

第陸章 結論與建議

本研究是以無保齡球經驗之大學一年級的學生為研究對象，來探討三種不同保齡球訓練法對於初學者保齡球技能學習的影響，根據本研究的目的，歸納結論並提出建議，以提供未來相關研究與實際應用之參考，本章分為兩部份，第一節結論，第二節建議，將本研究為嚴謹的部分加以討論，以利日後相關研究進行之際，可克服各項研究限制，以期往後關研究更為嚴謹。

第一節 結論

透過實證性的研究所獲得的資料，經由結果的呈現與討論本研究主要探討重點為：

在後測中直球的初學者，在動作品質的完成度會優於飛碟球與曲球初學者；在保留測驗中直球初學者的學習成績會優於飛碟球與曲球。研究結果根據實驗所之結果與本研究目的與研究假設對照，將獲的結論提出如下：

在經過五週訓練後，訓練五週直球組的技能成績優於訓練七週的飛碟球組和訓練九週的曲球組動作品質，因此本研究支持直球訓練法對於初學者在學習上所犯的錯誤較少，動作品質的完成度優於曲球訓練法。

在保留測驗中直球訓練法的初學者學習成績優於飛碟球與曲球訓練法的初學者，因此本研究支持直球訓練法在三種訓練法中的學習困難度最低。

根據上述結論我們可以知道直球訓練法，可以使保齡球初學者快速的做出保齡球基本技能動作，直球訓練法的技巧性低但穩定性高，所以適合當作保齡球入門與訓練初學者正確的保齡球基本動作主要訓練法。

第二節 建議

1.本研究受試者以男性初學者為主並無女性初學者，在往後類似的實驗設計上，可加入女性初學者作為對照組，以理解女性與男性在技能學習的過程、方法和效果上是否存在差異性。

2.本研究所使用動作品質評分表中的細項動作做為給分要點，但保齡球基本動作會犯錯的問題還有很多，希望往後可以將其他沒納入評分的細項動作加入教學計畫中，將整理出更詳細的保齡球教學所要注意的要點。

3.保齡球的整體基本動作主要包含持球、推球、助走、擺盪、手勢與延伸動作。而本研究只針對初學者在整體的投球動作為研究教學目標，而如何以動作品質套用下球點穩定的關聯性，設計出完整的技能教學計畫，將成為日後努力的方向。

