

國立臺北教育大學 98 學年度碩士班招生入學考試

體育學系碩士班 運動心理學 科試題

- 一、
 1. 何謂「歸因理論(attribution theory)」？(10分)
 2. 並以運動為例，說明不同的歸因，對個人經歷成功或失敗後的心理影響。(15分)

- 二、
 1. 何謂「健身運動依附(exercise adherence)」？(5分)
 2. 請提出五項提高健身運動依附的策略。(20分)

- 三、目前有兩種說法來解釋覺醒或狀態焦慮影響表現的機制，其中有一種說法是從注意力改變的觀點來解釋。請說明運動者覺醒或狀態焦慮水準的提昇如何影響其注意力，進而影響其運動表現？(25分)

- 四、運用目標設定(goal setting)可指引動機的方向及增加動機的強度，這裡所指的「目標」是客觀性目標，有三種類型，請說明其內涵(10分)。要設定有效的目標，可遵循 SMARTS 原則，請介紹 SMARTS 的意涵(15分)？