

國立空中大學花蓮學習指導中心 112 下學期 鳳林專班 K「休閒心理學」第一次作業題目

面授教師：張凱智 老師

※請選擇關鍵詞彙與問答題各兩題作答，書寫方式不拘

關鍵詞彙 40%

自由時間	民族誌研究	觀察法
焦點團體訪談	工作二因子理論	遊憩治療
心流體驗	動機	高峰經驗
態度	認知失調理論	操作制約
社會學習理論		

問答題 60%

1. 請從休閒、活動以及體驗的觀點定義休閒
2. 請比較焦點團體訪談法與深度訪談法之不同點
3. 請比較量化研究與質性研究之不同點
4. 請說明休閒滿意度之定義、面向以及效益
5. 請說明休閒內在動機之定義與重要性
6. 請根據能趨疲觀點說明心流體驗如何產生心流效益
7. 請根據計畫行為理論說明態度與行為之關係
8. 請根據認知失調理論說明態度如何改變
9. 說說明五大人格特質
10. 請根據社會學習理論說明人格之成因

～～祝福同學學習愉快～～

國立空中大學花蓮學習指導中心 112 下學期 鳳林專班 K「休閒心理學」第二次作業題目

面授教師：張凱智 老師

※請選擇關鍵詞彙與問答題各兩題作答，書寫方式不拘

關鍵詞彙 40%

道德規範	學習動機	壓力源
休閒因應策略	注意力恢復理論	減壓理論
活躍理論	情緒選擇理論	APIE 規劃程
社會偏差行為	擴張－積聚理論	邊緣理論

問答題 60%

1. 請說明社會化之來源與歷程
2. 請說明壓力之形成機制
3. 請根據壓力因應之層級模式說明人們如何透過休閒參與減輕壓力知覺
4. 請從社會支持之觀點說明休閒如何改善憂鬱情緒
5. 何謂成功老化?休閒與成功老化的關係為何?
6. 何謂選擇、最適化與補償理論?
7. 休閒能模式中三大服務階段為何?在不同階段中，治療師與個案的關係會有什麼變化
8. 休閒治療的實施程序有那四個階段?請說明四個階段的內容與目的為何
9. 請比較真實的快樂理論，以及圓滿理論的異同
10. 請說明正向心理學的特性

～～祝福同學學習愉快～～