

大葉運健系專題製作格式

20200420 修訂

封面	米黃色、無校徽、如後格式。
扉頁	白色
封面內頁	白色 A4 紙印刷，即封面頁、不編頁碼
全文	必須打字、A4 紙單面印刷、單行間距、標楷體、Times New Roman 字體、內容至少 30 頁以上
誌謝	左列各項均各自獨立一頁，單面計頁，字體大小、行距、左右對齊等編排均與全文相同
目錄	但左列之各標題字題大小為 20 號字
圖目錄	頁碼置於每頁下端正中間，從 i 開始編起，依序如 ii、iii、iv... 等
表目錄	頁碼置於每頁下端正中間，從 i 開始編起，依序如 ii、iii、iv... 等
本文	15 號字，頁碼從 1、2、3... 編輯之，一直編輯至附錄最後一頁結束
章	每章均需另起一頁，章標題置中、20 號字，以 1、2、3、... 編輯之
節	每章內的節次，用無需新起一頁，靠左、18 號字，以 1.1、1.2...；2.1、2.2...；3.1、3.2... 編輯之
圖表位置	圖名在圖下（15 號字），以圖 1-1、圖 1-2、圖 2-1... 編輯之。圖不花邊或框、圖內字型大小則不限 表名在表上（15 號字），以表 1-1、表 1-2、表 2-1... 編輯之。表內字大小不限，唯兩側應「自動調整視窗」。
參考資料	標題置中、20 號字 內容依筆劃由小至大排序、15 號字、2 字元凸排
附錄	標題置中、20 號字 依需求編排
邊界設定	一律裝訂在左側，如下圖 <div style="text-align: center;"> <p>The diagram illustrates the required page margins for a document. It shows a rectangular page layout with four margins defined by dimension lines and labels: <ul style="list-style-type: none"> Left margin: 3.8 公分 (裝訂邊) - This is the binding edge. Top margin: 3.2 公分 Right margin: 2.5 公分 Bottom margin: 2.5 公分 </p> </div>
裝訂	膠裝（平裝）

大葉大學
運動健康管理學系

專題製作

○○○○○○

專題生：○○○、○○○、○○○、○○○、○○○、○○○、○○○
撰

民國109年9月

大 葉 大 學

運動健康管理學系

專題製作

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

學 生：〇〇〇
〇〇〇
〇〇〇
〇〇〇

指 導 老 師：〇〇〇

助理指導老師：〇〇〇

中 華 民 國 〇 〇 〇 〇 年 〇 〇 月 〇 〇 日

誌謝

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

目錄

誌謝.....	i
目錄.....	頁碼
圖目錄.....	頁碼
表目錄.....	頁碼
1.000 介紹.....	1
1.1 起源與種類.....	頁碼
1.2 主要基本動作之解剖學解析.....	頁碼
1.3 在健身產業的發展趨式.....	頁碼
2.指導設計與規劃.....	1
2.1 音樂與時間安排.....	頁碼
2.2 分曲指導內容、動作與口令安排.....	頁碼
2.3 運動處方解析.....	頁碼
3.執行成果檢討.....	1
3.1 參與學員的回饋意見.....	頁碼
3.2 檢討與改進反思.....	頁碼
參考資料.....	1
附錄.....	1

圖目錄

圖 1-1 標題.....	頁碼
圖 1-2 標題.....	頁碼

表目錄

表 1-1 標題.....	頁碼
表 1-2 標題.....	頁碼

1.000 介紹

1.1 起源與種類

1.2 主要基本動作之解剖學解析

表 1-O 主要基本動作解剖學解析表

圖示	動作名稱	關節動作	主動肌群	拮抗肌群
	二頭彎舉	肘屈曲	肱二頭肌	肱三頭肌
	P3 站姿	左腕屈曲	臀大肌、 股四頭肌	腿後側肌群
		左膝屈曲		
		右腕中立		
		右膝中立		
		踝保持中立		
	抬膝	腕屈曲	臀大肌、 股四頭肌	腿後側肌群
		左膝屈曲		
		右膝中立		

1.3 在健身產業的發展趨式

2.指導設計與規劃

2.1 音樂與時間安排

2.2 分曲指導內容、動作與口令安排

2.2.1 曲目 1：OOO

(1)混音/作曲者：

(2)秒數：

(3)呈現者：

表 2-0 曲目 1 指導安排

秒數	提示音	動作	口令	重複

2.2.2 曲目 2：OOO

(1)混音/作曲者：

(2)秒數：

(3)呈現者：

表 2-0 曲目 2 指導安排

秒數	提示音	動作	口令	重複



依此類推

2.3 運動處方解析

(假設分為有、無運動習慣及不同體重兩族群為對象，分析十首曲目的運動強度及大約的消耗熱量)

表 2-0 運動處方解析表

有運動習慣(以體重 60kg 為計算)			
曲目	曲目時間	運動強度 (MET)	消耗熱量
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
無運動習慣(以體重 50KG 為計算)			
曲目	曲目時間	運動強度 (MET)	消耗熱量
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

註：1.時間定義：1分鐘至1分20秒以下，以1分鐘為計算；1分21秒至1分40秒，以1.5分

鐘為計算；1分41秒以上，以2分鐘為計算，以此類推。

2.公式：運動消耗熱量=MET(消耗熱量大卡數/體重公斤數(KG)/時間(HR))*體重(KG)*運動時間(HR)。

3.範例：時間為3分25秒，以3.5分為計算，運動強度6.0， $(3.5/60)*6*60=21$ ，因此此曲目消耗熱量21大卡。

3.執行成果檢討

3.1 參與學員的回饋意見

3.1.1 課程面

3.1.2 成員面

3.2 檢討與改進反思

3.1.1 課程面

3.1.2 成員面

3.1.3 行銷面

附錄

(1)學員回饋單

(將學員回饋單掃描逐頁附上)

(2)行銷海報

(3)花絮照