

中華民國聽障者體育運動協會
110 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	8/2(一)	8/3(二)	8/4(三)	8/5(四)	8/6(五)	8/7(六)	8/8(日)	8/9(一)
0700	晨操(飯店廣場)							
0730	早餐(飯店餐廳)							
0800-0950	高雄、臺南、臺中、臺北集合(高鐵 810 車次)	新北市承天禪寺登山健行/體能訓練	西洋棋 飯店	臺北市象山親山步道登山健行/體能訓練	陽明山國家公園七星山登山健行/體能訓練	田徑/籃球 桃園國民運動中心	保齡球 明新科技大學保齡球館	參與訓練營心得寫作競賽/ 飯店
1000-1150								頒獎/結業式/ 飯店
1200	飯店餐廳	飯店餐廳	便當	飯店餐廳	便當	便當	便當	飯店餐廳
1330-1520	始業式/活動分組/小組國旗介紹/飯店	運動專項手語(進階)/飯店	定向越野/網球 國立體育大學	達福林匹克教育/飯店	教育參訪 台灣電力公司第二核能發電廠	羽球/桌球 桃園國民運動中心	躲避球/跆拳道(品勢) 明新科技大學體育館	賦歸(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		空手道(型)/飯店				分區解散
1800	飯店餐廳	飯店餐廳	飯店餐廳	飯店餐廳	鶯歌金龍鳳宴會館	桃園千葉火鍋餐廳	飯店餐廳	
1900-2050	團體趣味體能遊戲/飯店	團體趣味體能遊戲/飯店	運動防護基本技能/飯店	團體趣味體能遊戲/飯店	團體趣味體能遊戲/飯店	桃園觀光夜市	團體趣味體能遊戲/飯店	
2100-2200	自由時間							
2200	就寢							