

國立臺灣體育大學九十八學年度研究所碩士班入學考試試題

所別：教練研究所競技心理組

科目：運動心理學

(本試題共 1 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』不得污損、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。

(本試題總計 200 分)

1. 簡述競技運動心理學 (Sport Psychology) 與健身運動心理學 (Exercise Psychology) 之異同。(20 分)
2. 何謂壓力 (Stress)? McGrath (1970) 的壓力簡要模型包含為何? (20 分)
3. 何謂自我效能 (Self-efficacy)? 自我效能與自信心有何異同之處? 教練如何應用自我效能理論 (Self-efficacy theory) 來提升運動表現? (30 分)
4. 列舉並敘述三種覺醒/焦慮 (Arousal/anxiety) 對表現 (performance) 的相關理論/假說 (Theory/hypothesis), 並說明為何覺醒/焦慮會影響表現。(30 分)
5. 何謂溝通 (Communication) 的三明治法 (Sandwich approach)? 教練如何應用三明治法來提升運動表現? (30 分)
6. 何謂心理技能訓練 (Psychological skills training, PST)? 其迷思 (Myths)、計畫階段 (Program phase)、與常遭問題 (Common problems) 內容為何? (30 分)
7. 簡述合理行動理論 (Theory of reasoned action, TRA) 與計畫行為理論 (Theory of planned behavior, TPB) 的核心概念及異同為何。(20 分)
8. 簡述三種健身運動 (Exercise) 對心理健康 (如認知功能、情緒或憂鬱) 的可能原因/機轉 (Reason/mechanism)。(20 分)