

國立高雄師範大學 109 學年度碩士班招生考試試題

系所別：體育學系

科 目：運動自然科學（含運動生理學、運動心理學）（全一頁）

※注意：1.作答時請將試題題號及答案依序寫在答案卷上，於本試題上作答者，不予計分。

2.請以藍、黑色筆作答，以其他顏色作答之部分，該題不予計分。

- 一、請分期簡述競技與健身運動心理學(Sport and Exercise Psychology)發展的歷史。(25%)
- 二、目標的形式包含結果目標 (Outcome Goals)、表現目標 (Performance Goals) 與過程目標 (Process Goals)，試闡述三種目標形式的差異，並舉例說明，如何利用上述三種目標形式，協助運動員提昇運動表現。(25%)
- 三、身體活動強度是增進心肺適能最重要的訓練變項之一，請說明有哪些方法可以用來評估身體活動強度？(25%)
- 四、高血壓、高血壓前期 (Prehypertension) 及正常血壓的判定標準為何？敘述運動對高血壓患者的效益及運動處方。(25%)