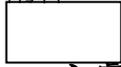


附件



、臺北市南港高中推動「台港盃校園環島地圖」活動照片

圖 1



## 二、新北市永和國中 102 學年度第 2 學期「伊起 ROCK 到巴黎」活動照片

圖 3



圖 4



### 三、跑步認證系統模擬圖(尚規劃設計中)

圖 5

上次登入時間：    上次登入來源：    學年登入次數： 0    [登出](#)



**教育部 健康體育護照 國中**





市立關渡國中  
901  
87年10月  
暱稱：  
獎章得獎紀錄表：無  
運動大撲滿： X 0  
游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

跑步大撲滿

運動輝煌史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

身體活動問卷

歷年體適能成績 [➔](#)

身體組成    柔軟度    瞬發力    肌肉適能

心肺適能    在校歷年體適能成績表  
(列印成績證明)

體適能檢測站歷年成績表  
(補印成績證明)



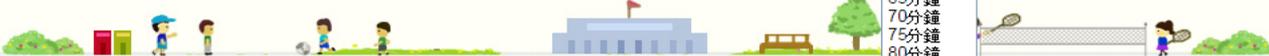
**運動大撲滿**

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。運動大撲滿填寫時間最多僅可回朔至8天前(含當天)。

100上
100下
101上
101下
102上
102下
103上

103年8月
103年9月
103年10月
103年11月
103年12月
104年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	距離總計	金幣
31	1	2	3	4	5	6	0 公里	
0分鐘 ▾	0 公里							
7	8	9	10	11	12	0公里		
0分鐘 ▾	0公里							
14	15	16	17	18	19	0公里		
0分鐘 ▾	0公里							
21	22	23	24	25	26	0公里		
0分鐘 ▾	0公里							
28	29	30	1	2	3	0公里		
0分鐘 ▾	0公里							



© 2006-2011 教育部體適能網站 / 中華民國體育學會監製

#### 四、跑步里程建議量

表 1 跑步里程建議量一覽表

年級別	每週總量 (公里/ 人)	每月總量 (公里/ 人)	每年總量 (公里/ 人)	備註 (每年每人 48 週)
小一	1.0	4.0	48.0	以每周 5 天，每天 200 公尺計
小二	2.0	8.0	96.0	以每週 5 天，每天 400 公尺計
小三	3.0	12.0	144.0	以每週 5 天，每天 600 公尺計
小四	4.0	16.0	192.0	以每週 5 天，每天 800 公尺計
小五	5.0	20.0	240.0	以每週 5 天，每天 1,000 公尺計
小六	7.5	30.0	360.0	以每週 5 天，每天 1,500 公尺計
<b>小計</b>	<b>1,080 公里</b>			
國七	8.0	32.0	384.0	以每週 5 天，每天 1,600 公尺計
國八	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
國九	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
<b>小計</b>	<b>1,344 公里</b>			
高十	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
高十一	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
高十二	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
<b>小計</b>	<b>1,440 公里</b>			
大一	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
大二	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
大三	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計
大四	10.0	40.0	480.0	以每週 5 天，每天 2,000 公尺計

年級別	每週總量 (公里/ 人)	每月總量 (公里/ 人)	每年總量 (公里/ 人)	備註 (每年每人 48 週)
小計	1,920 公里			

## 五、跑步距離分級制

表 2 跑步距離分級表 (公里)

項次	級別	累積公里數	備註
1	縣市級	200	
2	臺灣級	1,000	
3	東南亞級	2,500	曼谷 2,540 公里
4	南亞級	5,000	孟買 5,040 公里
5	西亞級	8,000	土耳其 8,300 公里
6	歐洲級	12,000	倫敦 13,967 公里
7	大西洋級	16,000	
8	美洲級	20,000	
9	太平洋級	30,000	
10	地球級	40,000	

註：將參考環遊世界 80 天故事之路線設計網站。