

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

地點：救國團溪頭青年活動中心

日期/時間	8/19(一)	8/20(二)	8/21(三)	8/22(四)	8/23(五)	8/24(六)	8/25(日)	8/26(一)
0700	臺北、臺南 集合 (0730) 臺中集合 (0930)	晨操						
0730		早餐						
0800-0950		森林浴步道登山健行/體能訓練	神木林道登山健行/體能訓練	鳳凰山步道登山健行/體能訓練	保齡球 臺中市大功圓保齡球館	籃球/田徑 臺中市北區運動中心	地板冰壺/躲避球 臺中市北區運動中心	參與訓練營活動 心得寫作競賽
1000-1150	報到							頒獎/結業式
1200	中心	中心	中心	中心	便當	便當	便當	中心
1330-1520	始業式/活動分組	運動專項手語 (進階)	定向越野	達福林匹克教育	鹿港民俗文物館	羽球/桌球 臺中市北區運動中心	跆拳道 臺中市北區運動中心	賦歸
1530-1720	運動專項手語 (基礎)	運動競技常識						
1800	中心	中心	中心	中心	豪家	豪家	豪家	分區解散
1900-2050	運動創意繪圖	團體趣味體能遊戲	運動防護 基本技能	團體趣味體能遊戲	團體趣味體能遊戲	團體趣味體能遊戲	團體趣味體能遊戲	
2050-2200	自由時間							
2200	就寢							