

國立體育學院九十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:答案一律寫在答案卷上,否則不予計分

[申論題]在下列 5 道申論題,每題 20 分,共計 100 分。

1. 過去運動心理學者認為傑出選手有其獨特的心理特質和技巧,試以你所知道的研究(如 Orlick & Partington, 1988; Morgan, 1980; Kroll, 1970 等人)的觀點分析之?
2. 壓力(stress)和焦慮(anxiety)在其構念(construct)上有何異同之處?壓力和焦慮透過那些機轉影響運動員成績表現?
3. 何謂意象(imagery)訓練?意象訓練和放鬆訓練(relaxation training)有何異同之處?運動心理學者如何利用意象訓練和放鬆訓練管理運動選手的競賽壓力?
4. 什麼是目標設定(goal setting)?什麼是自我效能(self efficacy)?又,什麼是成就動機(achievement motivation)?目標設定、自我效能和個人成就動機之間有何關係?
5. 何謂社會助長?為何有些社會助長情境運動成績表現反而進步?有些則否?其最主要的原因是什麼?試分析之?