

修正重點：打掃不能算、每人每天最多只能跑四圈，多跑的不能送人。

一、跑步：

1. 由導師所帶領的「走廊快走」（省去操場往返的時間浪費），是固定每週一、二的課間活動，全班 20 生加導師 1 人走四圈。
所以一個月的圈數是：
 $4 \text{ 圈/人} \times (20+1 \times 2) \text{ 人/天} \times 2 \text{ 天/週} \times 4 \text{ 週/月} = 704 \text{ 圈/月}$
2. 九月份的前兩週，田徑隊成立前每天早上本班會有大約 12 人，在 7:30 至 7:45 自發性的去操場走跑約 3 圈，9 月這些志願運動者的圈數約為：
 $3 \text{ 圈/人} \times 12 \text{ 人/天} \times 3 \text{ 天/週} \times 2 \text{ 週/月} = 216 \text{ 圈/月}$ （因為週一週二已計四圈）
3. 九月份的後兩週，田徑隊成立後，每天早上，本班會有 6 名隊員從 7:30 到 8:40 操練運動量絕對超過 4 圈的每日計入上限（田徑隊開練後，原志願運動團的大部分成員轉往田徑隊，其餘零星成員缺乏號召就自然解散了）。109 年 9 月的田徑隊跑步圈數約為：
 $4 \text{ 圈/人} \times 6 \text{ 人/天} \times 3 \text{ 天/週} \times 2 \text{ 週/月} = 144 \text{ 圈/月}$ （因為週一週二已計四圈）

二、運動紀錄(跑步以外的活動)(下課活動)：

本班 20 人每天大約平均有 6 人不准下課，其餘學生必須離開教室活動（衛生股長會負責趕人確保教室淨空）。下課時間（不含打掃，也不含週一週二的走廊快走）計算如下：

1. 週三(只有半天)下課，含課間活動：
 $(5+10+15+10) \text{ 分/人} \times 14 \text{ 人/天} \times 1 \text{ 天/週} \times 2 \text{ 週/月} = 2240 \text{ 分/月}$
2. 週一、週二下課，不含課間活動與打掃：
 $(5+10 +10 +10+10) \text{ 分/人} \times 14 \text{ 人/天} \times 2 \text{ 天/週} \times 2 \text{ 週/月} = 2520 \text{ 分/月}$
3. 週四、週五下課，含課間活動不含打掃：
 $(5+10+15+10 +10+10) \text{ 分/人} \times 14 \text{ 人/天} \times 2 \text{ 天/週} \times 2 \text{ 週/月} = 3360 \text{ 分/月}$

以上下課運動時間，每月共計 8120 分。若每十分鐘換算為操場一圈，則六年三班上學期之下課活動時間每月約相當於操場 812 圈。

六年三班一百零九年九月跑步總圈數估計為：

$$704 \text{ 圈} + 216 \text{ 圈} + 144 \text{ 圈} + 812 \text{ 圈} = 1876 \text{ 圈}$$