**、臺北市南港高中推動「台港盃校園環島地圖」活動照片**

附件

圖1



圖2 

**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



跑步大撲滿

距離總計

公里

0公里

0公里

0公里

0公里

0公里

**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 |
| **小計** | **1,080公里** | | |  |
| 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 |
| **小計** | **1,344公里** | | |  |
| 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 |
| **小計** | **1,440公里** | | |  |
| 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 |
| **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。