

國立臺灣體育大學九十八學年度研究所碩士班入學考試試題

所別：體育研究所乙組(運動心理組)

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。

[簡答題]請簡單回答下列 10 道題目，每題 10 分，共計 100 分。

- 1、什麼是運動員過度訓練(over-training)?和倦怠(burnout)?彼此關係如何?(10分)
- 2、什麼是心理技能訓練(PST)?一般人對心理技能訓練有那些迷思?(10分)
- 3、何謂流暢(flow)?運動員處於流暢狀態下時有何特徵?(10分)
- 4、何謂意象(imagery)?運動員應用意象之目的為何?試簡述之。(10分)
- 5、到底是凝聚力造成表現?抑表現造成凝聚力?試分析之?(10分)
- 6、比較成功運動員和非成功運動員的認知策略有何不同?(10分)
- 7、健身運動對焦慮有其正面效果，如果你是一位健身教練，你會在健身運動頻率、強度和時間方面有何具體建議?(10分)
- 8、覺醒和狀態焦慮彼此關係如何?對運動表現有何影響?(10分)
- 9、比較運動員及非運動員人格特質的研究。運動員是否有特殊的人格特質。(10分)
- 10、什麼是 A 型行為(type A behavior)?研究上說明健身運動對 A 型行為有何影響?試簡述之。(10分)