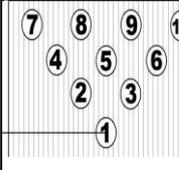
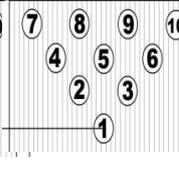
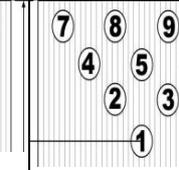
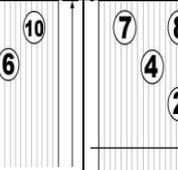
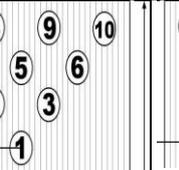
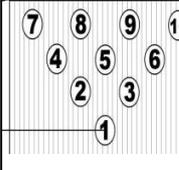
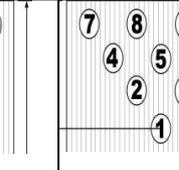
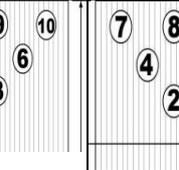
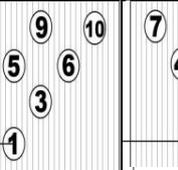
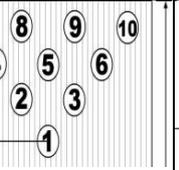


附錄一 儀式動作前測 分數表

日期：

格數	1	2	3	4	5
進球點					
擊出分數					

6	7	8	9	10
				

附二、實驗測驗表 (精確儀式動作組)

日期：

一定要作的動作：1、做鐘擺動作適應球的重量與描準球的下球點。

2、適應球洞的感覺。

格數	1	2	3	4	5
進球點					
擊出分數					
	6	7	8	9	10

附三、實驗測驗表 (粗略儀式動作組)

日期：

格數	1	2	3	4	5
進 球 點					
擊 出 分數					

6	7	8	9	10

附四、實驗測驗表 (無儀式動作組)

日期：

格數	1	2	3	4	5
進球 點					
擊出 分數					

6	7	8	9	10

附錄五 家長同意書

親愛的家長您好：

我們是私立中國文化大學運動教練研究所的林清和老師與二年級學生王雅婷，我們將進行保齡球儀式動作的相關研究，本研究的主題是探討儀式動作對保齡球選手技能學習的影響，將以台中縣大雅鄉縣立大雅國中與台中市私立嶺東國、高中的學童為受試對象，在訓練前、後會測驗受試者擊球的技能表現，訓練為每週 1 天，每次進行二節課(扣除坐車時間 70 分鐘)，共計六週的訓練，訓練時間為體育課時間，以不影響課業學習為原則，此研究需要您孩子的協助才得以完成，本實驗已經由詳細的規劃與學理依據，請您放心在實驗的過程中的安全顧慮。非常感謝您的配合與協助，希望本實驗的結果對您的孩子在未來有所助益，若對於本實驗有任何疑問，歡迎與我們聯絡。

同意，同意子女_____參加本實驗。

不同意

家長簽名_____

中華民國____年____月____日

研究者：王雅婷

指導教授：林清和 博士

研究單位：中國文化大學運動教練研究所 聯絡電話：0987-249-297

附錄六 預備實驗課表

第一週預備實驗課程(基本動作教學)

2007年12月17日至12月22日

第一週課程

- 1、熱身運動
 - 2、練習五分鐘
 - 3、基本動作教學：a、基本步伐以四步、五步的教學為主。
b、保齡球拿球方法。
c、教導直球正確方法。
-

第二週

2007年12月23日至12月28日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、精確儀式動作說明 與介紹。	3、粗略儀式動作說 明與介紹。	3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	

第三週

2007 年 12 月 30 日至 01 月 05 日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	3、習慣粗略儀式動作	3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	



第四週

2008 年 01 月 06 日至 01 月 13 日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	4、3、習慣粗略儀式動作	3、測驗十球分數
測驗十球分數	4、測驗十球分數	

第五週

2008年01月14日至01月20日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	3、習慣粗略儀式動作	4、3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	

第六週

2008年01月21日至01月27日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	3、習慣粗略儀式動作	3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	

第七週

2008年01月28日至2月03日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	3、習慣粗略儀式動作	3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	



第八週

2008年02月04日至02月10日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	3、習慣粗略儀式動作	3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	

第九週

2008年02月11日至02月17日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、習慣精確儀式動作	3、習慣粗略儀式動作	3、測驗十球分數
4、測驗十球分數	4、測驗十球分數	

第十週 2008年02月18日至02月24日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、用攝影機來攝影 選手，練習完後 加以指導。	3、用攝影機來攝影 選手，練習完後 加以指導。	3、測驗十球分數
4、連貫精確儀式動 作。	4、連貫粗略儀式動 作。	
5、測驗十球分數	5、測驗十球分數	

第十一週

2008年02月25日至03月02日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、用攝影機來攝影	3、用攝影機來攝影	3、測驗十球分數
選手，練習完後	選手，練習完後	
加以指導。	加以指導。	
4、連貫精確儀式動	4、連貫粗略儀式動	
作。	作。	
5、測驗十球分數	5、測驗十球分數	

第十二週

2008年03月03日至03月09日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、用攝影機來攝影	3、用攝影機來攝影	3、測驗十球分數
選手，練習完後	選手，練習完後	
加以指導。	加以指導。	
4、連貫精確儀式動	4、連貫粗略儀式動	
作。	作。	
5、測驗十球分數	5、測驗十球分數	

第十三週

2008年03月10日至03月16日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、用攝影機來攝影 選手，練習完後 加以指導。	3、用攝影機來攝影 選手，練習完後 加以指導。	3、測驗十球分數
4、連貫精確儀式動 作。	4、連貫粗略儀式動 作。	
5、測驗十球分數	5、測驗十球分數	

第十四週

2008年03月17日至03月23日

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
1、熱身運動。	1、熱身運動。	1、熱身運動。
2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。	2、練習五分鐘。
3、用攝影機來攝影 選手，練習完後 加以指導。	3、用攝影機來攝影 選手，練習完後 加以指導。	3、測驗十球分數
4、連貫精確儀式動 作。	4、連貫粗略儀式動 作。	
5、測驗十球分數	5、測驗十球分數	

附錄七、六週正式實驗不同組別課程設計

精確儀式動作組	粗略儀式動作組	無儀式動作組
<p>第一週：受試者為 60 名，在以班級分組前先接受保齡球擊球基本動作過程學習解說與拿球方法，再接受前測。</p>		
<p>第二週：儀式動作說明與教學，要求每位受試者必須完成所要求的保齡球儀式動作：1、擺盪球，適應球的鐘擺弧線與重量；2、擊球前，先將手指放入球孔感覺球孔是否舒適。要不斷的專注於動作過程，一直做，做到習慣儀式動作。</p>	<p>第二週：儀式動作說明與教學，告知受試者儀式動作的種類與方法，但是不要求受試者在每次擊球都必須做到。</p> 	<p>第二週：沒有儀式動作的學習，但是仍然要進行擊球。</p>
<p>第三週：要求受試者要完成儀式動作的要求，每次擊球前一定要做的動作，連貫儀式動作。</p>	<p>第三週：習慣粗略儀式動作練習。</p>	<p>第三週：沒有儀式動作的學習，但是仍然要進行擊球。</p>
<p>第四週：自動化儀式動作擊球練習。</p>	<p>第四週：習慣粗略儀式動作練習。</p>	<p>第四週：沒有儀式動作的學習，但是仍然要進行擊球。</p>

		球。
第五週：自動化儀式動作擊球練習。	第五週：習慣粗略儀式動作練習。	第五週：沒有儀式動作的學習，但是仍然要進行擊球。
第六週：自動化儀式動作擊球練習並於練習完後進行後測。	第六週：習慣粗略儀式動作練習並於練習完後進行後測。	第六週：沒有儀式動作的學習，但是仍然要進行擊球，並進行擊球技能表現後測。

