

新体育中考改革篮球专项得分探究

吴红涛

(湖北省当阳市两河中学, 湖北 当阳 444114)

随着新体育中考改革所迎来的新型的考试模式、种类、分数, 我针对中考足、篮、排三大专项中的篮球这一专项进行了深入的研究以及探讨。

篮球作为新体育课标中的一项教学内容, 被纳入体育中考的范围内, 从对学生的发展以及对学生今后的身体锻炼是有着积极帮助作用的, 它从培养学生的兴趣爱好, 提高其身体协调灵敏性以及身体素质和学生的团队配合意识等多方面提高当代学生的整体身体素质。其效果是显而易见的, 因此, 针对这新实施的中考改革项目, 我们应该从哪些方面入手, 怎样做, 又为什么要这样做就显得尤为重要。

在接触此中考专项之处, 身为体育教师的我想到的第一点自然是学生最后的得分入手, 分析每个阶段的分数所对应的时间要求, 然后自身进行试验, 找到其中的规律, 并将规律总结教授给学生进行反复练习, 以达到学生所期望的分数。所以在最初的阶段我们采用学生自由选择专项, 教师直接带领进行该专项的技能练习, 也就是在这个过程中, 出现了很多意料之外的教学问题。

相对于不同基础的同学, 他们的训练方式也完全不同, 个人的能力在专项技能的训练方面也是完全不同, 可是针对于大课的训练方式来讲, 没有一个好的办法来解决这些问题, 所以学生在考试成绩上面出现了两极分化, 在学习的过程中对于篮球专项技能的练习也出现了两极分化。针对出现的问题到底该如何解决, 在学生对于篮球转向的学习兴趣, 学习进度的两极分化, 考试成绩的两个极端面到底该如何解决, 成了迫在眉睫的问题。

针对以上问题, 我们开展了深入的研究和讨论, 首先, 可以肯定的一点是, 在学生选择篮球专项之初是对于此项目感兴趣的, 简而言之就是对于篮球专项是出于热爱或者关注的态度, 而单调枯燥的学习以及练习方式或者在相对于考试成绩上面其热爱比不过现实的分数, 从而导致学生在篮球专项上面的流失, 这个应当是目前根本问题。在我校, 从篮球专项转到足球、排球专项的同学比比皆是, 其实并不是说学生对于篮球不热爱, 在课间休息以及其余自由活动时间, 那些选择了其他专项的同学任有一部分同学会选择进行篮球比赛活动, 所以从这个上面就可以很明显的看出学生对于专项的选择上面, 其实是分数的选择是大于兴趣的, 那么到底要如何将学生的兴趣与中考专项的分数结合起来, 达到“双赢”呢?

想要达到“双赢”的状态, 那么第一步就应该是能保证学生在中考专项上面能够取得他们想要的分数, 也就是学生的分数有了保障, 那么他们就可以在更多的时候选择自己的兴趣爱好。在分数保证且兴趣爱好的驱使下, 对于篮球这一项运动的热爱我相信无论是在中考篮球专项的训练联系上面还是在往后的运动生活中都会有着很积极的促进作用。所以在目前我校针对中考项目的专项训练上面, 我们的训练方式就要有所改变, 并不能再是一味单纯地追求篮球成绩而带领学生进行大量反复的运球绕杆练习,

而是应该从最基本的篮球守则或是

篮球基本技术, 又或者是篮球比赛中所需要的各种技术动作为基础进行讲解和练习, 以学练赛的形式把每节课的内容贯穿下去, 最后才是针对中考专项将平时所学的篮球技术动作运用到其中去, 这样就可以完美的解决学生在对于篮球中考专项上面的热情被分数打败的现象。

既然已经解决的篮球分数对于篮球兴趣爱好的影响, 那么下一步自然是在定的熟练基础之上针对中考专项的练习进行探究和研讨了。以目前的学生状态, 也就是我校9年级的学生中考篮球专项的成绩以及人数来看, 选择篮球项目的自然是少部分同学, 参考学生一共有321人, 其中选择篮球专项的同学为80人, 所占比例少得可怜, 远远不如其他专项的人数, 也就是这些人, 跟我先前所述的同学就已经很接近了, 目前所在的80人基本都是有着一定的篮球基础, 无论是在平时的训练还是在课余时间自己对篮球的活动开展中都表现出相当积极的一面, 也正是他们的积极进取才能够取得目前的成绩, 就此我们开始思考针对中考篮球专项的练习是不是应该更加细化或者有着更高效的练习方式, 有这样的练习方式才会有高分以及满分的出现从政策来看, 既然足球以及排球都有满分的同学, 那么篮球作为三大球之一的项目, 不可能出现像这样的漏洞, 使得篮球专项如此的不好拿分, 所以一定是有着科学的训练方式方法是我们目前阶段还没有掌握的。

既然影响速度的是运球绕杆的步幅, 那么针对相同时间内完成一次绕杆练习, 那么所对应的步幅也是固定的。针对以上探讨与结论, 我们请教了相关的专家进行指导。在篮球运球绕杆的练习中, 步幅应当控制到15-16次, 所对应的运球次数也是15-16次, 在三步之后进行一次换手的动作, 也就是篮球基本运球技术中的体前变向动作, 同时在针对绕杆的途中对于贴杆的把握在前期的训练也没有明确的要求以及把握, 都是很浅显的尽量贴杆, 但是这个尽量到底是多少? 很显然在原来我们对于这个数值的把握一点都没有确切的要求以及标准, 在往后的训练中我们将采取障碍物的方式逼迫运球的同学贴杆, 杆与人之间基本在马上就快到碰杆的状态下完成运球绕杆的动作, 同时, 既然步幅以及运球次数固定了下来, 那么在运球时对于球的落点以及人的重心也就有很相应的要求, 在此规定之下, 运球的每个步点都可以通过做标记的方将之固定下来, 在训练的时候要求学生每次运球的过程中都按照要求的固定点位进行训练, 有着前期篮球基本技术动作的支撑以及专业的步点排布, 我相信在中考篮球专项运球绕杆的这一考试项目中, 应该不会再出现类似于今年没有满分出现的状况了。

综上所述, 针对新中考改革篮球专项的训练以及得分有了大致的练习方法以及培养并带动学生学习兴趣的方法, 使得学生在学习的过程中能够获得成绩的喜悦以及篮球技能的培养, 在往后的篮球运动以及各项团队活动中都会有着积极向上的学习态度。