

中華民國聽障者體育運動協會

112 年全國達福林匹克運動會選手育苗訓練營課程表

日期/時間	8/18(五)	8/19(六)	8/20(日)	8/21(一)	8/22(二)	8/23(三)	8/24(四)	8/25(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/桃園市立福豐國民中學田徑場	體能訓練/桃園市立福豐國民中學田徑場	定向越野/國立體育大學	體能訓練/陽明山國家公園七星山登頂	籃球/田徑國立體育大學	保齡球/新北市中和新橋福保齡球館	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	射擊/躲避球/國立體育大學	桌球/網球/國立體育大學	教育參訪/國立故宮博物院	羽球/空手道/國立體育大學	高爾夫球/臺北市青年公園	賦歸(專車/高鐵 829 車次)
1530-1720								運動專項手語(基礎)/飯店
1800	晚餐/飯店	晚餐/飯店	晚餐/飯店	晚餐/飯店	晚餐/海霸王中山旗艦店	晚餐/飯店	晚餐/飯店	
1900-2050	團體體能競賽/飯店	團體體能競賽/飯店	運動防護基本技能/飯店	團體體能競賽/飯店	士林夜市	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							