

國立臺灣師範大學 109 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動教練學

適用系所：運動競技學系

注意：1.本試題共 1 頁，請依序在答案卷上作答，並標明題號，不必抄題。2.答案必須寫在指定作答區內，否則依規定扣分。

- 一、如何落實心理技能訓練(Psychological skill training; PST)?試問身為教練在 PST 計畫中應扮演什麼角色?(20 分)
- 二、成功的教練不僅僅是為了贏得比賽，身為教練指導運動員時應考慮到那些主要的目標? 試說明之。(20 分)
- 三、“教練領導風格”、“比賽成績表現”、“選手的滿意度”三者之間的關係其本質為何?試說明之。(20 分)
- 四、試描述運動選手的“流暢狀態”(flow state)，假如你是教練，如何協助選手達到此狀態，試舉例一種運動項目，並以當天的比賽說明你的指導要領與方法。(20 分)
- 五、舉例說明運動教練如何有效利用運動科技成果用以提升訓練成效與比賽成績表現。(20 分)