

國立臺灣體育大學(桃園)九十七學年度研究所碩士班入學考試試題
運動心理學 (本試題共一頁)

- ※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。

本科總分 100 分

簡答題(每題 10 分)

1. 什麼是心理技能訓練(PST)? 有那四個迷思?
2. 溝通過程的五大步驟為何?
3. 有效率領導的四個主要因素為何?
4. 到底是凝聚力造成表現? 亦表現造成凝聚力? 試分析之?
5. 心理技能訓練(PST) 計劃的規劃和實施該如何進行? 試分析之?
6. 健身運動對焦慮有其正面效果，如果你是一位健身教練，你會在健身運動頻率、強度和時間方面有何具體建議?
7. 健身運動對憂鬱症有何效果，試以統合分析結果談談你的看法。
8. 健身運動為何可以減低壓力? 試以生理機轉變化解釋之。
9. 談談健身運動為何比吃藥對降低憂鬱的效果更佳? 試從藥理和心理層面分析。
10. 什麼是 A 型行為(type A behavior)? 研究上說明健身運動對 A 型行為有何影響? 試簡述之。