M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

◆ **主題類別：**（七）運動及健康促進

◆ **國家／城市：**法國／尼斯、坎城、摩納哥

◆ **見習機構：**

見習機構	見習機構參考說明
尼斯 Cavigal 俱樂部棒壘球隊	尼斯 CAVIGAL 創立於 1943 年，由尼斯當地 3 個足球俱樂部合併而成的綜合性運動球團。目前旗下擁有 12 個運動部門（包含田徑、籃球、棒壘球、自由車、足球、體操、手球、鐵人三項等）。其棒壘球部門成立於 1988 年 1 月 1 日，為法國前 10 大棒壘球俱樂部之一，現有 250 名註冊會員。 • 基層扎根：球團以卓越的「青年政策」聞名，強調尊重、投入與透過運動落實教育。俱樂部僱有兩名全職多明尼加籍棒球教練（曾效力於多明尼加國家棒球隊及美國職棒大聯盟），負責向當地小學生推廣棒球運動，以及協助指導俱樂部球員進行訓練。 • 對臺合作願景：盼與駐普羅旺斯辦事處合作透過規劃結構性的見習與志願服務計畫，邀請我國 18 歲至 30 歲優秀人才作為臺灣青年大使，促進與南法地區在體育專業與文化及語言之雙向交流。期許我方青年此行圓夢將活動觸角實質扎根於蔚藍海岸之餘（包括與俱樂部共同籌劃首屆法式滾球巡迴賽、文字挑戰賽及兩場臺灣日等活動，以及配合參與俱樂部執行每年由阿爾卑斯濱海省奧林匹克暨體育委員會官方推動之「巡迴大篷車計畫」，前進尼斯週邊市鎮推廣各類體育運動），亦能累積多元創新自主經驗，拓展職涯視野學有所長，回國貢獻本土產業，同時建立雙方日後深化交流的良好基礎。 參考連結： https://www.cavigalsoftballbaseball.eu

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

見習機構	見習機構參考說明
Mercantour 國家公園	• 法國最壯麗的國家公園之一，佔地近 690 平方公里，地形落差極大，高度從海拔 490 公尺一路飆升至最高峰 Cime du Gélas 的 3,143 公尺。 • 位於尼斯腹地，從市中心開車約 1 至 1.5 小時可達。它以「 山海相連 」的極致景觀聞名，是從地中海蔚藍海岸過渡到阿爾卑斯高山群峰的自然奇蹟，可能前一小時還身處點綴著橄欖樹、百里香的南法薰香山丘，下一小時就進入由落葉松、冰河湖泊與裸露岩壁構成的凜冽高山世界。 • 這裡擁有超過 2 千種植物（佔法國本土植物物種近半），其中 30 多種是此地獨有的特有種。同時，這也是歐洲野生動物樂園，常年可見阿爾卑斯野山羊、羚羊、土撥鼠，甚至是近年自然回歸的歐洲灰狼，可謂名符其實的生物多樣性天堂。 • Mercantour 的溪降、獨木舟與登山健行是南法知名的三大戶外活動，俱樂部可視青年意願與能力，提供前往體驗之參考建議。 參考連結：https://mercantour-parcnational.fr/fr

◆ **圓夢期間：**116 年 5 月 14 日至 7 月 31 日，含飛行日，共 79 日。

◆ **見習名額：**4 名。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

◆ 青年申請資格：

- 必要條件：
  1. 具中華民國國籍之 18 歲至 30 歲青年。
  2. 青年需自備專業設備，包括相機／手機、筆電、個人練球服裝及器材（如球棒、手套、球鞋、白色長褲與防護裝備等）。
- 優先條件：
  1. 基本溝通能力：應具備 CEFR 等級法語（A1）或英語（B1），或其他足以證明能夠溝通無礙能力。
  2. 個人動機：對探索法國運動具真誠興趣；可展現體育與人文投入熱忱。
  3. 體育承諾：具備棒壘球運動的訓練背景；體能狀態佳、能適應球隊高強度訓練；具備良好學習與進步能力。
  4. 俱樂部生活參與度：願全程參與球隊訓練、賽事與活動；具團隊精神並認同俱樂部核心價值；願積極參與社團志工服務與文化交流活動。
  5. 文化開放性：渴望探索法國在地文化，並樂於分享臺灣本土文化。
  6. 環境適應力：具備獨立生活自主能力；能積極面對國際移動與新語言、新環境的挑戰。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

◆ 行前培訓（若無法參加視同放棄錄取資格）

1. 辦理形式：見習單位及提案單位派員以線上視訊會議辦理行前培訓。
2. 辦理次數：安排 1 次 1 小時，以英語向青年簡介俱樂部背景與活動安排、建立彼此認識、提醒行前準備與來法注意事項；另依青年法語程度進行 15 次共 15 小時之法語教學，以加強日常生活及觀光旅遊必備之口語能力。
3. 預計辦理時間：暫訂 116 年 3 月 16、18、23、25、30 日，以及 4 月 1、6、8 日等週二及週四臺灣晚間 7 時（相當於法國日光節約時間之中午 12 時或下午 1 時）進行線上行前培訓，同日晚間陸續進行兩次培訓，中間間隔 20 分鐘休息。上述日程可能依實際情況調整。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

◆ 行程（將視實際情況細節可能略有調整）

日期	行程
116／05／14～ 05／16	5／14 自臺灣出發飛往尼斯機場；5／15 抵達，俱樂部派員協助接機照料、協助安頓、認識環境、參觀尼斯市區；5／16 安排青年自由活動。
5 月第三週 116／05／17～ 05／23	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽及俱樂部成員交流；週一、二、四、五下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：籌備臺灣日活動；參觀 Cavigal 俱樂部旗下不同運動部門（ 包括籃球、手球、足球、體操、三鐵、自行車、田徑等 ）；參觀法國自然節（ Fête de la Nature，5／19－5／23 ）生態活動；實地感受坎城影展（5／11－5／22）國際盛事氛圍。
5 月第四週 116／05／24～ 05／30	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽、協助俱樂部行政庶務與規劃球隊賽程安排及俱樂部成員交流；週一、二、四、五下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；Mercantour 國家公園進行獨木舟溪降或登山健行；視俱樂部棒球以外球隊晉級情形觀看比賽；籌備俱樂部法式滾球巡迴賽；籌備臺灣日活動。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

日期	行程
6 月第一週 116／05／31～ 06／06	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽、協助俱樂部行政庶務與規劃球隊賽程安排及俱樂部成員交流；週一、二、四、五下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；視俱樂部棒球以外球隊晉級情形觀看比賽；參加尼斯或近郊之法國文化部花園有約（Rendez-vous aux Jardins，6／4－6／6）提供之免費導覽／園藝工作坊與文化體驗活動；實地感受摩納哥 F1 一級方程式大賽國際盛事氛圍。
6 月第二週 116／06／07～ 06／13	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽、協助俱樂部行政庶務與規劃球隊賽程安排及俱樂部成員交流；週一、二、四、五下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；Mercantour 國家公園進行獨木舟溪降或登山健行；視俱樂部公關票餘裕觀看尼斯足球或橄欖球比賽。
6 月第三週 116／06／14～ 06／20	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽、協助俱樂部行政庶務與規劃球隊賽程安排及俱樂部成員交流；週一、二、四、五下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；籌備俱樂部首屆文字挑戰賽（ 中文及法文 ）及公告活動資訊；視俱樂部公關票餘裕觀看尼斯足球或橄欖球比賽。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

日期	行程
6 月第四週 116／06／21～ 06／27	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽、協助俱樂部行政庶務與規劃球隊賽程安排，及俱樂部成員交流；週一、四下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換、參與全法音樂節（ Fête de la Musique，6／21 ）活動、籌備俱樂部首屆文字挑戰賽（ 中文及法文 ）及公告活動資訊、參與全國地方遺產與磨坊日（ Journées du Patrimoine de Pays et des Moulins，6／25－6／27）活動見證資深工匠示範重現古老傳統技藝。
6 月第五週 116／06／28～ 07／04	1. 每週二（晚間）、三（下午－晚間）、五（晚間）、六（全天）為棒球活動，包括執教、共同訓練、隨隊征戰區域或全國聯賽、協助俱樂部行政庶務與規劃球隊賽程安排，及俱樂部成員交流；週一、四下午隨同俱樂部赴小學進行課後社團推廣各類運動；週日青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；參與俱樂部青少年夏令營擔任輔導員（ 陪同參觀博物館、健行、推廣運動等 ）；舉辦臺灣日活動；參加俱樂部首屆文字挑戰賽（ 中文及法文）；參與坎城國際煙火節盛會（7／4）。
7 月第一週 116／07／05～ 07／11	1. 籌備蹲點成果發表會及俱樂部成員交流；週間 4 日參與俱樂部執行「阿爾卑斯濱海省巡迴大篷車推廣體育計畫」；原則週末由青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；舉辦臺灣日活動；參加俱樂部首屆法式滾球巡迴賽。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

日期	行程
7月第二週 116／07／12～ 07／18	1. 籌備蹲點成果發表會及俱樂部成員交流；週間4日參與俱樂部執行「阿爾卑斯濱海省巡迴大篷車推廣體育計畫」；原則週末由青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；參與坎城國際煙火節盛會（7／14）。
7月第三週 116／07／19～ 07／25	1. 籌備蹲點成果發表會及俱樂部成員交流；週間4日參與俱樂部執行「阿爾卑斯濱海省巡迴大篷車推廣體育計畫」；原則週末由青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換；參與坎城國際煙火節盛會（7／22）；參與尼斯爵士音樂節盛會（Nice Jazz Fest，7／22－7／24）；蹲點成果發表會（7／24）。
7月第四週 116／07／26～ 07／30	1. 協助俱樂部行政庶務、規劃球隊賽程安排及俱樂部成員交流；原則週末由青年自主規劃行程。 2. 融入生活與常民觀察：俱樂部協助與當地人或球員語言交換。 3. 與俱樂部進行座談交流，盤點蹲點心得，為青年返國後成果發表架構定案與雙向審查，確保南法經驗能精準對接並回饋臺灣基層棒球界，同時研商雙方永續合作機制（如移地訓練與二手器材捐贈）。
116／07／30	自尼斯機場搭機返臺，俱樂部派員協助送機照料。
116／07／31	抵臺。

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

◆ 經費規劃

經費項目	金額	支用內容
合作單位辦理項目		
跨城市移動之交通費	64,214	支應本計畫執行期間，因跨城市移動至各見習機構所產生之大眾運輸、租車等相關交通費用。
會議／活動／參訪機構註冊報名相關費用		含區域棒球聯賽註冊費、Cavigal 俱樂部等費用。
講師鐘點費		辦理本計畫所需之行前培訓講師費用。
其他與雜支		如郵資、資料蒐集及檢索費或其他必要費用等。
行政管理費		執行本計畫所需負擔之行政管理費。
業師費用		辦理本計畫所需業師輔導費。
合計		**共 64,214 元**

M-7-11　南法蔚藍海岸 Nice Ball

經費項目	金額	支用內容
青年自理項目		
機票	50,000	臺灣至計畫執行地之來回經濟艙機票。
生活費	237,953	包含餐費、住宿費及當地交通費。
零用金	12,524	青年零用金。
保險費	4,600	1. 投保 1000 萬元意外險、海外急病險 150 萬元及傷害醫療險 150 萬元。 2. 符合申根簽證標準的 3 萬歐元海外疾病與傷害醫療保額，同時包含海外緊急救援服務。
簽證費	3,900	請自行依入境國規定，取得合法簽證，簽證類型請自洽合作單位。
合計		**共 308,977 元**
本案獎勵金總經費		**共 373,191 元**

M-7-11 南法蔚藍海岸 Nice Ball

◆ 其他注意事項

- 請依本計畫簡章規範辦理相關事宜。
- 請依計畫內容辦理所需簽證，並於本計畫「 圓夢期間 」所規定之出發日期前取得簽證；逾期未取得者，視同放棄錄取資格，不得提出異議。本案依見習單位之規劃，建議申辦法國打工度假簽證。
- 錄取者須全程參與計畫行程（ 含行前培訓、說明會、集訓及成果發表會），並配合合作單位相關行政作業。
- 出國圓夢期間不得因個人因素請假或無故缺席，若無法全程參與則視同未完成本計畫，須繳回未執行日數或全部之獎勵金金額。
- 青年若未能依據計畫學習、未能遵守團體規範或違反本國、當地國相關法令者，將提早終止計畫執行或酌情追回部分、全部獎勵金。

以上內容教育部青年發展署及合作單位保有調整及最終解釋之權利