**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第七周课程**

**发展跳跃能力的练习与游戏**

**学程拓展**

1. 助跑几步，单脚起跳手触悬挂物。

1. 助跑几步，一脚蹬地起跳，越过前面一定高度的横绳。
2. 各种方式的单、双脚向前向上跳（蹲起跳、立定跳远、单脚交换跳、蛙跳）