

蘭陽校園：蘭陽教職員健走促體能

校園視窗

為提升蘭陽校園教職員之體適能，並養成規律運動習慣，特開設體適能促進班，自10月21日至12月16日，每週三下午4時至5時在校園健走3公里。參加促進班之人員於第1週及第9週需實施坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、3分鐘登階等體適能檢測，以供進行體適能評估分析並作為個人參考資訊。（蘭陽校園）