

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』不得汙損、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。

[簡答題]在下列 10 道題目中，每題 10 分，共計 100 分。

1. 比較運動員及非運動員人格特質的研究。運動員是否有特殊的人格特質？
2. 狀態焦慮(state anxiety)和特質焦慮(trait anxiety)有何不同？和覺醒(arousal)的關係如何？
3. 競爭(competition)與合作(cooperation)有何差異？影響競爭與合作的社會因素是什麼？
4. 什麼是 Ringlemann 效應？教練、體育老師、及健身運動領導者應該如何去減輕或克服運動團隊的 Ringlemann 效應？
5. 描述 Chelladurai 的運動領導多向度模式之主要內容，包括三個前因和三種領導者行為。
6. 什麼是目標設定「直接性機械觀」和「間接性思想—過程觀」試解釋之？
7. 什麼是健身運動的負面上癮？有何特徵？什麼方法才能避免負面上癮？
8. 何謂健身運動的跨理論模式 (trans-theoretical model, TTM)？不同的改變階段應有怎樣的行為改變內容？
9. 區分結果(競爭)和工作(精熟)目標取向。在運動比賽、體育和運動環境中哪一個最應該被強調？為什麼？
10. 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？