

國立臺南大學碩士學位  
技術報告(實務報告)格式規範



國立臺南大學 教務處

中華民國 108 年 5 月

# 目 次

|  |    |
|--|----|
| 一、適合當作技術報告的主題.....                     | 04 |
| 二、技術報告(實務報告)正文格式範例.....                | 05 |
| 三、技術報告(實務報告)尺寸、版面及文字規格.....            | 07 |
| 四、技術報告(實務報告)編印項目及次序.....               | 09 |
| 五、編印項目說明.....                          | 09 |
| 1.封面.....                              | 09 |
| 2.書名頁.....                             | 09 |
| 3.授權頁.....                             | 09 |
| 4.口試委員會審定書.....                        | 10 |
| 5.中文摘要.....                            | 10 |
| 6.英文摘要.....                            | 10 |
| 7.目次.....                              | 10 |
| 8.表次.....                              | 10 |
| 9.圖次.....                              | 10 |
| 10.技術報告(實務報告)本文.....                   | 10 |
| 11.參考文獻.....                           | 13 |
| 12.附錄.....                             | 13 |
| 13.封底.....                             | 13 |
| 14.書背及裝訂.....                          | 14 |
| *可自由決定之項目:                             |    |
| 1.謝辭或序言.....                           | 14 |
| 2.符號說明.....                            | 14 |
| 3.自傳或簡歷.....                           | 14 |
| 六、檔案上傳及送繳.....                         | 14 |
| <br>                                   |    |
| 圖 1 技術報告(實務報告)封面尺寸及打字版面規格範例.....       | 07 |
| 圖 2 技術報告(實務報告)內頁尺寸及打字版面規格範例(單面印刷)..... | 08 |
| 圖 3 技術報告(實務報告)封面字體大小規格範例.....          | 09 |
| 圖 4 章節、段落、文字層次範例.....                  | 11 |
| 圖 5 表格編排範例.....                        | 12 |
| 圖 6 圖編排範例.....                         | 13 |
| <br>                                   |    |
| 附件一 封面格式樣本.....                        | 15 |
| 附件二 書名頁格式樣本.....                       | 16 |
| 附件三之一 碩士技術報告(實務報告)紙本及數位電子檔著作授權書.....   | 17 |
| 附件三之二 碩士技術報告(實務報告)數位電子檔著作權校外授權書.....   | 18 |
| 附件三之三 碩士技術報告(實務報告)延後公開申請書.....         | 19 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 附件四 技術報告(實務報告)口試委員會審定書樣本.....      | 20 |
| 附件五 技術報告(實務報告)口試委員會審定書樣本(英文版)..... | 21 |
| 附件六 中文摘要格式樣本.....                  | 22 |
| 附件七 英文摘要格式樣本.....                  | 23 |
| 附件八 目次規格範例.....                    | 24 |
| 附件九 表次規格範例.....                    | 25 |
| 附件十 圖次規格範例.....                    | 26 |
| 附件十一 技術報告(實務報告)本文格式樣本.....         | 27 |
| 附件十二 參考文獻繕排格式.....                 | 28 |
| 附件十三 附錄格式.....                     | 29 |
| 附件十四 封底格式.....                     | 30 |
| 附件十五 書背打印裝訂規格範例.....               | 31 |
| 附件十六 謝辭格式.....                     | 32 |
| 附件十七 符號說明格式.....                   | 33 |
| 附件十八 自傳或簡歷格式.....                  | 34 |

## 一、適合當作技術報告的主題

(本主題僅為參考用，各系所可依需求自訂技術報告主題)

- (一)技術報告主題或內容具有創新之處
- (二)技術報告要有專利或創作之成果
- (三)參加競賽或舉辦展演：技能競賽、國際發明展或大型展演
- (四)有關專業技術或管理之個案研究，經整理分析具整性及獨特見解貢獻之報告
- (五)有關產學合作實務改善專案具有特殊貢獻之研發成果

## 二、技術報告(實務報告)正文格式範例

(本格式僅為參考用，各系所可依系所特色及研究方向自訂格式範例)

|                    |    |
|--------------------|----|
| 目次                 | 01 |
| 謝辭                 | 03 |
| 中文摘要               | 04 |
| 英文摘要               | 05 |
| 目次                 | 06 |
| 表次                 | 08 |
| 圖次                 | 09 |
| 第一章 緒論             | 11 |
| 第一節 技術研究之背景與動機     | 11 |
| 第二節 技術研究目的與待解決問題   | 12 |
| 第三節 技術研究範圍與限制      | 14 |
| 第四節 專有名詞釋義         | 16 |
| 第二章 文獻探討           | 18 |
| 第一節 核心能力           | 18 |
| 第二節 訓練方法           | 20 |
| 第三節 訓練結果及評估        | 23 |
| 第四節 技術研發           | 26 |
| 第五節 小結             | 28 |
| 第三章 技術方法與實施        | 29 |
| 第一節 技術架構或創新理念或研發理念 | 29 |
| 第二節 技術工具與設備        | 33 |
| 第三節 研發技術之方法或學理基礎   | 35 |
| 第四節 研發技術實施技巧或創新之處  | 38 |
| 第五節 其他             | 41 |
| 第四章 研發技術結果與分析      | 45 |
| 第一節 成果分析           | 45 |
| 第二節 創新性            | 48 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第三節 重要性（針對實務應用上之價值）       | 51 |
| 第五章 研發技術之貢獻               | 54 |
| 第一節 成果貢獻（對社會、文化、生態等層面之影響） | 54 |
| 第二節 成果獲獎或成果報告發表或技術轉移或專利   | 58 |
| 第三節 未來技術研發方向與展望           | 61 |

### 三、技術報告(實務報告)尺寸、版面及文字規格

1. 技術報告(實務報告)尺寸：A4 大小 (210mm \* 297mm)。封面及封底採用 150 磅以上布紋紙或卡紙，顏色依各系所規範。
2. 版面規格：
  - (1) 封面邊界：紙張左邊為 3cm、右邊為 2cm、上下邊為 2.5cm，且須加入臺南大學 logo 浮水印，如圖 1。浮水印製作方式請參見本校「博碩士論文系統」
  - (2) 內頁邊界：採單面方式印刷者，紙張左邊為 3cm、右邊為 2cm、上下邊為 2.5cm，如圖 2。採雙面方式印刷者，單數頁左邊預留 3 cm、雙數頁右邊預留 3cm。

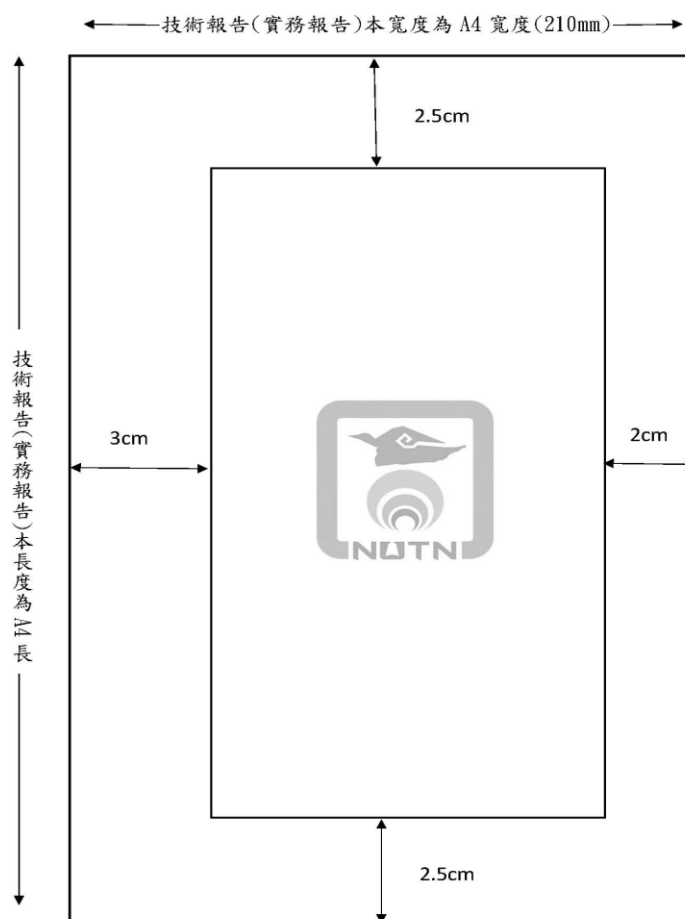


圖 1 技術報告(實務報告)封面尺寸及打字版面規格範例

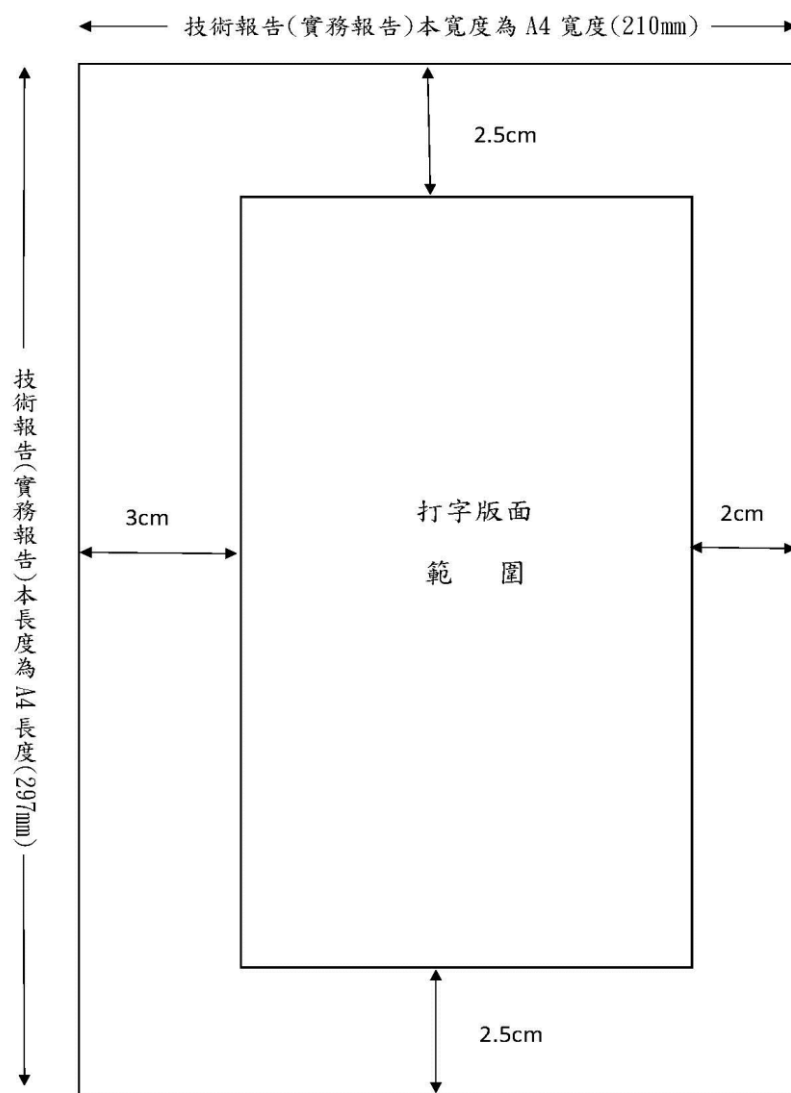


圖 2 技術報告(實務報告)內頁尺寸及打字版面規格範例 (單面印刷)

3. 文字規格：

- (1) 自左至右，橫式打字繕排。
- (2) 中文字體以新細明體或標楷體為原則，若以英文撰寫，字體以 Times New Roman 為原則。

4. 頁碼編定：

- (1) 自中文摘要至圖表目錄，以 i, ii, iii, ... 等小寫羅馬數字連續編頁。
- (2) 技術報告(實務報告)第一章以至附錄，均以 1, 2, 3, ... 等阿拉伯數字連續編頁。
- (3) 內文之頁碼設於頁尾置中。



#### 四、技術報告(實務報告)編印項目及次序

|            |                 |            |
|------------|-----------------|------------|
| 1 封面       | 7 目次            | 13 封底      |
| 2 書名頁      | 8 表次            | 14 書背及裝訂   |
| 3 授權書      | 9 圖次            | * 可自由決定之項目 |
| 4 口試委員會審定書 | 10 技術報告(實務報告)本文 | - 謝辭或序言    |
| 5 中文摘要     | 11 參考文獻         | - 符號說明     |
| 6 英文摘要     | 12 附錄           | - 自傳或簡歷    |

#### 五、編印項目說明

1. 封面：著者繕填校名、系所名稱、學位別、技術報告(實務報告)名稱(中、英文)、指導教授及研究生姓名、提送年月等，範例請參見圖3及附件一。

圖3 技術報告(實務報告)封面字體大小規格範例

2. 書名頁：包括技術報告(實務報告)中英文名稱、研究生及指導教授中英文姓名、英文說明(學位別、系所名稱、學院別、校名及地名)、中英文提送年月，範例請參見附件二。
3. 授權頁：共二項，包括「碩士技術報告(實務報告)紙本及數位電子檔著作權授權書」(附件三之一)、「碩士技術報告(實務報告)數位電子檔著作權校外授權書」(附件三之二)。關於授權書該如何填寫請參見本校「博碩士論文系統」。

\*若您的技術報告紙(實務報告)本因申請專利或是有特殊原因需要延後公開，請於完成口試提送技術報告(實務報告)前，填具「碩士技術報告(實務報告)延後公開申請書」(附件三之三)，表格繳交方式請參見本校「博碩士論文系統」。

4. **口試委員會審定書格式**如附件四，另英文版格式請參閱附件五。
5. **中文摘要**：以不超過一頁為原則，內容應說明研究目的、資料來源、研究方法及結果等，格式如附件六。
6. **英文摘要**：以 500~1000 字為原則，內容應說明研究目的、資料來源、研究方法及結果等，格式如附件七。
7. **目次**：按本規範所訂之“目次項目及次序”，依次編排內容各項目名稱、章、節編號、頁碼等（見附件八）。若以英文撰寫時，則比照中文目次。
8. **表次**：另起一頁，各章之表格編號以二階方式呈現，例如第三章第一個表格之編號為“表 3-1”（見附件九）。
9. **圖次**：另起一頁，各章之圖檔編號以二階方式呈現，例如第三章第一張圖之編號為“圖 3-1”（見附件十）。
10. **技術報告(實務報告)本文**：本文第一頁須加入臺南大學 logo 浮水印(6.5 cm x 6.5 cm)。浮水印製作方式請參見本校「博碩士論文系統」。

\*以下列出技術報告(實務報告)本文編排之一般原則（範例則參見附件十一）；若各學院另有規範，從其規定。

- (1) **章節編號**：章次使用第一章、第二章……等，後面加上章名稱，依序排列。節次使用第一節、第二節……等，後面加上節名稱，依序排列。
- (2) **章節名稱及段落層次**：章次/章名稱位於打字版面頂端中央處，節次/節名稱亦需置中對齊，小節次則自版面最左端排起（參見圖 4）。段次及小段次均以行首空數格間距以表明層次。內文之段落縮排，每段第一行空兩個中文字，英文則以空四個字元為原則。

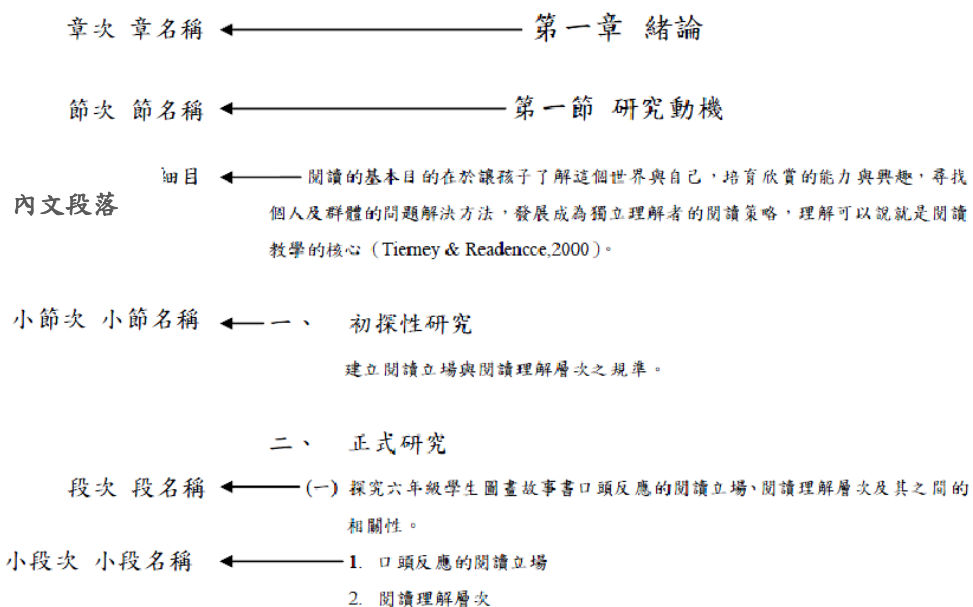


圖 4 章節、段落、文字層次範例

- (3) **文字大小**：章次/章名稱為 20 號，節次/節名稱為 18 號，段次/段名稱為 16 號，小段次/小段名稱為 14 號，內文為 12 號。
- (4) **行距**：中文間隔一行，每頁最少 32 行，英文間隔 1.5 或 2 行(Double space)，每頁最少 28 行，章名下留雙倍行距。
- (5) **字距**：中文為密集字距，每行最少 32 字。英文不拘。
- (6) **文句內數字運用**：
- ①描敘性、非運算之簡單數字及分數數字，以中文數字表示。例：150 人，32,000 元，17/60 等。
  - ②繁長者視情況使用中文或阿拉伯數字，以簡明為宜。例：美金三十三億元（不用 3,300,000,000 元）。\$ 15,349（不用一萬五千三百四十九美元）。
- (7) **數學公式**：數學公式：文中各數式，依出現次序連續編式號，並加（）號標明於文中或數式後。

例：

$$\partial C / \partial (RPP) = H - \left[ \sum_{D=RPP/S}^{\infty} f(D) \right] bA/Q \quad (35)$$

$$\partial C / \partial Q = H/2 - \sigma S A/Q - \left[ \sum_{D=RPP/S}^{\infty} (SD - RPP) f(D) \right] bA/Q^2 \quad (36)$$

令(35)式及(36)式為 0，得到最適條件：

(8) 註腳：

- ① 特殊事項論點等，可使用註腳(footnote)說明。
- ② 註腳依應用順序編號，編號標於相關文右上角以備參閱。各章內編號連續，各章之間不相接續。
- ③ 註腳號碼及內容繕於同頁底端版面內，與正文之間加劃橫線區隔，頁面不足可延用次頁底端版面。例：車廂外乘客之旅行時間包含步行時間<sup>10</sup>及等車時間，茲分析如下：  
若捷運鐵路之服務帶寬度為 W 公尺<sup>11</sup>，行人步道系統呈方格型分佈(Grid Type)且旅次均勻發生。

(9) 圖表編排：

- ① 表號及表名列於表上方（請參見圖 5），圖號及圖名置於圖下方（請參見圖 6）。資料來源及說明，一律置於表圖下方。於頁面中，圖需置中對齊，表格則靠左對齊。

表 1  
IMD「創業家精神」全球評比

|           | 2010 年      |          | 2009 年      |      | 進(退)步<br>名次 |
|-----------|-------------|----------|-------------|------|-------------|
|           | 評分          | 全球排名     | 評分          | 全球排名 |             |
| 馬來西亞      | 7.68        | 1        | 6.51        | 4    | +3          |
| 以色列       | 7.00        | 2        | 7.00        | 1    | -1          |
| <b>台灣</b> | <b>6.98</b> | <b>3</b> | <b>6.30</b> | 7    | <b>+4</b>   |
| 香港        | 6.96        | 4        | 6.92        | 2    | -2          |
| 南韓        | 6.54        | 8        | 6.00        | 18   | +10         |
| 中國大陸      | 5.83        | 25       | 5.32        | 38   | +13         |
| 新加坡       | 5.55        | 38       | 5.92        | 20   | -18         |

資料來源：IMD, *World Competitiveness Yearbook*, 各年版。

圖 5 表格編排範例

<sup>10</sup> 本文在考慮車站之可及性時，係假設乘客以步行為主。

<sup>11</sup> 嚴格言之，捷運鐵路之服務範圍係以車站為中心，W 為半徑之圓形面積，而 W 可由步行速率乘以乘客所能容忍之步行時間求得。

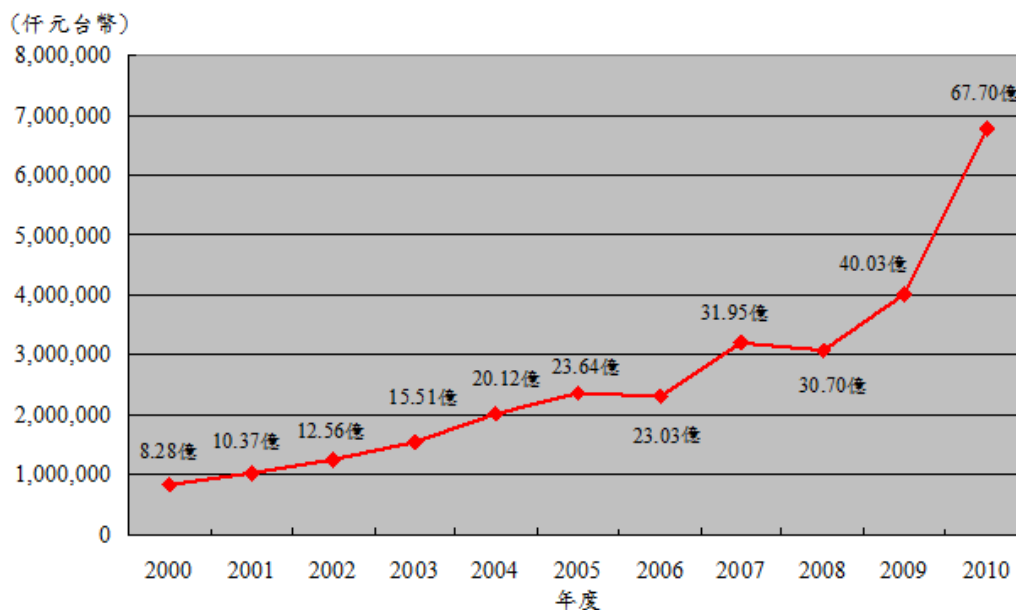


圖 2-1 東貝光電 2000~2010 年合併營業收入

資料來源：公開資訊觀測站

圖 6 圖編排範例

- ② 圖表內文數字應予打字或以工程字書寫。
- ③ 圖表之引用：當引用他人的圖表時，需註明資料來源，並注意其著作權與版權。當引用他人的圖表時，其資料來源的註明格式，為求簡便，僅需列出作者、出版年份與圖表所出自之頁次。其中出版年份與頁次間以冒號隔開，例如：資料來源：整理自 Jay B. Baeney (2011：171)。

11. **參考文獻**：所有參考文獻資料，均置於技術報告(實務報告)本文之後，獨立另起一頁，頁碼仍與本文接續。中文參考文獻依據作者姓氏之筆劃由少至多依序排列；西文參考文獻則依據英文字母依序排列。(見附件十二)

\*關於參考文獻及資料引用之格式，若各學院或系所另有規範，從其規定。茲列出各學院之建議格式：

|         |            |
|---------|------------|
| 教育學院    | APA 格式     |
| 人文與社會學院 | Chicago 格式 |
| 理工學院    | IEEE 格式    |
| 環境與生態學院 | IEEE 格式    |
| 藝術學院    | APA 格式     |
| 管理學院    | APA 格式     |

12. **附錄**：舉凡大量數據、推導、註釋有關或其他冗長備參之資料、圖表，均可分別另起一頁，編為各附錄，範例請參見附件十三。

13. **封底**：封底為空白頁，範例請參見附件十四。

14. **書背及裝訂：**自技術報告(實務報告)左端裝訂，書背打印畢業年度、碩士技術報告(實務報告)、技術報告(實務報告)名稱、校、院、系所名、著者姓名，範例請參見附件十五。

**\* 可自行決定之項目：**

1. **謝辭或序言：**須另頁書寫。舉凡撰寫技術報告(實務報告)過程中之心得與感想，以及獲得指導教授及教師、行政人員、同學及親友幫忙等，皆可在此項次中致謝。擺放順序置於中、英文摘要之後，另起一頁，內容力求簡單扼要，以不超過一頁為原則。範例請參見附件十六。
2. **符號說明：**此項目為可選擇性的。各章節內所使用之數學及特殊符號，均集中表列一頁說明，以便參閱，表內各符號不須編號（見附件十七）。擺放順序置於圖目次之後，若各學院另有規範，從其規定。
3. **自傳或簡歷：**此項目依據個人意願寫作，擺放順序置於附錄之後，範例參見附件十八。

## 六、檔案上傳及送繳

1. **書目及全文線上建檔：**依學校規定將書目及全文上網建檔，請參考本校「博碩士論文系統」。
2. **送繳：**口試通過並完成修改後，至少繳交技術報告(實務報告)三本：一份送本校圖書館陳列參考，一份由系所轉送國家圖書館，一份由系所留存。其餘規定請依各系所規範辦理。

# 國立臺南大學

浮水印製作方式請參見本校「博碩士論文系統」

(系所名稱)

碩士技術報告(實務報告)

The logo of National Taiwan University (NTNU) is centered on the page. It features a stylized bird or phoenix above a circular emblem with concentric lines, all within a square frame. The letters 'NTNU' are printed at the bottom of the frame.

中文技術報告(實務報告)名稱

西文技術報告(實務報告)名稱

指導教授：

研究生：

中華民國一〇八年五月

中文技術報告(實務報告)名稱

西文技術報告(實務報告)名稱

by

Student's English Name (此處寫學生中文姓名)

A **Technical Report** (Practical report) submitted in partial fulfillment of the  
requirements

for the **Master of of \_\_\_\_\_** degree  
in Master Program, Department of Electrical Engineering,  
in the College of **Science and Engineering**  
at the National University of Tainan  
Tainan, Taiwan

Advisor: Professor 指導教授英文姓名 (此處寫指導教授中文姓名)

May 2019

中華民國一〇八年五月



# 國立臺南大學

## 碩士技術報告(實務報告)紙本及數位電子檔著作權授權書

提供授權人裝訂於紙本技術報告(實務報告)書名頁之次頁用

本授權書所授權之碩士技術報告(實務報告)，為本人於國立臺南大學\_\_\_\_系所 \_\_\_\_\_組，\_\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_\_學期取得碩士學位之技術報告(實務報告)。

技術報告(實務報告)題目：

指導教授：

本人茲將本著作，以非專屬、無償授權國立臺南大學，基於推動讀者間「資源共享、互惠合作」之理念，回饋社會與學術研究之目的，國立臺南大學圖書館得以紙本與數位格式收錄、重製與利用；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行閱覽或列印。

本技術報告(實務報告)為本人向經濟部智慧局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：\_\_\_\_\_，請將技術報告延至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日再公開。

授權人：xxx

親筆簽名：\_\_\_\_\_

中華民國            年            月            日

# 國立臺南大學

## 碩士技術報告(實務報告)數位電子檔著作權校外授權書

(提供授權人裝訂於紙本技術報告(實務報告)書名頁之次頁用)

本授權書所授權之碩士技術報告(實務報告)，為本人於國立臺南大學\_\_\_\_\_系所  
\_\_\_\_\_組，\_\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_\_學期取得碩士學位之技術報告(實務報告)。

技術報告(實務報告)題目：

指導教授：

本人茲將本著作，以非專屬、無償授權校外使用；基於推動讀者間「資源共享、互惠合作」之理念，回饋社會與學術研究之目的，得不限地域、時間與次數，以紙本、光碟或數位化等各種方法收錄、重製與利用；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱覽、下載或列印。

技術報告全文上載網路公開之範圍及時間：

|        |  |
|--------|--|
| 校外網際網路 | <input type="checkbox"/> 即日起公開<br><input type="checkbox"/> 延後__年後公開，至多不可超過5年(註)。 |
|--------|--|

授權人：xxx

親筆簽名：\_\_\_\_\_

中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

註：

依據教育部97年7月23日台高通字第0970140061號函規定：

提交博、碩士論文時，以公開利用為原則，若校外延後公開則需訂定合理期限(以不超過5年)

附件三之三 碩士技術報告(實務報告)延後公開申請書

國家圖書館碩士學位紙本技術報告(實務報告)【延後公開】申請書

申請日期：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

Application Date: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_(YYYY/MM/DD)

|   |  |                         |                           |                                      |  |
|---|--|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|--|
| 申請人姓名<br>Applicant Name                   |  | 學位類別<br>Graduate Degree | 碩士 Master                 | 畢業年月<br>Graduation Date<br>(YYYY/MM) | 民國_____年_____<br>月_____<br>_____/_____                                 |
| 學校名稱<br>University                        |  |                         | 系所名稱<br>School/Department |                                      |  |
| 技術報告(實務報告)名稱<br>Thesis/Dissertation Title |  |                         |                           |                                      |  |
| 延後公開原因 Reason for embargo                 | <input type="checkbox"/> 已申請專利並檢附證明，專利申請案號：<br>Filing for patent registration. Registration number: _____<br><input type="checkbox"/> 準備以上列技術報告(實務報告)投稿期刊，刊名：<br>Submission for publication. Journal/Publication Title: _____<br><input type="checkbox"/> 涉及國家機密，請說明：_____<br>Contains information pertaining to the national secret. Please specify.<br><input type="checkbox"/> 依法不得提供，請說明：_____<br>Withheld according to the law. Please specify. |                         |                           | 公開日期<br>Delayed Until                | 民國_____年_____<br>月_____<br>日_____<br>_____/_____/_____<br>(YYYY/MM/DD) |

申請人簽名：  
Applicant Signature: \_\_\_\_\_

指導教授簽名：  
Advisor Signature: \_\_\_\_\_

學校系所章戳：  
Seal of the School/Department: \_\_\_\_\_

【說明】

1. 以上所有欄位請據實填寫並檢附證明文件，缺項或簽章不全，恕不受理。
2. 技術報告(實務報告)尚未送交國家圖書館，請於提送技術報告(實務報告)時，夾附親筆簽名申請書1份。
3. 技術報告(實務報告)已送達國家圖書館，請將親筆簽名申請書一式2份掛號郵寄10001臺北市中山南路20號國家圖書館館藏發展及書目管理組，並於信封註明「學位技術報告(實務報告)延後公開申請書」。
4. 依「教育部100年7月1日臺高(二)字第1000108377號函文」，延後公開須訂定合理期限，請依實際需求設定延後公開日期，自申請日期起算至多5年，若超過5年或未填寫延後公開日期，將逕以函定5年辦理。

(以下由國圖填寫 For Internal Use)

承辦單位\_館藏組：\_\_\_\_\_日期/處理狀況：

典藏地：\_\_\_\_\_登錄號：\_\_\_\_\_索書號：\_\_\_\_\_

會辦單位\_知服組：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_  移送並註記，原上架日期：\_\_\_\_\_

論文系統：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

附件四 技術報告(實務報告)口試委員會

國立臺南大學技術報告(實務報告)口試委員會審定書

本校 ○○ 系所 ○○ 碩士班 ○○○ 君

所提之技術報告(實務報告)：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

經本委員會審查，符合碩士學位技術報告(實務報告)標準。

召集人： \_\_\_\_\_ 簽章

委員： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

指導教授： \_\_\_\_\_ 簽章

\_\_\_\_\_

系主任/所長： \_\_\_\_\_ 簽章

中華民國 年 月 日

National University of Tainan  
Verification Letter from the Oral Examination  
Committee for Graduate Students

This **Technical Report** (Practical report) by (作者英文姓名) of the graduate program in (英文系所名稱), entitled: (英文題目) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ,  
is qualified for **master's** degree through the verification of the committee.

Convener \_\_\_\_\_ (signature)

Members \_\_\_\_\_ (signature)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Advisor(s) \_\_\_\_\_ (signature)

\_\_\_\_\_

Dept. Chair \_\_\_\_\_

Date (YYYY/MM/DD) : \_\_\_\_\_

## 附件六 中文摘要格式樣本

中文技術報告（實務報告）名稱

學生：

指導教授：

國立臺南大學體育學系碩士班

摘要

以不超過一頁為原則，內容應說明研究目的、資料來源、研究方法及結果等，——

-----

-----

-----。

關鍵字：

西文技術報告（實務報告）名稱

Student :

Advisor(s) :

Master Program, Department of Physical Education,  
National University of Tainan

ABSTRACT

The word count of the English abstract should lie between 500 and 1000 words. The abstract should explain succinctly about the research purposes, data sources, methodology, and results.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Keywords :

目 次

|           |     |
|-----------|-----|
| 謝辭.....   | i   |
| 中文摘要..... | ii  |
| 英文摘要..... | iii |
| 目次.....   | iv  |
| 表次.....   | v   |
| 圖次.....   | vi  |

第一章 緒論

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 第一節 技術研發之背景與動機.....   | 3 |
| 第二節 技術研發目的與待解決問題..... | 6 |
| 第三節 技術研究範圍與限制.....    | 8 |
| 第四節 專有名詞釋義.....       | 9 |

第二章 文獻探討

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一節 核心能力.....    | 10 |
| 第二節 訓練方法.....    | 11 |
| 第三節 訓練結果及評估..... | 14 |
| 第四節 技術研發.....    | 16 |



## 附件九 表目次規格範例

### 表 次

|       |                              |    |
|-------|------------------------------|----|
| 表 1-1 | 黃勝盟選手年度計畫雙峰期訓練表              | 20 |
| 表 1-2 | 黃勝盟選手體能、心理、技術檢測時間表           | 21 |
| 表 1-3 | 黃勝盟選手重量訓練測驗表(以測試 1rm 最大肌力)為主 | 22 |
| 表 1-4 | 黃勝盟選手體操專項體能檢測表               | 23 |
| 表 1-5 | 黃勝盟選手一般準備期檢測之吊環項目整套動作表       | 24 |
| 表 1-6 | 特殊準備期 I 檢測之吊環整套動作設定表         | 25 |
| 表 1-7 | 特殊準備期 II 檢測之吊環項目整套動作設定表      | 26 |
| 表 2-1 | 2s~120s 最大運動時之主要能量來源         | 27 |
| 表 2-2 | 106 年全大運體操比賽賽程表              | 28 |
| 表 2-3 | 黃勝盟選手針對 101 年全大運中週期訓練內容      | 29 |
| 表 2-4 | 黃勝盟選手一般準備期之吊環技術動作訓練表         | 30 |

圖 次

|        |                             |    |
|--------|-----------------------------|----|
| 圖 1-1  | 黃勝盟選手一般準備期渥太華心理技能量表檢測       | 40 |
| 圖 1-2  | 吊環器械                        | 41 |
| 圖 2-2  | 核心肌群訓練-腹部肌群(a)              | 42 |
| 圖 2-3  | 圖 2-4 核心肌群訓練-腹部肌群(b)        | 43 |
| 圖 2-5  | 圖 2-6 核心肌群訓練-側腹肌群           | 44 |
| 圖 2-7  | 圖 2-8 核心肌群訓練-背部肌群           | 45 |
| 圖 2-9  | 圖 2-10 增強式訓練(A)-下肢(a)       | 46 |
| 圖 2-11 | 圖 2-12 增強式訓練(A)-下肢(b)       | 47 |
| 圖 2-13 | 圖 2-14、圖 2-15 增強式訓練(A)下肢(c) | 48 |
| 圖 2-16 | 圖 2-17 增強式訓練(A)-下肢(d)       | 49 |
| 圖 2-18 | 圖 2-19 增強式訓練(A)-下肢(e)       | 50 |

## 第一章 緒論

本章節的敘述包含第一節、背景與動機；第二節、個案描述；第三節、個人體能分析；第四節、個人心理分析；第五節、個人技術分析，各項主題內容分述如下：

### 第一節 背景與動機

現代體操起源於十八世紀，第一屆奧運會在 1896 年開始最早的體操比賽，直至 1936 年第十一屆才有男子六項比賽。而競技體操也是一種追求完美、向難度動作自我挑戰的運動，在各個項目中將個人的潛能發揮，邁向個人憧憬的理想目標的運動。

競技體操項目從 1896 年奧運會至今已有百餘年歷史，從技術層面來看，因為技術不斷的湧入器械與訓練環境的改變使得技術層面越來越複雜化，技術也邁向更高更難的趨勢前進，而體操規則每四年奧運會結束後將做大幅度的修改，在 2004 雅典奧運結束後，國際體操聯盟(F. I. G)決定修改將過去數十年來的十分滿分規定。

## 第二章 學理基礎

本章節的敘述包含第一節、體操發展史；第二節、項目特性分析；第三節、體能訓練方法；第四節、心理訓練方法；各項主題之內容分述如下：

### 第一節 體操發展史

體操(gymnastics)一詞出自於古希臘(gymnacen)“裸體技藝”。最早在古希臘時期的斯巴達人(公元前 800~300 年)把體操活動擺在重要位置，在進行操練時，均裸體進行。後來這一詞被歐美、日本等國草用，傳入中國則稱為體操。在一個相當長的時間裡，“體操”與“體育”兩詞並存，互相混用。20 世紀初，滿清政府廢除“科舉制度”，創辦各種學校，同時把引進的“兵式體操”和國外傳的徒手體操、單槓、雙槓、木馬、肋木等器械體操，以及田徑、球類等各項運動做為學校的一門課程稱為“體育科”，從此以後“體育”和“體操”在政府文件上才有了各自不同的含義。(人民體育出版社，1988)。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 方子華（民 92）。國小學生家庭閱讀活動、學校閱讀環境與閱讀動機之相關研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士技術報告(實務報告)。
- 朱剛（民 91）。20 世紀西方文藝文化批評理論。台北：揚智。
- 李惠加（民 87）。圖畫書的閱讀。《幼教資訊》，88，50-53。
- 汪榮才（民 85）。國民小學資賦優異學生在科學文章閱讀經歷中後設認知知識及後設認知控制之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，計畫編號：NSC 85-2413-h-024-001。

### 二、西文部分

- Tallman, S., & Li, J. (1996). Effects of international diversity and product diversity on the performance of multinational firms. *Academy of Management Journal*, 39(1), 179-196.
- Tsai, W., & Ghoshal, S. (1998). Social capital and value creation: the Role of intrafirm networks. *Academy of Management Journal*, 41, 464-476.
- Tsai, W. (2001). Knowledge transfer in intraorganizational networks: Effects of network position and absorptive capacity on business unit innovation and performance. *Academy of Management Journal*, 44, 996-1004.
- Wellman, B. (1998). *The network community from networks in the global village: Life in contemporary communities*. Boulder, Colo.: Westview Press.
- Wolfe, A. W. (1978). The rise of network thinking in anthropology. *Social Networks*, 1(1), 53-64.

## 附錄一 參賽紀錄

-----  
-----  
-----

附件十四 封底格式（本頁為空白頁）

106

碩士技術報告(實務報告)

體操技術報告——以105年全國大專校院運動會選手吊環項目為例

國立臺南大學

體育學系碩士班

林○撰

31

## 謝辭

隨著技術報告(實務報告)的最後修正與完稿，我的碩士班研究生涯此刻也劃上了休止符，回首來時路，心中真有無限的感慨，雖然歷經許多的風雨，但隨著歲月的流逝與淡化，都化為深刻而難忘的回憶...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

王大明 謹誌 108.05.06



## 符號說明

- $\Delta g_c$  : chemical free energy difference
- $\sigma$  : interfacial energy per unit area
- A : elastic strain energy coefficient
- B : stress induced martensite
- SIM : stress induced martensite
- $\sigma^{P-M}$  : critical stress to induce SIM
- $\gamma$  : surface tension force
- $r_1, r_2$  : radius of curvature
- $\Delta\mu$  : chemical potential gradient
- $\Omega$  : atomic volume
- T.D. : theoretical density

## 自傳或簡歷格式

此項目依據個人意願寫作。-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----