

國立體育大學九十九學年度研究所碩士班入學考試試題
教練研究所 (本試題共 1 頁)
運動心理學

- ※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。

1. 簡述競技運動心理學 (Sport Psychology) 與健身運動心理學 (Exercise Psychology) 的異同。(20 分)
2. 何謂心理韌性 (mental toughness) ? 心理韌性與心理技能訓練 (psychological skills training, PST) 的關係為何?(20 分)
3. 覺醒 (arousal) 或焦慮 (anxiety) 影響運動表現的原因為何?(30 分)
4. 何謂意象 (imagery) ? 其對運動表現的效果與理論 (theory) 為何? (30 分)
5. 何謂溝通的過程 (communication process) ? 其形式與應用的原則為何? (30 分)
6. 何謂目標設定? 簡述其種類? 其對運動表現的機轉 (mechanism) 為何? (30 分)
7. 簡述跨領域模式 (Transtheoretical Model, TTM) 的階段及該模式在改變健身運動行為的應用。(20 分)
8. 健身運動對認知功能 (cognitive function) 或認知表現 (cognitive performance) 的效果為何?(20 分)