「 跑！跑到火星去！ 」 之慢跑火星計畫

1.爲鼓勵學生積極參與運動，擬定以慢跑及跳繩運動里程達成度作爲個人及班級運動之獎勵標準（慢跑操場一圈以 200 公尺累計，跳繩單次以 10 公分累計，ex：10000 下=100000 公分=1000 公尺=1 公里）。

2.各里程標準從昌平國小開始計算至台灣各地及外太空各地之實際距離：

1、個人獎項及標準：

（1）臺北 101 獎/15 公里(km)

（2）宜蘭冬山河獎/80 公里(km)

（3）太魯閣獎/170 公里(km)

（4）日月潭獎/220 公里(km)

（5）玉山獎/310 公里(km)

（6）墾丁燈塔獎/450 公里(km)

2、班級團體獎項及標準：

（1）台灣獎/500km

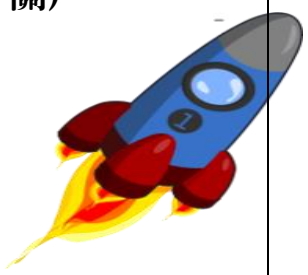
(達到 500km 後搭飛機以 10 倍速度前往下一關)

ex：500 km+(670 km×10 倍) =7200 km

（2）極地獎/7200km

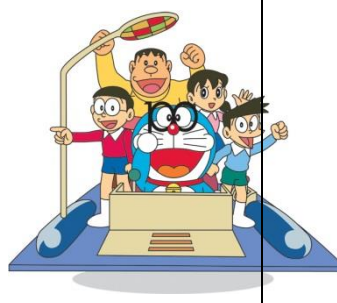
(達到 7200km 後搭噴射機以 50 倍速度前往下一關)

ex：7200 km+(656 km×50 倍) =4 萬 km



（3）地球獎/4 萬 km

(達到 4 萬 km 後搭太空梭以 500 倍速度前往下一關)



ex：4 萬 km+(680 km×500 倍) =38 萬 km

（4）月球獎/38 萬 km

(達到 38 萬 km 後搭時空機以 15 萬倍速度前往下一關)

（5）火星獎/8700 萬 km

3.本慢跑及跳繩運動里程計數可透過「健康體育網路護照」之「跑步大撲滿」或「班級學生自主運動管理紀錄表」統計，若班上學生個人或班級團體合計之里程總數達獎勵標準，班級導師或體育老師可向體育組提出申請，將於學生朝會公開表揚頒發獎狀以茲鼓勵。