

暑假半馬路跑 WIG 紀錄表

迎來史上最長的暑假，各位小朋友在暑假中所做的跳繩運動、參加路跑或是跑操場，只要記錄在此表中，達成半馬(21 公里)在開學後可以跟學校兌換半馬路跑 WIG 完賽證書。

一、運動項目欄請填代號即可。1. 跳繩 2. 路跑 3. 跑操場

二、次數填寫方式範例如下 1. 跳繩：250 2. 路跑：12K 3. 跑操場：200M X 10

三、換算成公里數 1. 跳繩：每甩繩 200 下通過即為 0.2 公里

2. 路跑：1K 等於 1 公里

3. 跑操場：200M 等於 0.2 公里

日 期	運動項目	次 數	換 算 公 里 數	日 期	運動項目	次 數	換 算 公 里 數
範例 7/3	1	200	0.2	8/1			
範例 7/4	2	6K	6	8/2			
範例 7/5	3	200M X15	3	8/3			
7/3				8/4			
7/4				8/5			
7/5				8/6			
7/6				8/7			
7/7				8/8			
7/8				8/9			
7/9				8/10			
7/10				8/11			
7/11				8/12			
7/12				8/13			
7/13				8/14			

日 期	運動項目	次 數	換 算 公 里 數	日 期	運動項目	次 數	換 算 公 里 數
7/14				8/15			
7/15				8/16			
7/16				8/17			
7/17				8/18			
7/18				8/19			
7/19				8/20			
7/20				8/21			
7/21				8/22			
7/22				8/23			
7/23				8/24			
7/24				8/25			
7/25				8/26			
7/26				8/27			
7/27				8/28			
7/28				8/29			
7/29				8/30			
7/30				8/31			
7/31				9/1	開學		
7 月合計公里數				8 月合計公里數			
暑假總計距離				公里			

（健康無價，防疫在先，請小朋友每日確實登記）

家長簽名_____