

# 運動心理經驗量表

性別：男 女

年齡：\_\_\_\_\_歲

球齡：\_\_\_\_\_年

年級：國一 國二 國三 高一 高二 高三

出生\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

# 運動心理經驗量表一

請依照您的親身經驗，敬請誠實圈選，您的回答沒有對或錯的問題，謝謝！

## 在手球競技運動中.....

	完全不符合我	不符合我	有點不符合我	中立的立場	有點符合我	符合我	完全符合我
01. 對我而言，能表現到我能力所及的最佳水準是重要的	1	2	3	4	5	6	7
02. 我想要表現到我能力可達到的最佳表現	1	2	3	4	5	6	7
03. 對我而言，熟練我所要表現的各項運動技巧是重要的	1	2	3	4	5	6	7
04. 我擔心我自己可能無法表現出我能力所及的極致	1	2	3	4	5	6	7
05. 我害怕我可能無法達到我想要表現得那麼好	1	2	3	4	5	6	7
06. 我常常擔心自己可能無法發揮應有的實力	1	2	3	4	5	6	7
07. 在和別人比較時，我能表現得更好是重要的	1	2	3	4	5	6	7
08. 對我而言，表現得比別人還要好是重要的	1	2	3	4	5	6	7
09. 我的目標是表現得比大多數人更優秀	1	2	3	4	5	6	7
10. 我害怕自己成為同屆選手中表現較差的運動員	1	2	3	4	5	6	7
11. 我擔心成為隊上表現較差的一員	1	2	3	4	5	6	7
12. 我擔心我自己的表現無法勝過大多數的選手	1	2	3	4	5	6	7
13. 和別人比較時，我擔心自己會有的較差的表現	1	2	3	4	5	6	7

# 賽前心理狀態量表

2009 國科會專題研究

性別：男 女

出生\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

年級：國一 國二 國三 高一 高二 高三

## 感覺強度

### 對於這場球賽...

請您依據下列各題，圈選出**現在**的**真實**感覺

	一點 感覺也 沒有	有 一點 感覺	稍 強 的 感 覺	強 烈 感 覺
01. 我覺得緊張不安。	1	2	3	4
02. 我擔心我可能無法在比賽中發揮應有的實力。	1	2	3	4
03. 我覺得有自信。	1	2	3	4
04. 我的身體有緊張的感覺。	1	2	3	4
05. 我擔心輸掉比賽。	1	2	3	4
06. 我覺得胃部緊緊的。	1	2	3	4
07. 我有信心克服挑戰。	1	2	3	4
08. 我擔心在壓力下表現失常。	1	2	3	4
09. 我心跳加速。	1	2	3	4
10. 我有信心表現良好。	1	2	3	4
11. 我擔心表現不佳。	1	2	3	4
12. 我覺得胃部有沉重的感覺。	1	2	3	4
13. 我有信心，因為我想像得到我能達成自己的目標。	1	2	3	4
14. 我擔心其他人會對我的表現感到失望。	1	2	3	4
15. 我的手是濕冷的。	1	2	3	4
16. 我有信心突破壓力。	1	2	3	4
17. 我覺得身體是緊繃的。	1	2	3	4

※※ 在這場比賽中，我預期我會下場比賽的機率（可能性的百分比）

- 0%(代表完全不會下場比賽)   
 10%   
 20%   
 30%   
 40%   
 50%   
 60%  
70%   
80%   
90%   
100%(代表一定會下場比賽)

麻煩教練儘量精準評估每位球員的比賽表現

< 沒有下場比賽的球員，不需評分 >

(一) 在這場球賽中，請問  這場比賽中的 進攻表現...

0分  10分  20分  30分  40分  50分  60分  70分  80分  90分  100分

(二) 在這場球賽中，請問  在這場比賽中的 防守表現...

0分  10分  20分  30分  40分  50分  60分  70分  80分  90分  100分

(三) 在這場球賽中，請問  在這場比賽中的 整體表現...

0分  10分  20分  30分  40分  50分  60分  70分  80分  90分  100分