

國立臺灣師範大學 108 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、試說明運動教練應如何有效提昇運動選手的內在動機(intrinsic motivation)。
20 分

二、三明治法(sandwich approach)是在給予別人指正與批評時最有效率的方法，這種建設性的批評您認為應包含哪些重要元素？試舉例說明。20 分

三、教練在指導訓練過程中，本來就會存在”風險”與”責任”的挑戰。試就您的專長項目提出具體有效的方法與步驟來管理用以降低”風險”。20 分

四、教練如何協助選手達到”流暢狀態”(flow state)，試舉例一種運動項目，並以當天的比賽說明您的指導要領與方法。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昇訓練成效與比賽成績表現。20 分