

# 國立體育大學 106 學年度研究所碩士班入學考試試題

## 運動心理學(教練所 教練科學組) (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。

(總計 200 分)

以中、英文答題皆可

名詞解釋 (40 分)

1. Acute effect
2. Chronic effect
3. Attribution theory
4. Psychological skill training
5. Communication
6. Performance goal
7. Outcome goal
8. Goal orientation

簡答題 (160 分)

1. 簡述何為競技與健身運動心理學 (sport and exercise psychology)，以及何為探討的三大取向？(30 分)
2. 簡述何為特質焦慮 (trait anxiety)、狀態焦慮 (state anxiety)，以及焦慮與覺醒 (arousal) 的差別。(30 分)
3. 簡述三種覺醒/焦慮 (arousal/anxiety) 對表現 (performance) 的相關理論/假說 (theory/hypothesis)，並說明為何覺醒/焦慮會影響運動表現。(30 分)
4. 如何有效率地接收訊息？何為溝通的三明治法 (sandwich approach)？(30 分)
5. 過度訓練 (Overtraining)、疲憊 (Staleness)，以及倦怠 (Burnout) 之概念與其差異為何？(10 分)
6. 簡述兩種健身運動行為理論與模式，如健康信念模式 (health belief model)、計畫行為理論 (theory of planned behavior)、自我決定理論 (self-determination theory)，或跨理論模式 (transtheoretical model)。(30 分)