

中華民國聽障者體育運動協會

109 年全國聽障達福林匹克運動會選手育苗訓練營課程表

日期/時間	8/17(一)	8/18(二)	8/19(三)	8/20(四)	8/21(五)	8/22(六)	8/23(日)	8/24(一)
0700		晨操						
0730		早餐						
0800-0950	高雄、臺南、 臺中集合	劍潭山親山 步道登山健 行/體能訓練	躲避球/跆拳道 (品勢) 臺北市立大 學天母校區	劍潭山親山 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	籃球/田徑 臺北市士林 運動中心	保齡球 新竹縣明新 科技大學保 齡球館	參與訓練營 心得寫作競 賽/劍潭教室
1000-1150	臺北報到 (1100)							頒獎/結業式 /劍潭教室
1200	中心	中心	便當	中心	便當	便當	便當	中心
1330-1520	始業式/活動 分組/小組國 旗介紹/劍潭 教室	運動專項手 語(進階) / 劍潭教室	定向越野/網 球 國立體育大 學	達福林匹克 教育/劍潭教 室	臺北市立動 物園	羽球/桌球 臺北市士林 運動中心	冰壺 新北市土城 國民運動中 心	賦歸
1530-1720	運動專項手 語(基礎) / 劍潭教室			空手道(型) /劍潭教室				分區解散
1800	中心	中心	新北市林口 千葉火鍋	中心	貴族世家景 美景興店	我家牛排士 林大東店	中心	
1900-2050	團體趣味體 能遊戲/劍潭 集賢廳	團體趣味體 能遊戲/劍潭 集賢廳	運動防護基 本技能/劍潭 教室	團體趣味體 能遊戲/劍潭 集賢廳	團體趣味體 能遊戲/劍潭 集賢廳	士林夜市	團體趣味體 能遊戲/劍潭 集賢廳	
2080-2200	自由時間							
2200	就寢							