

國立體育學院九十二學年度研究所碩士班入學考試試題
運動心理學 (本試題共 一 頁)

※注意:答案一律寫在答案卷上,否則不予計分

[簡答題]在下列 10 道題目中,每題 10 分,共計 100 分。

1. 什麼是 A 型行爲(type A behavior)? 運動和 A 型行爲有何關係?

試簡述之。

2. 何謂動機(motivation)? 動機對運動行爲有何效果? 試簡述之。

3. 什麼是心理技能訓練(PST)? 為何教練及運動員不重視 PST? 試簡述之。

4. 何謂意象(imagery)? 運動員應用意象之目的為何? 試簡述之。

5. 什麼是謝拉都賴(Chelladurai, 1990)運動領導的 5 大行爲? 試簡述其名稱。

6. 何謂運動自信心(sport confidence)? 運動員自信心來源有那些? 試簡述之。

7. 運動傷害的心理因素有那些? 試就 Andersen & Williams(1988)的模式簡述之。

8. 何謂流暢(flow)? 運動員處於流暢狀態下時有何特徵? 試簡述之。

9. 人們從事健身運動的理由有那些? 不從事健身運動的理由又有那些? 試簡述之。

10. 什麼是飲食失常(eating disorder)? 運動情境中那些傾向上的因素造成運動員飲食失常? 試簡述之。