

國立臺北護理健康大學  
運動保健系碩士在職專班

Graduate Institute of Exercise and Health Science  
National Taipei University  
of Nursing and Health Sciences

運動保健系碩士在職專班  
研究生手冊  
(適用 10 學年度後入學)

國立臺北護理健康大學 2016 年 5 月

國立臺北護理健康大學研究生手冊

# 目 錄

緣起	2
碩士在職專班特色	3
教學目標	4
課程	4
畢業規定	6
一、一般規定	
二、論文計劃書面口試相關規定	
三、運動保健系碩士在職專班碩士學位考試相關規定	
四、離校手續	
五、運動保健系碩士在職專班畢業規定流程圖	
附件一、運動保健系碩士在職專班研究生基本資料及修業程序單	10
附件二、運動保健系碩士在職專班碩士論文指導教授同意書	11
附件三、運動保健系碩士在職專班變更碩士論文指導教授及碩士學位考試委員申請書	12
附件四、運動保健系碩士在職專班碩士論文計劃書審查申請流程	13
附件五、申請學位考試作業流程	18
附件六、畢業生辦理離校程序單	30
運動保健系碩士在職專班碩士論文撰寫格式	31
運動保健系碩士在職專班中英文課程概要	47

# 緣 起

本系所為培育運動保健專業人才及下列各項需求而設立。

## 一、因應社會變遷：

1. **週休二日制度的實施：**週休二日制度實施後，健康運動休閒相關產業蓬勃的盛行的狀態應可預期，所需的專業人員數量亦將增加，專業人才養成培育刻不容緩。
2. **人口高齡化的趨勢：**整體醫療品質的提昇，社會經濟的發展再加上生育率的下降，使得 65 歲以上的人口比率逐漸上升。「銀髮族產業」產值提高，相對的銀髮族的運動保健產業也將提昇，專業的銀髮族運動指導與保健人才將相對增加。
3. **醫療保健的多元化：**教育水準的提昇及網際網路的盛行，民眾對於非急迫性的傷、病及復健有較高的醫療保健自主權，另類醫療在二十一世紀初有很好的迴響，相關的專業人員也可由運動保健系培育及養成。

## 二、補足學校建構健康照顧的完整性：

本校一直朝向專業的健康科技大學邁進，現有護理系所、醫護管理系所、嬰幼兒保育系所、醫護教育研究所、長期照顧研究所、護理助產研究所、旅遊健康研究所及中西醫結合護理研究所由不同的面向建構健康照護脈絡。運動保健系的設立，以正向積極的運動面向達到健康促進及疾病預防的功效，以中西醫保健的面向提供另類的醫療服務及選擇。

## 三、醫護體系的需求：

醫療護理照顧品質強調以全人照顧為目標。現有的臨床工作人員如能接受專業的運動保健知能訓練，將能為病患及家屬提供更理想的照顧。例如：各種慢性病的運動處方，提供有效的手療服務及教導病患合宜的足部反射區健康法。

## 四、國際潮流：

健全的运动保健體系是國際潮流，培育國內運動保健專業人才與國際潮流接軌。全民健康體適能及運動普及率能達國際水準，不僅能提昇國力、節省社會醫療支出，亦豐富每個人的生命。

# 碩士在職專班特色

## 一、系所特色：

1. 本校是國內唯一設立有運動保健系碩士在職專班的醫護專業大學，係以正向積極的運動面向達到健康促進及疾病預防的目標。
2. 本系所擁有完整的體適能中心、運動生理實驗室、理療專業教室、運動生物力學實驗室。
3. 在師資上陣容堅強，延攬具運動保健、體育教學、公共衛生等不同專業領域之教師任教，以發展學生在專業及興趣的多樣性。

## 二、系所發展方向：

1. 探討運動保健之行為理論與應用。
2. 發展慢性病與特殊族群之運動保健計畫。
3. 主要是針對女性、銀髮族及慢性病病患，提供完整的保健知能及適宜的運動處方。
4. 積極培育國內運動保健專業人才於臨床上提供病患更完美、理想的照顧。

## 三、發展重點：

1. 專業化：提昇並落實運動保健專業實務與研究。
2. 證照化：輔導學生取得各項運動保健專業證照。
3. 本土化：研發適合本土文化之運動保健方式及技巧。
4. 組織化：籌設運動保健專業團體，提供相關諮詢與服務。
5. 國際化：提供最新的國際運動保健資訊，提昇國內運動保健達到國際水準。

## 四、畢業出路：

就業管道包括：健身指導員、體適能顧問、民俗傳統養生保健指導員、健康生活規畫顧問、個人運動指導等。

# 教學目標

本校運動保健系碩士在職專班係技職教育體系的一環，主要任務係在培養運動保健專業人才。課程設計的重點在於運動與健康研究、壓力與健康研究、體適能與運動研究、運動指導課程設計及運動處方等方面之研究。因應學生個人志趣及社會環境變遷，選擇未來適性之運動休閒俱樂部或醫療保健相關機構，透過具有彈性、多元化及前瞻性之課程設計協助學生達成其生涯規劃目標。

## 一、教育目標：

1. 培養運動指導專業人才。
2. 培養運動保健專業研究人才。
3. 提供運動保健相關的諮詢服務及推廣教育。
4. 提昇國內運動保健知能達到國際水準。

## 二、期許運動保健系碩士在職專班畢業時能：

1. 應用運動保健等專業知能於運動健康議題有關之實務工作，積極協助做好運動保健之諮詢；利用運動設計、指導、教學來促進大家達到健康之目的。
2. 為不同健康狀況或不同族群之需求者設計規劃適宜的運動計劃或處方。
3. 執行運動保健有關議題之研究、教學與訓練。

# 課程

## 一、課程主軸及規劃(Curriculum Planning)：

包括必修科目（17 學分）及碩士論文（6 學分），選修科目（9 學分）。至少須修畢 32 學分以上始能畢業，其主要課程內涵如下所示。

1. 畢業最低學分為 32 學分，課程總表如表一所示。
2. 必修科目：17 學分。
3. 碩士論文（6 學分）。
4. 選修科目：至少 9 學分，依本所規劃發展方向及學生志趣安排之。

二、課程總表：

表一必修及選修課程學分數及時間規劃

一、畢業學分 32 學分						
	(一) 專業基礎與核心課程 (必修)	(必修：17 學分/17 小時)				
	(二) 選修課程 (選修)	(選修：9 學分/9 小時)				
	(三) 碩士論文 (必修)	(必修：6 學分/6 小時)				
二、各類科目包括：		第一學		第二學		
(一) 專業基礎核心科目 (17 學分/17 小時)		上	下	上	下	備註
專業基礎 與核心課程	研究方法論 (3/3)	3				
	進階生物統計學 (2/2)		2			
	健康與疾病行為研究 (2/2)			2		
	體適能專題研究 (2/2)	2				
	運動生理學專題研究 (2/2)		2			
	運動心理學專題研究 (2/2)	2				
	健康行為介入理論及應用 (2/2)		2			
	學術論文寫作 (2/2)			2		
(二) 選修課程 (選修：7 學分/7 小時)						
選修課程	運動 專題	運動生物力學專題研究 (2/2)		2		
		運動行為學專題研究 (2/2)	2			
		運動課程設計與發展 (2/2)		2		
		運動指導理論與實務 (2/2)			2	
		運動團隊經營與管理 (2/2)	2			
	保健 專題	復健醫學專題研究 (2/2)				2
		壓力與健康研究 (2/2)		2		
		健康促進計畫之設計與發展 (2/2)		2		
		運動營養學研究 (2/2)	2			
		身體活動專題研究 (2/2)	2			
		慢性健康問題預防及保健專題研究 (2/2)			2	
		專題研究 (1/1)		1		
		碩士論文				
	選 修 課 程 小 計		4	2	3	0
運 動 保 健 碩 士 論 文					6	
合 計		11	8	7	6	

# 畢業規定

本系所正常修業期限為二學年，必要時得延長修業二學年，總修業學年不得超過四學年。本系所學生在規定期限內，須完成修課碩士論文計劃書口試、碩士學位考試及相關規定，方得以畢業。所有規定如下：

## 一、一般規定：

- (一)本系所研究生除應遵守本校校規外，並應隨時注意自己的行為，避免做出有損本系所名譽、校譽之事。
- (二)本系所研究生應積極參與系所上有關學術活動或一般活動，協助推行運動保健之理念。
- (三)研究生於第一學年第一學期開學後一個月內需填寫基本資料和修業程序單，完成後送交系辦公室。(附件一、運動保健系碩士在職專班基本資料及修業程序單)
- (四)研究生需與導師討論，規劃完成修課計劃。
- (五)研究生可依據自己研究興趣和主題於第一學年或第二學期開學前商請一名本系所助理教授級(含)以上專任教師擔任碩士論文指導教授。若有跨領域研究者可依研究主題商請一名本校或外校(系)助理教授級(含)以上教師擔任聯合指導教授。每位指導教授以指導同年級碩士班5位以內之學生為原則。(附件二、運動保健系碩士在職專班碩士論文指導教授同意書)
- (六)若研究生需更換指導教授及考試委員者，可向系辦公室提出申請。凡提出申請之研究生需與原指導教授晤談後，提出變更論文指導教授申請書及同意書，經系務會議通過後始生效。如欲更換論文題目，需向本系辦公室提出申請，經系務會議通過後始生效，研究生尚須重新舉辦論文計畫書口試。(附件三、運動保健系碩士在職專班變更碩士論文指導教授及碩士學位考試委員申請書)
- (七)本系所畢業最低學分為32學分，包括必修科目(17學分)及碩士論文(6學分)，選修科目(至少9學分)。
- (八)須完成投稿文章(至少一篇)至具審稿制學術期刊(以論文接收函為準)。
- (九)通過本校學生英語能力鑑定之標準(請詳閱本校「學生加強英語能力課程實施辦

法」既「本校大學部學生英語能力檢定實施細則」)

## 二、碩士論文計劃書口試相關規定：

研究生欲完成論文計劃書口試者，須向指導教授提交論文計劃書，經指導教授認可後，於口試 2 周前向系辦公室提出申請審查表附件四- (1)，並於每年下學期 6 月 15 日或上學期 12 月 15 日以前，由論文計劃書審查委員完成審查，並於審查結束當天請將「碩士論文計劃書審查表」附件四- (2) 及「領款收據」附件四- (4) 直接繳回系辦公室。(附件四、運動保健系碩士在職專班碩士論文計劃書審查申請流程)

## 三、運動保健系碩士在職專班碩士學位考試相關規定：

- (一) 研究生於申請學位考試前，須確定已符合學位考試申請資格，包括：1. 學分已修畢 2. 通過論文計劃書之審查始完成申請程序。
- (二) 研究生須繳交經指導教授核可簽名之「碩士論文初稿」至系辦公室，始可申請學位考試。碩士學位考試由學位考試委員會執行之。學位考試委員會總人數至少 3 人、至多 5 人，其成員包含指導教授(及聯合指導教授)為當然委員，及其他考試委員(2·4 人)，且指導教授(及聯合指導教授)不得為召集人(考試委員相關規定請參閱教務處網站之碩士學位考試辦法第五條)。
- (三) 考生需獲得學位考試委員 70(含)分以上之評分方視為通過，學位考試應訂於每年 7 月 10 日或 1 月 10 日前。(附件五、申請學位考試作業流程圖)

## 四、離校手續：

到校辦理離校手續應攜帶：

(一) 碩士論文影本，份數說明如下：

- (1) 至少須送交學位考試委員各一本。
- (2) 送交系辦公室一本精裝(封面顏色為「黑底金字」)留於系內存查。
- (3) 送交圖書館二本(於辦理離校手續時繳交，一本存放圖書館、一本寄送國家圖書館)。

(二) 離校手續(附件六)：

- (1) 第一站：系辦公室—繳交碩士論文精裝一本(封面顏色為「黑底金字」)及論文電子檔(Word 檔案)、博碩士論文電子檔案上傳(先至系辦申請上傳帳號)、繳交期刊論文接收函、繳回借書及完成應辦手續。

- (2) 第二站：圖書館—繳回借書、繳交論文二本及論文電子檔案上網授權書兩份。
- (3) 第三站：學務處—請逕入學校首頁校友身分別<校友服務平台>上網填答畢業生  
流向調查問卷後至學務處核章。
- (4) 第四站：總務處—經管組確認碩士服歸還、警衛室確認停車証歸還。
- (5) 第五站：教務處—領取畢業證書。

五、運動保健系碩士在職專班畢業規定流程圖：

畢業規定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學分數 32 學分：專業基礎與核心課程 17 學分，選修課程 9 學分及論文 6 學分。</li> <li>2. 須完成運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫學位考試。</li> <li>3. 須完成投稿文章（至少一篇），至具審稿制學術期刊（以論文接收函為準）。</li> </ol>
------	--



申報指導教授	<p>申請時間： 第一學年下學期至第二學期開學以前。</p>	<p>繳交資料： 運動保健系碩士在職專班碩士論文教授同意書（附件二）</p>
	<p>如需更換指導教授考試委員者，可向系辦公室提出申請。</p>	<p>繳交資料： 運動保健系碩士在職專班變更碩士論文指導教授及碩士學位考試委員申請書（附件三）</p>



申請碩士論文計畫書口試	<p>申請時間： 於口試前 2 週前向系辦公室提出申請表。</p> <p>審查時間： 每年下學期 6 月 15 日或上學期 12 月 15 日以前。</p> <p>審查結束： 繳交運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫書審查表及領款收據。</p>	<p>繳交資料： 1. 運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫書審查申請表。 【附件四-（1）】 2. 運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫書審查表。 【附件四-（2）】 3. 運動保健系碩士在職專班人事費領款收據。 【附件四-（4）】</p>
-------------	---	---



申請運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫學位考試	<p>申請時間： 每年 7 月 10 日或 1 月 10 日以前。</p> <p>申請資格： 1. 學分數已修畢。 2. 通過論文計畫書之審查。 3. 獲得學位考試委員 70（含）分以上。</p>	<p>繳交資料： 請參考申請運動保健系碩士在職專班學位考試流程。 （附件五）</p>
-------------------------	--	--



離校程序	<p>依照系辦公室及校內離校規定，完成離校手續</p>	<p>繳交資料： 1. 請參考申請運動保健系碩士在職專班學位考試流程。 （附件五） 2. 畢業生辦理離校程序單。 （附件六）</p>
------	-----------------------------	--

# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 研究生基本資料及修業程序單

1. 中文姓名：\_\_\_\_\_ 英文姓名：first name last name

2. 性別：男 女 出生日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

3. 學號：\_\_\_\_\_ 身分證字號：\_\_\_\_\_

4. 通訊電話：( ) \_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_

5. 永久電話：\_\_\_\_\_

6. 通訊地址：\_\_\_\_\_

7. 永久地址：\_\_\_\_\_

8. E-Mail：\_\_\_\_\_

9. 入學日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月(第\_\_\_\_屆) 學術指導老師：\_\_\_\_\_

10. 目前最高教育程度：於民國\_\_\_\_年自\_\_\_\_\_大學(學院/專科)  
\_\_\_\_\_所(系) \_\_\_\_\_組畢業，獲\_\_\_\_\_學位。

照片黏貼處

修習學分：共\_\_\_\_\_學分(含本所及非本所課程)；

其中必修課程：\_\_\_\_\_學分，選修課程：\_\_\_\_\_學分。

碩士學位考試委員：\_\_\_\_\_

研究題目：\_\_\_\_\_

1.  論文指導教授\_\_\_\_\_教授，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

2.  申請論文計畫書審查，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

3.  通過論文計畫書審查，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

4.  申請第一次學位考試，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

申請第二次學位考試，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

5.  通過學位論文考試，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

6.  期刊論文投稿接收函，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

7.  畢業離校，日期：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 碩士論文指導教授同意書

第\_\_\_\_\_屆

研究生姓名：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

學生簽名：\_\_\_\_\_ (簽章) 日期：\_\_\_\_\_

指導教授：\_\_\_\_\_ (簽章) 日期：\_\_\_\_\_

聯合指導教授：\_\_\_\_\_ (簽章) 日期：\_\_\_\_\_

運動保健系系主任：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

1. 指導教授需以本系所專任老師為主要指導者，若有需求經指導教授同意後，可敦聘聯合指導教授共同指導。
2. 若研究生須更換指導教授者，可向系辦公室提出申請，並經系務會議審查通過，始完成更換指導教授程序。

正本需繳回系辦公室並請自行影印留存

## 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

變更  碩士論文指導教授      申請書  
 碩士學位考試委員

運動保健系碩士在職專班\_\_\_\_\_年級研究生\_\_\_\_\_ (學號：\_\_\_\_\_)

茲因\_\_\_\_\_

擬申請變更下列事項：

原指導教授 考試委員\_\_\_\_\_教授

新指導教授 考試委員\_\_\_\_\_教授

### 指導教授/考試委員基本資料

姓名		委員資格	<input type="checkbox"/> 指導教授 <input type="checkbox"/> 教師證書字號：_____ <input type="checkbox"/> 中央研究院助理研究員以上者 <input type="checkbox"/> 其他：_____
學歷			
服務單位/職稱			
聯絡電話	(O)：	(H)：	(M)：
E-MAIL			
通訊地址	□□□-□□		

敬請核示。

學 生：\_\_\_\_\_ (簽章) \_\_年\_\_月\_\_日

原指導教授 考試委員：\_\_\_\_\_教授 (簽章) \_\_年\_\_月\_\_日

新指導教授 考試委員：\_\_\_\_\_教授 (簽章) \_\_年\_\_月\_\_日

本案於 學年度第 學期第 次系務會議審查 ( \_\_年\_\_月\_\_日 )。

審查結果： 通過  不通過

運動保健系系主任：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_年\_\_月\_\_日

正本需繳回系辦公室並請自行影印留存

## 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

### 碩士論文計畫書審查申請流程

審查前：

1. 研究生須向指導教授提交論文計畫書
2. 於口試 2 週前向系辦公室提出申請審查表<sub>附件四- (1)</sub>



每年下學期 6 月 15 日或上學期 12 月 15 日前，由論文計畫書審查委員完成審查



審查結束需繳交資料：

1. 運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫書審查申請表<sub>附件四- (1)</sub>
2. 運動保健系碩士在職專班碩士論文計畫書審查表<sub>附件四- (2)</sub>
3. 運動保健系碩士在職專班人事費領款收據<sub>附件四- (4)</sub>

# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 碩士論文計畫書審查申請表

申請人：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

申請日期：\_\_\_\_\_

論文計畫書題目：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

論文計畫書審查委員：

姓名	服務單位及職稱	聯絡電話	E·mail	地址

論文計畫摘要說明：

指導教授同意簽核：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

運動保健系系主任：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

正本需繳回系辦公室並請自行影印留存

# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 碩士論文計畫書審查表

申請人：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

指導教授：\_\_\_\_\_

論文計畫書題目：

(中) \_\_\_\_\_

(英) \_\_\_\_\_

審查日期：\_\_\_\_\_

審查結果：通過 有條件通過 不通過

結果說明

審查委員簽名：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

運動保健系系主任：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 碩士論文計畫書審查建議表

姓名：\_\_\_\_\_ 審查日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

指導教授：\_\_\_\_\_

論文計畫書題目：

(中) \_\_\_\_\_

(英) \_\_\_\_\_

審查建議及說明：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

審查委員：\_\_\_\_\_教授（簽章）\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

份數依口試委員人數而定，正本請自行留存，不需繳回



# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 學位考試流程

一、詳細閱讀「研究生手冊」與「學位考試規則」。

二、申請學位考試：

1. 確定自己符合學位考試申請資格（學分已修畢、通過論文計畫書之審查）。

2. 學位考試之申請需於規定時間內填妥下列表單，送交系辦：

- (1) 「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試申請書」（一式二份）。【附件五-（1）】
- (2) 「運動保健系碩士在職專班應屆畢業生成績審核表」（一式二份）。【附件五-（2）】
- (3) 「歷年成績單」（一式二份，請向教務處申請）。
- (4) 「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試委員審查意見表」（份數依考試委員人數而定）。【附件五-（3）】
- (5) 「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試成績表」。【附件五-（4）】
- (6) 「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試委員會審定書」。【附件五-（5）】
- (7) 「領款收據」。【附件五-（6）】
- (8) 繳交經指導教授核可簽名之「碩士論文初稿」。

3. 學位考試日期應訂於每年7月10日或1月10日前。

4. 學位授予之前，需將論文及相關資料填妥送交教務處，使得完成學位授予之資格。

5. 學位考試撤銷申請表。【附件五-（7）】

三、學位考試：

1. 學位考試前應準備事宜：

- (1) 研究生須於學位考試日期前十四日，將論文影本（口試委員各乙份），打字裝訂妥當，自行送交學位考試委員。
- (2) 研究生應自行洽借及查看場地。
- (3) 學位考試當天請工作人員幫忙預備茶水，處理雜項事宜（茶水、點心自備）。
- (4) 考試委員接送事宜（尤指校外之考試委員是否需要接送之問題）需先考慮恰當。  
親仁樓地下室一樓設有停車場，校內停車許可事宜請至學校網址—>總務處—

＞各類表單－＞事務組－＞下載「來賓車輛臨時停放申請表」，再向系辦助理與總務處小隊長聯繫處理。

2. 學位考試通過者，須請考試委員於「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試成績表」及「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試委員會審定書」簽名，並於學位考試結束當天委請指導教授將「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試成績表」、「運動保健系碩士在職專班碩士學位考試委員會審定書」及「領款收據」直接繳回系辦公室。
3. 論文需修改之同學，須於每年7月25日、1月25日前修改完畢，並完成碩士論文上傳相關程序及繳交期刊論文接收函後，方可辦理離校手續。（碩士論文上傳程序，請參照學位考試流程第五項之上傳論文全文。）

#### 四、學位考試程序及注意事項：

##### 1. 考試程序：

- (1) 考試委員召集人宣佈考試開始。
- (2) 研究生應請一位工作人員幫忙進行全程紀錄。
- (3) 研究生報告研究過程及結果（約二十分鐘）。
- (4) 考試開始，並由研究生即席答覆。
- (5) 研究生退席。
- (6) 考試委員評定分數。
- (7) 研究生重新入席。
- (8) 考試委員召集人宣佈考試結果。
- (9) 考試結束。

##### 2. 注意事項：

- (1) 考試委員由三人組成。論文指導教授不得擔任召集人。
- (2) 考試成績不及格而延長修業年限尚未屆滿者，得於次學期或次學年舉行重考，重考以一次為限。
- (3) 考試委員應親自出席委員會，不得委託他人為代表。

#### 五、上傳論文全文：

論文修改完成後需經指導教授確認後，且該研究生已修改通過，系辦助理再告知研究生全國碩博論文資訊網上傳之帳號及密碼，上傳後經系辦查核通過後，方可辦理離校手續。

#### 【附件五-（8）】

#### 六、論文裝訂：

精裝本論文，封面為黑底金字。

#### 七、離校手續：

到校辦理離校手續應攜帶：

（一）碩士論文影本，份數說明如下：

（1）至少須送交學位考試委員各一本。

（2）送交系辦公室一本精裝（封面顏色為「黑底金字」）留於系內存查。

（3）送交圖書館二本（於辦理離校手續時繳交，一本存放圖書館、一本寄送國家圖書館）。

（二）離校手續（附件六）：

（1）第一站：系辦公室—繳交碩士論文精裝一本（封面顏色為「黑底金字」）及論文電子檔（Word 檔案）、博碩士論文電子檔案上傳（先至系辦申請上傳帳號）、繳交期刊論文接收函、通過本校英文能力鑑定及繳回借書及完成應辦手續。

（2）第二站：圖書館—繳回借書、繳交論文二本及論文電子檔案上網授權書兩份。

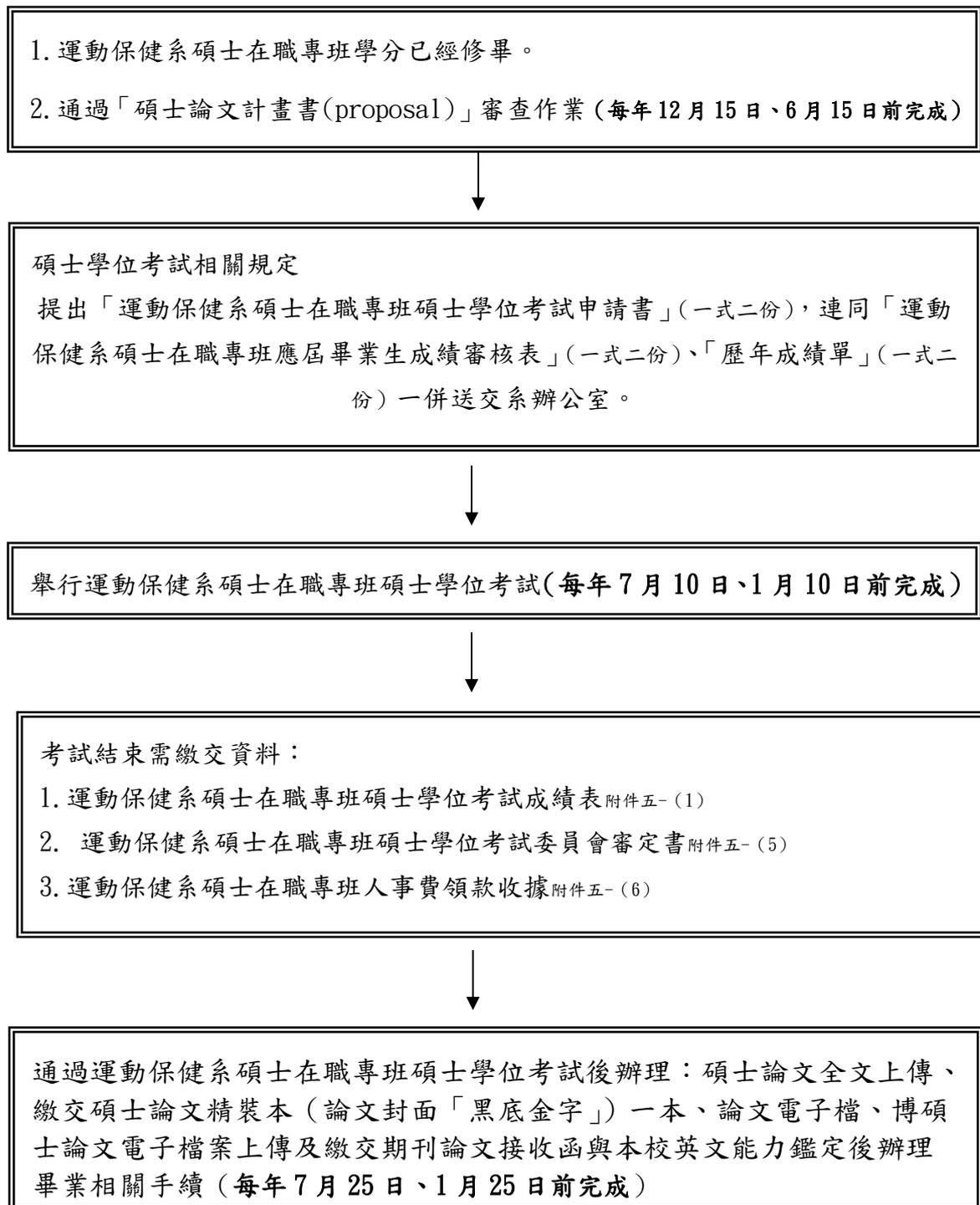
（3）第三站：學務處—請逕入學校首頁校友身分別〈校友服務平台〉上網填答畢業生流向調查問卷後至學務處核章。

（4）第四站：總務處—經管組確認碩士服歸還、警衛室確認停車証歸還。

（5）第五站：教務處—領取畢業證書。

# 國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

## 申請碩士學位考試作業流程圖



(系)所組別		中文姓名		學號		電話(手機)	
考試日期		考試時間		考試地點		E-mail	
論文或實務 創作題目	中文						
	英文						
學位考試委員名單 (應符合學位考試辦法規定資格)							
系內外別	姓名	職稱	現任或曾任職務 (符合提聘資格之職務)	部定教授/副教授 證書字號 (本校專兼任教師免填)	符合委員資格目次 (請參閱碩士學位考試辦法第五條第二款規定)		備註
					第____目資格		召集人 (論文指導教授不得擔任)
					第____目資格		
					第____目資格		
					第____目資格		
					第____目資格		
(1) 申請人		(2) 指導教授 (若為共同指導, 各指導教授均應簽名)		(3) 系/所審核人		(4) 系/所主管	(5) 教務處註冊組
申請日期:		日期:		日期:		日期:	註冊組: 日期:  教學業務組: 日期:

說明:

- 一、請依據本校碩士學位考試辦法辦理。
- 二、申請時應同時繳交論文或實務創作初稿及歷年成績表供研究所審核。
- 三、申請學位考試後, 如無法於本學期內完成學位考試者, 應依本校碩士學位考試辦法第七條規定之期間撤銷本學期學位考試之申請。逾期未撤銷亦未舉行考試者, 以不及格論。
- 四、各所請於研究生學位考試委員人選確定時, 填寫聘函逕發各考試委員, 並繕造本表送教務承辦單位備查。

國立臺北護理健康大學碩士學位考試申請表

【系所留存】

學號	姓名	教務處 【註冊組】	教務處 【教學業務組】
----	----	--------------	----------------

國立臺北護理健康大學 \_\_\_\_\_ 所應屆畢業生成績審核表

系所組別：		學號：	
中文姓名：		英文姓名： (請詳閱下方說明)	
連絡電話(手機)：		E-mail：	

※英文姓名說明：

1. 英文姓名係供製作學位證書用，請依護照填寫，尚未辦過護照者，建議採用 Wade-Gilos 拼音法。
2. 英文學位證書一旦繕印完成後，不得以英文姓名填寫錯誤或更改英文姓名為由要求重印。未提供英文姓名者，恕不製發英文學位證書。

各系所學生應依入學學年度適用之課程科目表修習規定之領域科目及學分。

各系所應修最低畢業學分數(不包括論文)：\_\_\_\_\_學分(必修、選修合計)

(一) 已實得學分

目前實得必修學分數	_____學分	目前實得選修學分數	_____學分
目前已抵免學分數	_____門課程 _____學分(必修、選修合計)		
目前實得跨系/跨校課程	_____門課程 _____學分(須符合系所規定)		
目前實得總學分數	_____學分		
是否符合修業規定之最低畢業學分數(不包括論文)? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，請填(二)			

(二) 本學期修習學分

除論文外， 本學期應修及格方可畢業之科目及學分	必修科目	學分	選修科目	學分

(三) 資格考試(請勾選一項)

- 已通過資格考試      本學期將參加資格考試      本所碩(博)士班並無資格考試

※ 以上內容檢核無誤，符合本系所規定之畢業條件。

申請人：\_\_\_\_\_ (請親自簽名)

填表日期：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

審核人：\_\_\_\_\_

(系)所長簽章：\_\_\_\_\_

國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

碩士學位考試審查意見表

姓名： \_\_\_\_\_

論文題目： \_\_\_\_\_

審查意見： \_\_\_\_\_

口試審查委員簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

份數依考試委員人數而定，正本請自行留存，不需繳回

國立臺北護理健康大學 \_\_\_\_\_ 學年度第 \_\_\_\_\_ 學期

\_\_\_\_\_ (系) 所碩士學位考試成績表

學號： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 評分： \_\_\_\_\_

論文指導教授： \_\_\_\_\_

碩士論文題目： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

口試審查委員簽名：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(系)所長簽名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

附註： 1. 本學位考試成績表經各口試委員及所長簽名後送教務處

2. 本表「評分」為各口試審查委員評分之平均分數

## 碩士學位考試委員會審定書

本校 \_\_\_\_\_ 系 (所) \_\_\_\_\_ 君

所提論文 \_\_\_\_\_

經本委員會審查合格並口試通過，特此證明。

學位考試委員會委員：

---

---

---

---

---

---

指 導 教 授： \_\_\_\_\_

系主任 (所長)： \_\_\_\_\_

中華民國      年      月      日



國立臺北護理健康大學〇〇(系)研究所碩士學位考試撤銷申請表

學生\_\_\_\_\_已申請\_\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_\_學期學位考試

茲因\_\_\_\_\_，擬撤銷本學期申請

之學位考試，敬請照准。謹呈

指導教授：

(系)研究所所長：

學 生：

(系)所組別：

學 號：

中華民國      年      月      日

## 臺灣博碩士論文知識加值系統管理平臺建檔須知

本校 94.03.16 教務會議通過

- 一、本須知依據 87 年 11 月 6 日教育部台（八七）高（二）字第八七一二三四〇六號函指示及教育部學位授與法辦理。
- 二、領取畢業證書前繳交論文一本至教務處教學業務組。
- 三、自八十八學年度起，國家圖書館開始推動博碩士論文電子檔案上網授權，除可發揚個人所學，更可提攜後學之輩。唯此項授權為尊重著作權人，乃採自由授權的方式。
- 四、自九十九學年度起，紙本論文不需再附授權書，請各研究生上傳論文全文檔案之後，僅需列印一份「電子全文上網授權書」，並於授權書親筆簽名，寄回國家圖書館即可。
- 五、欲上網建檔授權者，須先至系辦公室索取帳號及密碼。
- 六、我國七十三至八十七學年度之博碩士論文摘要資料庫已上載於

<http://ndltd.ncl.edu.tw/>，歡迎上網查閱。

- 七、國家圖書館相關資料

TEL：(02)2361-9132 轉 619、622、601

(02)2381-5360、2311-1731：

FAX：(02)2375-3018

郵寄地址：台北市中山南路 20 號 國家圖書館 資訊組

e-mail：[hunter@msg.ncl.edu.tw](mailto:hunter@msg.ncl.edu.tw)

臺灣博碩士論文知識加值系統管理平臺：

<http://ndltdcc.ncl.edu.tw/>

台北護理健康大學 學年度 學期(研究所)畢業生辦理離校程序單(103-5-7 製表)

(系)所 組 班 學號： 姓名：

地址： 電話：

1	2	3	4
就讀系所	圖書館	學務處 就業輔導組 (科技大樓一樓)	總務處事務組 (保管)
(助理簽章)	1. 畢業生歸還所借圖書資料及結清逾期罰款 2. 請繳交畢業論文二本及論文電子檔案上網授權書二份 【一本(份)存放本校圖書館;一本(份)寄送國家圖書館】	自 5 月 25 日起, 請逕入學校首頁校友身分別<校友服務平台>上網填答畢業生流向調查問卷。	時間：畢業典禮當天上午 10 時至下午 5 時止。 地點：另行公告 ◎如未能於畢業典禮當天繳回者, 最遲應於 6 月 30 日前至總務處事務組承辦人員處繳回, 7 月 1 日起每逾一日罰, 繳滯還金新台幣 50 元(例假日不計), 罰款上限：新台幣 1000 元整。
(指導教授簽章)			
(所長簽章)	(承辦人簽章)	(承辦人簽章)	(承辦人簽章)

◎完成以上程序後, 持本程序單至註冊組領取畢業證書

國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

碩士論文撰寫格式

Graduate Institute of Exercise and Health Science

National Taipei University of Nursing and Health Sciences

國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

中華民國九十八年九月

# 目 次

第一章 論文格式規範 .....	1
第二章 論文內容編排規範 .....	4
附錄	
附錄一 論文封面範例 .....	5
附錄二 口試委員審查合格同意書範例 .....	6
附錄三 誌謝範例 .....	7
附錄四 中文摘要範例 .....	8
附錄五 英文摘要範例 .....	9
附錄六 目次範例 .....	10
附錄七 表次範例 .....	12
附錄八 圖次範例 .....	13
附錄九 書脊頁範例 .....	14

# 第一章 論文格式規範

本系博碩士論文格式規範敘述如下：

## 一、論文的文字與紙張規格

- (一) 論文除封面、封底外，一律使用以 A4 (210mm×297mm) 大小白色紙張印刷。
- (二) 論文採用中文或英文橫式由左而右的書寫方式。
- (三) 論文正文部分中文採用新細明體或標楷體 12 號字體，英文字體則為 12-pt 的 Times New Roman 字體。內文撰寫行高設定為 1.5 倍，字體顏色為黑色，文內要加標點，全文不得塗汙刪節，不得使用複寫紙。

## 二、頁碼編定

- (一) 篇前部分的「封面」、「書名頁」、「審查合格同意書」及「誌謝」不標頁碼，從中文摘要起，至圖目次頁碼以羅馬數字小寫編排之（即 i、ii、iii、iv、v、...）。
- (二) 自正文開始則以阿拉伯數字（即 1，2，3，...）依序編排之。上列各種頁碼，一律以 Times New Roman 字體列印，其頁碼位置於每頁正下方。

## 三、印刷版面與封面

- (一) 論文採雙面印刷並裝訂成冊，但頁數為 100 頁以下得以單面印刷。
- (二) 書脊打印校名、系所名稱、碩博士論文別、論文中文題目、撰寫者姓名及提出論文之民國年。
- (三) 定稿之學位論文以精裝本方式裝訂成冊，博士論文（封面及書脊）黑底燙金字，碩士論文（封面及書脊）紅底燙金字（封面色樣請洽系辦，以免色差過大）。

## 四、打字版面規格設定

- (一) 版面設定之邊界：上 2.54cm，下 2.54cm，左 3.17cm，右 3.17cm，裝訂邊 0cm，與頁緣距離，頁首 1.5cm，頁尾 1.75cm。

上邊界  
2.54cm

左邊界  
3.17cm

右邊界  
3.17cm

此版面為 A4 紙張

版面設定之邊界：上 2.54cm，下 2.54cm，左 3.17cm，右 3.17cm，  
裝訂邊 0cm，與頁緣距離，頁首 1.5cm，頁尾 1.75cm，頁碼置於正  
下方。

頁碼置中

34

下邊界  
2.54cm

## 五、標題與次標題之編序層次位置與字體

### (一) 位置與字體

1. 各章標題置於正中央（16 號字體，粗體）
2. 各節標題置於正中央（14 號字體，粗體）
3. 節次以下次標題均靠左切齊（12 號字體）
4. 各章開頭應另起新頁。

### (二) 論文標題之層次編序

正文中各階層章節與層次為：

	第一層	第二層	第三層	第四層	第五層	第六層
	↓	↓	↓	↓	↓	
層次編序：	章	節	一、	(一)	1.	(1) a. (a)

如下所示：

## 第一章

### 第一節

一、

(一)

1.

(1)

a.

(a)

(b)

b.

(2)

2.

(二)

二、

三、

1. 除「章」、「節」置中之外，其餘標題均為靠左對齊。
2. 雙面印刷者，各章之起始頁應從奇數頁寫起，各節則應連續。
3. 若章節標題已在該頁最後一行，則移至下頁開端。

## 第二章 論文內容編排順序

博碩士論文全文內容請依下列順序撰寫，並注意字體與字型大小。

一、論文封面：包括中英文校名、系名、論文題目、研究生姓名、指導教授及畢業年月。

範例參見附錄一。

二、書名頁（與封面同）。

三、口試委員審查合格同意書：範例參見附錄二。

四、誌謝：藉此表達對各方面的贊助與指導的謝忱，範例參見附錄三。

四、中文摘要：研究生撰寫論文摘要時，宜依研究目的、文獻、研究方法、研究內容及研究結果等加以摘要敘述，約 500 至 1000 字。以新細明體或標楷體 12 號字體打字，以一頁單面能完成為限。並需註明關鍵字（至多 5 個）。  
範例參見附錄四。

五、英文摘要：約 500 至 1000 字，以「ABSTRACT」作為標題，以 Times New Roman 字體 12 號字體打字，以一頁單面能完成為限。並需註明關鍵字（至多 5 個）。範例參見附錄五。

六、目次：列出中文摘要、英文摘要、目次、表次、圖次、章、節、參考文獻（中文及外文兩部份）及附錄。範例參見附錄六。

七、表次：表的編號依各章排序編碼，例如第二章的第一個表，編為「表 2-1」，以此類推。表次範例參見附錄七。

八、圖次：圖的編號依各章排序編碼，例如第三章的第一個圖，編為「圖 3-1」，以此類推。圖次範例參見附錄八。

九、論文正文：所有引用文獻須採用最新版 APA 格式。

十、參考文獻：所有參考文獻須採用最新版 APA 格式，完整列於文末。

十一、附錄：

1. 附錄雖非論文的必備部份，卻可以用來提供讀者一些與內容有關而不便載於正文裡的資料。

2. 可以收在附錄裡的材料包括：放在正文裡顯得太瑣碎繁雜的圖表、珍貴文件的影印本、冗長的個案研究、技術性的附註。

十二、書脊頁。範例參見附錄九。

附錄一：論文封面範例

國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班

碩士論文

(標楷體 18 號字，置中，  
1.5 倍行高)

(Times New Roman 16 號字，  
置中，1.5 倍行高)

(論文中文題目)

(標楷體 16 號字，置中，  
1.5 倍行高)

(論文英文題目)

(Times New Roman 16 號字，  
置中，1.5 倍行高)

蔡婷婷

研究生姓名 (標楷體 16 號  
字，置中，1.5 倍行高)

Ting -Ting Tasi

(Times New Roman 16 號字，  
置中，1.5 倍行高)

指導教授：彭美美 博士

(標楷體 16 號字，置中，  
1.5 倍行高)

Advisor: Mei-Mei PENG, Ph.D.

(Times New Roman 16 號字，  
置中，1.5 倍行高)

以實際畢業月份為依據

中華民國 98 年 6 月

(標楷體 16 號字，置中，  
1.5 倍行高)

June, 2009

(Times New Roman 16 號字，  
置中，1.5 倍行高)

附錄二：口試委員審查合格同意書範例

口試委員審查合格同意書範例

(論文中文題目)

(論文英文題目)

本論文係蔡婷婷在國立臺北護理健康大學運動保健系碩士在職專班碩士學位論文，經考試委員審查合格，並口試通過。

考試委員：

\_\_\_\_\_  
○ ○ ○

服務機構 職稱

指導教授：

運動保健系系主任簽章：

中華民國○ ○年○ ○月 ○ ○日

### 附錄三：誌謝範例

## 誌 謝

誌謝，兩字間隔全形空格 2 格，新細明體或標楷體 16 號字，粗體置中，1.5 倍行高

誌謝內文，新細明體或標楷體 12 號字，1.5 倍行高

## 附錄四：中文摘要範例

# 摘 要

摘要，兩字間隔全形空格 2 格，新細明體或標楷體 16 號字，粗體置中，1.5 倍行高

摘要內文，新細明體或標楷體 12 號字，1.5 倍行高

關鍵字：

關鍵字至多 5 個，新細明體或標楷體 12 號字，粗體靠左，1.5 倍行高

## 附錄五：英文摘例

## ABSTRACT

摘要 Times New Roman 16 號字，粗體置中，  
1.5 倍行高

摘要內文約 500 至 1000 字，以一頁為限，Times  
New Roman 12 號字，1.5 倍行高

**Keywords:**

關鍵字至多 5 個，Times New Roman 12 號字，  
粗體靠左，1.5 倍行高

## 目 次

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	ii
目次 .....	iii
表次 .....	iv
圖次 .....	v
<b>第一章 緒論</b>	
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 □□□□ .....	4
第三節 □□□□ .....	7
第四節 □□□□ .....	9
第五節 □□□□ .....	12
<b>第二章 文獻探討</b>	
第一節 □□□□ .....	14
第二節 □□□□ .....	36
第三節 □□□□ .....	51
<b>第三章 研究方法</b>	
第一節 □□□□ .....	62
第二節 □□□□ .....	67
第三節 □□□□ .....	75
第四節 □□□□ .....	82
<b>第四章 研究結果與討論</b>	
第一節 □□□□ .....	94
第二節 □□□□ .....	117
<b>第五章 結論與建議</b>	
第一節 結論 .....	128
第二節 □□□□ .....	133
<b>參考文獻</b>	
中文部分 .....	157

外文部分 .....	164
------------	-----

**附錄**

附錄一 □□□□ .....	171
----------------	-----

附錄二 □□□□ .....	176
----------------	-----

## 表 次

表 2-1	□□□□□□□□□□	.....	28
表 2-2	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	29
表 2-3	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	35
表 3-1	□□□□□□□□□□□□□□	.....	70
表 3-2	□□□□□□□□□□	.....	72
表 3-3	□□□□□□□□□□□□□□	.....	78
表 3-4	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	81

內容新細明體或標楷體 12 號字，1.5 倍行高

# 附錄八：圖次範列

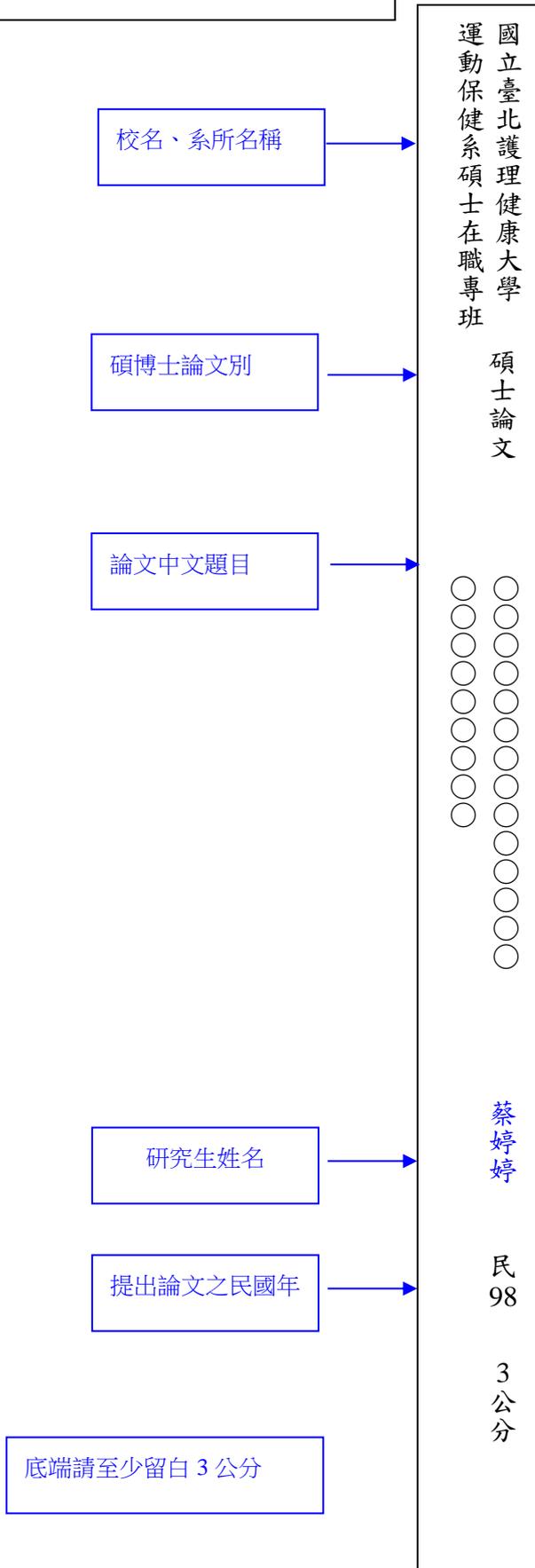
## 圖 次

圖次兩字間隔全形空格 2 格，新細明體或標楷體 16 號字，粗體置中，1.5 倍行高

圖 2-1	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	21
圖 2-2	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	43
圖 2-3	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	47
圖 2-4	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	50
圖 2-5	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	55
圖 2-6	□□□□□□□□□□□□□□□□	.....	62
圖 3-1	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
□	.....		78

內容新細明體或標楷體 12 號字，1.5 倍行高

# 附錄九：書脊頁範例



# 運動保健系碩士在職專班中英文課程概要

## 一、專業核心課程：

### (一) 研究方法論

3 學分

#### 中文課程摘要：

本課程旨在提升學生對運動科學專業質疑的能力、解決問題的能力和批判性思考能力。主要學習經驗包括運動科學專業現況的質疑、邏輯推理的練習、文獻的考察和組織、研究的設計、研究計畫的書寫等活動。學生藉著與產官學界的先進討論與主題相關的課題以增進對研究主題可行性的評估能力。

#### English Course Description:

Methods and strategies applicable to exercise and health research will be examined and evaluated. Criteria will be presented to review research for scientific and clinical merits. The major focus of the course will be the participation of the student in all phases of the research process using a computer to simulate data or to help in the analysis an actual data set.

### (二) 進階生物統計學

2 學分

#### 中文課程摘要：

本課程旨在詮釋健康科學相關之統計應用。課程設計運用實際資料分析的經驗，使學習者能了解生物統計應用之意義，並激發學生研究之興趣。課程內容包括生物統計之概念與方法，各類統計模式、生物統計分析之技術、統計圖之使用與製作、統計軟體之操作學習與資料分析之應用等。強調學習者能從實際資料分析之經驗中，使其能應用適當之統計方法，解決研究上之專業問題。

#### English Course Description:

This course aims to interpret the application of statistical methods related to health science. Students will realize the significance of biostatistics, which will stimulate their research interests. The course curricula includes the concepts and methods of biostatistics, a variety of biostatistics models, bio-statistical analysis skills, creating and using biostatistics graphs, operating/learning software, and data analysis application. Furthermore, via pertinent biostatistics methods, which are based on data analysis, it emphasizes the management of a variety of professional research phenomena.

### (三) 健康與疾病行為研究

2 學分

#### 中文課程摘要：

本課程旨在讓學生學習 21 世紀的健康趨勢的演變及健康行為與疾病的相關性，內容包括健康行為的理論與改變模式，並將探討性別、年齡、媒體等與健康行為之間的關係，最後將針對健康職場與社區營造相關的策略與危險因子評估作介紹，以提升學生在健康指導上的技巧與能力。

#### English Course Description:

This course includes the concepts of sociology and psychology. Also related research results will be introduced to let students understand the theories of health behavior and the relationships between changes in health behavior and prevention of diseases. In addition, this course also discusses health behavior from many points of view such as the effects of mass media, and the diversity in gender and race. Finally, some topics such as the application of health behavior change theories on work places and communities' health promotion program will be introduced to improve students' actual applicable ability on supervising the exercise participants in the future.

### (四) 體適能專題研究

2 學分

#### 中文課程摘要：

授以體適能與健康促進的理論基礎，並進而深入探討體適能基本評估要素，包括體適能與健康、身體活動之利益、運動多少才足夠、生活型態與積極態度、心肺適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成等，在健康促進上的實務與運用。除了全面性的概念強化外，更對專業的學術資料加以彙整，建立系統的架構，使將來從事推廣實務更能得心應手。

#### English Course Description:

The purpose of this course is to help students obtain professional knowledge and skill in physical fitness, including fitness and wellness for all, benefits of physical activity, how much is enough, lifestyle physical activity and positive attitudes, cardiovascular fitness, flexibility, muscle strength and endurance, and body composition. Through lecture and discussion, students will learn professional knowledge and skill in physical fitness and health promotion.

### (五) 運動生理學專題研究

2 學分

#### 中文課程摘要：

本課程旨在讓學生了解人體在進行各種不同強度及時間的運動時，生理器官所產生的適應反應與機制，而課程中所包含的專業文獻選讀與發表訓練亦能提升學生在運動指導時的專業能力。另外，本課程亦含括體適能及運動表現的概念及訓練方法等相關內容。

#### English Course Description:

This course is to provide students with the general knowledge of Physiology of Exercise. Students can learn how the human organs and systems run to maintain the stability and functions of human body when people practice different kinds of exercise intensity and time. In addition, via studying professional research and presentation, students can also improve their ability to integrally supervise the exercise participants in the future. The concepts and training approaches of the health-related physical fitness and movement performance will also be covered in the course.

### (六) 運動心理學專題研究

2 學分

#### 中文課程摘要：

運動心理學係屬美國心理學會 (American Psychological Association) 其下的第 47 分支機構 --- 健身與競技運動心理學 (Exercise and Sport Psychology) 之一門專業屬性極高之學科，主要在教導學生瞭解與組織運動、身體活動、運動員訓練、和教練指導方面相關的心理學知識之基本概念和應用方法。

#### English Course Description:

The study of Exercise and Sport Psychology is the academic branch of the American Psychological Association. It is the 47th branch of the APA. The purpose of the course is to teach students to understand the basic concepts and application of psychological knowledge for organized sport, physical activity, athletes and athletic training.

### (七) 健康行為介入理論及應用

2 學分

#### 中文課程摘要：

以學生學過的社會學、心理學為基礎，配合相關的運動與醫療保健經驗，探討健康行為介入的理論及其於運動保健的應用。內容包括個人的、人際的、家庭的、社區機構的、社會的健康行為理論模式與實際應用；嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期與老年期的健康行為；並包括健康行為改變理論與策略。另外再從行銷、大眾媒體、性別與種族文化等不同的角度來探討健康。

#### English Course Description:

This course is based on the concepts of sociology, psychology and student's working experience of exercise and health-related profession. It is aimed to explore theory and intervention of health behavior in exercise field. It comprises individual, interpersonal, family, community, institutional and social models of health behavior and practical applications; also health behaviors in infancy, childhood, adolescence, adulthood, and old age; and the theories and strategies of health behavior change. Besides, this course discusses health behavior from many points of view such as the effects of mass media and marketing, and the diversities in gender, race, as well as culture.

### (八) 學術論文寫作

2 學分

#### 中文課程摘要：

本課程在提升學生邏輯的思維與寫作的技巧，以期達到撰寫學術性文章的能力。課程綜合了資料分析、寫作技巧及電腦文書處理。內容大綱包括：資料庫分析、資料查詢的方法與技巧、學術性文獻分析與統整、文章構思與寫作技巧、寫作常見的問題、文章批判、APA 書寫方式、及寫作的倫理。

#### English Course Description:

This course is aimed to promote logic thinking and writing skill of students and enhance the writing ability of research article. The course integrates data analysis, writing skill, and word process. The content of course includes analysis of database, both methods and skill of data search, literature review and integrations, article construct and writing skill, article problems, and critical review of research articles, APA format, and ethics in manuscript writing.

## 二、運動專題選修課程：

### (一) 運動生物力學專題研究

2 學分

中文課程摘要：

人體是大自然的產物之一，人體運動自然也受到自然界定律的限制和影響。運動生物力學是一門結合生物學 (biology) 和力學 (mechanics) 相關知識和理論的學科，其應用價值在於改善人類的運動和動作行為，包括運動員的競技運動和一般人的日常生活動作。

English Course Description:

Human bodies are the products of the nature. Human movements thus are restricted and affected by the laws of the nature. Biomechanics is a well developed discipline composed of biological and mechanical theories. The application of biomechanics is to improve human performances and human motor behaviors, including the athletic sports and common movements for daily lives.

### (二) 運動行為學專題研究

2 學分

中文課程摘要：

運動/動作行為學 (Motor Behavior) 是人體運動學/體育 (kinesiology/physical education)、心理學、和神經科學等領域的一門新學科，它的源頭可溯自 Adams (1971) 所提出的閉環理論和 Keele (1968) 針對動作控制所撰寫的一篇文章。本課程旨在介紹此一新興學科，使學生瞭解運動行為學的本質及其應用。

English Course Description:

Motor behavior has emerged as a new discipline in kinesiology/physical education, psychology, and neuroscience. The birth of this new era in kinesiology/physical education can be traced back to the Adams' closed-loop theory in 1971 and Keele' s influential paper published in 1968. The purpose of the course is to introduce the emerging discipline, which can help students to understand the nature and implications of motor behavior.

### (三) 運動課程設計與發展

2 學分

中文課程摘要：

本課程的目的為以運動及中西醫保健的課程設計達到健康照護的功能。課程內容包括課程設計的基本認知、各種課程模式的瞭解、課程設計的步驟，課程評鑑及運動保健課程設計的永久問題。學生修習完後應能對各種運動保健課程模式有充分的瞭解，並能自行設計課程及做評鑑。

English Course Description:

The purpose of this course is to use the curriculum design of exercise and medical and traditional medical to pursue the function of health care. The course contents include: the basic concept of curriculum design, the understanding of variety of curriculum model, the procedure of curriculum design, the evaluation of curriculum and continuing problems of exercise and medical and curriculum design. After finish this course students will fully understand variety of curriculum model and design and evaluate curriculum by their own

### (四) 運動指導理論與實務

2 學分

中文課程摘要：

本課程的目的在教導學生各種運動指導的理論、運動指導的活動實務及針對特殊族群的運動指導實務。課程內容包括：各種運動指導的理論與實務、國內外運動指導的服務、運動指導計畫的擬定、特殊族群的運動指導實務等。

English Course Description:

This purpose of this course is to teach students the theories and practice of exercise instruction and the practice of exercise instruction in special population. Course contents include: the theories and practice of exercise instruction, the service of national and international exercise instruction, design the program of exercise instruction and the practice of exercise instruction in special population

中文課程摘要：

啟發共同的目標管理與團隊行銷之願景，領導團隊凝聚向心力，建立優質團隊及促進協同合作，提升競爭力、創造績效勇於創新、，立竿見影的提昇團隊的運作功能。

English Course Description:

The purpose of this course is to inspire students' will of goal-management and marketing, to lead the group core-value, to build a great team and have the spirit of cooperation, to enhance competitiveness, to encourage the creation and to enhance the function of the team work immediately.

### 三、保健專題選修課程：

#### (一) 復健醫學專題研究

2 學分

中文課程摘要：

本課程主要著重於運動保健專業與復健醫學研究的結合，經由介紹復健醫學研究中與運動指導、運動訓練、運動治療有關之文獻資料的蒐集、整理與討論、評析，學生將更加清楚運動保健在健康促進實務中之角色與重要性，進而激發出具有創意的研究主題。

English Course Description:

This course aims to integrate the field of “exercise and health science” and “rehabilitation medicine researches”. Through related articles in collected, arranged, discussed and criticized, students will understand about the important role among “exercise and health science” and “health promotion”, then they can be encouraged to bring up various subjects.

#### (二) 壓力與健康研究

2 學分

中文課程摘要：

現今世界不若以往，新世代人們的世界永遠運轉地比舊世代人們的世界來得快，此一事實使現代人永遠要面對新社會的挑戰，隨之而來的便是無時無刻侵襲著人類生存的生活壓力。本課程可教導學生瞭解個人及社會的壓力源，學習如何管理這些壓力，進而利用這些壓力和善用各類放鬆技巧來降低生活的不確定性，並維持身心靈之健康狀態。

English Course Description:

Time changes, so does our world. A new world always runs faster than the old one. The human beings have to face new challenge in different situations. The problems come along with the new times, unfortunately, are the stress and pressure in every daily life. The course of Stress Management and Relaxation Skills can help students to understand the sources of stress in individuals and the society. Students can also learn how to manage the stresses, take advantage of them, and use different relaxation skills to reduce the uncertainties in life.

### (三) 健康促進計畫之設計與發展

2 學分

#### 中文課程摘要：

課程旨在訓練學生發展健康促進計畫之知能，藉由健康促進理論的探討與應用，設計與發展針對不同族群的健康需求的健康促進計畫，並藉由研究方法規劃、測試與評估所發展之健康促進計畫。課程內容包括健康促進的歷史及發展、發展健康促進計畫的過程、評估健康促進計畫的方法、個人及社區健康促進的相關理論與模式、常用之健康促進的技巧與方法、以及這些理論與技巧於個人、家庭及社區健康促進的實際應用、並由行銷、大眾媒體、性別與種族文化等不同的角度來瞭解推動健康促進計畫的影響因素。

#### English Course Description:

This course is aimed to train students' ability in developing and testing health promotion plans. This course focuses applying theories and strategies for promoting health in different populations as well as applying research methods in developing and evaluating health promotion plans. The course content includes history and development of health promotion, models and approaches to health promotion, application and skill to health promotion, assessing different ages' and groups' needs, process for developing health promotion plans, planning health promotion interventions, implementing health promotion and evaluation in health promotion. This course also discusses health promotion influencing factors from many points of view such as the effects of mass media and marketing, and the diversities in gender, race, as well as culture.

### (四) 運動營養學研究

2 學分

#### 中文課程摘要：

本課程除了複習學生所學之基礎營養學觀念（六大營養素、均衡飲食）及深入探討各類營養在運動保健時所扮演的重要腳色及相互關係外，亦規劃學生選讀相關運動營養文獻以增加學生的運動營養知識及協助提昇其個人在運動指導或進行相關研究時的能力。

#### English Course Description:

This course, accompanied with topics relating to nutrition and exercise, is to instruct students to understand the roles of nutrients in improving health and sports performance. Students can learn not only how to evaluate what foods and amounts are appropriate for them when they plan to practice exercise, but also how to distinguish the truth of sports-related health food. In addition, students can improve their ability to integrally supervise the exercise participants via studying professional research and presentation.

### (五) 身體活動專題研究

2 學分

中文課程摘要：

本課程旨在教導學生老化進行過程、現象及相關理論、身體活動的測量、身體活動與與老化關係等相關知識，提升學生對中老年人進行運動處方及身體活動設計時所需要的能力，並藉由相關文獻選讀及發表讓學生了解有關身體活動的相關研究與理論。

English Course Description:

This course, accompanied with topics on aging and physical activity, is to instruct students to understand the phenomenon and theory of aging, evaluation methods of physical activity, and the relationships between physical activity and aging. Students can not only learn how to evaluate their own physical activities, but also help the exercise participant live healthily via increasing their daily physical activities. In addition, students can know the latest physical activity-related research trends and theories via studying professional articles presentations.

### (六) 慢性健康問題預防與保健專題研究

2 學分

中文課程摘要：

本課程旨在讓學生學習各種慢性疾病(如新陳代謝症候群、糖尿病、高血壓、高血脂、痛風等)的症狀、成因、機轉及目前的防制重點，並藉由專業文獻選讀來讓學生了解現今的研究趨勢與動態，期許學生在了解其相關資訊後能學習針對不同族群提出適切的健康建議。

English Course Description:

This course is to instruct students to familiarize with lifestyle-related diseases, including symptoms, possible causes and mechanisms. Students can learn how to live healthily and prevent these diseases through the improvement of dietary plan and exercise practice. In addition, students can also improve their ability to integrally supervise the exercise participants via studying professional research and presentation.

#### 四、一般選修課程：

專題研究

1 學分

中文課程摘要：

課程旨在訓練學生如何自行擬定專題研究計劃，藉由研究其他他人所做的研究來探討研究的可行性及可供改進的空間，課程內容包括：學術論文寫作的整合，中、英文期刊的探討、批判及擬定自己的研究大綱

English Course Description:

This course is aimed to train students' ability in how to do their own academic research. Base on critical analysis of others' research find the possibility of new research direction. Course contents include: the integration of academic research discussing the related academic Journal in Chinese or English and redact their own research proposal.

## 國立臺北護理健康大學提升學生英語能力實施辦法

一、國立臺北護理健康大學（以下簡稱本校）為提升本校學生在就業或升學時的競爭實力，增進其生涯規劃的發展機會與潛能，實施學生英語能力鑑定，以加強本校學生之英語能力，特訂定本辦法。

二、適用對象：本校二技、四技大學部學生。

三、本校學生符合下列條件之一者，始得畢業：

- (一) 全民英檢初級檢定通過。
- (二) 托福紙筆測驗 ITP (TOEFL Institutional Testing Program) 計分 400 分以上。
- (三) 托福電腦測驗 iBT (TOEFL Internet-based Test) 計分 32 分以上。
- (四) 新版多益測驗 (New TOEIC) 計分 225 分以上，舊版多益測驗 (TOEIC) 計分 350 分以上。
- (五) 國際英語語文測驗 (IELTS) 計分 3 分以上。
- (六) 劍橋大學國際商務英語能力測驗 (BULATS) 計分 ALTE Level 1 以上。
- (七) 其他與前述同級之測驗及成績。

四、未通過上述第三條之學生，得經校內英檢考試通過者，始得畢業。另大學部學生參加校內英檢考試應具備條件：二技學生參加校外英語檢定一次；四技學生參加校外英語檢定二次(含)以上，未通者始得參加校內英檢考試。

五、本校學生符合下列條件之一者，得免修校內必修英文相關課程：

- (一) 全民英檢中級檢定通過。
- (二) 托福紙筆測驗 ITP (TOEFL Institutional Testing Program) 計分 487 分以上。
- (三) 托福電腦測驗 iBT (TOEFL Internet-based Test) 計分 57 分以上。
- (四) 新版多益測驗 (New TOEIC) 計分 550 分以上。舊版多益測驗 (TOEIC) 計分 550 分以上。
- (五) 國際英語語文測驗 (IELTS) 計分 5.0 分以上。
- (六) 劍橋大學國際商務英語能力測驗 (BULATS) 計分 ALTE Level 2 以上。
- (七) 其他與前述同級之測驗及成績相當並經校方認定者。

六、免修校內英文必修課程者，學生可逕行課程學分抵免或得選修校內、外相關課程計入畢業學分數。

七、校內英文檢定考試，需自費參加，相關報名作業程序與考試時間由通識中心英文組訂定之。

八、上述測驗成績經通識教育中心英文教學組審核驗證或核定抵免學分後，交教務處存查。

九、本案適用於 96 學年起入學學生，95 學年度前入學(含 95 學年度)以通過舊制考試者用舊制成績標準審核，尚未通過考試者，將依本辦法辦理。

十、本辦法經課程委員會、教務會議通過後施行，修正時亦同。