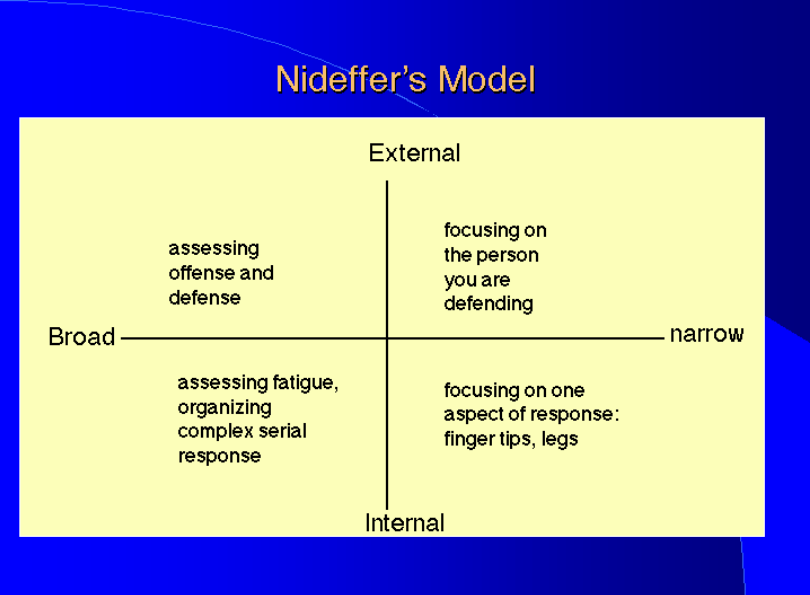


體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 作品說明書

<p>參賽組別</p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/>教材設計組 <input type="checkbox"/>教具設計組</p>										
<p>作品名稱</p>	<p>意象投籃</p>										
<p>適用對象</p>	<p>高一生</p>										
<p>作品用途</p>	<p>增強其投籃之準度及樂趣</p>										
<p>設計理念與構想</p>	<p>設計理念： 籃球實戰中，投籃是得分的契機，也是勝敗的關鍵；將”投籃”這個動作單一化，增其樂趣與學術研究性，由此設計之。</p> <p>構想： 運用意象理論及Nideffer的注意力學說(如下圖所示)，設計練習之。Nideffer認為注意力有注意的方向 (direction) 和注意的寬度 (width) 的二個向度，此二向度又分為四種不同型態的注意力聚焦：</p> <p>外在-寬廣 (external-broad)、外在-狹窄 (external-narrow)、 內在-寬廣 (internal-broad)、內在-狹窄 (internal-narrow)。</p> <p>在不同運動項目或一種運動項目中的不同操作，需不同型態的聚焦以獲得有效的表現。專注是維持注意力於有關環境線索的能力。當比賽情境急速變化，注意力焦點也需隨著快速改變。此教具是運用由外在-寬廣到內在-狹窄。</p>  <p style="text-align: center;">Nideffer's Model</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">External</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">assessing offense and defense</td> <td style="text-align: center;">focusing on the person you are defending</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Broad</td> <td style="text-align: center;">narrow</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">assessing fatigue, organizing complex serial response</td> <td style="text-align: center;">focusing on one aspect of response: finger tips, legs</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Internal</td> </tr> </table>	External		assessing offense and defense	focusing on the person you are defending	Broad	narrow	assessing fatigue, organizing complex serial response	focusing on one aspect of response: finger tips, legs	Internal	
External											
assessing offense and defense	focusing on the person you are defending										
Broad	narrow										
assessing fatigue, organizing complex serial response	focusing on one aspect of response: finger tips, legs										
Internal											

操作說明:

用T字水管及一根5公尺伸縮管，組裝成T字竿，兩旁各放一個直徑1公尺的呼拉圈，一個無遮罩，一個有遮罩。先測其投進之拋物線的最高點(概略)共3次，取其平均高度。之後，隨即進行先投無遮罩3次，再行投有遮罩3次，鎖住畫面，閉眼30秒，最後睜開眼睛，進行淨空投射。可分四組，一組10人，運用4支T字竿進行，最後進行趣味之遮罩比賽(看不到籃框)，投10顆看誰進最多顆。



一、有效性

此操作可分為前後段

前段部分為有遮罩，看不到籃框的投法，但事先已先行投過，知道籃框在那；後段部分為淨空投射，此段為已經鎖住畫面之空間感。

經過此階段練習，投籃之概念(拋物線)及準度大為提高，效度也實為提昇。

二、推廣性

教具及為簡便，五金行可購買的到，具有樂趣，且易推廣，為了增強其道具的穩固性，亦可於協同廠商合作之，以達到量產。

三、獨創性

此教具可增加其自信心及樂趣外，更有提昇注意力之功用，此為最大之獨創性。