

平沙落雁～跳遠

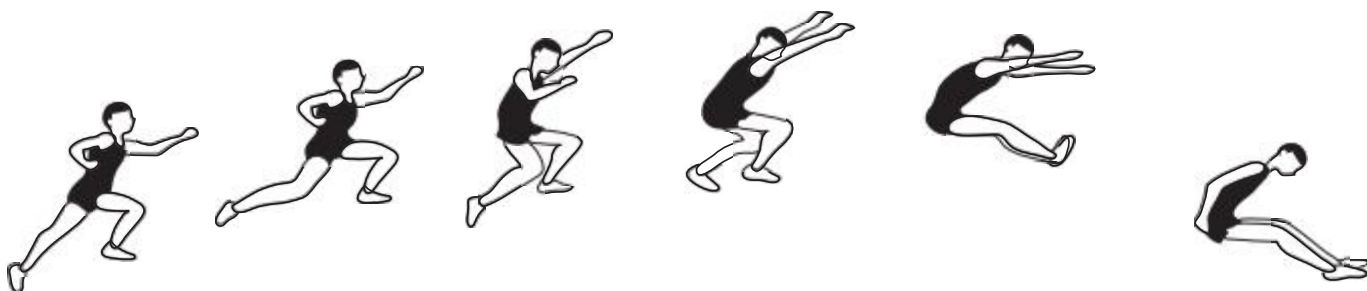
班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

一、請寫出國內田徑運動青少年男、女跳遠的保持者及紀錄，並註明時間、地點。

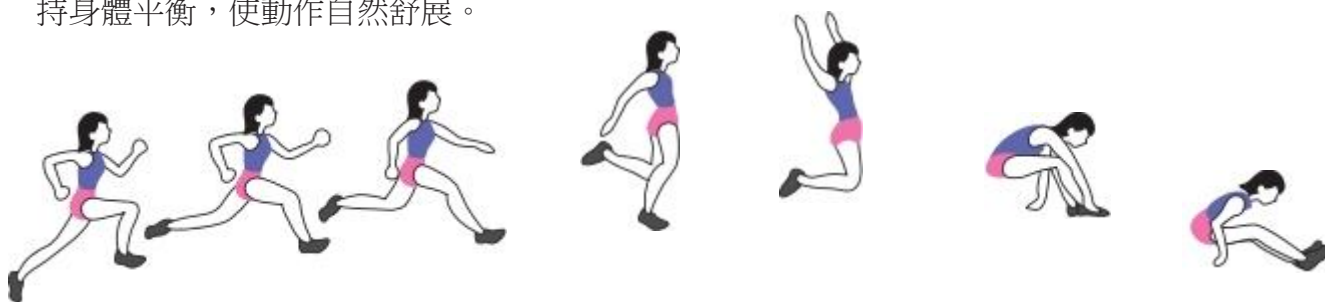
紀錄保持者	跳遠成績	地點
潘韋成	6.81 公尺	南投縣大同高中（國中部）

二、跳遠的空中動作可分為三種，請將下列的動作填上正確的名稱。

1. _____式：能使助跑與起跳及騰空的動作較自然連貫，減少在助跑時水平速度的損失。



2. _____式：保持騰空的時間比蹲踞式稍短，有助於運動員在空中充分拉長整個身體、保持身體平衡，使動作自然舒展。



3. _____式：最適合初學者學習的姿勢，但因為在空中時間較長，破壞身體在空中的平衡。

