

# 國立體育大學102學年度研究所碩士班入學考試試題

所別：競技與教練科學研究所 組別：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。

(總計 200 分)

以中、英文答題皆可

名詞解釋 (共 40 分)

1. Trait anxiety
2. Chronic exercise
3. Goal setting
4. Inverted-U hypothesis
5. Reversal theory

簡答題 (共 160 分)

1. 簡述何謂競技與健身運動心理學 (sport and exercise psychology)？其目的為何？其探討之取向 (orientation) 為何？(40 分)
2. 簡述心理技能訓練 (psychological skills training, PST) 的意義、主要內容，以及迷思為何。(40 分)
3. 簡述需求成就理論 (need achievement theory)、歸因理論 (attribution theory) 的內容與應用方式。(20 分)
4. McGrath 壓力簡要模型的內容與應用方式為何？(20 分)
5. 漸進放鬆法 (progressive relaxation)、放鬆反應法 (relaxation response) 的內容與步驟為何？(20 分)
6. 簡述健身運動 (exercise) 對學業表現、認知表現 (cognitive function) 的影響。(20 分)