李明老师执教公开课《立定跳远》

6月7日上午，李明老师执教水平三 六年级《立定跳远》，李老师从预摆开始教起，两臂前后摆动、前摆时、两腿伸直、后摆时屈膝盖降低重心，学生们跟着李老师练习立定跳远的辅助练习，挺身跳，原地屈膝开始跳、空中做直腿挺身动作，全体练习后，李老师个别辅导存在的错误动作，比如预摆不协调，反复做前摆直腿后摆屈膝的动作，不断强化训练学生很快就能协调配合了。

立定跳远还是有以下几点需要注意，一个是练习的安全，保证落地安全，可以用练习蛙跳以50米连续来回两组进行提高。课后，所有体育老师集中办公室，共同研讨了本次《立定跳远》

蒋健主任对本节课给与了中肯的评价，这个课从小学低年级可以一直上到高中，教学方法相对比较单一，如果想把这个课上的很出彩是比较困难的，但只要把常归的工作做好就可以了。





