

國立臺灣體育學院 100 學年度碩士班招生考試

體育研究所 (人文社會科學組) 運動心理學 試題

一、是非題，每題 5 分，共 50 分

1. 一位仁慈的父親，在擔任小學棒球隊教練工作時，展現出嚴格與紀律的教練行為，是一種與角色有關的行為展現。
2. 研究運動員動機的交互作用取向，是指運動員從事運動的動機，分別受到運動員的個人因素、運動員所處的外在環境，以及兩者彼此的聯合作用所影響。
3. 焦慮的定義中，可以簡單區分為思想成份的身體焦慮和生理層面的認知焦慮。
4. 在人格的組成結構中，最不容易改變與瞭解的，是一個人的典型行為。
5. 一種後天養成的行為傾向或性格，使個體傾向將大多數客觀上無危險的環境，視為威脅，而作出過度反應，稱之為特質焦慮。
6. 歸因理論中，談到有關運動員如何解釋自己的成功與失敗時，會歸因於自己可不可以控制的因素。而這一類有關控制感的分類，可以簡單區分成內在和外因素。
7. 一位個性容易緊張的運動員，在大大小小的比賽前都經常感到高的特質焦慮，這是一項心理核心的反應。
8. 研究動機理論中的成就目標理論主張，影響一個人從事健身運動和競技運動的因素，包括了成就目標、知覺能力和成就行為。
9. 個人的覺醒水準提昇，表現也隨之提昇，是倒 U 字型假說的主張。
10. 運動情境焦慮量表 (Martens et al., 1982) 是一種測量運動員狀態性焦慮的測量工具。

二、選擇題，每題 4 分，共 40 分

1. 下列何者不是屬於研究焦慮的理論？
①最適功能區域 ②倒 U 型假說 ③大災難模式 ④單向度焦慮論
⑤驅力理論
2. 在自我決定論中 (Deci & Ryan, 2001)，依照自我決定程度由低到高的順序排列，請問下列何者正確？A 內射調節，B 外在適節，C 整合調節，D 認同調節
①ABCD ②BADC ③DCAB ④DCBA ⑤ADCB

3. A 大量流汗，B 口乾如燥，C 頻尿，D 頭痛，E 心跳加速，F 想到失常表現，上述幾個徵狀，何者屬於身體焦慮時表現出來的徵狀？
①ACBF ②BCDEF ③CDEF ④ABCDE ⑤ACEF
4. 下列何者不是屬於流暢經驗的元素？
①喪失自我意識 ②技巧與挑戰的平衡 ③除了酬賞之外，沒有其他的目標 ④完全專注於當下的活動 ⑤明確的目標
5. 在流暢狀態的模式中，如果外在的挑戰低，同時個人的能力技巧水準也低時，會產生什麼樣的狀況？
①流暢狀態 ②焦慮 ③無聊 ④漠不關心 ⑤什麼也不會發生
6. 下列何者非團體在發展成為團隊時，以線性觀點所產生的階段？
①適應期 ②表現期 ③風暴期 ④規範期 ⑤形成期
7. 當視「競爭」為一種歷程時，請問依發生的先後順序下列何者的排列是正確的？A 反應，B 結果，C 主觀的競爭情境，D 客觀的競爭情境？
①DCAB ②DABC ③ADBC ④CDBA ⑤ABCD
8. 「一個和尚挑水喝，兩個和尚抬水喝，三個和尚沒水喝」，請問這個敘述和哪一個效應較為類似？
①社會助長效應 ②月暈效應 ③Ringlemann 效應 ④Coordination 效應 ⑤比馬龍效應
9. 下列何者屬於有效的增強物？A 特別的遊樂，B 獎牌與綬勳，C 讚美，D 微笑，E 休息與外地比賽？
①B ②BE ③CD ④AB ⑤ABCDE
10. 研究動機的需求成就理論中，下列幾個選項中，何者屬於人格的因素？A 追求成功的動機，B 避免失敗的動機，C 成功的機率，D 成功的誘因價值，E 趨近成功，F 避免失敗
①ABCD ②AB ③CD ④EF ⑤CDEF

三、簡答題，共 10 分

1. 請寫出「競技與健身運動心理學」的定義。