

儀式動作對保齡球擊球技能表現的影響

2008 年 12 月

研究生：王雅婷

指導教授：林清和

摘要

本研究之主要目的有二，旨在探討：一、比較有保齡球儀式動作者與無保齡球儀式動作者，其擊球技能表現之差異。二、比較精確儀式動作組與粗略儀式動作組者，其擊球技能表現之差異。本研究對象，是以嶺東國、高中男女學生人數為 60 人，每組 20 名，男女各 10 名；平均年齡=15.1±0.87(歲)；平均身高=159.4±19.68(公分)；平均體重=54.98±7.34(公斤)。以班級隨機分組的方式，將受試者，分為精確儀式動作組(N=20)、粗略儀式動作組(N=20)和無儀式動作組(N=20)。在正式實驗進行前，受試者先接受十球擊球前測，之後進行為期五週的保齡球儀式動作的練習，隨後再施後測。本研究以保齡球儀式動作組別為自變項，保齡球擊球技能表現後測成績為依變項，保齡球技能表現前測成績為共變項，進行單因子共變數分析、事前比較，藉以了解有儀式動作組與無儀式動作組、精確儀式動作組與粗略儀式動作組之間的技能表現差異。在本研究範圍所獲得結論如下：有

儀式動作組技能表現優於無儀式動作組技能表現；精確儀式動作組也優於粗略儀式動作組的技能表現。由此可知，儀式動作的訓練對保齡球選手技能表現有顯著的效果。

關鍵詞：保齡球、儀式動作、技能表現



