

中華民國聽障者體育運動協會
107 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	8/9(四)	8/10(五)	8/11(六)	8/12(日)	8/13(一)	8/14(二)	8/15(三)	8/16(四)
0700	分區集合	晨操						
0730		早餐						
0800-0950	臺中集合	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	前往臺中市 大功圓保齡 球館	前往臺中市 北區國民運 動中心	車籠埔斷層 保存園區	進階臺灣及 國際手語/ 心得報告
1000-1150	報到				保齡球	羽球	國家地震博 物館	頒獎/結業式
1200	午餐							
1330-1520	始業式	聽障達福林 匹克運動教 育	運動創意繪 圖	跆拳道/空手 道	國立科學博 物館/團體體 能競賽	五人制籃球/ 躲避球	三人制籃球 (鹿谷鄉內湖 國民小學)	賦歸
1530-1720	活動分組	競技運動常 識	有氧運動	定向越野		田徑(臺中市 立體育場)		分區解散
1800	晚餐							
1900-2050	初級手語	團體趣味體能遊戲						
2050-2200	自由時間							
2200	就寢							