**《体育知识：走》学 程 拓 展**

1.挑战自我

试一试，请你尝试用以下方式行走：叉腰、托物、侧举、前脚掌。每种走姿坚持2分钟，看看你能挑战成功吗？



2.书籍资源

同学们，推荐给大家一本有意思的卡通读物《正确的坐立走姿势》，以漫画的内容形式编排的，很有趣，你们可以去书店借阅，也可以从网上下载后读阅。