

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)	晨操							
0730		早餐							
0800-0950	臺中集合 (0930)	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	籃球/田徑 臺中市北區運動中 心	保齡球 臺中市大公園保齡 球館	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	午餐								
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	體能訓練	羽球/桌球 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		跆拳道					
1800	晚餐								
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	分區解散	
2050-2200	自由時間								
2200	就寢								