

國立體育學院九十六學年度研究所碩士在職專班入學考試試題

運動心理學

(本試題共一頁)

※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。

2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。

3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。

4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(總分 100 分)

[簡答題]在下列 10 道題目中，每題 10 分，共計 100 分。

- 1、什麼是運動員過度訓練(over-training)、疲憊(staleness)和倦怠(burnout)？彼此關係如何？各有何特徵？
- 2、何謂流暢(flow)？運動員處於流暢狀態下時有何特徵？試簡述之。
- 3、何謂意象(imagery)？運動員應用意象之目的為何？試簡述之。
- 4、什麼是謝拉都賴(Chelladurai,1990)運動領導的 5 大行爲？試簡述其名稱。
- 5、運動傷害的心理因素有那些？試就 Andersen & Williams(1988)的模式簡述之。
- 6、何謂健身運動的跨理論模式 (trans-theoretical model, TTM)？其內涵為何？試簡述之。
- 7、什麼是健身運動依賴 (exercise dependence)？有何特徵？什麼方法才能避免健身運動依賴？
- 8、什麼是心情 (mood)？什麼是情緒 (emotion)？什麼是情意 (affect)？它們和健身運動有何關係？
- 9、癌症患者或者是酗酒者是不是有特定的人格特質傾向，健身運動對癌症患者或者是酗酒者有何作用？
- 10、什麼是 A 型行爲(type A behavior)？研究上說明健身運動對 A 型行爲有何影響？試簡述之。