

# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
屏東市	1. 萬年溪健走步道	5000公尺	慢走4公里/小時105卡	中正里健走隊(20人)	
	2. 大同國小健走步道	200公尺	慢走4公里/小時105卡	清溪里健走隊(25人)	
	3. 清溪里健走步道	3000公尺	慢走4公里/小時105卡	清溪里健走隊(25人)	
	4. 瑞光綠園道健走步道	2660公尺	慢走4公里/小時105卡	大連健走隊(25人)	
	5. 頂柳里健走步道	230公尺	慢走4公里/小時105卡	頂柳里健走隊(10人)	
潮州鎮	1. 泗林綠色健走步道	1200公尺	走路40分鐘175卡		
	2. 樣子里社區健走步道	1500公尺	步道全程消耗219卡	樣子里社區健走隊(30人)	
	3. 中山文化公園健走步道	800公尺	散步30分鐘120卡		
	4. 民治溪畔(華興路)健走步道	1400公尺	散步30分鐘120卡		
	5. 民治溪畔(廬山路)健走步道	800公尺	散步30分鐘120卡		
	6. 永誠街健走步道	800公尺	散步30分鐘120卡		
	7. 九塊里大廟旁健走步道	1100公尺	健走30分鐘202卡		
	8. 運動公園健走步道	3200公尺	步道全程467大卡		

# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
	9. 三共里東港溪畔健走步道	3500公尺	健走30分鐘100卡		
	10. 泗林林後森林外圍健走步道	2800公尺	健走30分鐘100卡		
東港鎮	1. 大鵬灣環灣步道	12000公尺	540		
	2. 東港河堤公園健走步道	3500公尺	150	2020運動起步走健走隊(50人)	
恆春鎮	1. 赤牛嶺健走步道	4600公尺	165大卡(半小時)	元極隊(30人)	
	2. 恆春古城步道	8000公尺	330大卡(一小時)	搖擺隊(46人)	無
	3. 滯洪池環池步道	4800公尺	165大卡(半小時)	活力青春隊(50人)	無
萬丹鄉	1. 萬丹公園健走步道	1000公尺	散步走：6.4公里/1小時速率，可消耗120卡路里	萬丹隊(30人)	 
	2. 四維社區健走步道	6000公尺	慢跑：8公里/1小時速率，可消耗210卡路里	四維隊(25人)	 
	3. 崙頂河堤公園健走步道	5000公尺	健走：2.5公里/30分鐘速率，可消耗100卡路里	崙頂隊(35人)	 
長治鄉	1. 繁昌步道	1800公尺	93大卡	繁昌隊(30人)	
麟洛鄉	1. 田心健走步道	2800公尺	無		
	2. 田中村~田道村健走步道	3000公尺		麟洛鄉日行萬步健走隊(30人)	

# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
	3. 麟洛腳踏車步道	3000公尺	無		
九如鄉	1. 蘭花闕自行車健走步道	1700公尺	140	後庄健走隊(25人)	
	2. 巴轆公園健走步道	2000公尺	175		
	3. 玉水村環境改造公園健走步道	600公尺	70	玉水健走隊(35人)	無
里港鄉	載興健走步道	1800公尺	180卡	30人	無
鹽埔鄉	1. 鹽南重劃區公園健走步道	1000公尺	健走：2.5公里/30分鐘速率， 可消耗100卡路里	埔出健康隊(30人)	
	2. 鹽北公園小綠地	800公尺	散步走：6.4公里/1小時速率， 可消耗120卡路里	鹽續活力隊(30人)	
	3. 鹽埔隘寮溪堤防步道	1000公尺	慢跑：8公里/1小時速率， 可消耗210卡路里	一般民眾	
高樹鄉	1. 東興村健走步道	單趟800公尺	來回20分來回110卡	東興健走隊32人	
	2. 舊庄村健走步道	單趟1500公尺	來回50分來回250卡		
	3. 新南村健走步道	單趟800公尺	來回20分來回110卡		
	4. 廣福村健走步道	單趟1200公尺	來回40分來回220卡	廣福健走隊30人	
	5. 建興健走步道	單趟800公尺	來回20分來回110卡		

# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
萬巒鄉	1. 萬巒河堤步道	3000公尺	慢跑：8公里/1小時速率， 可消耗210卡路里	萬巒社區健走隊(30人)	
	2. 泗溝村河堤步道	3500公尺	慢跑：8公里/1小時速率， 可消耗210卡路里		
	3. 2號道路	3000公尺	健走：2.5公里/30分鐘速率， 可消耗100卡路里	萬巒社區健走隊(30人)	
	4. 萬金村健走步道	1000公尺	散步走：6.4公里/1小時速率， 可消耗120卡路里		
	5. 松喜公園步道	1000公尺	散步走：6.4公里/1小時速率， 可消耗120卡路里		
	6. 硫黃村健走步道	2000公尺	散步走：6.4公里/1小時速率， 可消耗120卡路里		
	7. 新榮路步道	2000公尺	散步走：6.4公里/1小時速率， 可消耗120卡路里		
	8. 赤山河堤步道	2000公尺	散步走：6.4公里/1小時速率， 可消耗120卡路里	赤山社區健走隊(30人)	無
內埔鄉	1. 光明公園健走步道	400公尺	以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)， 一圈消耗熱量21大卡		
	2. 和興村河堤健走步道	2500公尺	來回走一趟可消耗425大卡 熱量	內田健走隊(30人)	
	3. 黎明中圳巷健走步道	600公尺	來回走一趟可消耗100大卡 熱量		
	4. 水門村河堤健走步道	1200公尺	散步走可消耗120大卡		
	5. 中林社區健走步道	300公尺	4圈可消耗100大卡熱量		


# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
竹田鄉	1. 竹田驛站健走步道	來回約2000公尺	93卡	竹田健走隊	
	2. 大湖村綠色隧道健走步道	來回約400公尺	93卡		
	3. 竹南村健走步道	來回約2000公尺	93卡		
	4. 竹田之星健走步道	來回約2000公尺	93卡		
	5. 西勢火車站健走步道	來回約2000公尺	93卡		
	6. 鳳明村河堤健走步道	一圈約3500公尺	93卡	鳳明健走隊30人	
新埤鄉	1. 新埤鄉綜合休閒運動公園	3000公尺	300	餉潭樂齡健走隊(30人)	
枋寮鄉	1. 社區藝術健走步道	3000公尺	165大卡(6公里/小時)	東海健走隊	
新園鄉	1. 田洋健走步道	3000公尺	105	田洋健走隊(30)	無
崁頂鄉	1. 越溪健走步道	212公尺		越溪健走隊(25)	
林邊鄉	1. 林邊鄉橋墩彩繪步道	2000公尺	275大卡	2020光采林邊·HOT健康健走隊(35人)	
	1. 陽光綠地公園健走步道	800公尺	44大卡/1小時	米崙隊(30人)	
	2. 南州糖廠園區健走步道	1600公尺	88大卡/1小時		無

# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
南州鄉	3. 運動公園內健走步道	600公尺	33大卡/1小時		
	4. 壽元-三千腳踏車健走步道	1200公尺	66大卡/1小時		無
	5. 萬華村大埔社區步道	600公尺	33大卡/1小時		無
佳冬鄉	1. 美園. 大同河堤健走步道	2000公尺	有	30人	
琉球鄉	1. 碧雲寺-竹林生態濕地公園	500公尺		碧雲寺健走隊(20人)	
	2. 美人洞綠色隧道	1400公尺			
車城鄉	1. 車城濱海黃金健走步道	5000公尺	步道距離約5公里, 健走單趟約90分鐘, 可消耗200大卡	車城福安健走隊(30人)	
滿州鄉	1. 悠遊滿州青青牧草健走步道	2700公尺	126-153大卡	滿州健走隊(20人)	無
枋山鄉	1. 楓港河堤健走步道	800公尺		楓港健走隊	
	1. 三地門鄉健走步道	1600公尺			
	2. 賽嘉村健走步道	2100公尺	無		
	3. 口社村健走步道	2000公尺	無		

109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
三地門鄉	4. 安坡村健走步道	2000公尺	無		
	5. 馬兒村健走步道	1200公尺	無	馬兒隊(15人)	
	6. 青山村健走步道	1000公尺	無		
	7. 青葉村健走步道	1000公尺	無		
	8. 大社村健走步道	1600公尺		大社隊(15人)	
	9. 達來村健走步道	1000公尺	無		
	10. 德文村健走步道	2000公尺	無		
霧臺鄉	1. 好茶村kucapungane健走步道	1500公尺	80		無
	2. 霧台健走步道	800公尺	65	SABAU健走隊(15人)	無
	3. 神山健走步道	500公尺	50		無
瑪家鄉	1. 瑪家環區步道	4公里	無(僅設立健康減重標語)	瑪家健走隊	無
泰武鄉	1. 普樂地健走步道	1600公尺	有		
	2. 佳平村健走步道	7200公尺	無		

# 109年社區健走步道資訊表

鄉鎮市	健走步道名稱	距離(公尺)	運動消耗熱量(大卡) 註：以 60 公斤成人為例 走路(4 公里/小時)	健走隊隊名(人數)	健走熱量標示 (若有請貼標示照片)
	3. 萬安村健走步道	1500公尺	有	萬安健走隊(15人)	
來義鄉	1. 來義村健走步道	8000公尺	228大卡	來義隊21名	
春日鄉	1. 七佳外環道堤防健走步道	1300公尺	快走6公里/小時，每分鐘每公斤消耗的熱量是0.075大卡，以體重60公斤的人舉例，每分鐘可消耗4.5大卡。	北三村健走班20人	
	2. 春日社區健走步道	2000公尺	快走6公里/小時，每分鐘每公斤消耗的熱量是0.075大卡，以體重60公斤的人舉例，每分鐘可消耗4.5大卡。		無
獅子鄉	1. 新路卡露南(qalunan)新路社區健康步道	3200公尺			
	2. 南世村-內獅村聯絡道路	2200公尺			
	3. 楓林kaidi健走步道	2500公尺	無	楓林健走隊20人	
牡丹鄉	1. 高士歷史設道	1.2公里(坡道)		牡牡健走隊	無