

# 115年度健康促進學校計畫

## FOCUS YOUR HEALTH SCHEDULE

活動時間表 | 如有異動將另行公告

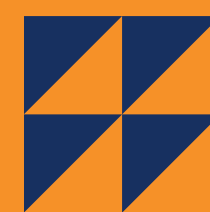


### JOGGING | 慢跑

對象: 全校師生  
時間: 4/13-6/12

授課 | 許惠明老師

地點 | 操場

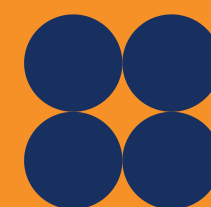


### PLAY DARTS | 射飛鏢

對象: 全校師生  
時間: 4/13-6/12 | 週二下午 13:00-15:00

授課 | 王嘉增老師

地點 | F103



請掃QR CODE報名

### EVENT BENEFITS | 活動效益

#### JOGGING | 慢跑

有助於心血管健康及強化免疫系統

#### PLAY DARTS | 射飛鏢

有助於提升專注力與降低視覺疲勞, 並提升協調肌肉與降低神經緊繃