，並**搭乘一小時**到達最近的公車站，再**走2公里**到達球場。

住宿

住宿則是住在乾媽的公司辦公室裡，有簡單的衛浴設備，我自己帶**瑜珈墊**與**棉被枕頭**打地鋪睡覺，公司樓下為**景美市場**與**夜市**，凌晨很早就有車子的聲音，夜晚也人聲嘈雜至半夜，每晚都要讓自己消耗所有精力才能睡著。

雖然過程很辛苦，但我**從不覺得後悔**，在台北認識非常多的朋友與球隊，也很高興有機會與國家隊還有國外的外援球員一同練球。

後來我因**腳骨折**而退出球隊，相信這段訓練累積的成果不會白費，未來腳傷與體力恢復後，我還會再來挑戰一次，下次見！台北競技！



TW7 女子足球隊

和我一同在台北競技試訓的學姊們有些人來自TW7，她們週末會參加台灣女足業餘足球聯賽。某次比賽人數不足，有學姊請我來當槍手，我的表現沒有讓她們失望，在首秀就進球為球隊得分，於是在賽後我正式入隊與大家成為隊友，一起踢後面的比賽。



台灣OH熊 女子足球隊

加入TW7足球隊後，球隊隊長邀我加入台灣OH熊一同到台中參加聯合台北Desafio足球隊與台中THUFC的移地訓練。隊友有些與TW7重複，除此，我認識了更多在北部踢球的女生。



後甲國中足球隊

在高一的寒假某天，童恩與後甲友誼賽，因為球隊實力差距懸殊，章魚教練請我來幫忙當槍手，比賽結束後我向後甲教練詢問飲水機的位置。他在足跡推廣大使介紹上看到我，詢問我是不是本人，並邀請我有空時，可以來後甲校隊一同訓練，因此後來每週放學後我都固定從南女騎單車到後甲練球。

後甲國中足球隊是傳統體育班強校，培養出多位國家隊與旅外優秀球員，我國中時就想加入，但球隊只招收男生，因此我當時早已沒有這個念頭。機會或許遲到了，但它並沒有缺席。



不論是在後甲或台大等球隊，都要感謝 **Wecango365** 足跡工程，讓我被更多人看見，並得到許多練球機會。



台灣大學足球隊

暑假在參加台北競技試訓期間，一週有幾天沒有踢球的空檔，為了維持球感，又透過一連串的緣份從學姊那得知台大足球隊的暑訓時間，因此決定獨自去他們練球的地方看看。我在台大迷路找不到球場，沒想到台大的球員與教練早已在足跡工程推廣大使介紹上知道我，看到穿著球衣在校內躊躇徘徊的我，一位不認識的球員直接帶我到球場與他們一起踢球。

台大男子足球隊目前在公開一組的大專盃，女足則剛成立我同時參與兩隊的訓練，並結交許多朋友。台大校內有室內場地、一座11人制足球場與人工五人制足球場，廁所淋浴間設備也很好，令我相當羨慕。



與台大女足歡送隊員艾琳
回國紀念合影

髌骨^足骨折

半年的禁



2023年8月初判定訓練過度導致韌帶積水發炎，身體會自行吸收，休息幾週即可，但我太害怕了，擔心自己在休息時，別人往更強的方向邁進，而自己只能在原地停留，因此並未休息確實（僅稍微降低訓練強度忽略了休息的重要性）

2023年8月30日練球時，接球滑倒，起來發現很痛，騎單車去診所檢查才發現骨折了，或許之前就有傷，當時我只照超音波沒檢查出來，必須休息半年才能動球。

養傷期間

「除了踢球，我可以做什麼？」



南一中足球隊 球經

在平常練習時用相機為大家做紀錄，應用在打工時累積的直播經驗與美宣能力，經營球隊粉絲專頁，也讓球隊招生人數與去年相比增加4倍之多。

助教

隊上初學的球員，教練會安排教案，並由我指導他們練習。比我想像中困難，要仔細觀察才能了解球員的問題點在哪裡，要如何教他們改善問題也需要很多耐心，尤其是遇到心不在焉或狀況外的球員，得想盡辦法讓他們專心並檢討自己的教學方式。

創立足球隊

2023年，一位在台南印尼學生聯合會工作的印尼籍足球隊學長向我介紹他們舉辦的比賽PPI Cup，於是我籌組了在各處踢球認識的高中生與成大的學生組成一支足球隊「Naniat」，隊名為Tainan反過來唸。從報名比賽、全英文的領隊會議、還有和主辦方英文溝通，所有事由我一人包辦。在場上得想辦法維持士氣並領導大家，從開場大比分落後輸球，到一路過關斬將進到四強賽，後面因隊友有事得提早離開，故我們最終獲得殿軍。球隊至今仍持續參加其他公開地區球賽。



成大足球社球經

於113學年度大專盃與學長們一同到屏東參賽，並擔任球經一職負責攝影。

本賽事中，除了遇到許多其他學校以前踢球認識的學長，從裁判到各隊球員，都結交了好多位新朋友。

回歸球場

剛復原的腳雖然可以碰球，但是訓練需要循序漸進，因此我先與訓練強度較低的球隊踢球。



北屋足球聯合隊2023新春合影

北屋足球聯合隊

骨折復原到可以踢球時，正值農曆新年，多數球隊都沒有練球，在朋友的介紹下，得知他們在新春照常踢球，因而加入球隊，隊內幾位球員與銅雀球員重疊。

BLACK KNIGHTS (黑騎士足球隊)

在高雄由外國人組成的足球隊，儘管在業餘層級是實力很強的球隊，在平時的基本動作的訓練也不隨便，不但能增進球技，全英文的練球環境也能提升我的英語對話能力。

TAINAN HAPPY FC

在我剛加入一中足球隊沒多久，在一中校內看到並加入的球隊。隊內宗旨為快樂踢球，群組人數多達152人，偏野場同好會形式，不要求球技，場上從初學到公開組退役的球員都有，年齡層從高中到70歲老人，踢球時間固定某幾天，當想要沒有壓力的踢一場球賽時，隨時都能加入。前輩們都很喜歡說話，能聽到許多足球阿公說許多足球故事與生命歷程。

高雄科技大學足球隊

在113學年度大專盃足球賽為成功大學的對手之一，因為幫他們拍攝球賽照片而認識球員，球隊邀請我與他們一同訓練，因為強度較低，訓練較多而小比賽較少，很適合我復健。

南台科技大學足球隊

在不同的比賽打工分別認識了球隊球員，也在銅雀與東門城各認識幾位球員，球隊與高科同屬一般組，訓練強度適合我復健，在學長的邀請下與他們一起踢球。

面對挫折

大眾偏見

聽到女生踢球，大家第一印象是？很酷？很奇怪？那麼試著今天將項目改成畫畫，你依然有這些反應嗎？這些是所謂的刻板印象。

直至今日，還是有很多人認為女生不該踢球，認為是學壞、不優雅等等，也會聽到很多刺耳的話，家人也會因為我踢球受傷而被長輩責備。

或許觀念這種東西是很難被改變的，我只能透過變得更優秀，更厲害，讓大家知道，足球不會讓一個人變壞、足球會讓一個人更優秀、足球會是一個人的夢想。



歸屬感

綜前述球隊介紹可發現，多數球隊我都是以隨隊訓練的模式參與，並不是真正屬於那些球隊，許多比賽我無法上場、練習時球衣和球隊不一樣、年齡代溝等，會對自己在球隊的定位感到茫然。

轉換想法，原本我就沒有球隊，是多認識了一群踢球朋友、可以請教的學長、可以當成榜樣的學弟。

經濟問題

除了東門城需要繳交學費，其餘球隊皆不收費的。然而，往返南北雖然已選擇最低價位的客運，來回還是會耗費1000元左右，因此平常就有撥時間打工，上台北第一件事情，也是到處詢問足球裁判等相關打工機會。



打工

足球裁判

領到裁判證後，我開始到地區聯賽擔任裁判。剛開始會對自己的判決有所遲疑，現在已努力改進，並時刻提醒自己要果斷判決，遇到不會的判例就記下來，賽後請教其他裁判前輩們。

聯賽場務、直播

除了在台南原本就在台南聯賽擔任直播與攝影工作，到了台北五人制發展聯賽因為我的經驗比其他人多，因此上手更外更順。

最吃力的工作就是場務，賽前負責佈置場地與賽後恢復場地，需要跑來跑去和搬許多東西，但這是很重要的角色，若沒有場務，比賽是辦不起來的。



聯賽社群美宣、文書

原本要參賽，卻因骨折無法上場，於是接下了主辦的委託，擔任聯賽社群軟體的美宣與文書，負責貼文製作與文案編輯。原本以為只要套模板發個文就可以，沒想到挑照片、修亮度與將統計資料做成簡單易懂的表格都必須花上大量時間，想比賽報告，將戰況轉為文字描述精彩，對我而言也是一大挑戰，得耗費不少精力思考撰寫。

雖然度過了一段爆肝做圖與文案想破頭的壓力時期，這個經驗增強了我美術設計與文案構構想的能力。



@TW7_WOMEN_FOOTBALLLEAGUE

成長心得 Reflection



反思

經歷這些歷程，讓我領會到一個道理，當所有人都放棄時，只有妳不可以放棄自己，儘管在如此嚴苛的足球環境下，我依然能為自己尋找到球隊，並闖出自己的一片天，永遠不可以放棄！

我常被問到的問題是「與這麼多球隊訓練真的有使妳進步嗎？」我認為是有的，在不同球隊中，有不同的練習方式，都能學到東西，就算沒有，也能觀察他們的問題在哪裡，並警惕自己不能犯。當然，這樣並不是最有效的訓練方法，我需要一個完整系統、固定的隊友、規律專業的訓練才能讓自己有最好的訓練成效，然而，目前我尚未找到這樣的地方。因此只能繼續維持現有的模式，並專注在每次的訓練上，讓自己進步最多。

最重要的是，該休息就要休息，等到身體真的承受不住時，付出的代價遠比休息幾天多太多，有任何不舒服也不要逞強，先去看診檢查清楚在踢球都不遲。

未來展望

結束漫長的復健之路以後，我會開始慢慢拉高訓練強度，回到之前參加的一些球隊，並將體能鍛鍊回來，早日重返競技舞台。

深刻領悟到台灣足球資源的匱乏，比起抱怨，我想要透過實際行動創造機會給大家，目前已有自己主辦比賽的想法，陸續開始製作企劃書與工作夥伴，希望能為台灣足球盡一份心力。

2024AIT 足球女孩計劃
2024 American Institute in Taiwan Soccer Girls Program
教練推薦函

請以中文填寫即可（含中英更佳）

球隊概況說明

敬啟者 您好

本人王駿濠，現於國立成功大學體育健康與休閒研究所擔任教職，且兼任足球校隊總教練。我已認識李 同學約 2 年多的時間，因此對其有一定程度的熟悉，且也非常榮幸地推薦李香穎同學參加 2024 AIT 足球女孩計畫。以下我首先介紹我們球隊的當前狀況，供委員參考。

國立成功大學足球隊主要招募男性球員，成員包括體育保送生、運動績優生及一般生。此外，我們也會招募來自邦交國家的外籍學生加入，使球隊成員來源多元化。這樣的多元組成讓我們更能接納不同文化背景、思維和能力的學生。大家共同為目標努力，相互學習和適應，並學會同理和尊重隊內成員的個別文化差異與優缺點。

近期我們在全國公開一級賽事中取得第六名的佳績，這已是我們連續第二年參加此競技等級的賽事。對於一所研究所大學與組成多元的球隊來說，這已是相當不易的競技成就。儘管如此，我們球隊的目標不僅局限於追球更高的競技目標，我們更希望培養球員在足球之外的專長，並具備與不同領域專家對話的能力。

球員概況說明

以下將說明有關李 同學參與我們球隊訓練狀況說明：

李 同學雖然是高中生且不屬於我們球隊的學生，但她對足球的熱情令人印象深刻。她經常在我們的足球場自主訓練，並逐漸與我們球隊的成員建立了友好關係。得知她缺乏適當的訓練環境後，我們決定破例讓她參加球隊訓練。

雖然 與大學男生在體格和技術上有所差距，但她在訓練中的表現相當積極。舉例來說，她在體能測驗中並非總是最後一名，且出席率相當高，其學習態度相當令我賞識。值得注意的是，她能有效做好時間管理，即便在段考期間也會能撥空參與訓練。此外，她在日常生活中展現出高度的自律，經常進行個人訓練與嚴格的飲食控制，實屬不易。

在人際交往方面， 與隊內不論是外籍或本國籍的球員皆保持良好的關係，除了足球之外，也能和學長討論功課與生活問題。

不過可惜的是，由於 並非本校隊的正式球隊成員，因此無法代表本校出賽。但據我所知他在參與一些俱樂部的訓練，相信已積累相當豐富的訓練經驗。儘管如此，她在訓練中所展現的才能和對足球的熱情，無疑令人值得肯定的。

推薦原因

有鑒於上述對_____的瞭解，我相信已有足夠的資格推薦李同學參與計畫，以下為我的推薦理由：

李_____同學是一位相當罕見對足球有極大熱忱的學生，雖然目前她沒有辦法享有豐富的訓練與比賽經驗，但我相信此次計畫將是一個絕佳的機會，讓她進一步提升自我，到國外進修以於未來奉獻所學。

雖然我不太清楚李同學的英文檢定成績如何，但根據我的觀察，她勇於與外籍球員交流，這使得她在隊中較不受到語言的影響，並經常可以擔任良好的溝通橋樑。舉例來說，由於她具備出色的理解能力，在訓練中也能迅速掌握新內容，並將其翻譯給較不理解訓練內容的外籍球員聽，這展現了她的語言技能和幫助團隊的精神。

有鑑於此，本人極力推薦李_____申請 2024 AIT 足球女孩計畫，由衷希望貴委員會能給優秀具有熱忱的同學肯定的機會，未來能在社會立足之時奉獻所學，豐富國內足球發展。若對於我的說明有任何問題，歡迎隨時與我聯繫。

教練簽名: _____

王駿豪

Sport Visitor Program Application
2024 American Institute in Taiwan Soccer Girls Program

Fill out the form both in English and Chinese

| Eligibility Information | |
|--|----------------------|
| What is your place of citizenship and residence? | Taiwan 臺灣 |
| What is your date of birth? | |
| What best describes your gender identity? | woman |
| When will you graduate from school (month and year)? | June 2025 2025年6月 |
| Have you participated in a U.S. Department of State exchange program in the past three years? | No, I haven't. 我沒有過。 |
| Is any member of your immediate family (parents, or siblings) or household employed by the American Institute in Taiwan or any U.S. government agencies? | No. 無 |

| General Information | |
|--|---|
| Last Name | |
| First Name | |
| City and Country of Birth | Tainan City 臺南市 |
| Do you have a valid passport? What is the expiration | My passport has expired. I will get it renewed before February. 我的護照過期了，我會在二月前領到新的。 |
| Parent/Guardian Name (Last name + First Name) | |

| Contact Information | |
|----------------------------|--|
| Your mobile phone number | |
| E-mail address | |
| Alternate e-mail address | |
| Parent/guardian name(s) | |

| | |
|---|--|
| Parent/guardian mobile phone | |
| Parent/guardian Email address | |
| Home mailing address/city and county | |
| Parent/guardian address/city and county | |

| Education Information | |
|--|--|
| School Name: | National Tainan Girls' Senior High School 國立臺南女子高級中學 |
| Type of School (private/public): | Public. 公立 |
| School Address: | NO.97, DAPU ST., TAINAN CITY, TAIWAN 臺灣臺南市中西區大埔街97號 |
| Current Grade: | Second Grade 二年級 |
| How many years have you played soccer? | 9 years 9年 |

| About Your Sports and Community Interests: |
|---|
| <p>Please list any specific sports in which you have participated to date.</p> <p>Football, optimist sailing, kayaking, track and field (pole vault, triple jump, hurdle), swimming, golf, volleyball, basketball.</p> <p>足球、帆船、獨木舟、田徑 (撐竿跳、三級跳、跨欄)、游泳、高爾夫、排球、籃球。</p> |
| <p>Please describe any activities in which you have participated that relate to sports. How long have you been involved with each? Please also list any awards or honors received.</p> <p>I have played soccer for 9 years, participating in recreational teams from elementary school to junior high, with formal training spanning only 3 years.</p> <p>Sailing, which I've pursued for a total of 10 years since the age of 7, involved practicing by renting boats in Pingtung. Despite being recommended for professional training, I opted to relinquish that opportunity due to my stronger preference for soccer.</p> |

Kayaking has been a part of my life for approximately 12 years, and during my elementary school years, my family purchased two kayaks.

Track and field has been a continuous journey from elementary school through junior high, with self-directed training since high school, totaling 5 years. I have achieved gold medals in the 100m, 200m, and long jump during the school sports days in elementary and junior high, and recently secured gold medals in pole vault and triple jump at the city-level games in Tainan.

Swimming has been a pursuit for 12 years, during which I established and served as the captain of the school swimming team in elementary school. Currently, I engage in self-directed training in the swimming pool, sometimes as early as 6:00 AM before school.

Golf, on the other hand, was a two-year involvement with the elementary school team from ages 11 to 12.

Volleyball and basketball started as casual games with classmates in elementary school, and upon the request of my track and field coach in junior high, I engaged in both sports, winning interclass championships in both volleyball and basketball throughout junior and senior high school.

足球我踢了9年，但是國小到初中都是參加玩樂性質的球隊，正式訓練只有3年。

帆船總共開了10年，從我7歲就學會了，都是到屏東租船練習的。曾被推薦培訓成選手，由於我更喜歡足球，因此放棄這個機會。

獨木舟大約從事了12年，並在我國小時家裡買了兩艘獨木舟。

田徑從我國小參加田徑隊開始到國中，高中以後都是自己獨自練習完去比賽，至今已經5年。國小到國中都在校內運動會拿過100公尺金牌、200公尺金牌、跳遠金牌，高中還個月剛在臺南市中運拿了撐竿跳與三級跳的金牌。

游泳從我開始學到現在已經12年，並在國小創立學校游泳校隊擔任隊長，現在有時上學前，凌晨6：00會到游泳池自主練習當作訓練的一種。

高爾夫則只從11歲到12歲兩年參加國小校隊。

而排球與籃球則是國小開始和同學玩，國中田徑教練要求練習接觸不同運動，國中與高中都獲得班際排球與籃球冠軍。

Please describe any additional extracurricular or community service activities (non-sports related) in which you have participated, and how long you have been involved with each.

Since elementary school, my mother has been taking me to volunteer at the 'Andre Food Bank,' where I am primarily involved in material organization, preparation tasks for food boxes, and packaging.

Starting from kindergarten, I participated in a dance troupe, performing at numerous charity events and being invited for public welfare performances during holidays at department stores. This commitment continued until I graduated from junior high, at which point I became too busy to continue with the band.

Every six months, I collaborate with the wind band to perform music at the well-known tourist attraction 'Guohua Street' in Tainan, aiming to fundraise for hosting music concerts.

我從國小開始媽媽會帶我到「安德烈食物銀行」擔任志工，主要負責物資整理、食物箱前置作業及包裝。

從幼兒園開始參加舞團會到許多義賣會、百貨公司節日邀請公益表演，直到我國中畢業忙碌退團為止。

每半年我都會與我參加管樂團到臺南有名的觀光景點「國華街」演奏音樂，為舉辦音樂會募款。

What future studies and/or possible occupations have you considered?

I aspire to play professional or semi-professional soccer in English-speaking countries such as the UK or the USA, known for their strong women's football teams.

Becoming an international referee is also an option for me. I already hold a referee certification from the Taiwan Football Association(CTFA) and plan to continue working diligently, officiating more matches to accumulate experience and attain higher-level referee certifications.

On the academic front, I aim to pursue studies related to team management or stadium administration. These areas represent a shortage of talent in Taiwanese football, and I hope to explore the world and contribute to Taiwanese football after gaining knowledge through further education.

我想到英國或美國等英語系的女足強國踢足球成為職業球員或半職業球員。成為國際裁判也是一個選項，裁判方面我已經有台灣足球協會的裁判證，未來會繼續努力判更多比賽累積經驗與考取更高級別的裁判。而學業方面我想進修球隊經營或球場管理方面，這些部分都是臺灣足球所缺乏的人才，希望能出國看看外面的世界且經過學習後幫助台灣足球。

Essay Questions

What, or who, initially sparked your interest in the field of sports?

My parents. They would encourage me to explore various sporting activities from my early childhood .

我的父母。他們從小就會鼓勵我嘗試不同的運動項目。

Why is participation in this program important to you and how will it benefit you both personally and academically? What type of skills do you hope to develop and improve during the Sport Visitor Program in the United States?

This project will mark my first experience playing soccer outside of Taiwan. Besides actively participating in training with the U.S. women's soccer team, I am eager to gain on-site insights into their team's management and development. I intend to bring back these learning experiences to share with others in Taiwan. Through this project, I believe I will acquire a better understanding of the skills I lack, potentially discovering a more suitable role for myself, thus providing clarity on my future direction for studying abroad.

In addition to enhancing my soccer skills, I aim to improve my ability to interact with people from diverse fields and countries. Currently, holding a dual role as a soccer team manager, I also aspire to learn different operational models in team management, particularly in the areas of promotion and marketing. I think these aspects are crucial and lacking in Taiwanese football.

這個計畫將會是我人生第一次到台灣以外的地方踢球，除了能夠親身參與美國女足訓練，我也想實地了解他們的球隊是如何經營與發展，並將這些學習經驗帶回台灣與大家分享。經過計畫，相信能了解更多自己所缺乏的技能，或許也能發現更適合自己的角色，對於我未來出國留學的方向可以更加清楚。除了提升球技之外，我希望能提高和來自不同領域和國家的人一同相處的能力。目前兼任足球隊經理的我，在球隊管理方面，也希望能學習到與台灣不同的經營模式，尤其是宣傳與行銷上面，我認為這是我，也是台灣足球所或缺且很重要的部分。

Describe a challenge you have faced in your life and how you overcame it.

Since my elementary school days in Taiwan, grassroots soccer teams have been primarily categorized into two systems: school teams and clubs. Presently, only school teams possess sufficient training resources, while club teams have a limited number of players, with practice sessions typically occurring less than three times a week. Public competitions for teams outside of school are scarce, especially in high school, where such opportunities approach zero. In Tainan City, where I reside, there are no high school girls' soccer teams, and neither are there soccer clubs for high school boys or girls. In my third year of junior high, I secured a spot on the girls' soccer team at Hui-Wen High School in Taichung. However, considering the limited career prospects and the tendency for many to abandon academics after graduating

from sports-focused schools in Taiwan, I ultimately decided to stay and pursue my studies at Tainan Girls' Senior High School.

Faced with the challenge of having no team or competitions, I sought assistance from my previous coach. Tainan First Senior High School's soccer team allowed me to participate in their training sessions, but due to not being a student at their school, I couldn't play in matches – only train alongside them. Despite maintaining a higher attendance rate than most during the three days of morning training to Saturday practices, it became evident that the intensity was insufficient. Both my high school and Tainan First Senior High School prioritize academic achievements over sports.

After two appeals, the National Cheng Kung University soccer team was willing to accommodate me for evening training. However, I faced the same issue – no opportunities for actual gameplay. Additionally, I commuted weekly to Kaohsiung City to join the youth team of Kaohsiung Sunny Bank Women's Soccer Team. Despite inconvenient transportation resulting in late-night returns after each training session, the team disbanded within half a year due to insufficient players.

In my quest to find more conducive environments for my soccer development, I became a promotional ambassador for the 'Wecango365'. This led to an invitation from the coach of the junior high school soccer team at Houjia Junior High School in Tainan. Although the players inside were younger than me, they displayed commendable skill, all being male, and included several members of the U17 national team. Their training intensity suited me well, contributing significantly to my improvement. The only competition I participated in during high school was the #Albirex(S)S.E.A Cup 2023 organized by Wecango365 which is the soccer organization. Summoning considerable courage, I contacted a student I had never met before, who was forming a team, and they agreed to let me join.

Through various introductions, I joined a women's team in Taipei, participating in an amateur women's league. This required a weekly five-hour one-way bus journey to and from Taipei. Taiwan's only formally organized club competition, the Youth League, was canceled by the football association last year. Following protests, it was reinstated this year; however, there is still no provision for women's teams. Consequently, I joined the newly established Dong Men Cheng Soccer Team U18 boys' soccer team to compete.

Despite minimal playing opportunities, training primarily with male players, and few chances to step onto the field, most teams I joined are the school teams that are not my school. From an environment where I almost had to give up, I've created numerous opportunities for myself and persisted to this day.

在臺灣基層足球隊主要分成兩種體制：校隊與俱樂部，現狀來說，只有校隊有足夠的練習資源，而俱樂部的球員非常少，一週練習時間通常在三次以內，比賽的部分國高中給校隊以外的公開比賽非常少，高中更趨近於零。我住的台南市並無女生校隊的高中，也

沒有招收高中男子或女子的足球俱樂部。我在國三時考上了位於台中市的惠文高中女子足球隊，由於體育班在台灣畢業後的出路較狹窄，且多數會放棄學業，因此最後還是決定留在台南女中就讀。我面臨了完全沒有球隊與比賽的困境，但我不想就這樣放棄足球。

透過以前的教練介紹，台南一中的足球校隊願意讓我參與他們訓練，但因為我不是他們學校的，所以比賽也無法上場，只能一起練球。每週三天的晨訓到週六的訓練我出席率比所有人都高，但我很清楚他們的強度其實太低，因為他們學校和我的高中一樣大家看重的是學業成績。經過拜託了兩次，成功大學足球校隊也願意收留我平日晚上與他們一同訓練，不過我遇到和前面一樣的問題，我還是沒有任何實戰機會。除此之外，我每週搭火車到高雄市的陽信女子足球隊的青年隊參與訓練，那邊交通不便，每次訓練完回家幾乎都將近午夜。然而平常練習人數不超過五個，不到半年，球隊就因為人數不足而解散。

我想找尋更多對我踢球有幫助的地方，透過選上足跡工程的推廣大使，我成功打讓更多人認識到我，後甲國中的教練也邀請我與他們校隊一同訓練，雖然裡面的球員年紀都比我小，但是實力都不錯且都是男生，也有幾位U17國家隊的球員。他們的訓練強度非常適合我，也讓我進步很多。我高中唯一參加的比賽是由「足跡工程」所舉辦的新瀉天鵝盃，我鼓起了最大的勇氣詢問我完全不認識的一位組隊報名的同學，最後他們答應讓我加入。透過很多人介紹我到台北擔任一支女子球隊的槍手，參與業餘女子聯賽，每週到台北必須搭單程五小時的客運來回。

台灣目前唯一舉辦的正式俱樂部比賽只有青年聯賽，然而在去年足球協會宣布取消辦理，透過許多人抗議才在今年決定復辦，但女子組還是不辦理，因此我加入剛創立的東門城男子U18足球隊一同參賽。

雖然比賽機會非常少，平時只能與男生訓練，能上場的時間更是屈指可數，參加的球隊多數是（不屬於我的）校隊，但我從原本幾乎被迫放棄的環境，為自己創造了許多機會，且堅持至今。

One of the requirements of the program is that you apply the skills you learn and share with others after you return to Taiwan. Describe how you would use the sports and leadership skills you gain from this program to help your community.

I will share my experiences with all the teams I join, documenting my journey through diary entries and reflections on social media to broaden everyone's horizons alongside me. I hope to contribute extra effort on the field by enhancing my soccer skills and facilitating smoother communication with foreign players through improved English, thereby reducing barriers between them and Taiwanese players. If I acquire marketing or management skills, I will apply them practically to the soccer team where I serve as a manager, as well as in the soccer league organized by my friends and me. I will observe the outcomes and share relevant insights with other teams.

我會與我加入的所有球隊分享經歷，也會透過社交軟體撰寫日記與心得，讓大家與我一同增廣見聞。希望透過提升的球技為球隊在場上多盡一份心力，也想用更加流利的英文與踢球的外籍生溝通更加順利，減少他們與台灣人踢球的隔閡。若有學習到行銷或管理方面的技能，我一定會實際應用在我擔任足球經理的球隊，還有我與朋友主辦的足球聯賽中，觀察成效，且和其他球隊分享相關收穫。

What are one or two words that describe you best and why?

I think 'indefatigable' is the word that describes me best. In the realm of soccer, despite facing unfavorable circumstances, I have not easily abandoned this path. Instead, I actively seek more opportunities and persevere. Academically, I encounter challenges due to Dyslexia, but I exert my utmost effort in learning. Even when my capabilities may not allow me to complete exams within the given time, I rely on the results of my consistent efforts – accuracy in answers – and successfully gained admission to the first-choice high school in Tainan. I do not easily bow to adversity; rather, I strive to find ways to overcome it and turn it into my strength.

我認為「不屈不撓的；不懈的」是最適合描述我的文字。在足球上，儘管環境並不友善，我也沒有輕言放棄這條路，而是積極尋找更多機會並堅持下去。在學業方面，我有閱讀障礙，但我依然盡全力在學習上，就算能力無法在時間內寫完考卷，我還是靠著平日努力的成果——答對率，成功考上台南的第一志願的高中。我不會輕易向困境低頭，而是想盡辦法突破，並將它翻轉成為我的力量。

Application Signature: _____

Parent/Guardian Signature: _____