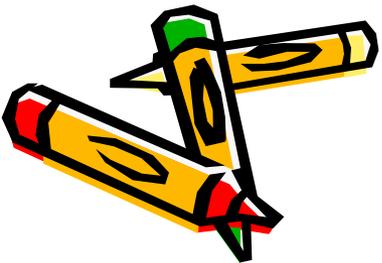
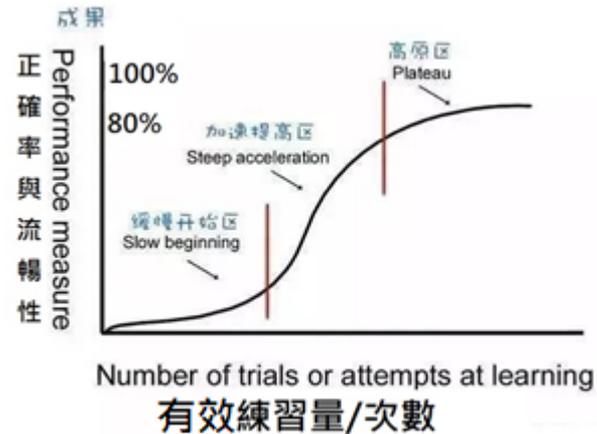
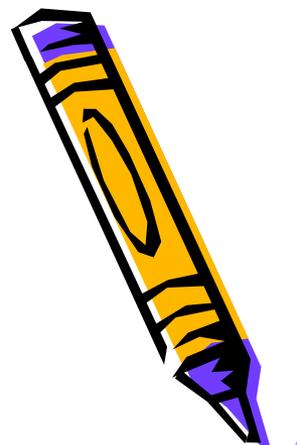


# 學習心理學—Fits技能發展理論在技能學習之應用



- **認知期**：了解所學動作的使用時機、用途、要領及練習方法。
- **固定期**：
  - 單純情境，反覆做有效練習；
  - 正確率及流暢性達到約80%，開始進入自動化期。
- **自動化期**：
  - 動作特徵：反射反應、正確而流暢、注意力移至比賽情境。
  - 練習方法：
    - 半開放：1.結合經常連接出現之2,3種情境（球路/套路）反覆練習；2.限制條件或區域的比賽練習。
    - 全開放：模擬比賽練習。





# Fits 技能發展理論

## 認知期

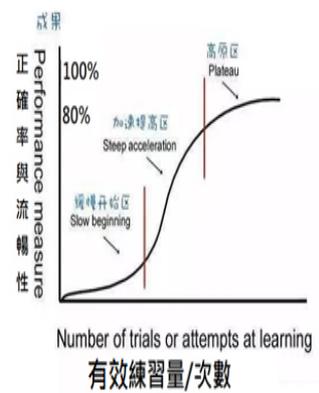
- 使用時機
- 動作用途
- 動作要領
- 練習方法

## 固定期

- 單純情境
- 反覆練習

## 自動化

- 反射反應
  - 正確流暢
 特徵
- 注意力移到比賽
  - 組合情境 (球路/套路)
  - 限制區域或條件的比賽
  - 全開放情境 (模擬比賽)
 練習方法



反覆練習 正確率流暢度 > 80%

