

台北市曲棍球 (Field Hockey) 招募與發展計畫

臺北市議會市民服務中心

115. 7. 08

單號: C1151912862

一、前言

草地曲棍球 (Field Hockey) 是人類歷史上最古老的運動之一，其雛形可追溯至古埃及與古希臘時期，現代草地曲棍球運動則於 19 世紀在英國建構出完整規則。自 1908 年倫敦奧運會起，草地曲棍球便被列為奧運正式比賽項目，至今在全球擁有多達 137 個會員國，尤其在歐洲、大洋洲、南亞以及鄰近的日韓、中國大陸、香港，皆擁有極高的職業化程度與龐大的收視運動人口。草地曲棍球是一項結合極速奔跑、高超棒打技巧、團隊戰術與強烈體能對抗的紳士運動，在國際舞台上，它不僅是展現國家體育硬實力的指標，更是國際名校（如常春藤盟校、歐洲頂尖大學）中歷史悠久且極受重視的傳統體育項目。

然而，近年來隨著亞洲曲棍球總會 (AHF) 大力推行更適合都市推廣的「五人制曲棍球 (Hockey 5s)」，在基層校園的萌芽，草地曲棍球在台灣正迎來轉型契機。此項目目前在北台灣仍屬於受關注度低、但潛力巨大的「藍海項目」，正吸引著渴望尋求多元國際運動接軌的學校與家長目光。

台北市作為全國體育、經濟與國際化的領航城市，推動草地曲棍球具備以下三大優勢：

（一）豐沛的運動消費力與家長視野：

台北市的家長對於新興運動、奧運項目的接受度極高，且普遍重視孩子與國際體育生態的接軌（如申請國外大學的體育專長加分）。草地曲棍球所具備的「紳士運動」形象與國際名校標籤，對台北市高知識、高所得的家庭具有強烈吸引力。

（二）場地活化與城市多功能空間：

台北市近年大力增建多功能人工草皮足球場（如天母、迎風、百齡等河濱運動公園），加上校園操場逐步翻新為人工草皮，這為曲棍球所需的平整地面提供了轉型共用的硬體基礎，能以「一場多用」的彈性模式快速啟動。

（三）體育行政與大專人才資源：

台北市擁有臺北市立大學、國立臺灣師範大學、臺灣大學等頂尖體育與綜合學府，能提供質優、量足的教練種子與裁判人才，形成快速鏈結的發展基地。

台北市推動草地曲棍球發展計畫，不僅是為了填補北台灣在此奧運項目上的基層空白，更是要利用台北的國際化、硬體優勢與精緻化運動需求，打造一個全新的體育亮點。透過本計畫「校園社團普及化」與「地區俱樂部菁英化」的雙軌戰術，我們有信心將草地曲棍球塑造成台北市最具國際競爭力與時尚感的都市新運動。

二、招募方式

（一）組隊方式：

1. 學生社團（校內管道）

- (1) 社團是接觸基層學生量體最大的管道，透過國高中成立社團，以樂樂曲棍球 (QuickStick) 與 5 人制曲棍球 (Hockey 5s) 推廣，並強調「多元體育素養」。
- (2) 寒暑假「一日/三日瘋曲棍球」育樂營：寒暑假在校內舉辦低學費的單日或三日營隊，結合趣味競賽、闖關遊戲，營隊結訓時頒發「結訓證書」，並提供營隊學員直接轉入新學期課後社團。

2. 社區俱樂部（校外管道）

社區俱樂部面向的是跨校學生、國際學校社群以及成人族群，招募重點在於「打造週末家庭休閒生態圈」與「精英化交流」。

- (1) 週末曲棍球體驗日：每週六或週日上午，於天母運動公園、迎風河濱公園等人流密集的草皮旁設立免費體驗區。
- (2) 校園社團學員的「菁英引流」：各校「學校社團」中表現優異、不滿足於每週僅訓練 1 小時的熱血選手，由社團教練直接推薦至週末的「社區俱樂部」接受更具對抗性的菁英培育。
- (3) 國際學校與外籍社群定向招募：強調俱樂部具備雙語教學環境，且能與國際學校校隊進行週末友誼賽，吸引本身在國外就有曲棍球背景的外籍子弟加入，並藉此帶動本地學生的國際交流。

學校社團負責「開源」，用低門檻、安全、趣味的方式，在台北市各級校園接觸到最龐大的學生基數。社區俱樂部負責「節流與精進」，提供高黏著度的家庭活動、雙語環境與菁英訓練，把真正喜歡曲棍球的孩子與家長留下來，成為台北市草地曲棍球的鋼鐵核心社群。

（二）組隊年齡與人數

階段一：招募約 20 名左右，年齡 12~13 歲國中一年級學生，透過校內社團或校外俱樂部方式練習，備戰 116 年屏東縣全國運動會。

階段二：往上發展（銜接高中） 經歷 116 年全運會洗禮後，這 20 名選手將滿 15 歲。計畫將輔導全數選手直升臺北市重點高中體育班，確保訓練不中斷，使其在 16-18 歲的黃金期成為臺北市未來連續三屆全運會的衝牌核心，並進一步對接大專院校與城市代表隊。

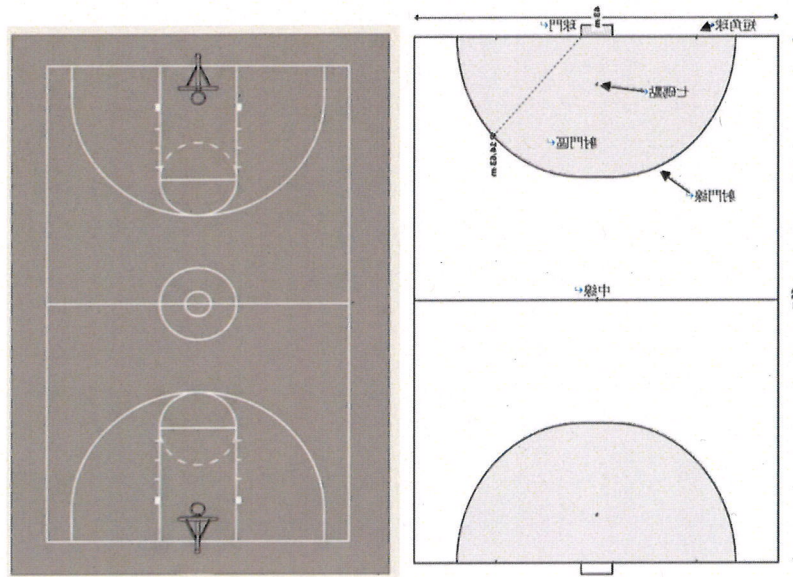
階段三：往下扎根（建立國小生力軍） 自 117 年起，這批具備全運會越級實戰經驗的青年選手將轉任「校園推廣大使」。於寒暑假期間深入臺北市各區國小（10-12 歲）帶領體驗營，以「學長姐帶路」的偶像效應吸引基層新血，正式開啟臺北市「國小、國中、高中、大專與社會組」生生不息的曲棍球四級銜接網。

(三) 訓練場地

1. 籃球場

籃球場（圖一）為全國校內、外設置最多運動場地之一，與 mini hockey 場地類似（圖一）。以籃球場替代為訓練場地最為合適，並以籃球場三分線的區域作為射門區（shooting area），讓入門球員容易融入曲棍球情境中。

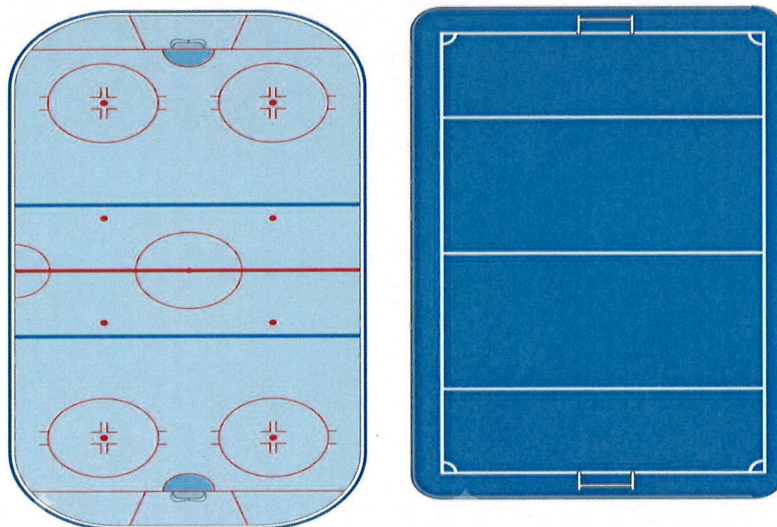
圖一、籃球場地與 mini hockey 場地



2. 直排輪曲棍球場

場地周邊通常設有標準的圍欄，與五人制曲棍球（Hockey 5s）所需的邊界規格高度契合（圖二）。選手可以在此安全地進行高速傳接球、圍欄反彈戰術，且球不會輕易出界。

圖二、直排輪曲棍球場與 Hockey 5 場地



3. 學校風雨球場或活動中心

在水泥地、木地板、硬質丙烯酸（PU）地面上練習曲棍球基本技術，球速會顯著快於傳統場地，但非常適合用來練習 13 歲選手的基本動作、手眼協調及反應。

目前國內曲棍球專用場地甚少，要在專用場地上練習極為困難，可透過籃球場、籃網球場、直排輪曲棍球場、風雨球場及活動中心替代為練習場地，帶基礎動作穩定，假日可安排至堤外人工草皮足球場地或鄰近曲棍球專場地練習與交流。