

中華民國聽障者體育運動協會
113 年全國達福林匹克運動選手育苗訓練營課程表

日期/時間	8/9(五)	8/10(六)	8/11(日)	8/12(一)	8/13(二)	8/14(三)	8/15(四)	8/16(五)
0700	晨操/飯店廣場							
0730	早餐/飯店							
0800-0950	臺北集合 (專車)/高雄、臺南、 臺中集合 (高鐵 810 車次)	體能訓練/ 深坑萬福生 態公園	體能訓練/ 深坑萬福生 態公園	定向越野/ 國立體育大 學	體能訓練/ 東眼山森林 遊樂區登山 步道	籃球/田徑 國立體育大 學	射擊/ 新北市林口 國民運動中 心	參與訓練營 心得寫作競 賽/飯店
1000-1150		運動專項手 語(進階) / 飯店	達福林匹克 金牌選手經 驗傳承/飯店					頒獎/結業式 /飯店
1200	午餐/飯店	午餐/飯店	午餐/飯店	便當	便當	便當	便當	午餐/飯店
1330-1520	始業式/活動 分組/小組國 旗介紹/飯店	達福林匹克 教育 /飯店	跆拳道/躲避 球 國立體育大 學	桌球/空手道 國立體育大 學	教育參訪/ 兩蔣文化園 區(慈湖)	羽球/網球 國立體育大 學	保齡球/ 桃園市大桃 園保齡球館	賦歸(專車/ 高鐵 829 車 次)
1530-1720	運動專項手 語(基礎) / 飯店	運動競技常 識/飯店						分區解散
1800	晚餐/飯店	晚餐/飯店	晚餐/飯店	晚餐/飯店	晚餐/石門活 魚	晚餐/飯店	晚餐/飯店	
1900-2050	團體體能競 賽/飯店	運動防護基 本技能/飯店	水上救生技 能及團體體 能競賽/飯店	團體體能競 賽/飯店	深坑老街	團體體能競 賽/飯店	團體體能競 賽/飯店	
2100-2200	自由時間							
2200	就寢							