附件 6

人教版体育与健康水平二《立定跳远》课后练习

|  |
| --- |
| 课程基本信息 |
| 课例编号 |  | 学科 | 体育与健康 | 年级 | 四年级 | 学期 | 上学期 |
| 课题 | 《立定跳远》 |
| 教科书 | 书名： 义务教育教科书体育与健康3至4年级全一册出版社： 人民教育出版社 出版日期： 2011 年  |
| 学生信息 |
| 姓名 | 学校 | 班级 | 学号 |
|  |  |  |  |
| 课后练习 |
| 摆臂蹬地练习、收腹跳练习、挺身跳练习各10次，注意热身和运动后的拉伸 |