

中國文化大學
體育運動健康學院

體育學系



運動教練碩、博士班

113 學年度研究生手冊

中華民國 113 年 8 月修訂

目 次

壹、簡介

一、沿革背景	1
二、教育目標	1
三、辦學特色	2
四、師資介紹	2
五、開課科目	3
六、入學辦法	5
七、畢業生出路	6
八、聯絡管道	6

貳、博士班

一、博士班研究生申請學位論文考試程序時間表	7
二、博士生研究領域與指導教授申請書	11
三、博士班學位審定表	12
四、博士班認定並通過之 CSSCI 期刊名稱	14
五、博士班認可之國內體育運動科學領域期刊名稱	17
六、博士班抵免期刊發表作業要點	19
附件一 博士班運動成就抵免期刊發表競賽成績積分換算表	21
附件二 博士班教練年資抵免期刊發表申請書（初審）	22
附件三 博士班運動成就抵免期刊發表申請書（初審）	23
附件四 博士班抵免期刊發表申請書切結書	24
附件五 博士班抵免期刊發表證明書	25

參、碩士班

一、碩士班研究生申請學位論文考試程序時間表	26
二、碩士班學位審定表	30
三、碩士生研究領域與指導教授申請書	31
四、中國文化大學博、碩士班研究生論文指導教授同意書	33
五、中國文化大學研究所博、碩士班研究生論文計畫表	34
六、113 學年度運動教練研究所課程表	35
七、運動教練研究所研究生畢業要求檢核表	37
八、運動教練研究所研究生五百小時實習時數對照表	38
九、中國文化大學碩士班研究生逕修讀博士學位作業要點	40
十、全球競爭力檢定認證	42
十一、托福測驗成績與其他英文能力檢定測驗成績對照表	43
十二、運動績優生免修英文能力檢定資格	44
十三、運動績優生免修英語能力檢定申請表	45

肆、研究生一般規定	
一、學位論文撰寫格式(含封面、書背、摘要、內文)	46
二、修業年限	46
三、論文原創性比對說明	46
四、碩博士班學位論文符合學術倫理規範切結書	47
伍、附錄	
附錄一、中國文化大學研究生學位論文撰寫格式	48
範例一、碩士論文封面格式	53
範例二、博士論文封面格式	54
範例三、博碩士論文書背格式	55
範例四、博碩士論文簽名扉頁	56
範例五、中英文摘要格式	57
範例六、目錄格式	61
範例七、內文格式	62
範例八、引用文獻格式	63

壹、簡介

一、沿革背景

中國文化大學運動教練研究所（以下稱本所），成立於 1994 年，原隸理學院，為我國第一所大學運動教練專業研究所。2000 年本校成立教育學院，本所改隸教育學院。2005 年奉教育部 94.9.23.台高（一）字第 0940129121 號文核准成立，為全國第 4 所博士班，於 2006 年招生。江界山博士歷經六年砌而不捨申請成立本所，擔任所長一職 12 年，2006 年 8 月 1 日起由教育學院歐陽教院長監交，林正常教授繼任所長。2009 年 8 月 1 日，本所與體育學系合併成為運動教練碩士班與運動教練博士班。2016 年 2 月 1 日起在教育學院張建成院長監交下，由盧俊宏教授接任。2020 年創立體育運動健康學院，於 2021 年 8 月 1 日起在體健學院蘇俊賢院長監交下，由吳慧君教授接任所長一職。本院現設有體育學系（含運動教練碩、博士班）、技擊運動暨國術學系、運動與健康促進學系及體育運動健康學院不分系學士班（體健合系）。

二、教育目標

（一）碩士班

1. 培養中級運動教練人才。
2. 培養中級運動科研人才。

（二）博士班

1. 培養高級運動教練人才。
2. 培養高級運動科研人才。
3. 培養大專院校體育師資
4. 培養高級體育行政管理人才

三、辦學特色

本所乃國內歷史最為悠久的運動教練研究所之一，學術並重是本所的最大特色。本所設有運動生理學、運動心理學、運動生物力學、肌力與體能訓練科學實驗室、運動人文社會研究室及運動防護室等，除與一般體育相關研究所一樣重視學科的知識傳授外，對術科方面能力的培養不遺餘力。首先，碩士班入學分成學科專長為主與術科專長為主兩大管道。本所極力鼓勵學生於入學後，參加各類講習會，獲取專業證照，並設有 500 小時實習分數的要求，深化運動教練及科研人員專業內涵。95 學年開始，本所開始招收博士班研究生，是國內少數擁有最高學歷的學術研究機構。

四、師資介紹

本所師資陣容堅強，教授各種學術科課程。教師多數擁有博士學位。師資陣容如下：

運動教練研究所授課教師

姓名	發聘單位	專兼	學歷
吳慧君	體育系	教授兼運動教練研究所 所長	國立台灣師範大學體育學系博士
蘇俊賢	體健合系	兼任特約講座教授	美國北科羅拉多大學體育學系博士
盧俊宏	體育系	教授	美國北卡羅萊納大學哲學博士
彭賢德	體育系	教授	國立台灣師範大學體育學系博士
陳嘉遠	體育系	兼任教授	中國文化大學中山學術研究所博士
莊榮仁	技國系	教授	國立臺灣體育大學體育研究所博士
張至滿	體育系	兼任教授	美國愛荷華大學體育研究所博士
唐慧媛	體健合系	副教授	澳洲艾迪斯柯文大學休閒運動管理 研究所博士
黃士魁	體育系	副教授	美國運動學院運動管理研究所博士

翁明嘉	體育系	副教授	中國文化大學運動教練研究所博士
祁業榮	運健系	副教授	東海大學生物學研究所博士
蔡瀚輝	體健合系	副教授	台北醫學大學公共衛生學系 暨研究所博士
黃怡玲	體育系	副教授	德國科隆運動大學運動史學研究所 博士
李凌純	體育系	助理教授	中國文化大學運動教練研究所博士
張誌剛	體育系	兼任技職副教授	臺北醫學大學醫學系
程怡甄	運健系	兼任助理教授	中國文化大學運動教練研究所博士

五、開課科目

(一) 碩士班

1. **必修科目：**運動專項訓練實務、應用運動統計、運動科學研究法、運動教練研討(1)、運動教練研討(2)、運動生理學研究、運動生物力學研究、教練心理學研究、運動社會學研究（4項學科中自行選擇2項）。
2. **選修科目：**運動教練學、運動訓練學、運動教練哲學研究、肌力及體能訓練法、運動訓練科技專題研究、運動訓練管理研究、休閒運動趨勢與市場、運動學習、頂尖選手巔峰表現個案研究、高等運動競技專題討論、研究方法與文獻探討（全英）、職場健康促進與運動研究、健康族群與亞健康族群的運動指引、運動行銷企劃研究（全英）、英文論文寫作（全英）、肌力體能訓練實務（全英）、運動營養學專題研究等。

(二) 博士班

1. 必修科目：高等運動科學研究法、高等運動訓練學、高等運動教練學。
2. 選修科目：運動訓練科技專題研究、實驗設計與統計分析、運動教練研討（1）、運動教練研討（2）、運動表現分析科技專題研究、研究方法與文獻探討（全英）等。

六、入學辦法

(一) 碩士班

入學方式	組別	報考資格	共同科目	考試科目
甄試入學	甲組 (運動技術組)	亞、奧運會及帕拉林匹克運動會運動績優選手。	口試	審查資料、術科成績
	乙組 (運動人文及科學組)	各學系畢業	口試	審查資料
招生考試	甲組 (運動技術組)	亞、奧運會及帕拉林匹克運動會運動績優選手。	口試	審查資料 (含專長術科)
	乙組 (運動人文及科學組)	各學系畢業	口試	審查資料 (含進修計畫)

(二) 博士班

本所博士班相當熱門，最具競爭力，也是本所的驕傲。歷屆錄取之博士班研究生，皆有相當的表現。報考資格與考試科目如下：

1. 報考資格：凡國內經教育部立案之各公私立大學校院或符合教育部採認規定之境外大學校院畢業(含應屆畢業)具碩士學位，或同等學力者。
2. 考試科目：審查資料(含碩士論文、研究計畫、近四年參賽或教練成就、自傳)、口試。

七、畢業生出路

本所歷屆畢業校友皆有良好的出路，就職工作以擔任學校體育教師兼運動教練角色者佔約 70%，少數擔任體育行政與運動相關工作。各種跡象顯示本所是喜好運動，同時想以運動作為終生工作的青年的最佳選擇。

八、聯絡管道

通訊地址：111 台北市士林區華岡路 55 號 大孝館 406 室運動教練研究所

聯絡電話：02-28610511 轉 45005 陳盈文 體育運動健康學院祕書

0916037855 wuhc0123@gmail.com 吳慧君 運動教練研究所 所長

本所網頁：<https://errusc.pccu.edu.tw/index.php> 本所最新消息請至本所網頁查詢



貳、博士班研究生修業流程及各事項辦理日程

一、博士班研究生申請學位論文考試程序時間表

- (一) 依學位授予法及其施行細則、本校學則、本校博士學位候選人資格考核實施要點及博碩士班學位論文考試辦法辦理。
- (二) 博碩士班研究生學位論文考試通過後，應照博碩士班學位論文考試法規於當學期結束前完成離校手續，並領取學位證書。未於規定日期前辦理離校，而未達修業最高年限者，除有不可抗力外，次學期仍應註冊，至修業年限(含申請休學年限)屆滿，仍未辦理離校手續者，該學位考試以不及格論，並依規定退學。
- (三) 各種表格請至教務處教務組網頁下載，並依規定時間逕送各學系所組學位學程辦公室，逾期不予受理。
- (四) 下載路徑：<http://www.pccu.edu.tw/>→行政單位→教務處→教務組→表單下載。

項目		第 1 學期	第 2 學期	應繳資料	備註
1	申報指導教授及論文題目	隨時受理	隨時受理	指導教授同意書暨論文研撰計劃表	研撰計劃填報路徑： http://www.pccu.edu.tw/ →學生專區→申請/報名作業→學位論文考試申請→填寫論文研撰計劃表及列印
2	申請資格考試	113 年 9 月 9—11 日	114 年 2 月 17—19 日	資格考試申請表	請將申請表繳至各所屬學系所組學位學程辦公室
3	舉行資格考試	113 年 10 月 15 日	114 年 4 月 15 日		一、第 1 節 9:00~12:00、 第 2 節 13:00~16:00。 二、試場座位表於考前公布於學校首頁公告上。 三、各系(所)資格考試若有特殊需求，得另簽辦理。
4	申請論文初審	請依各所規定辦理	請依各所規定辦理	論文初審申請表	一、博士班論文初審應在學位審查委員會召開 3 個月前舉行。

					二、論文須依初審委員意見修改認可同意後，方得提學位審查委員會。
5	申請學位 論文考試	113 年 9 月 9—11 日	114 年 2 月 17—19 日	1. 博士學位候選人資格審核申請表 2. 學位論文考試申請表 3. 論文 4. 指導教授推薦書 5. 初審委員審核通過之論文初審修正說明暨審核表 6. 英文語文能力檢定通過證明 7. 已刊登之學術文章審核表，並附已出刊之期刊(若為多位作者，請檢附博士班研究生學術性文章之合著人證明)	一、需符合以下事項方得申請學位論文考試： 1. 修滿各系(所)規定必修科目及最低畢業學分數，以及各系(所)明訂之畢業條件，並經資格考核通過。 2. 通過英文語文能力檢定標準 3. 在校研修期間發表於學術性刊物(須具相當學術水準並經各該系(所)認可者)與該所學術領域相關之學術性文章一篇以上。 4. 符合所屬系所之相關規定 二、至學位論文考試申請系統登錄，並繳交學位論文考試申請表及相關資料至各所助教。 三、申請路徑： http://www.pccu.edu.tw/ →學生專區→申請/報名作業→學位論文考試申請
6	舉行學位審查委員會議	預訂 113 年 10 月 16 日	預訂 114 年 4 月 16 日		審核博士學位候選人資格與考試委員資格
7	登記論文 考試時間	考試預定日期 一個月前	考試預定日期 一個月前	1. 博士班學位論文考試時間登記表	一、第一學期： 11 月 30 日前 完成登記論文考試時間，

				2.論文 5-9 份(學位考試委員人數)	欲撤銷者，亦請於 11 月 30 日前完成撤銷申請。 二、第二學期：6 月 1 日前完成登記論文考試時間，欲撤銷者，亦請於 6 月 1 日前完成撤銷申請。 三、應於論文考試一個月前，檢具論文逕至教務處教務組登記論文考試時間。 四、考試前需符合所有條件始得考試。
8	舉行論文考試	113 年 11 月 1 日- 12 月 31 日	114 年 5 月 1 日- 6 月 30 日		一、上學期離校手續請於1 月底前辦理；下學期離校手續請於7 月底前辦理。受理辦理離校手續實際日期依當學期公告為主。備妥下列資料，辦理離校手續，領取學位證書： 1.上傳論文電子檔：學校圖書館 2.繳交論文與電子全文授權書： (1)考試委員簽名影本 1 本：繳交至學校圖書館。 (2)考試委員簽名正本 1 本：繳交至教務處統一送國家圖書館。

					(3)學校圖書館與教務處 均需繳交電子全文授權書。
辦理離校手續請注意：7月3日 — 7月10日全校休假（7、8月逢週五不上班）					

二、博士生研究領域與指導教授申請書

填表日期：民國 年 月 日

研究生 姓名		學號	
聯絡方式	手機：		
	Line ID：		
	電子信箱：		
入學資訊	年別	民國 年入學	
	身分別	☐ 一般 ☐ 在職	
專長與 研究領域	運動專長	☐ 無 ☐ 有(項目：)	
	研究領域	第一志願領域：	
		第二志願領域：	
指導教授 志願順位	第一志願人選		
	第二志願人選		
指導教授 同意簽名	____年 ____月 ____日 註:「指導教授同意簽名」處空著者，即表示尚未有指導教授。		
所長簽章	____年 ____月 ____日		
註記	註:研究生已徵得原任與新任指導教授同意，請研究生持本申請書辦理指導教授變更，經所長核定後得更換指導教授。		

三、博士班學位審定表

(一) 院系所組：體育運動健康學院 體育學系運動教練 博士班

(二) 授予學位：體育學博士

(三) 適用年度：109 學年度起入學新生適用（111.11.2 校課、111.12.7 教務會議通過）；

108（含）學年度以前入學學生得選擇適用（111.5.18 教務會議通過）

(四) 最低畢業學分數：26 學分

(五) 承認他所（含國內、外）學分數：6 學分

(六) 必修科目：

科目代碼	科目名稱	學分數	時數
E792	高等運動科學研究法	2	2
E793	高等運動訓練學	2	2
C469	高等運動教練學	2	2
	合 計	6	6

(七) 基礎學科：以同等學力資格或非相關學系畢業之錄取者，入學後由所長及指導教授依研究生學術背景及能力決定是否補修基礎學、術科科目及學分。

(八) 博士班資格考試科目：下列自行三選二考科

【考科一】高等運動訓練學

【考科二】高等運動教練學

【考科三】高等運動科學研究法

(九) 資格考試相關規定

1. 需修習滿系所組規定之課程及最低畢業學分數（含必修之語文課程）
2. 曾修習資格考試科目且成績及格。
3. 其他規定

(十) 申請學位論文考試規定

1. 依本校「博碩士班學位論文考試辦法」及「博士學位候選人資格考核實施要點」辦理。

2. 申請畢業論文口試條件：

(1) 修完 26 學分以上。

(2) ① 發表 SCI、SSCI 著作 1 篇；或 ② TSSCI 或 CSSCI 期刊 1 篇外加文化體育學刊 1 篇；或 ③ 國內經本校認可之期刊 2 篇外加文化體育學刊 1 篇（以上均須為第一作者）；或 ④ 就學期間之運動成就及教練年資抵免期刊發表得依「中國文化大學體育學系運動教練博士班抵免期刊發表作業要點」辦理。

(3) 參加國際體育或教練科學相關學術研討會，且以英文發表論文 1 次，其發表題目及英文摘要需先送所長審查。

(4) 通過本校博士班語文檢定水準。

四、博士班認定並通過之 CSSCI 期刊名稱

序號	期刊名稱	主辦（管）單位	CN / ISSN 號
1	北京舞蹈學院學報	北京舞蹈學院	CN11-3982/J ISSN：1008-2018
2	北京體育大學學報	北京體育大學	CN31-3785/G8 ISSN1007-3612
3	上海體育學院學報	上海體育學院	CN21-1005/G8 ISSN 1000-5498
4	瀋陽體育學院學報	瀋陽體育學院	CN21-1081/G ISSN1004-0560
5	體育科學	中國體育科學學會	CN11-1295/G8 ISSN1000-677X
6	體育學刊	華南理工大學、 華南師範大學	CN44-1404/G8 ISSN1006-7116
7	體育與科學	江蘇省體育科學研究所	CN32-1208/G8 ISSN1004-4590
8	天津體育學院學報	天津體育學院	CN12-1140/G8 ISSN1005-0000
9	武漢體育學院學報	武漢體育學院	CN42-1105/G8 ISSN1000-520X
10	西安體育學院學報	西安體育學院	CN61-1198/G8 ISSN:1001-747X
11	中國體育科技	國家體育總局、 體育科學研究所	CN11-2284/G8 ISSN1002-9826
12	體育文化導刊	國家體育總局	CN11-4612/G8 ISSN1671-1572
13	體育學研究	南京體育學院	CN32-1881/G8 ISSN1008-1909
14	成都體育學院學報	成都體育學院	CN51-1097/G8 ISSN1001-9154

序號	期刊名稱	主辦（管）單位	CN / ISSN 號
15	中國運動醫學雜誌	中國體育科學學會	CN11-1298 /R ISSN1000-6710
16	首都體育學院學報	首都體育學院	CN 11-4513/G ISSN 1009-783X
17	北京師範大學學報 (社會科學版)	北京師範大學	CN 11-1514/C ISSN 1002-0209
18	東北師大學報 (哲學社會科學版)	東北師範大學	CN22-1062/C ISSN1001-6201
19	福建師範大學學報 (哲學社會科學版)	福建師範大學	CN35-1016/C ISSN1000-5285
20	湖南師範大學社會科學 學報	湖南師範大學	CN43-1541/C ISSN1000-2529
21	華東師範大學學報 (哲學社會科學版)	華東師範大學	CN 31-1010/C ISSN 1000-5579
22	華南師範大學學報 (社會科學版)	華南師範大學	CN 44-1139/C ISSN 1000-5455
23	華中師範大學學報 (人文社會科學版)	華中師範大學	CN42-1040/C ISSN1000-2455
24	西北師大學報 (社會科學版)	西北師範大學	CN 62-1086/C ISSN 1001-9162
25	山東師範大學學報 (人文社會科學版)	山東師範大學、 山東省教育廳	CN37-1066/C ISSN1001-5973
26	南京大學學報(哲學. 人文科學.社會科學)	南京大學	CN32-1084/C ISSN1007-7278
27	江西師範大學學報 (哲學社會科學版)	江西師範大學	CN36-1025/C ISSN 1000-579X
28	心理發展與教育	北京師範大學	CN 11-1608/B ISSN 1001-4918
29	心理科學	中國心理學會	CN 11-1911/B ISSN 0439-755X

序號	期刊名稱	主辦（管）單位	CN / ISSN 號
30	心理科學進展	中國科學院心理研究所	CN 11-4766/R ISSN 1671-3710
31	心理學報	中國心理學會、中國科學院心理研究所	CN 11-1911/B ISSN 0439-755X

资料来源：中国社会科学研究评价中心 CSSCI 来源期刊（2019-2020 年）目录

五、博士班認可之國內體育運動科學領域期刊名稱

(國科會期刊評比暨核心期刊收錄)

編號	期刊名稱	出版者	分級結果	核心期刊
1	大專體育學刊	中華民國大專院校體育總會	第一級	TSSCI
2	體育學報	中華民國體育學會	第一級	TSSCI
3	中華體育季刊	中華民國體育學會	第一級	TSSCI
4	臺灣運動心理學報	臺灣運動心理學會	第一級	TSSCI
5	華人運動生物力學期刊	台灣運動生物力學學會	第二級	TSSCI
6	運動生理暨體能學報	台灣運動生理暨體能學會	第二級	TSSCI
7	運動表現期刊	臺灣運動生物力學學會	第二級	TSSCI
8	運動休閒管理學報	臺灣生態休閒產業管理學會	第二級	TSSCI
9	大專體育	中華民國大專院校體育總會	第三級	
10	體育運動健康學刊 (原文化體育學刊)	中國文化大學體育系	第三級	
11	成大體育學刊	國立成功大學體育室暨體育健康與休閒研究所	第三級	
12	交大體育學刊	交通大學體育室	第三級	
13	身體文化學報	臺灣身體文化學會	第三級	
14	淡江體育學刊	淡江大學體育事務處	第三級	

編號	期刊名稱	出版者	分級結果	核心期刊
15	運動文化研究	臺灣身體文化學會	第三級	
16	運動研究	臺北市立大學	第三級	
17	運動教練科學	中華民國運動教練學會	第三級	
18	嘉大體育健康休閒期刊	國立嘉義大學體育與健康休閒學系	第三級	
19	國立臺灣體育運動大學學報	國立臺灣體育運動大學	第三級	
20	臺大體育學報	國立臺灣大學體育室	第三級	
21	臺東大學體育學報	國立臺東大學體育學系	第三級	
22	臺灣運動教育學報	臺灣運動教育學會	第三級	
23	臺灣體育運動管理學報	臺灣體育運動管理學會	第三級	
24	臺灣體育學術研究	國立體育大學	第三級	
25	興大體育學刊	國立中興大學體育室	第三級	

六、中國文化大學體育學系運動教練博士班抵免期刊發表作業要點

111 年 10 月 20 日 111 學年度第 1 學期研究所課程委員會議審議通過

壹、 凡本所博士班之在學生，具運動選手身份或運動教練身份仍在職者，得以「教練年資」或「運動成就」擇一抵免畢業論文條件中 TSSCI 或 CSSCI 期刊一篇。

貳、 申請教練年資抵免

一、 符合下列任一條件者，得申請教練年資抵免：

- (一) 取得單項協會 A 級教練證書或教育部學校專任運動教練證書，專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之專業人員（連續一學年或未連續一學年，惟每次教練指導在三個月以上），經原服務單位出具證明文件。
- (二) 國內外之公、私立大專及高國中小學教師，兼任各級學校核定之發展運動代表隊教練，從事運動團隊之訓練或比賽指導之專業人員（連續一學年或未連續一學年，惟每次教練指導在三個月以上），經原服務單位出具證明文件。
- (三) 現任國家隊教練、各級學校專任運動教練或職業隊教練，專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之專業人員（連續一學年或未連續一學年，惟每次教練指導在三個月以上），經原服務單位出具證明文件。

二、抵免方式：

- (一) 年資依性質不同以會計年度或學年度為計算標準。另，非以年度為聘任者，以「月」為計算標準，如當月在職一天即認定一個月，連續滿三個月得起算累計年資，累計滿三年得申請抵免經本所認可之國內期刊發表一篇（抵免上限為一篇），每人申請以一次為限。
- (二) 教練年資經轉職，指導在三個月以上得合併計算。
- (三) 運動教練年資累計以同一運動種類為限。
- (四) 擔任大專校院、高級中等學校以下學校（含高中職、國中及國小）之運動社團（非學校正式運動代表隊）指導教練，年資不得申請抵免。

參、申請運動成就抵免

- 一、就學期間參加國內外之賽事，其積分依本所「競賽成績積分換算表」給分（附件一），積分達 30 分者得抵免 TSSCI 或 CSSCI 著作 1 篇，但仍須發表文化體育學刊 1 篇（均須為第一作者）。申請抵免需檢附獲獎獎狀及當選國家代表隊教練或選手當選證書（以上檢附資料均須為正本）。
- 二、其它未列入「競賽成績積分換算表」之國內外賽會，其抵免方式再經所務會議認定。

肆、申請抵免期刊發表作業流程

- 一、符合申請資格者，於每學期登記論文考試時間前一個月提出申請。
- 二、申請人填具申請表件說明：
 - （一）教練年資抵免期刊發表申請書（初審）」（附件二）及切結書（附件四）向本所辦公室助教申請。
 - （二）申請運動成就抵免者，請填具「中國文化大學體育學系運動教練博士班運動成就抵免期刊發表申請書（初審）」（附件三）及切結書（附件四）向本所辦公室助教申請。
- 三、初審通過後，由本所發給「教練年資抵免期刊發表證明書」（如附件五）

伍、申請文件

- 一、中國文化大學體育學系運動教練博士班任教年資或運動成就抵免期刊發表申請書（初審）（附件二或附件三）
- 二、身分證正、反面影本
- 三、服務單位開立服務證明或離職證明及帶隊競賽秩序冊（該年度擇一證明；如跨年度則提供跨年度之秩序冊證明，亦擇一證明）文件影本，請親自於影本空白處簽章，以證明與正本相符，並須檢附正本查驗後歸還。
- 四、切結書（附件四）

陸、本辦法經所務會議通過後實施，修正時亦同。

附件一

中國文化大學體育學系運動教練博士班運動成就抵免期刊發表
競賽成績積分換算表

競賽類別/成績績點/ 獲獎名次	一	二	三	四	五	六	七	八	當選國家代表隊 (教練及選手抵免)
奧運會	30								
亞運會	30			20					15
世運會				20					10
世界錦標賽									10
亞洲錦標賽									10
世界大學運動會									10
世界大學單項錦標賽				15					10
全國運動會	15	10	5						

附件二

中國文化大學體育學系運動教練博士班
教練年資抵免期刊發表申請書（初審）

姓名		身分證 字號		身分證規格 2 吋證件照 1張			
聯絡 手機		出生 日期	民國 年 月 日				
電子 郵件	(勿填 yahoo 信箱以利通知)						
通訊 地址	□□□						
系級		學號		修業 起訖	自民國 年 月 至民國 年 月		
研究 領域							
申請 身份	☐ 教師兼任教練 ☐ 專任運動教練 ☐ 約聘運動教練 ☐ 國家隊教練						
服務 單位		指導 運動 種類 項目		服務 年資 ()年 ()月	民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
					民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
					民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
					民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
檢附 文件	☐ 身分證正、反面影本						
	☐ 服務單位開立服務證明/離職證明/年度帶隊競賽秩序冊文件影本。「須與正本相符」 請親自在影本空白處簽章。						
	☐ 切結書（附件二）						
審查 結果	☐ 合格 ☐ 不合格；原因：						
指導教授同意簽名：_____年 月 日							
所長簽章：_____年 月 日							

附件三

中國文化大學體育學系運動教練博士班
運動成就抵免期刊發表申請書（初審）

姓名		身分證 字號		身分證規格 2 吋 證件照 1張			
聯絡 手機		出生 日期	民國 年 月 日				
電子 郵件	(勿填 yahoo 信箱以利通知)						
通訊 地址	□□□						
系級		學號		修業 起訖	自民國 年 月 至民國 年 月		
研究 領域							
申請 身份	☐ 教練 ☐ 選手						
競賽 類別		獲獎 名次		競賽 日期	民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
					民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
					民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
					民國 年 月 日至 民國 年 月 日止		
檢附 文件	☐ 身分證正、反面影本						
	☐ 國家代表隊教練或選手當選證書/競賽秩序冊文件影本。「須與正本相符」請親自在影本空白處簽章。						
	☐ 切結書（附件四）						
審查 結果	☐ 合格		☐ 不合格；原因：				
指導教授同意簽名：_____年 月 日							
所長簽章：_____年 月 日							

中國文化大學體育學系運動教練博士班
抵免期刊發表申請書切結書

本人 _____（請簽章）申請時，已確實
詳閱「中國文化大學體育學系運動教練博士班抵免期刊發表
作業要點」之相關規定，且檢附申請文件及內容均屬實無誤，
倘有不實，願自負相關法律責任。

申請日期：民國 年 月 日

附件五

中國文化大學體育學系運動教練博士班
抵免期刊發表證明書

研究生_____， 於 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

完成以教練年資/運動成就抵免經本所認可之國內期刊發表一篇，經
審核通過，依「中國文化大學體育學系運動教練博士班辦理
抵免期刊發表作業要點」

核發證明。

此證

(所長簽字章)

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

參、碩士班研究生修業流程及各事項辦理日程

一、碩士班研究生申請學位論文考試程序時間表

- (一) 依學位授予法及其施行細則、本校學則及博碩士班學位論文考試辦法辦理。
- (二) 博碩士班研究生學位論文考試通過後，應照博碩士班學位論文考試法規於當學期結束前完成離校手續，並領取學位證書。未於規定日期前辦理離校，而未達修業最高年限者，除有不可抗力外，次學期仍應註冊，至修業年限(含申請休學年限)屆滿，仍未辦理離校手續者，該學位考試以不及格論，並依規定退學。
- (三) 各種表格請至教務處教務組網頁下載，並依規定時間逕送各學系所組學位學程辦公室，逾期不予受理。
- (四) 下載路徑：<http://www.pccu.edu.tw/>→行政單位→教務處→教務組→表單下載。

項目		第 1 學期	第 2 學期	應繳交資料	備註
1	申報指導教授及論文題目	詳如備註	詳如備註	指導教授同意書暨論文研撰計劃表	一、研撰計劃填報路徑： http://www.pccu.edu.tw/→學生專區→申請/報名作業→學位論文考試申請→填寫論文研撰計劃表及列印 二、助教彙整研撰計畫暨指導教授同意書繳交至教務處為每學期開學一星期內為之： 第一學期：9 月 9 - 13 日 第二學期：2 月 17 - 21 日
2	申請學位論文考試	113 年 10 月 21-23 日	114 年 4 月 7-9 日	學位論文考試申請表	一、需符合以下事項方得申請學位論文考試：

					1.修滿各系(所)規定必修科目及最低畢業學分數 2.通過英文能力檢定標準 3.在學期間刊登於學術刊物之學術文章一篇(刊物需符合所屬學系所組學位學程規定與認可) 4.106 學年度起入學之學生須完成學術倫理教育課程且測驗成績達及格標準 5.符合所屬學系所組學位學程之相關規定 二、至學位論文考試申請系統登錄，並繳交學位論文考試申請表至各所屬學系所組學位學程辦公室。 三、申請路徑： http://www.pccu.edu.tw/→學生專區→申請/報名作業→學位論文考試申請
3	登記論文考試時間	考試預定日期 2 週前	考試預定日期 2 週前	碩士班學位論文考試時間登記表	一、第一學期： 1. 有修課程且影響口試資格者，論文考試可安排在 <u>1月10日前</u>舉行。 2. 除上述學生外，論文考試

					應安排在 12 月 31 日前舉行。 3. 須於 12 月 15 日前完成登記論文考試時間。 4. 欲撤銷者，請於 12 月 15 日前完成撤銷申請。 二、第二學期： 1. 論文考試應安排在 6 月 30 日前舉行。 2. 須於 6 月 15 日前完成登記論文考試時間。 3. 欲撤銷者，請於 6 月 15 日前完成撤銷申請。 三、考試前需符合所有條件始得考試。
4	舉行論文考試	113 年 11 月 18 日－ 12 月 31 日	114 年 5 月 12 日－ 6 月 30 日		一、上學期離校手續請於 1 月底前辦理；下學期離校手續請於 7 月底前辦理；受理辦理離校手續實際日期依當學期公告為主。備妥下列資料，辦理離校手續、領取學位證書： 1.上傳論文電子檔：學校圖書館 2.繳交論文與電子全文授

					權書： (1) 考試委員簽名影本 1 本：繳交至學校圖書館。 (2) 考試委員簽名正本 1 本：繳交至教務處 統一送國家圖書館。 (3) 學校圖書館與教務處 均需繳交電子全文授權書。
辦理離校手續請注意： 7 月 3 日—7 月 10 日全校休假 (7、8 月逢週五不上班)					

二、碩士班學位審定表

(一) 院系所組：體育運動健康學院 體育學系運動教練 碩士班

(二) 授予學位：體育學碩士

(三) 適用年度：109 學年度起入學新生適 (111.11.2 校課、111.12.7 教務會議通過)；108 (含) 學年度以前入學學生得選擇適用 (111.5.18 教務會議通過)

(四) 最低畢業學分數：32 學分

(五) 承認他所 (含國內、外) 學分數：6 學分

(六) 必修科目

科目代碼	科目名稱	學分數	時數	備註
C733	運動專項訓練實務	2	2	
C406	應用運動統計	2	2	
C312	運動科學研究法	2	2	
i219 i220	運動教練研討(1)(2)	4	4	
E537 E538 E144 E539	運動生理學研究 運動社會學研究 運動生物力學研究 教練心理學研究	4	4	左列 4 項學科中自行選擇 2 科，每科 2 學分。
	合 計	14	14	

(七) 申請學位論文考試規定

1. 依本校「博碩士班學位論文考試辦法」辦理。
2. 其他規定：
 - (1) 修完 32 學分以上。
 - (2) 在國內外發表一篇學術性文章(須為第一作者或通訊作者)。
 - (3) 通過本校碩士班語文檢定水準。
 - (4) 實習時數認證 500 小時。

三、碩士生研究領域與指導教授申請書

填表日期：民國 年 月 日

研究生 姓名			學號	
聯絡	手機：			
	Line ID：			
	電子信箱：			
入學資訊	年別	民國 年入學		
	組別	☐ 甲組 ☐ 乙組		
	身分別	☐ 一般 ☐ 在職		
專長與 研究領域	運動專長	☐ 無 ☐ 有(項目：)		
	研究領域	第一志願領域：		
		第二志願領域：		
		第三志願領域：		
指導教授 志願順位	第一志願人選			
	第二志願人選			
	第三志願人選			
指導教授 同意簽名	____年 月 日 註：「指導教授同意簽名」處空著者，即表示尚未有指導教授。			
所長簽章	____年 月 日			

註記	註:研究生已徵得原任與新任指導教授同意，請研究生持本申請書辦理指導教授變更，經所長核定後得更換指導教授。
----	--

補充說明：

- 一、按民國 95 年 4 月 12 日本所九十四年第二次所務會議決議，每一位教授至多每年收受碩士班研究生 3 名。
- 二、教授未超過 3 名學生者，原則上尊重學生之選擇，如教師不願收受，學生須再做下一順位之選擇。
- 三、超過 3 名研究生之教授，優先選擇 2 名學生，其餘由所長協調分配研究生。
- 四、研究生得於下學期或第二學年再選指導教授，唯每年收受 3 名研究生之規定仍然有效。

五、中國文化大學研究所博、碩士班研究生論文計畫表

研究所組	研究所 士班	年級		姓名		學號	
論文題目							指導教授 評示
目 的 (含動機)							
大 綱 (含說明)							
擬用資料 (含資料來源及設備)							
研究方法							
預期結果 (含步驟)							
審核	指導教授 所 長 年 月 日						

六、113 學年度運動教練研究所課程表

113 學年度 運動教練研究所 第 1 學期 課程表										
	一		二		三	四			五	
08 : 10 10 : 00										
10 : 10 12 : 00	運動 訓練管理 研究 D28101 碩 1 黃士魁	體能訓練 實務 (全英) L771 碩 2 翁明嘉	應用運動統計 C40601 義 410 碩 1 必 蘇俊賢			實驗設計 與統計 分析 博 2 蘇俊賢	健康族群 與亞健康 族群的 運動指引 碩 1 張誌剛	職場健康 促進與 運動研究 碩 2 L772 蔡瀚輝	高等運動 科學研究法 E792 博必 吳慧君	運動教練 哲學研究 L774 碩 1 陳嘉遠
13 : 10 15 : 00	運動營養學專題 研究 K228 碩 2 祁業榮		運動科學 研究法 C31201 碩 1 必 莊榮仁	運動測驗 與評量 研究 C729 碩 張至滿		運動表現分析 科技專題研究 博 1 彭賢德		教練心理學 研究 E539 碩 1 盧俊宏	運動教練研討 (1) I219 碩 1 必博 吳慧君	
15 : 10 17 : 00	運動訓練學 433201 碩 1 李凌純					高等運動教練學 孝 B1 心理學 實驗室 博 1 必 盧俊宏		肌力及體能 訓練法 C468 碩 1 翁明嘉	研究方法與文獻探討 (全英) M101 碩 1 博 1 唐慧媛	

碩 1 必 碩 4 選 2 必修 博必修

課程日期及時間以選課系統公告為主

113 學年度 運動教練研究所 第 2 學期 課程表

	一	二		三	四		五
08 : 10 10 : 00							運動行銷企劃研究 (全英) 碩 1 程怡甄
10 : 10 12 : 00	運動教練學 研究 C73001 碩 1 黃士魁	休閒運動 趨勢與 市場 碩 2 蘇俊賢	運動社會 學研究 碩 1 黃怡伶		高等運動 訓練學 博 1 必 蘇俊賢	運動專項 訓練實務 C733 碩 1 必 翁明嘉	英文論文寫作 (全英) 唐慧媛
13 : 10 15 : 00	運動生裡學 研究 碩 1 吳慧君	高等運動競技專題 討論 C732 碩 2 張至滿			運動訓練科技 專題研究 博 彭賢德	運動學習 9395 碩 1 盧俊宏	運動教練研討 (2) I220 碩 1 必博 吳慧君
15 : 10 17 : 00					頂尖選手巔峰表現 個案研究 博 盧俊宏		運動生物力學研究 碩 彭賢德

七、運動教練研究所研究生畢業要求檢核表

學號：

姓名：

入學專長：

項目	類別	內容	時數	附件	符合/否
英文檢定測驗	語文檢定	☐ 托福 ☐ 多益 ☐ 全民英檢 ☐ IELTS ☐ FLPT 外語能力認證 ☐ 劍橋國際英語認證			
	密集英語課程	☐ 密集聽講 ☐ 密集口語練習 ☐ 密集閱讀 ☐ 密集作文			
	修課抵免	科目：			
		科目：			
發表文章	期刊			請附封面、目錄、內文(或是同意刊登證明及內文)	
	口頭發表			請附封面、目錄、摘要、刊登證明	
	海報			請附封面、目錄、摘要、刊登證明	
證照	A 級			請放大至 A4 大小(一張一個)，正反面均要。	
	B 級				
	C 級				
國內外研習會	日期：	名稱：		請附封面、日程表、出席證明或參與會員名單	
	日期：	名稱：			
	日期：	名稱：			
讀書會	出席日期：				
	口頭報告 題目	1.		摘要或 PPT 檔	
		2.			
其他服務	學術倫理查核			通過證書	
	運動專項帶隊心得報告				
	志工服務				

送審日期：_____ 通過審查日期：_____

填表人：_____ 指導教授：_____ 所長：_____

八、運動教練研究所研究生五百小時實習時數對照表

97.07.24 96 學年度第 2 學期第 4 次所務會議通過

一、本所碩士班於招生時設置運動技術組，招收運動績優之大學畢業生。部份此類學生常因訓練之關係，無法正常參加本所讀書會，同意以參加校外研討會時數，抵充本所讀書會之時數 1/2。

二、本所擔任運動教練帶隊之研究生，採計實際擔任國家與縣市級運動教練、各級學校運動教練，所指導選手獲全國性比賽前三名，而持有證明文件者，每一學期 25 小時，但於在學期間以 100 小時為限。

	實習項目	內容	認定時數	備註
一	參與運動訓練工作	1. 擔任國家代表隊教練 2. 擔任或協助各級代表隊訓練 3. 在國內外參與訓練或實習	100 小時	擇優提報 一項為限
二	參與指導教授學術研究發展	擔任研究發展或經營管理助理，持有該教授簽署證明者。 (實驗室助理可由此定義)	每學期 30 至 80 小時。指導教授認定最多 100 小時。	
三	參加國內各項運動教練講或學術活動	1. 參與並取得講習證明者 (只參加沒取得證照者，時數÷2) 2. 參與並取得教練證 3. 擔任講師 (時數 × 2)	國家級：80 小時 A 級：70 小時 B 級：60 小時 C 級：50 小時	入學後取得者可以累計 5 年內取得者可以追溯認定，但以 1 項一次為限。
四	參加國際運動教練講習或學術活動	1. 參與並取得參加證明者 2. 參與並取得教練證者	每次 50 小時 每次 80 小時	
五	參與本所國際體育運動學術交流活動	國內外、參觀訪問、交換學生	國外：100 小時 國內：30 小時	可以累計

六	發表學術論文	1. 在國際 SCI 註冊承認之國內外期刊發表 2. 在國際體育運動學術研討會發表論文 3. 在國內體育運動學術研討會發表論文 4. 在國內體育運動及相關期刊發表文章	每篇 200 小時 每篇 80 小時 每篇 50 小時 專業學術期刊每篇 50 小時，其他相關期刊每篇 30 小時。	1. 可以累計 2. 第 1 作者與通訊作（時數如上）。 3. 第 2 與第 3 作者則遞減。
七	參與本所學術活動	1. 出席學生讀書心得發表會 2. 發表讀書心得報告	每次 2 小時 每次 10 小時	可以累計
八	參與其他活動	擔任實習、籌備、志工及行政助理	由本所教授簽署認定時數	可以累計

九、中國文化大學碩士班研究生逕修讀博士學位作業要點

84. 04. 12 第1434 次行政會議核備
86. 10. 29 第1469 次行政會議核備
92. 01. 08 第1536 次行政會議核備
92. 11. 05 第1547 次行政會議核備
95. 01. 04 第1576 次行政會議核備
95. 12. 06 第1589 次行政會議核備
97. 07. 09 第1610 次行政會議核備
111. 01. 05 第1787 次行政會議核備

一、為鼓勵成績優異並具有研究潛力之本校碩士班研究生逕修讀博士學位，特依大學法第二十三條第四項、學位授予法第九條、教育部頒布之「學生逕修讀博士學位辦法」及本校學則訂定本要點。

二、碩士班研究生修業一年以上，已修碩士班課程十六學分及格(不含抵免科目)且應修必修科目及格，並合於下列標準者，得申請逕修讀博士學位：

(一) 碩士班每學期學業及操行成績均在八十分以上，學業成績不得有任何一科不及格且名次在該班全班人數前三分之一以內。

(二) 具有明顯之研究潛力，並符合擬就讀系所之博士班審核條件。

三、申請逕修讀博士學位之研究生，應繳交下列文件：

(一) 逕修讀博士學位申請書一份。

(二) 大學歷年成績單(無則免)/及碩士班歷年成績單一份。(碩士班學業成績須註明全班人數及名次)

(三) 現就讀或相關碩博士班副教授以上二人推薦書各一份。

(四) 具研究潛力之具體書面證明，如刊登於學術性刊物(須具相當學術水準者)或曾獲獎助之學術論文等。

(五) 自傳、中英文研究計畫各一份。

四、逕修讀博士學位須經現就讀系所同意，向擬就讀系所提出申請，經該系所務會議審核通過，簽報該院院長，送教務處教務組彙整，經校長核定後，方得逕修讀博士學位。前項作業時間，於每年六月由教務處簽請核定公告之。

五、各系所之博士班審核條件，須經系所務會議審議通過後公布。

六、各系所每學年學士班及碩士班學生逕修讀博士學位之名額，以該系所當學年度教育部核定博士班招生名額之百分之四十為限。但核定招生名額不足五名者，至多以二名為限。前項名額應包含於當學年度教育部核定該系所博士班招生總名額內。

七、逕修讀博士學位之研究生，因故中止修讀博士學位或未通過博士學位候選人資格考核，經系所務會議審查通過，簽報院長、校長核定後，得再回碩士班就讀。前項研究生依規定修畢碩士班應修課程，提出論文，經碩士學位考試委員會考試通過者，授予碩士學位，其在博士班修業時間不併入碩士班最高修業年限核計。

八、逕修讀博士學位之研究生修業期滿，通過博士學位候選人資格考核，但未通過博士學位考試，其博士學位論文經博士學位考試委員會決定合於碩士學位標準者，得授予碩士學位。

九、本作業要點經教務會議通過，並經行政會議核備後發布實施，修正時亦同。

十、全球競爭力檢定認證

碩博士班門檻說明

一、語文溝通：以下語文類別檢定擇一通過。

(一) 英文：依校訂之「托福測驗成績與其他英文能力檢定測驗成績對照表」之檢定測驗擇一參加，且通過各研究所規定之英文語文能力檢定標準。
「托福測驗成績與其他英文能力檢定測驗成績對照表」另訂之。

(二) 日文：日本語能力測驗 (JLPT) 達 N3 (含) 以上。

(三) 韓文：韓國語文能力測驗 (TOPIK) 達四級 (含) 以上。

(四) 俄文：俄語能力檢定測驗 (TORFL) 達初級 (A1) (含) 以上。

(五) 德文：以下德語檢測達 A1 (含) 擇一通過：

1. FLPT (台大附設之語測中心 LTTC 的德語檢測)
2. TestDaf (德福考試)
3. DSH (德國入學考試)
4. ÖSD (奧地利德語檢定考試)
5. 各國的歌德學院 (臺灣:台北歌德學院)
6. 德國各大學語言班

(六) 法文：以下法語檢測擇一通過：

1. DELF (全球法語鑑定文憑考試) A1 (含) 以上。
2. TCF (法語能力測驗) 100 分 (含) 以上。

二、國際交流：參與本校辦理之國際交流活動累積點數達六點。

(一) 至境外大學交換 (含雙聯) 修習課程，並列入本校成績紀錄：成績及格者一學分獲得一點。

(二) 參加移地學習課程取得學分證明：成績及格者一學分獲得一點。

(三) 透過本校推薦參與海外實習，獲得點數由薦送單位認定。

(四) 參加本校辦理之海外志工團，由學務處課外活動組認定後可獲得四點。
參加本校主辦之海外交流活動，經主辦單位驗證認定，活動期間為四至七天獲得一點，八天以上獲得兩點，單次活動至多可獲得兩點。

查詢門檻是否有通過：

本校網頁「學生專區→個人檔案→課程及成績記錄→畢業門檻記錄」查詢。

繳交成績證明：

參加正式檢定考試成績達標準之成績單影本(攜帶正本驗證)繳交至大恩館 10 樓教務處教務組，俾利登錄學生專區之畢業門檻記錄。

十一、托福測驗成績與其他英文能力檢定測驗成績對照表

本所博碩士班英語能力門檻為：(1) 托福測驗筆試 500；電腦 173；(2) 多益筆試 TOEIC 590；(3) IELTS 筆試 4.5 級；(4) 全民英檢 GEPT 中級。

托福測驗 TOEFL		多益測驗 TOEIC	雅思 IELTS	全民英檢 GEPT
筆試	電腦	筆試	筆試	筆試
400	97	380	3 級	中級
420	110	415	3 級	中級
450	133	450	3.5 級	中級
480	157	520	4 級	中級
500	173	590	4.5 級	中級
520	190	640	5 級	中高級
550	213	760	6 級	中高級
580	237	850	6.5 級	高級
600	250	890	7 級	高級

十二、運動績優生免修英文能力檢定資格

- 一、依本校 96 年 12 月 19 日第 1602 次行政會議「中國文化大學運動績優研究生免修英語能力檢定作業要點」辦理。
- 二、凡本校研究生於在學期間曾獲選派赴國外受訓或參賽並持有證明，且合乎下列資格規定之一者，得申請免修英文能力檢定：
 - (一) 在學期間榮獲大專運動會、全國運動會及單項運動錦標賽前三名者。
 - (二) 在學期間獲得全國大專校院運動聯賽前四名者。
 - (三) 在學期間擔任國家代表隊教練或當選國手者。

十三、運動績優生免修英語能力檢定申請表

_____學年度運動績優生免修英語能力檢定申請表

系所別：運動教練研究所 申請人：_____ 學號：_____

專長項目：_____ 繳交日期：____/____/____

運動 競賽 成績	盃賽名稱	
	獎 項	
	比賽日期	
	比賽地點	
	佐證資料	
	☐ 通過 ☐ 不通過	
出國 比賽 或 訓練	盃賽名稱	
	獎 項	
	比賽日期	
	比賽地點	
	佐證資料	
	☐ 通過 ☐ 不通過	

初審老師：_____

所 長：_____

肆、研究生一般規定

一、修業年限

修業年限說明	在學年限	休學年限
博士班	9 年 (18 學期)	4 年 (8 學期)
碩士班	6 年 (12 學期)	4 年 (8 學期)

二、論文原創性比對說明

研究生申請學位論文考試需先經【Turnitin 論文比對系統】比對，相似度超過 30% 者不能進行論文口試。

(一) 請指導教授在論文比對系統中開設比對專區，供指導學生進行論文比對。

(二) 請所有學生到【Turnitin 論文比對系統】觀看教學影片。

Turnitin 論文比對系統說明

1. 網頁: <https://lib.pccu.edu.tw/files/13-1014-80529.php?Lang=zh-tw>
2. 開始申請帳號及使用前請詳閱使用手冊，審核通過後系統將以 E-mail 寄發啟用信件，審核期約 1~3 天。
3. 要申請學位論文口試的同學，到【Turnitin 論文比對系統】進行比對，相似度超過 21% 者不能進行論文口試。
4. 比對結果，必須在進行論文口試時提出。

三、碩博士班學位論文符合學術倫理規範切結書

中國文化大學

研究所碩博士班

學位論文符合學術倫理規範切結書

本人已完全瞭解學術倫理之定義與行為規範及本校「博、碩士班學位論文抄襲處理原則」，謹此嚴正聲明，本人所呈繳之畢業論文

(題目)

確實為本人所研究及撰寫，如有抄襲、違反著作權法或相關實驗、問卷假他人之手等違反學術誠信與倫理之行為時，願自行擔負所有的法律責任，以及概括承受一切後果。

立切結書人： (簽章)

班 別：☐ 碩士 ☐ 博士

學 號：

中 華 民 國： 年 月 日

我已閱讀底下說明，並同時繳交原創性檢測報告。

☐ 論文原創性檢測報告已繳交所辦存查。

☐ 「中國文化大學博碩士班學位論文考試辦法」節錄部份條文如下：

第十七條 取得學位之論文有造假、變造、抄襲、由他人代寫或其他舞弊情事，依「中國文化大學博、碩士學位論文抄襲處理原則」辦理。

☐ 「中國文化大學博、碩士學位論文抄襲處理原則」節錄部份條文如下：

第十條 學位著作抄襲案經過調查屬實著，應撤銷其學位並公告註銷其已發之證書；其有違 其他法令者，並應依相關法令處理。

「中國文化大學博碩士班學位論文考試辦法」與「中國文化大學博、碩士學位論文抄襲處理原則」全文：<https://reg.pccu.edu.tw/files/11-1004-1960.php?Lang=zh-tw>

伍、附錄

附錄一、中國文化大學研究生學位論文撰寫格式

學位論文一律以橫寫（由左而右）方式，以中文撰寫，紙面大小以 A4（21cm×29.5cm）為標準；全文中文均使用標楷體，英文與數字均使用 Times New Roman。

（一）封面（請參閱範例一、二）

1. 邊界：上下邊距留白高度各 3cm，左、右各 2cm
2. 行距：單行間
3. 封面字體中文均以標楷體書寫，數字及英文以 Times New Roman 字體書寫。
4. 書寫格式（應包含以下部分並依序編排其內容）

中文校名/學院/系所名稱：18 號字、置中

中文學位類別：18 號字、置中

英文系所/學院名稱：14 號字、置中

英文校名：14 號字、置中

英文學位類別：14 號字、置中

論文中文/英文題目：18 號字、置中，行距 1

撰者中文/英文姓名：18 號字、置中

指導教授中文姓名：18 號字、置中

指導教授文姓名+學位名稱：14 號字、置中

年度（民國年/月）：18 號字、置中，距前段 1 行

英文月+西元年：14 號字、置中，行距 1

5. 顏色：

- (1) 平裝本—封面顏色不限（圖書館繳交 2 本）
- (2) 精裝本—封面顏色為黑色，金色字體

(二) 書背 (請參閱範例三)

1. 邊界：上、下各 1 cm
2. 書寫格式 (應包含以下部分並依序編排其內容)
 - 校名：12 號字、置中、上下切齊
 - 系所單位：12 號字、置中，與校名併列，上下切齊
 - 學位類別：12 號字、置中
 - 論文中文題目：12 號字、置中
 - 研究生中文姓名：○○○撰，12 號字、置中
 - 年/月 (民國年)：12 號字、置中

(三) 論文簽名扉頁 (請參閱範例四)

1. 邊界：上、下各 1.5cm；左、右各 3.17cm。
2. 書寫格式 (應包含以下部分並依序編排其內容)
 - 校名：48 號字、粗體、置中
 - 學位別：18 號字、粗體、置中
 - 論文：22 號字、粗體、置中，距前段 1 行
 - 研究生中文姓名：18 號字、置中
 - 口試日期：18 號字

(四) 謝辭：此部份可有可無，由研究生自行決定，以 1 頁為限。

(五) 中、英文摘要 (請參閱範例五)

1. 邊界：上、下、左、右各 2.5cm
2. 書寫格式 (應包含以下部分並依序編排其內容)
 - 題目：14 號字、粗體、置中
 - 完成年月：12 號字，置於左上方 (第 2 行)
 - 研究生姓名：12 號字、單行間距、縮排 30 字元 (第 3 行)
 - 指導教授姓名：12 號字、單行間距、縮排 30 字元 (第 4 行)
 - 摘要：12 號字、粗體、置中、單行間距，距前段 1 行

內文：12 號字、1.5 倍行高、左右切齊，距前段 1 行

關鍵詞：12 號字、粗體、單行間距，距前段 2 行

3. 中文摘要內容：

- a. 須包含題目（置中於第 1 行），完成年月（於左上方第 2 行），研究生、指導教授姓名（於右上方第 3、4 行）等資訊。
- b. 內容應簡明的寫出研究問題、研究參與者、研究方法、有意義的結果和結論，資料的比較或表達必須有數據的襯托。
- c. 「結果」不等於「結論」，勿將結果當成結論來寫。
- d. 論文摘要內容以「一段式」為原則，且不超過 1 頁（包括題目、姓名、年月等資訊）之篇幅。
- e. 摘要最後 1 行應有(關鍵詞(key words))，以不超過 5 個字為限，且避免使用在題目中已經出現的名詞，以增加該論文未來學術研究蒐尋及引用之機率。

4. 英文摘要內容：書寫要點與中文摘要皆相同，目的在使不懂中文的外國學者閱讀與引用，翻譯或寫作時必須用點功夫，以能達意為原則。

（六）目錄（請參閱範例六）

1. 邊界：上、下、左、右各 2.5cm

2. 書寫格式

目錄：16 號字、粗體、左右切齊

各標題：14 號字、1.5 倍行高、左右切齊

章標題：14 號字、粗體、1.5 倍行高

節標題：12 號字、1.5 倍行高、左邊縮排 2 字元

（七）表次：將每一表之名稱和其所在之頁碼列出。

（八）圖次：將每一圖之名稱和其所在之頁碼列出。

(九) 主文部份 (請參閱範例七)

1. 邊界：上、下、左、右各 2.5cm

2. 書寫格式

章標題：18 號字、粗體、置中、1.5 倍行高 (第壹章、第貳章...)

節標題：14 號字、粗體、置中、1.5 倍行高，各節皆須距前段 2 行

(第一節、第二節.....)

內文：12 號字、1.5 倍行高、左右切齊

標題：主文各章節之子目編排，需依下列 4 個層次為原則，選用次序與格式分別為：

一、(12 號字，標楷體)

(一)(12 號字，標楷體)

1. (12 號字，Times New Roman)

(1) (12 號字，Times New Roman)

① (12 號字，Times New Roman)

標題若逢頁尾最後一行時，應移至次頁首行書寫。

標點符號：請採用新式標點符號。

頁碼：以阿拉伯數字編碼 (1, 2, 3, 4...) 置於頁面底端置中位置。

3. 主文內容：請自行依照研究領域之屬性與寫作習慣撰述，惟須確實把握發現問題並尋求解決方法的科學思維模式。

(十) 引用文獻 (請參閱範例八)

1. 邊界：上、下、左、右各 2.5cm

2. 書寫格式

標題：18 號字、粗體

文獻：12 號字，同一文獻之行距為單間行距，文獻與文獻間需距 1 倍行高 (亦即距上一篇文獻 1 行)。同一文獻第 2 行開始之文字應保留 4 個 space (英文) 或 2 個中文字的空間 (即凸排為 2 字元)。期刊或書籍名稱

均須打出全名，不得用縮寫字。文獻之排序請先中文後英文。

3. 內容：請自行依照研究領域之國際慣用論文引用格式書寫，如美國心理學會 (APA)、美國現代語言學會 (MLA) 之格式等；中版簡易格式可參酌體育學報與運動文化學報之投稿撰寫格式；僅列出在主文中引用過之文獻，主文中未引用者，不應列出。

(十一) 後篇部份

1. 附錄：附錄可包括特殊的文件、文獻或非正式的證物等，可以附錄一、附錄二的方式排列，例如：附錄一、受試者須知與同意書，附錄二、問卷原稿/訪談大綱等。
2. 個人小傳：列出作者姓名、出生年月日、出生地、主要學歷、重要工作經歷和特殊成就等。此部份可有可無，由研究生自行決定，文字盡量精簡，以不超過 1 頁為原則。

範例一

上、下邊距留白 3 公分
以下各行均須置中

中國文化大學體育運動健康學院
體育學系運動教練碩士班
碩士論文

Master's Thesis
Graduate Institute of Sport Coaching Science
College of Kinesiology and Health
Chinese Culture University

封面格式說明

邊距上下各約 3 公分，行距『單行間距』

中文字型：標楷體

中文字級：18

英文字型：Times New Roman

英文字級：14

背蹲舉速度流失率反應神經肌肉功能表現
及恢復曲線的效果

Neuromuscular Performance and Recovery Curve
Reflected by Velocity Loss during Back Squat

英文題目格式說明

■ 第一個字母大寫

■ 每個詞的第一個字母要大寫(介係詞、連接詞
和冠詞除外)

指導教授：吳慧君 教授

Advisor: Professor Huey-June Wu

研 究 生：詹士玄

Graduate Student: Shih-Hsuan Chan

中華民國 111 年 6 月

June 2022

上、下邊
距 3 公分

範例二

上、下邊距留白 3 公分
以下各行均須置中

中國文化大學體育運動健康學院
體育學系運動教練博士班
博士論文

Doctor's Dissertation
Graduate Institute of Sport Coaching Science
College of Kinesiology and Health
Chinese Culture University

封面格式說明

邊距上下各約 3 公分，行距『單行間距』

中文字型：標楷體

中文字級：18

英文字型：Times New Roman

英文字級：14

健康年輕成人極端化訓練對過氧化體增生劑活化受體
 γ 輔啟動因子 1 α 、中樞血流動力學及有氧能力的表現效益

Effects of Polarized Training on Peroxisome Proliferator-Activated
Receptor- γ , Coactivator- α , Central Hemodynamic Responses and Aerobic
Capacity Performance in Healthy Young Adult

英文題目格式說明

■ 第一個字母大寫

■ 每個詞的第一個字母要大寫(介係詞、連接詞
和冠詞除外)

指導教授：吳慧君 教授

Advisor: Professor Huey-June Wu

研 究 生：江宗麟

Graduate Student: Tsung-Lin Chiang

中華民國 110 年 5 月

May 2021

54 上、下邊
距 3 公分

邊距上下各約 1 公分，行距『最小行高 0pt』

中文字型：標楷體

中文字級：12

數字字型：Times New Roman

英文字級：12

※阿拉伯數字直書更改方式：

選取數字→亞洲方式配置→橫向文字

中國文化大學
體育學系

碩士論文

背蹲舉速度流失率反應神經肌肉功能表現及恢復曲線的效果

詹士玄撰

中華民國
111 年 6 月

中國文化大學

博（碩）士學位論文

博士為：博士學位論文

碩士為：碩士學位論文

論文題目

研究生：

經考試合格特此證明

口試委員親筆簽名

口試委員：

指導教授、所長親筆簽名

指導教授：

所 長：

口試日期：中華民國 111 年 6 月 17 日

數字為阿拉伯數字

範例五

含研究生及指導
教授姓名;標楷體
12 號字,1.5 間距;
左側縮排 30 字元

背蹲舉速度流失率反應神經肌肉功能表現 及恢復曲線的效果

上下左右邊界
各 2.5cm

2022 年 6 月

研究生：詹士玄

完成年月：
標楷體(數字 Times New Roman) 12 號字

距前段 1 行

指導教授：吳慧君

摘要

距前段 1 行

目的：探討背蹲舉速度流失 (velocity loss, VL) 對神經肌肉功能表現及恢復曲線的效果。**方法：**招募具 11 名阻力訓練經驗男性為研究對象，以垂直最大力量方式進行 VL10% 及 VL30% 的背蹲舉運動，兩種實驗組分別為 10% 及 30% 速度流失率。研究對象首先進行安靜值乳酸採血及主觀疲痛視覺類比尺 (VAS) 評估，在標準化動態熱身流程後，進行下蹲跳 (countermovement jump, CMJ)、 $1 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ 相對負荷速度變化 (against velocity $1 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ load, V_1 load) 及最大自主收縮 (maximal voluntary contraction, MVC) 前測。待安靜休息 10 分鐘後，以 $0.7 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ 相對負荷進行背蹲舉運動 (VL10%、VL30% 處理)，組間休息 3 分鐘，總反覆次數為 36 次。運動全程監控動作速度 (平均速度 [mean velocity, MV]、峰值速度 [peak velocity, PV]) 與功率輸出 [平均功率 [mean power, MP] 及峰值功率 [peak power, PP])，以及紀錄組間血乳酸濃度、差異運動自覺努力程度 (differential rating of perceived exertion, dRPE)，並於運動後立即、24、48 及 72 小時觀察依變項的恢復表現。統計方式以相依樣本 t 檢定比較兩組在運動過程動作速度、功率輸出指標的差異，並以二因子變異數分析考驗組別於各時段的神經肌肉功能表現差異。**結果：**兩組在 36 次反覆後的總訓練量無顯著差異 ($p > .05$)，VL10% 的運動 MV、PV、MP、PP 皆顯著更高於 VL30% ($p < .05$)，在運動期血乳酸濃度及 dRPE 顯著低於 VL30% ($p < .05$)。VL10% 在 CMJ、 V_1 load、MVC 僅在後立即顯著低於運動前 ($p < .05$)，而 VAS 在 48 小時內觀察到低於運動前 ($p < .05$)。VL30% 的 CMJ

- 內文：中文-標楷體(英文、數字-Times New Roman) 12 號字
- 全文：1.5 倍行高，左右切齊

在 24 小時內、MVC 在 48 小時內顯著低於運動前 ($p < .05$)， V_{1load} 及 VAS 在 72 小時內皆與運動前達顯著差異 ($p < .05$)。結果顯示， 100% 設定能維持更高的功率輸出表現、降低疲勞代謝物與神經肌肉功能表現的恢復情形。

➤ 關鍵詞：標楷體 12 號字、粗體
➤ 單行間距

距前段 1 行

關鍵詞：爆發力、動作速度、努力程度、疲勞

頁碼以羅馬數字小寫在每頁下方置中位置編碼

Neuromuscular performance and recovery curve reflected by velocity loss during back squat

June, 2022

Graduate: Shih-Hsuan Chan

Advisor: Huey-June Wu

Abstract

Purpose: This study was to investigate the effect of velocity loss (VL) during back squat on neuromuscular performance and recovery curve. **Methods:** Eleven resistance-trained men were included in a controlled, randomized, and designed cross-over investigation with two experimental conditions and one-week of washout interval between them. On the day of the test, the subjects underwent a baseline blood lactate collection and a visual analogue scale (VAS) assessment for subjective soreness, followed by a standardized dynamic warm-up procedure. Pre-tests of countermovement jump (CMJ), against velocity $1 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ load ($V_{1\text{load}}$), and maximal voluntary contraction (MVC) were performed. After a 10-minute rest, back squats were performed with a relative load of $0.7 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ (VL10%, VL30% treatment), with a 3-minute rest between sets, and a total number of 36 repetitions. Monitor the movement velocity (mean velocity [MV], peak velocity [PV]) and power output (mean power [MP], peak power [PP]) during exercise. Blood lactate concentrations and differential rating of perceived exertion (RPE) assessments were recorded between groups. and the recovery of dependent variables was observed at post-test, 24, 48, and 72 hours. Statistically, the differences in movement velocity and power output between the two groups during exercise were compared by the dependent sample *t*-test, and the differences in neuromuscular performance of the test groups at different time periods were analyzed by two-way ANOVA for dependent. **Results:** No significant difference in the total training volume between the two groups after 36 repetitions ($p > .05$). The MV, PV, MP, and PP of VL10% were significantly higher than those of VL30% ($p < .05$). Blood lactate and dRPE during exercise were significantly lower than VL30% ($p < .05$). VL10% in

CMJ, V_{1load} , MVC was significantly lower than pre-exercise only immediately after exercise ($p < .05$), while VAS was observed to be lower than pre-exercise ($p < .05$) within 48 hours. VL30% of CMJ at 24 hours, MVC at 48 hours was significantly lower than before exercise ($p < .05$), V_{1load} and VAS were significantly different at 72 hours and before exercise ($p < .05$).

Conclusion: The VL10% can maintain higher power output performance, reduce fatigue metabolites and perceptual responses, and decreases the time needed of neuromuscular performance within 72 hours after exercise even the number of repetitions is equalized.

Key Words: : power, movement velocity, level of effort, fatigue

範例六

標楷體 16 號字，粗體，置中

上下左右邊界
各 2.5cm

目錄

摘要.....	I
謝誌.....	V
目錄.....	VI
表次.....	VIII
圖次.....	IX
第壹章 緒言.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 名詞操作性定義.....	3
第四節 研究假設.....	4
第五節 研究範圍與限制.....	5
第貳章 文獻探討.....	6
第參章 研究方法.....	14
第肆章 結果.....	24
第伍章 討論.....	37
第陸章 結論.....	42
引用文獻.....	43

- 標楷體(英文、數字-Times New Roman) 14 號字
- 1.5 倍行高，文字左右切齊
- 頁碼以羅馬數字小寫在每頁下方置中位置編碼

- 章標題：(各章間距前段 2 行)
標楷體(英文、數字-Times New Roman) 14 號字
- 節標題：
標楷體(英文、數字-Times New Roman) 12 號字，左縮排 2 字元
- 1.5 倍行高、文字左右切齊
- 頁碼以阿拉伯數字在每頁下方置中位置編碼

- 章：標楷體 18 號字，粗體，置中
- 節：標楷體 16 號字，粗體，置中
- 章節與標題名稱間空 2 個半形空格

第壹章 緒論

上下左右邊界
各 2.5cm

距前段 2 行

第一節 研究背景

阻力訓練 (resistance training, RT) 廣泛運用於增加肌力、爆發力、肌肉質量，以及運動表現，其方式是透過操縱不同的相對強度 (%1RM)、反覆次數、組數、組間休息時間及動作速度 (Grgic et al., 2016; Grgic et al., 2021; al., 2008)。長期以來，多數研究認為在 RT 期間，肌肉力竭會導致肌肉質量最大化的增加肌力及肌肉質量 (Kraemer & Ratamess, 2004)，然而，近年來越來越多研究指出，肌肉力竭的訓練方式可能不會使肌力、肌肉質量進一步增加 (Davies et al. 2016; Sampson & Groeller 2016; Grgic et al., 2021)，除了影響後續 RT 的訓練品質，例如，動作速度降低、運動自覺努力增加及代謝物累積，這些急性機械、知覺和代謝的負面反應 (Jukic et al., 2020)，甚至可能誘發肌纖維類型由快到慢重塑 (Pareja-Blanco et al., 2017) 的適應性，長期以來將不利於運動員，因高動作速度與功率輸出產生的力量與速度表現，直接影響競技運動的勝負關鍵。

內文

- 中文：標楷體 12 號字
- 英文：Times New Roman 12 號字
- 全文 1.5 倍行高、左右切齊

RT長期的神經肌肉適應可能與急性神經、內分泌及骨骼肌肉系統的反應有關 (Bird et al., 2005)。RT後產生急性神經肌肉疲勞，這種疲勞現象可能在訓練後持續數小時至數日，造成肌肉力量快速收縮的能力會降低 (Pareja-Blanco et al., 2020)。肌肉力竭的訓練造成磷酸肌酸儲存消耗、減少三磷酸腺苷及肌肉腺嘌呤核苷酸總量，以及乳酸、血液中尿酸等代謝物增加，誘發更高程度的肌肉損傷 (Gorostiaga et al., 2012)，除了造成訓練當下的功率輸出顯著降低 (Jukic et al., 2020)，伴隨而來可能是需耗費更長時間的恢復過程。已有多項研究證實，非肌肉力竭的訓練方式在恢復曲線更有優勢 (Morán-Navarro et al., 2017; Pareja-Blanco et al., 2017; Pareja-Blanco et al., 2020; González-Hernández et al., 2021)。有鑑於此，近年來越來越多的研究支持 RT 期間反覆動作的執行不需達到肌肉力竭的觀點 (Pareja Blanco et al., 2020; Rodríguez-Rosell et al., 2021)，

範例八

標楷體 20 號字，粗體，置中

上下左右邊界
各 2.5cm

引用文獻

距前段 2 行

Aagaard, P., Simonsen, E. B., Andersen, J. L., Magnusson, P., & Dyhre-Poulsen, P. (2002).

Increased rate of force development and power output following resistance training. *Journal of Applied Physiology*, 93(4), 1019-1028. <https://doi.org/jappphysiol.00283.2002>.

➤ 中文：標楷體 12 號字
➤ 英文：Times New Roman 12 號字

距前段 1 行

Allen, D. G., Lamb, G. D., & Westerblad, H. (2008). Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms. *Physiological Reviews*, 88(1), 287-332. <https://doi.org/10.1152/physr>

ev.000

Andersen, V., & Saeterbakken, A. H. (2021). Resistance thresholds induce similar changes in strength and hypertrophy. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Epub ahead of print. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004067>

全文同一文獻之行距為單行間距，文獻與文獻間須距 1 倍行高(即須與上一篇文獻距離 1 行)。同一文獻凸排為 2 字元。

Ahtiainen, J. P., Lehti, M., Hulmi, J. J., Kraemer, W. J., Alen, M., Nyman, K., Selänne, H., Pakarinen, A., Komulainen, J., Kovanen, V., Mero, A. A., & Häkkinen, K. (2011). Recovery after heavy resistance exercise and skeletal muscle androgen receptor and insulin-like growth factor-I isoform expression in strength trained men. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(3), 767-777. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318202e449>.

Adam, A., & De Luca, C. J. (2005). Firing rates of motor units in human vastus lateralis muscle during fatiguing isometric contractions. *Journal of Applied Physiology*, 99(1), 268-280. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.01344.2004>

Bird, S. P., Tarpenning, K. M., & Marino, F. E. (2005). Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness. *Sports Medicine*, 35(10), 841-851. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535100-00002>.

頁碼於頁面下方置中位置編碼



111 台北市士林區華岡路 55 號大孝 406 辦公室
02-28610511 轉 45005
cerrhsc@dep.pccu.edu.tw