

國立體育大學109學年度研究所碩士班招生考試試題

所別: 競技與教練科學研究所(教練科學組)

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。

(共計 200 分)

以中、英文答題均可，作答請橫書。

名詞解釋 (共 50 分，每題 5 分)

1. 覺醒 (arousal)
2. 焦慮 (anxiety)
3. 心理技能訓練 (psychological skill training)
4. 意象 (imagery)
5. 專注 (concentration)
6. 動機 (motivation)
7. 內在動機 (intrinsic motivation)
8. 表現目標 (performance goal)
9. 結果目標 (outcome goal)
10. 自我效能 (self-efficacy)

簡答題 (共 150 分，每題 25 分)

1. 請詳述「畢馬龍效應」(教練期望對選手表現的影響)之階段與內容。
2. 何謂特質焦慮 (trait anxiety) 與狀態焦慮 (state anxiety) ? 並詳述兩種覺醒/焦慮 (arousal/anxiety) 對表現 (performance) 的相關理論。
3. 請詳述心理技能訓練 (psychological skills training, PST) 的實施流程階段與內容，以及實施 PST 計劃常遇到的問題為何?
4. 請詳述解釋意象的類型以及意象訓練的功能。
5. 請詳述壓力管理的模式為何? 並舉出五個有效放鬆的方式。
6. 何謂自信心? 請詳述影響選手自信心的因素為何? 以及提升選手自信心的方式有哪些?