

督导眼中的一堂好课 | 入选课程——郭志强《公共体育3(篮球)》

入选课程基本信息

课程名称：公共体育3(篮球)

主讲教师：郭志强

推荐单位：基础三部



主讲教师 郭志强

推荐词

教学督导 陈长伟

在深化新时代教育评价改革、全面推进“课程思政”建设的背景下，郭志强老师讲授的《公共体育-篮球》课程，无疑是一堂充分体现“以学生为中心”教学理念、实现了技能传授与价值引领有机统一的示范性课堂。郭老师以其卓越的教学设计与精湛的课堂驾驭能力，为我们呈现了高校公共体育课堂的崭新面貌与深厚潜力。

一、教学设计匠心独运：任务驱动激活课堂，分层教学精准施策

本课最大的亮点在于，郭老师彻底摒弃了传统体育教学“教师示范、学生模仿”的单一模式，娴熟而深刻地运用了任务驱动式教学法。课堂伊始，即以“掌握行进间低手上篮技术，并能于弱侧手挑战中突破自我”为总任务目标，将整堂课科学分解为“情境导入-无球模仿-分解练习-综合应用-游戏竞赛”等一系列环环相扣、逐层递进的子任务。每个任务目标明确、要求具体，使学生始终在“为何而学、如何学好”的清晰路径中探索前行。

尤为可贵的是，郭老师在任务设计中融入了分层教学理念。例如，在综合应用环节，设置了从“慢速运球上篮”到“弱侧手强制挑战”的弹性目标，既保障了基础薄弱学生的成就感，又为学有余力者提供了充分的提升空间。这种精准施策，让每一位学生都能“跳一跳，摘到桃子”，真正实现了因材施教，确保了课堂教学的高效性与公平性。

二、课程思政润物无声：体育精神与育人目标同频共振

本课绝非单纯的技能传授课，更是一堂生动的“体育思政”金课。教师将思政教育无缝嵌入教学全过程，实现了“盐溶于水”般的育人效果。

在挑战弱侧手时，教师引导学生感悟“克服舒适区、勇于自我超越”的

拼搏精神，将体育训练转化为对坚韧意志品格的锤炼。

在精益求精纠正动作细节时，教师强调步点准确与出手柔和，潜移默化地培养学生严谨专注、追求卓越的“工匠精神”。

在小组练习与游戏竞赛中，教师着力强化规则意识与团队协作，使“诚实守信、尊重同伴、为集体荣誉而战”的体育道德，成为学生内化于心的行为准则。

这一切，都彰显了郭老师将“立德树人”根本任务置于首位的政治自觉，使体育课堂成为培养全面发展时代新人的重要阵地。

三、教师素养全面深厚：是严师亦是仁师，学识与情怀并重

郭老师的个人魅力与专业素养是本节课成功的关键。他不仅展现了扎实的篮球专业技能——其示范动作标准流畅、讲解精辟透彻，更体现了渊博的学识——既能从运动生物力学角度解析技术原理，又从篮球运动发展史和赛事规则中阐释技术价值，极大拓展了课程的深度与广度。

更难能可贵的是，郭老师在课堂中扮演了出色的引导者、激励者和伙伴角色。他巡回指导时目光敏锐、点拨到位；他鼓励学生时语言真诚、充满期待；他在游戏中与学生同场竞技，氛围融洽。这充分体现了一位高校体育教师不仅要有“一专多能”的业务本领，更要有“以体育人”的教育情怀。

本堂课以任务驱动重构了教学形态，以课程思政升华了育人价值，生动诠释了“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体的学校体育目标，可以说是一堂有高度、有深度、有温度的精彩好课。郭老师以其先进的教学理念、深厚的专业功底和自觉的育人意识，为我们展示了新时代高校体育教师的卓越风采。特此予以高度评价并郑重推荐。

以“球”育人 以“体”育心

——我的《公共体育-篮球》教学感悟与体会

主讲教师 郭志强

时光荏苒，作为一名高校体育教师，我承担《公共体育-篮球》课程的教学工作已有数载。回首过往，我对篮球教学有了更深刻的认识和感悟，现将一些不成熟的经验总结如下，以期与同仁共勉。

一、从“教师中心”到“学生中心”：让课堂“活”起来

传统的体育教学往往是“教师示范、学生模仿”的单向灌输模式，容易忽视学生的个体感受和主观能动性。在当代大学体育教学中，我深刻体会到，唯有真正“以学生为中心”，课堂才能焕发生机。

我的实践是大力推行“任务驱动式教学法”。我不再是那个仅仅站在场地中央发号施令的“指挥官”，而是转变为课堂的设计者、引导者和激励者。例如，在教授“传切配合”时，我不会直接讲解战术板，而是先设定一个任务：“如何在3分钟内，通过团队配合突破防守，完成一次高效的进攻？”然后将学生分成小队，让他们自己讨论、尝试、失败、再尝试。在这个过程中，我巡回指导，适时点拨。当学生们通过自己的探索最终解决问题时，那种成就感远胜于被动接受。课堂变成了一个充满思考、交流和实践活力的探究场，每个学生都成为了学习的主动参与者。

二、在“任务驱动”中“因材施教”：让每个学生都有“获得感”

大学公共体育课的学生篮球基础差异巨大，从“零基础”到“校队主力”并存。如何让每个人都能学有所得？任务驱动教学法为我提供了因材施教的绝佳路径。

我为不同基础的学生群体设计了分层任务。对于基础薄弱的学生，任务可能侧重于“稳定地完成10次胸前传球”或“掌握三步上篮的基本步伐”；

对于有一定基础的学生，任务则升级为“在防守压力下完成传球”或“运用两种以上方式完成上篮”。这种个性化的任务设置，确保了每位学生都能在“最近发展区”内接受挑战，既能感受到压力，又能够通过努力获得成功。这种关注个体差异的“关爱”，是激发学生内在动力的关键。

三、让课程思政如沐春风：让篮球场成为“立德树人”的沃土

体育是“五育并举”中的重要一环，篮球课堂更是进行思政教育的天然平台。我努力将思政教育如“盐溶于水”般融入教学全过程，做到润物无声。

引导学生强化团队协作。篮球是集体项目，我通过强调传球的重要性、防守的互补性，引导学生明白“个人再强，不如团队强”的道理，培养他们的团队意识和集体荣誉感。

引导学生恪守规则诚信。每次教学比赛，我都严格要求遵守规则，尊重裁判。我会告诉学生，规则不仅是篮球场的法律，更是未来步入社会必须恪守的底线。一次对犯规的公正判罚，就是一次生动的诚信教育。

引导学生勇于抗挫耐折。篮球比赛有胜有负。当球队大比分落后时，我鼓励学生永不放弃，战斗到最后一秒；当学生投篮屡次不中时，我引导他们分析原因、调整心态。我常对他们说：“人生如赛场，真正的强者不是从不失败，而是每次倒下都能坚强地站起来。”

四、坚持技能与体能并重：为学生打下健康的“人生底色”

《公共体育-篮球》的最终目标，不仅仅是教会学生打球，更是通过篮球这项运动，有效提升他们的身体素质和健康水平。我始终坚持“技能学习”与“体能锻炼”相结合的原则。通过一学期的学习，学生们不仅掌握了篮球技能，更普遍反映心肺功能、力量和耐力得到了显著提升。

教学相长，在陪伴学生们在篮球场上挥洒汗水的过程中，我也在不断收获与成长。我深知，作为一名新时代的高校体育教师，我的责任远不止于传

授技能。未来，我将继续探索，不断精进，努力让每一节篮球课都绽放出育人的光彩，为培养德智体美劳全面发展的时代新人贡献自己的一份力量。







学生评价

俊哲

赵俊哲 周五7.8节 置顶

第35楼 17小时前

这学期的篮球课体验感超棒！首先特别认可您的动作示范，每次教新动作都会亲自演示，还会对比错误动作和标准动作，让我们一眼就能看出差别。课程讲解很通俗，不会用太专业的术语让人听不懂，语音语速也很合适，节奏把控得很好，既能把知识点讲透，又能留足时间让我们练习。另外，您真的特别有亲和力，平时和我们交流很随和，一点都不严肃，而且特别关爱学生，会照顾到运动能力不同的同学，给我们针对性的指导，让每个人都能在课堂上有所收获，特别感谢老师！



曹俊康 周四7.8节 置顶

第32楼 17小时前

郭老师您好，您上篮球课讲解清晰易懂，动作示范标准到位，语速适中不拖沓，听着很舒服。课堂上特别有亲和力，耐心解答大家的动作疑问，关注每位同学的学习进度，及时纠正不规范动作，能感受到对学生的用心与关爱，上课氛围轻松愉快，收获满满。超级喜欢您上体育课！

迎寻

李迎寻 周二7.8节 置顶

第30楼 17小时前

1. 郭老师授课耐心细致，动作示范标准清晰，讲解通俗易懂，能快速掌握篮球动作要领，课堂体验很好。
2. 老师语速适中、亲和力强，课堂氛围轻松，还会主动关注每位同学的学习情况，很贴心。
3. 感谢老师的用心教学，不仅传授篮球技能，还耐心纠正动作，收获满满，非常认可老师的授课方式。



吴瑞芳 周四7.8节 置顶

第29楼 17小时前

郭老师，您的动作示范极具观赏性且极具指导性，讲解时会结合实战场景拆解技术要点，语速节奏把握得特别好，能让我们边听边消化。您特别关注我们的个体差异，会根据大家的水平调整教学难度，课上的鼓励和点拨很有亲和力，提升了我们的球技

博文

李博文 周二7.8节 置顶

第27楼 17小时前

上您的篮球课完全不会有压力！老师动作示范标准，讲解十分详细跟着练几次就能找到节奏；任务驱动式教学方法的运用，我们的教学目标达成度高，都实现了技能的提升，语速刚好能跟上记要点，课上您会主动问我们有没有没掌握的地方，甚至会单独给基础弱的同学补练，这种被重视的感觉特别好

沂林

刘沂林 周一7.8节 置顶

第25楼 17小时前

必须夸夸老师的关爱！上次我投篮总找不到感觉，有点沮丧，您特意留下来单独指导，耐心分析问题，还陪我反复练习，慢慢就有信心了~ 课程讲解也很细致，会把复杂动作拆成简单步骤，语速适中，亲和力拉满，真的能感受到您对学生的用心！

慕仪

吴嘉仪 周二7.8节

第28楼 17小时前

郭老师专业又有耐心，上课认真细致，不管是基础动作纠正还是技巧讲解都清晰易懂，总能耐心指导每一位同学。课堂氛围轻松有趣，不仅教会我们扎实的篮球技能，更传递了拼搏坚持、团结协作的精神，是我们超喜欢的好老师！👍



苏昊宇 周五7.8节

第26楼 17小时前

郭老师的篮球动作很清楚，课程平时特别有亲和力，老师很棒，多谢有老师细心教导才能让我篮球进步颇大，篮球课收获到了很多



王靖轩 周二7.8节

第24楼 17小时前

郭老师教的太棒了👍，动作示范特别标准，每个细节都照顾到了，让我能清楚地学习动作要领。课程讲解也十分清晰，复杂的内容经您一讲就变得通俗易懂。语音语速也恰到好处，不会让我觉得跟不上。您特别有亲和力，每次上课都能感受到您的热情，课堂氛围很轻松愉快。而且能明显感觉到您关爱学生，在我们练习遇到困难时，您总会耐心指导。真的很喜欢您的课，期待之后还能上您的课

《公共体育-篮球》教案

授课内容	学习篮球进攻基础技术：行进间低手上篮		学时	2	
授课时间	10月16日 第7-8节 10月17日 第7-8节	课次序号	64、81	教学形式	实践
教学目标	<p>【知识目标】</p> <p>1.理解行进间低手上篮技术在篮球比赛中的运用价值（如快攻、突破）及其动作结构原理（“一大、二小、三高跳”的节奏，出手时手指手腕的拨球动作）。</p> <p>2.掌握判断走步违例的规则要点，明确正确的收球时机和步法。</p> <p>【能力目标】</p> <p>专业能力：使 90%以上的学生能够在慢速移动中完成行进间低手上篮的基本动作，使 60%以上的学生能够在快速跑动中或轻微防守下稳定运用。重点突破非优势手（弱侧手）上篮的技术瓶颈。</p> <p>通用能力：通过任务驱动和小组练习，提升学生的身体协调性、时空判断能力、团队协作及互帮互助解决问题的能力。</p> <p>【素质（思政）目标】</p> <p>1.在反复练习中，特别是学习弱侧手技术时，培养学生勇于挑战自我、战胜困难的坚韧意志和拼搏精神。</p> <p>2.通过对技术动作细节（如步点、出手角度）的精益求精，引导学生体会并培养严谨专注、追求卓越的“工匠精神”。</p> <p>3.在练习和游戏中，强调遵守规则（如不走步），养成诚实守信的品格；在协作中学会鼓励同伴、尊重对手，培养良好的体育道德。</p>				
教学重点	行进间脚步与起跳、出手的协调配合（节奏感）；低手上篮时手指手腕对球的柔和控制。				
教学难点	空中身体的平衡与控制；非优势手（弱侧手）完成上篮的动作稳定性；在跑动中准确判断起跳点和出手时机。				
教学方法	教 法	任务驱动法、分层教学法、讲解示范法、情境教学法、游戏竞赛法。			
	学 法	观察模仿、分组练习、合作探究、自我评价与相互评价。			
教学过程					

环节	教学环节的设计及信息化应用	教师活动	学生活动	设计意图
课前预习	任务一：情境感知与理论学习： 1. 观看 NBA/CBA 快攻低手上篮精彩集锦。 2. 观看“行进间低手上篮”分解教学视频。 3. 思考：成功完成低手上篮的关键是什么？	向学生发送课前任务单，提供视频链接与思考题。	利用手机平台接收任务，观看视频并初步思考。	激发兴趣，建立初步动作表象，为课堂实践做好认知准备。
课堂教学	准备部分（15分钟） 一、课堂常规 1. 集合整队 2. 宣布上课，师生问好 3. 点名考勤 4. 宣布本课总任务：掌握行进间低手上篮 5. 安排见习生 二、任务二：激活身体与专项热身 1. 行进间高抬腿 2. 行进间后踢腿 3. 行进间交叉步、侧滑步 4. 行进间抱膝走 5. 燕式平衡 6. 弓步伸展	1. 鸣哨集合整队。 2. 清晰阐述本课“总任务”。 3. 提出纪律要求；口令指挥；语言提示呼吸节奏；观察与指导。 4. 示范讲解动作方法；镜面示范领做，提出练习要求；组织练习；口令指挥；观察指导。	1. 集合快静齐。 2. 听口令指挥；保持队形；保持安静；调整呼吸 3. 理解动作方法；听口令跟做；改进与提高动作质量充分拉伸	1. 提高学生兴奋度，短时间内集中注意力。 2. 让学生明确本节课学习任务。 3. 充分做好准备活动，防止运动过程中受伤。
	基本部分（65分钟） 任务三：探索与模仿（15分钟） 1. 子任务 A（5分钟）：教师正面、侧面示范完整动作，讲解口诀（一大、二小、三高跳）。 2. 子任务 B（10分钟）：学生分组，在指定区域进行无球脚步模仿练习，体会节奏。 任务四：分解练习与巩固（25分钟） 1. 子任务 C（10分钟）：近距离单手托球擦板练习（固定脚步）。 2. 子任务 D（15分钟）：运一次球接低手上篮完整练习。分层要求：基础组完成即可；提高组尝试	1. 进行标准、优美的动作示范，精讲重难点。 2. 巡回指导，纠正学生脚步节奏，特别是“跳步”制动。 3. 讲解并示范托球手型与拨球要点。 4. 组织练习，观察指导，对弱侧手练习给予重点鼓励与指导。 5. （思政融入）：鼓励挑战弱侧手，培养坚韧意志。 6. 组织有序练习，强调在移动中完成技术的连贯性。 7. 讲解游戏规则，担任裁判，强调规则意识与团队协作。	1. 认真观察，建立正确动作概念。 2. 小组内练习无球脚步，互相观察、提醒节奏。 3. 专注练习手部控制，体会柔和出手。 4. 根据自身水平选择练习难度，勇于尝试弱侧手，同伴间相互鼓励。 5. 在完整技术练习中提升熟练度，努力完成弱侧手挑战。	1. 通过示范建立标准，通过无球练习固化正确步伐，解决教学重点。 2. 分解技术难点，降低学习梯度。分层教学关注个体差异，融入意志品质培养。 3. 在接近实战的情境中巩固技能，游戏法增强趣味性与竞争性，培养团队精神和规则意识。

课堂 教学	<p>弱侧手。</p> <p>任务五：综合应用与挑战（25分钟）</p> <p>1. 子任务 E（15分钟）：从中线运球推进完成行进间低手上篮。挑战要求：必须用弱侧手完成至少2次成功上篮。</p> <p>2. 子任务 F（10分钟）：游戏“快攻上篮接力赛”。规则：小组接力，完成上篮后返回。</p>		6. 积极参与游戏，为团队荣誉拼搏，遵守规则。	
	<p>结束部分（10分钟）</p> <p>任务六：整理、评价与提升</p> <p>1. 静态拉伸放松。</p> <p>2. 集合总结，邀请学生分享练习感受。</p> <p>3. 教师点评本课任务完成情况，表扬进步。</p> <p>4. 布置课后作业：弱侧手上篮练习。</p>	<p>1. 带领学生进行拉伸，讲解其重要性。</p> <p>2. 引导学生进行自我评价和相互评价。</p> <p>3. 总结本课，强化重难点。</p>	<p>1. 认真完成放松练习。</p> <p>2. 积极参与总结分享，反思学习效果。</p> <p>3. 明确课后练习任务。</p>	<p>1. 促进身体恢复，养成科学锻炼习惯。</p> <p>2. 通过总结反馈巩固学习成果，明确课后方向。</p>
教学 反思	<p>教学效果评述： 本次课以“掌握行进间低手上篮”为总任务，通过六个子任务串联教学环节，逻辑清晰，学生参与度高。任务驱动有效激发了学生的主动性，特别是在弱侧手挑战环节，学生们展现出了良好的拼搏精神。分层任务的设置照顾了不同水平学生的需求。</p> <p>改进设想： 对于协调性较弱的学生，需设计更具体的辅助手段，如使用标志物提示步点。</p>			