

第一部分

每題 10 分，共 50 分。

作答時請務必明確寫出作答的題號。

以下各題皆為申論題，非簡答題，請盡量論述個人的觀點。

- 一、 請論述為何要研究健身運動心理學的理由。
- 二、 請論述提升身體活動參與的行為手段。
- 三、 請論述一個健身運動影響認知功能的機制與假說。
- 四、 請論述觀眾對運動表現者的正負面影響。
- 五、 請以自我決定理論 (Self-determination theory) 論述美國職籃選手林書豪的從事籃球運動的動機型態。

第二部分

- 一、 何謂運動倦怠(burnout)? 有哪因素可能導致選手產生運動倦怠?(15 分)
- 二、 運動選手出現那些行為、感覺和態度，就可能是覺醒(arousal)過低的徵兆? 有哪些提昇覺醒水準的方法?(15 分)
- 三、 常見應用在健身運動行為的理論與模式有哪些? 請簡述之。(20 分)(Theories and models of exercise behaviour)