

國立體育大學 100 學年度研究所碩士班入學考試試題
運動心理學 (教練研究所)

(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。

以中、英文答題皆可(總計 200 分)

一、名詞解釋(共 40 分)

1. self-confidence
2. self-efficacy
3. 急性健身運動 (acute exercise)
4. 慢性健身運動 (chronic exercise)

二、簡答題(共 160 分)

1. 簡述運動員擁有較高自信心的益處？(20 分)
2. 覺醒 (arousal) 與焦慮 (anxiety) 的異同為何？簡述覺醒或焦慮影響運動表現的生理與心理機轉 (mechanism)。(20 分)
3. 教練期望與運動員表現的階段為何？(20 分)
4. 請提出 (至少四種) 目標設定 (goal setting) 所包含的原則。(20 分)
5. 何謂意象 (imagery)？簡述心理神經肌肉理論 (psychoneuromuscular theory)、生物訊息理論 (bioinformational theory)，以及功能性等同假說 (functional equivalence) 等意象相關的理論。(40 分)
6. 簡述身體適能 (physical fitness) 與學業表現 (academic performance) 的關係。(20 分)
7. 簡述健身運動 (exercise) 對認知表現 (cognitive performance) 或認知功能 (cognitive function) 的影響。(20 分)