

# 國立體育大學 104 學年度研究所碩士班入學考試試題

系所：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。

5 以中、英文答題皆可

(總計 200 分)

名詞解釋 (每題 6 分，共 48 分)

1. Self-efficacy
2. Kinesthetic imagery
3. Progressive relaxation
4. Goal setting
5. Communication
6. Self-determination
7. Intrinsic motivation
8. Reinforcement

簡答題 (152 分)

1. 簡述競技與健身運動心理學 (Sport and exercise psychology) 之概念為何？其兩大目的為何？其三大專業 (角色) 為何？(40 分)
2. 競技運動心理學中有許多描述種覺醒/焦慮 (Arousal/anxiety) 對表現 (Performance) 的相關理論/假說 (Theory/hypothesis)，請簡述倒 U 型假說 (Inverted-U hypothesis) 與個人最適功能區域 (Individualized zones of optimal functioning, IZOF) 之內容為何。(40 分)
3. 簡述需求成就理論 (Need achievement theory) 之概念、及其內含之重要因素。(16 分)
4. 簡述成就目標理論 (Achievement goal theory) 之概念、及其內含之重要取向 (Orientation) 之內容。(16 分)
5. 何謂心理技能訓練 (Psychological skills training, PST)？其迷思 (Myths)、計畫階段 (Program phase)、與常遭遇問題 (Common problems) 之內容為何？(20 分)
6. 過度訓練 (Overtraining)、疲憊 (Staleness)，以及倦怠 (Burnout) 之概念與其異同為何？(20 分)