

中華民國聽障者體育運動協會
111 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	7/29(五)	7/30(六)	7/31(日)	8/1(一)	8/2(二)	8/3(三)	8/4(四)	8/5(五)
0700		晨操(山莊廣場)						
0730		早餐(山莊餐廳)						
0800-0950	分區集合	體能訓練/山莊	西洋棋/山莊	定向越野/宜蘭運動公園	體能訓練/抹茶山聖母登山步道	籃球/宜蘭國民運動中心	田徑/網球/宜蘭運動公園	參與訓練營心得寫作競賽/山莊
1000-1150	南港、臺北專車前往山莊	運動專項手語(進階)/山莊	西洋棋/山莊	定向越野/宜蘭運動公園	體能訓練/抹茶山聖母登山步道	籃球/宜蘭國民運動中心	田徑/網球/宜蘭運動公園	成績總評/頒獎/結業式/山莊
1200	午餐/山莊餐廳	午餐/山莊餐廳	午餐/山莊餐廳	午餐/便當	午餐/便當	午餐/便當	午餐/便當	午餐/山莊餐廳
1330-1520	始業式/成績評比說明/活動分組/認識環境/山莊	達福林匹克教育及兩性平權教育/山莊	達福林匹克金牌選手經驗傳承/山莊	攀岩/游泳/宜蘭國民運動中心及運動公園	教育參訪/國立傳統藝術中心	羽球/桌球/宜蘭國民運動中心	躲避球/跆拳道(品勢)/宜蘭國民運動中心	賦歸
1530-1720	運動專項手語(基礎)/山莊	運動禁藥管制及運動競技常識/山莊	空手道(型)/山莊	攀岩/游泳/宜蘭運動中心及公園	教育參訪/國立傳統藝術中心	羽球/桌球/宜蘭國民運動中心	躲避球/跆拳道(品勢)/宜蘭國民運動中心	分區解散
1800	晚餐/山莊餐廳	晚餐/山莊餐廳	晚餐/山莊餐廳	晚餐/山莊餐廳	晚餐/羅東貴族世家牛排	晚餐/山莊餐廳	晚餐/山莊餐廳	
1900-2050	團隊體能競賽/山莊	團隊體能競賽/山莊	運動防護基本技能/山莊	團隊體能競賽/山莊	羅東夜市	團隊體能競賽/山莊	團隊體能競賽/山莊	
2100-2200	自由時間							
2200	就寢							