**高中體育選修科**

**第七部分 心理技能**

**工作紙一**

**動作學習**

1. 動作學習﹕技能分類

如何利用「動作分類」使我們更有效地學習新動作﹖

1. 動作學習﹕技能掌握及資料處理

我們掌握了一種運動技巧後，雖然不常練習，但仍不會忘記。為什麼?

1. 動作學習﹕學習階段

試指出在不同學習階段的特點。

1. 動作學習﹕內在回饋和外在回饋

內在回饋比外在回饋更重要。你是否同意﹖為什麼﹖

1. 動作學習﹕練習方法

試指出在每一節練習中，安排促進學習的評估的好處。