本课教学内容是排球正面双手垫球，是中学《体育与健康》的重要教材。本课灵活的发挥了教师的引导作用，充分发挥学生的主体作用，师生共同营造了一个和谐、充满乐趣的情景，让学生能够在自主的空间里，积极投入的进行自学、自练、自悟以及同学间的合作与探究。以下是本人课后的几点反思：

首先，学生永远是课堂上的主角。课堂上要确保学生自主学习的时间，自主选择学习方法。本课的主教材教学中就充分体现了学生的主体地位，从开始就让学生自己观察，模仿，自己试投，然后再跟教师的正确动作做比较，从而加深了学生对易错动作的印象，更激发了他们自主研究的意识，提高了自学的能力。

多元化的设计更吸引学生。本课的准备活动的热身操和放松肌肉环节都是在音乐下完成的。热身操选用节奏欢快、动感十足的乐曲，在课的开始阶段提高了学生的兴奋度；而放松操又选用了节奏舒缓的轻音乐，帮助学生放松肌肉的同时也平静了他们的心情。另外本课还打破的常规的队列队形，加入了螺旋、圆形等队形，同样给学生带来了新鲜感，从而吸引他们的注意力，提高他们的学习兴趣。

通过对本课的反思，我还感觉到自己需要深究教材，要进一步学习、研究、探索、运用学生自主学习这个教学策略。在教学过程中如何进一步引导、关注学生在自主学习中，思考了什么，感悟了什么，发现了什么，收获了什么，使学生得到知识的积累，能力的提高和情感的升华？还得实践、反思、实践、再反思、再实践。