

中招·体育

中招体育备考进行时,专家解析篮球训练技巧——

找准突破口 障碍运球满分不再难

见习记者 赵丹
通讯员 金广川

历年中招体育考试,选择篮球项目的学生很少,有的初中甚至没学生选这个项目。记者走访发现,原因是该项目满分率太低,接近于零。

“每个项目都有标准动作,这是得满分的突破口,篮球项目也一样。”市二外体育教研组组长王朝友说。

【项目档案】

- 名称: 篮球(障碍运球)
- 分值:17分
- 满分标准:男生10秒4,女生12秒8

●障碍物和距离:5组障碍物,每组障碍物由左右相距1米、平行的两根杆组成。每组障碍物前后相距3米,起点到第一组障碍物距离5米,最后一组障碍物到边沿线距离3米。篮球障碍运球要求学生以S形绕过5组障碍物,需要往返,往返总长度约为43米。在考试中,如果有一次犯规动作,就会被取消当次成绩。

常见犯规动作:出发时抢跑,运球过程中走步、双手同时触球,碰倒标志杆等。



扫二维码,关注微信公众号“洛阳晚报教育周刊”(lywbjyzk),回复“篮球”,即可获得训练视频。

【动作一】180度变向

- 1.左脚在里侧,小步伐、高步频运动,右脚在外侧发力
 - 2.右手轻拍球,力度不要太大
- ◆窍门:过最后一组障碍物时,将球直线推到终点位置,以球带人不减速,注意人和球要同步过终点。

【动作二】起跑

- 1.站在出发线中心点右侧1米的位置
 - 2.双手持球,右脚在前,左脚在后蹬地,起跑跑到第一排杆,大约要跑4步
- ◆窍门:在中心点右侧半米的位置发球,相当于过了一组障碍物。

【动作三】绕过障碍物

- 1.右手将球拍到两组障碍物中心点的位置
 - 2.跑到前一组障碍物位置,左手接住弹出的球
- ◆窍门:左右手依次交替运球,每排杆之间三步运一次球

绘图 茜文

答疑解惑

大家都报辅导班 我要不要跟个风

见习记者 赵丹 通讯员 王莹莹

张女士:初一期中考试后,孩子说同学报了仁辅导班:数学、英语和作文。我孩子成绩也不好,要不要给她报几个辅导班?

市五十一中班主任马丽娟:面对不佳的成绩,家长和学生常会把辅导班当救命稻草,尤其是身边有人报时,自己也容易盲目跟风。其实,我们不建议家长给刚上初一的孩子报辅导班。

初一学习内容虽然多,但尚在孩子的学习能力范围内,家长不要过早焦虑。从小学到初中,孩子需要一个适应期,这时你为她报辅导班,只会打乱其学习节奏和适应过程。对一些学习吃力的学生来说,还会加重其学习负担,到头来事倍功半。

如果一定要报,最好跟班主任沟通,了解孩子成绩不佳的原因是学习习惯不好,还是跟不上课堂节奏,听完老师的分析后再决定。如果孩子觉得课堂学习内容不够,愿意报辅导班,那么可针对弱势学科报辅导班;如果孩子不愿意,家长千万别强求,否则浪费了时间、金钱,孩子也学不好。

明明会做的题 为啥一考试就做错

见习记者 赵丹

万先生:真是纳闷儿,孩子做过的题,为啥搬到考卷上,他就做不对了?

市四十五中班主任贾少阳:这个问题不少初中生都有,考试时间紧、学生心理素质差、基础知识掌握不牢等都有可能,建议从以下几方面做起。

将错题类别分开 老师讲过的题目和知识点,课下要再思考:老师用的方法是什么?这个题目用到了哪个知识点?准备错题本把每天做错的题记下来,将不会而做错和粗心做错的题分开记;每周将错题本上记的题目再做一遍。做过的卷子,过一段时间要再拿出来做一遍,看看是否能得满分。这些都是高分考生非常有效的方法。

帮孩子深度检测 家长可在孩子学习时翻阅孩子的错题本,将错误次数多的题目进行数据替换,让孩子再做一遍,每天做3道至5道。这样的深度检测,能让孩子掌握此类题目的解法,收到举一反三的效果。

你有问题我来答,快加入洛阳晚报中招帮帮团QQ群(群号:438266522)讨论吧。

初中·学习

初中期中考试成绩公布后,一名初二男生被学校授予“飞跃奖”——

仨月进步268名 “黑马”用了啥方法

见习记者 赵丹 通讯员 张建青

这段时间,我市各初中期中考试成绩陆续出炉。龙城双语初级中学初二(8)班学生刘海阳足足进步了268名,受到学校表彰,被授予“飞跃奖”。

“仨月前进268名,不可思议!这得没日没夜学吧?”如果你有这样的疑惑,不妨来看看刘海阳的“黑马进化史”。

成为“黑马”前 他连作业都懒得写

“刚入校时,我勉强能考到年级300多名,没想到初一期末考试,我降到了400多名。”刘海阳说,他当时虽然很难过,但也清楚成绩为啥退得那么快,只因一个字——懒。

刘海阳说,初一时,他懒得连作业都不想写。

“有的题目猛一看感觉会做,就懒得做;有的题目不会做,也懒得问老师,

于是一抄了之。”刘海阳说,那时,他总觉得老师布置的作业没意思,更喜欢做辅导资料上的题;有些枯燥的学科,他甚至整节课发呆。一天下来,他感觉浑浑噩噩的,啥也没学会。

刘海阳说,初一期末考试成绩给了他当头一棒,他认为要改变学习策略。

如果想逆袭 先找个对手来练练

“我的同桌很认真,他做题时会把解题思路写清楚。一开始,我觉得他这样做挺浪费时间的——只写答案多快!”刘海阳说,直到同桌考了第一,他才发现原来傻的是自己。于是,他开始向同桌学习。

没想到,坚持一段时间后,他的成绩有了起色。刘海阳说:“老师布置的作业囊括了课本上的知识点和重难点,保质保量完成,比做辅导资料管用得多。”

此外,刘海阳还给自己找了个竞争对手,两个人比赛学习。有时,上课开

小差或不想背书,看见对手还在学习,刘海阳马上就能打起精神。上自习课时,他还跟对手做同一张卷子,不会的题目,可以彼此探讨或问老师。

刘海阳说:“以前自己学习会觉得枯燥,比着学就有趣多了。通过对比,还能发现别人好的学习方法。”

进步这么大 爸妈功不可没

刘海阳认为,这次进步这么大,与爸妈关系很大。

初一期末考试成绩出来后,刘海阳以为爸妈会训斥自己。没想到,他俩相当淡定。“妈妈建议我订个小目标,初二期中考试进步100名!”刘海阳说,不过,妈妈并没让他死学,还为他买了《三体》《意林》等课外书,鼓励他阅读。

“自从看了《三体》,我的阅读兴趣被完全激发出来了,玩手机、看电视的时间少了很多。”刘海阳说,自己的进步,有爸妈一半的功劳。