

中華民國聽障者體育運動協會

114 年全國達福林匹克運動選手育苗訓練營課程表

日期/時間	7/21(一)	7/22(二)	7/23(三)	7/24(四)	7/25(五)
0700		晨操/飯店廣場			
0730		早餐/飯店			
0800-0950	臺北集合(專車)/高雄、臺南、臺中集合(高鐵 810 車次)	田徑/籃球 國立體育大學	定向越野 國立體育大學	射擊 新北市林口國民運動中心	參與訓練營心得寫作 競賽/飯店
1000-1150					頒獎/結業式/飯店
1200	午餐/飯店	便當	便當	便當	午餐/飯店
1330-1520	始業式/活動分組/認識環境 飯店	桌球/空手道 臺北市立大學(天母校區)	羽球/跆拳道 臺北市立大學(天母校區)	保齡球 桃園市大桃園保齡球館	賦歸/臺北(專車)/臺中、臺南、高雄(高鐵 829 車次)
1530-1720					運動專項手語/飯店
1800	晚餐/飯店				
1900-2050	達福林匹克教育及達福林匹克金牌選手經驗傳承/飯店	運動防護基本技能/飯店	團體體能競賽/飯店	團體體能競賽/飯店	
2100-2200	自由時間				
2200	就寢				