

研究報告的撰寫與評鑑

大綱

- ◆ 壹、論文、研究報告的體例
- ◆ 貳、撰寫報告或論文的基本技巧
- ◆ 參、研究報告或論文的評鑑
- ◆ 肆、參加研討會相關事項

壹、論文、研究報告的體例

- 一、期刊、雜誌論文的體例
- 二、學位論文或研究報告的體例

一、期刊、雜誌論文的體例

- (一)實證性研究報告
- (二)文獻探討(評論性論文)
- (三)學理性論文
- (四)方法的論文
- (五)個案研究
- (六)其他

(一)實證性研究報告

- ◆ 緒論
- ◆ 研究方法
- ◆ 結果(結果與討論)
- ◆ 討論(結論與建議)

- ◆ 範例

(二)文獻探討(評論性論文)

- ◆ 沒有一定的格式
- ◆ 整合研究與分析
- ◆ 針對已公開發表之研究材料，提出批判性評鑑
- ◆ 有助於釐清問題，瞭解時下研究進展
→ 進一步建議解決問題
- ◆ 氣功的科學研究現況
- ◆ 評李嗣涔的撓場
- ◆ 我國運動行銷公司現況之探討

(三) 學理性論文

- ◆ 沒有一定的格式
- ◆ 學理性論文之結構與文獻探討接近
- ◆ 其為針對影響理性問題有關的實證資訊，予以陳述。
- ◆ 探源溯流方式分析學理的發展，旨在擴充或修正學理上的構念，檢核其內在一致性與外在效度，據以提出新的理論

(四) 方法的論文

- ◆ 沒有一定的格式
- ◆ 此類論文在於提供研究者社群新的研究觀點、修正現有的方法，以及討論量的與資料分析的方法

(五) 個案研究

- ◆ 沒有一定的格式
 - ◆ 為了解問題，指出解題的手段，或投注於需要的研究或學理問題，對個人或組織進行研究，將所得的個案材料予以描述。
 - ◆ 需徵得受研究者或組織書面同意即可披露的資訊
 - ◆ 依照性質將個案的材料作適度地偽裝
- ◆ 「圓頂運動場(Dome)經營成功的策略探討以東京巨蛋(Tokyo Dome)為例」
- ◆ 大型室內多功能體育館建築經營管理階段之研究以臺北小巨蛋為例

(六) 其他

- ◆ 包括一些未出版的論文，如簡要報告、對已出版之論文的評述與答覆、書評、致編者的信函、專題論文等

二、學位論文或研究報告的體例

- ◆ 一、報告正文前的基本資料
- ◆ 二、報告的主體


 國立臺灣大學共同教育中心
 運動設施與健康管理碩士學位學程
 碩士論文
 Master Program of Sport Facility Management and Health Promotion
 National Taiwan University Center for General Education
 Master Thesis
 國民運動中心績效評估研究-以中央對地方政府輔導
 之觀點
 Performance Evaluations of Civil Sports Centers -
 From the Perspective of the Central Government to the
 Local Government
 張家榮
 Chia-Jung Chang
 指導教授：唐正男 博士
 Cheng-Nan Kang, Ph.D.
 中華民國107年7月
 July 2018

doi:10.6342/NTU201801436

二、學位論文或研究報告的體例

- | | |
|---------------|------------|
| (一)報告正文前的基本資料 | (二)報告的主體 |
| 1.篇名頁 | 1.緒論 |
| 2.謝辭(誌謝) | 2.文獻探討 |
| 3.審定書(學位論文) | 3.研究方法 |
| 4.摘要 | 4.結果 |
| 5.內容目次 | 5.討論與建議 |
| 6.附表目次 | (三)參考書目/文獻 |
| 7.附圖目次 | (四)附錄 |
| 8.附錄目次 | |

審定書

佛光大學碩士班研究生
論文指導教授推薦書

佛光大學研究生
論文口試委員審定書

未來與樂活產業學系生命學碩士班
研究生林如慶(學號:10522052)所提之論文
短時間視聽刺激與靜坐對身心經絡能量影響之研究
係由本人指導撰述,同意提付審查。

未來與樂活產業學系生命學碩士班
研究生林如慶(學號:10522052)所提之論文
短時間視聽刺激與靜坐對身心經絡能量影響之研究
經本委員會審議,認為符合碩士資格標準。

指導教授 黃如良 (五章)
108年6月21日

學位考試委員會召集人 黃欽承
委員 黃欽承
陳建智
黃如良

(章)

學位論文或研究報告的體例-摘要 1/4

◆ 實證性研究報告的摘要

應描述研究的問題、研究對象的特徵(如人數、年齡、性別、類別等)、研究方法(如資料蒐集技術、介入程序)、發現(含統計顯著水準)、結論與啟示或應用。

學位論文或研究報告的體例-摘要 2/4

◆ 學理性論文或文獻探討之摘要

應包括：主題、目標與範圍、使用資料來源、結論。

◆ 方法的論文摘要

應包括所討論之方法的類別、方法的特徵、方法應用的範圍、統計程序的力量等主要特徵。

學位論文或研究報告的體例-摘要 3/4

◆ 個案研究的摘要

包括：所研究之個體、組成的主題及相關特徵，該案例之問題的性質或解決方式，進一步研究的問題。

◆ 一般碩、博士論文摘要

包括：問題的敘述、簡述研究方法與設計、主要發現及其重要性以及結論

學位論文或研究報告的體例-摘要 4/4

- ◆ 其字數多寡不一，如以英文撰寫的實驗性質的論文，大抵以100~150字為宜。如為學理性論文，則以75~100字為妥。APA則認為連同每個字母與間隔計算在內，不宜超過960個，即最受限於120個字。

- ◆ 中文摘要的字數並無明確標準可循，大多在300字左右。
學位論文：最多以不超越600字的稿紙一張或電腦打字12號字一頁為妥。

學位論文或研究報告的體例-摘要-範例1

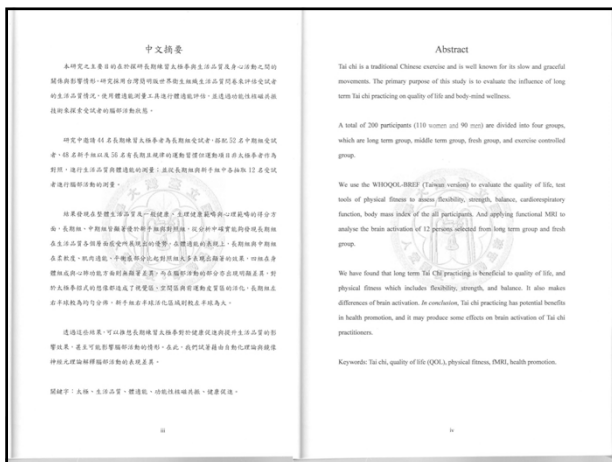
目的：本研究的目的是在探討氣功對衰竭運動後血乳酸反應的影響。**方法：**受試者經隨機分組為十五位氣功練習者與十五位無氣功經驗之正常健康成人，氣功組接受十六週的氣功訓練後，兩組受試者分別在電腦跑步機上，以Bruce測試程序，進行最大攝氧量的運動負荷實驗，並在運動前10分鐘初次採血做為基準值，（氣功組與控制組的血乳酸基準值無顯著差異，顯示兩組具同質性），運動後5分鐘第二次採血（運動後5分鐘至30分鐘之間，氣功組進行氣功調息）及運動後30分鐘時第三次採血，分析血液中乳酸，將兩組三次所得數據進行比較分析。**結果：**研究結果顯示：在運動後5分鐘，氣功組(14.54±2.86 mmol/L)與控制組(15.11±1.29 mmol/L)的血乳酸比較，無顯著差異 ($t=-.71, p>.05$)，顯示兩組運動後血乳酸堆積的狀況相近；在運動後30分鐘，氣功組進行氣功調息後，與控制組的血乳酸比較，有顯著差異 ($t=-2.28, p<.05$)，顯示氣功組降低血乳酸優於控制組；在運動後5~30分鐘之間的血乳酸移除率，氣功組(46.63±8.87%)與控制組(38.62±11.81%)的比較，有顯著差異 ($t=2.10, p<.05$)。可見氣功組的血乳酸移除率明顯優於控制組。**結論：**根據研究結果，本研究發現氣功組於衰竭運動後進行氣功調息動作，可有效降低血乳酸。

關鍵詞：氣功、血乳酸移除

學位論文或研究報告的體例-摘要-範例1

Aims: This study aims at exploring the Responses of Qigong on blood lactate after exhaustion exercise. **Methods:** The experimentees are randomly grouped into 15 Qigong practitioners and 15 healthy adults without Qigong experience. After the Qigong practitioners are trained for 16 weeks, all experimentees including the controlled group run on the treadmill under the Bruce's Max V_{O_2} Procedure. All experimentees are drawn bloods 10 minutes before exhaustion exercise as benchmark (There is no obvious difference in the blood lactate between controlled group and experimental group. 2 groups show consistency), 5 minutes after exercise, and 30 minutes after exercise separately to analyze the blood lactate and compare the data acquired. Between 5 minutes and 30 minutes after exercise, the Qigong group will practice Qigong. **Results:** 1. There is no obvious difference in the blood lactate ($t=-.71, p>.05$) between controlled group (15.11±1.29 mmol/L) and experimental group (14.54±2.86 mmol/L) 5 minutes after exhaustion exercise, which shows that 2 groups have similar lactate accumulation after exercise. 2. 30 minutes after exhaustion exercise, after the experimental group practices Qigong, there is obvious difference in the blood lactate ($t=-2.28, p<.05$) between controlled group and experimental group. 3. In-between 5 minutes and 30 minutes after exhaustion exercise, there is obvious difference in the rate of blood lactate removal between controlled group (38.62±11.81%) and experimental group (46.63±8.87%), which shows that the experimental group has better lactate removal than the controlled group. **Conclusion:** Based on the results, practicing Qigong after exhaustion exercise can effectively lower blood lactate.

Keywords: Qigong, blood lactate removal



二、學位論文或研究報告的體例

(二)報告的主體

- 1.緒論
- 2.文獻探討
- 3.研究方法
- 4.結果
- 5.討論與建議

(三)參考書目／文獻

(四)附錄

(二)報告的主體-4.結果

- ◆ 有些論文會將結果與討論合併成一章
- ◆ 根據研究目的或假設，呈現實證結果，提供清晰的描述。
- ◆ 借重圖表，將結果以圖表呈現

討論與建議

- ◆ 論文的核心
- ◆ 根據研究結果探索其與假設的關係，並與其他文獻進行評析。亦即回答緒論所提出的待答問題，或就假設被接受或拒絕的情形，予以陳述
- ◆ 建議
 - 1.根據研究結論針，對現況提出興革的建議
 - 2.進一步的研究建議。待改進或深入研究的問題等。

參考書目 / 文獻

- ◆ 參考書目 / 文獻
在文本中引用的期刊論文、書籍、蒐入書籍中專章、技術報告、電腦程式、未出版作品、網路資料等在內的文件。

附錄

- ◆ 凡與論文或報告有關的資料，過分冗長或不宜列在論文主體內者，均可放在附錄中。

質與量報告體例內容的差異

報告的要素	量的研究	質的研究
題目和作者	√	√
摘要	√	√
緒論與問題敘述	√	√
文獻探討	密集的、詳細的	簡要的
研究問題	特定的、窄化的問題和(或)假設	帶有預示的一般性問題
方法與設計	參與者或受試者、工具、程序、介入	參與者、場域、情境和脈絡
結果	統計的	敘事的、描述的
討論	√	√
結論	√	√
參考文獻	√	√

貳、撰寫報告或論文的基本技巧

- ◆ 撰寫的格式
- ◆ 頁數的標記
- ◆ 附表
- ◆ 附圖

撰寫的格式-1/2

- ◆ 講求創新、清晰與簡潔。文字的措辭須嚴謹，不可疏鬆；深奧的觀念，以簡單易懂、合乎邏輯的詞句描述；避免具有勸誡或說教的成分。
- ◆ 引用權威人士的觀點，中文寫出姓名，西文寫出姓氏即可，頭銜可一律省去。
- ◆ 附註、附圖、附表中，可使用縮寫字或簡稱，但在報告或論文主體則不宜。

撰寫的格式-2/2

- ◆ 量化的名詞在句子開頭，不宜以阿拉伯數字表出；但在文中或附圖/表則可；若數字超過三位數，應以逗號分開。
- ◆ 標準的統計公式，其公式與統計的計算過程，不用列出；若該公式相當罕見，則可列入報告中。
- ◆ 依統計公式而得之數值（t，F值）則計算至小數第二位即可。統計數字於行文中亦有規範，例如：男性教師的得分（ $M=91.99$ ， $SD=12.69$ ）； $F(1,587)=8.69$ ， $p=.03$ 。

頁數的標記

- ◆ 大致是「報告正文前的基本資料」組成一個單位；「報告主體」、「參考文獻」與「附錄」形成一個單位。
- ◆ 報告正文前的基本資料：小羅馬字 i, ii, ...
- ◆ 報告主體、參考文獻與附錄：阿拉伯數字
- ◆ 位置：每頁底部中間或頁緣的左右上端

附表

- ◆ 附表與附圖，須審慎標示，份量不宜太多，以免讀者感到不耐，當然如能越簡單越好，只要能表達所需的關係就可以了。
- ◆ 名稱及編碼宜置於該表的上方。
- ◆ 文中敘述不宜說上表或下表，應直接敘說附表的編號。
- ◆ 盡量安排在一頁（附表若占二、三頁的篇幅，則需加註：“待續”或“接次頁”。
- ◆ 附註：內容的附註；版權內容的附註

表三 活力恢復的混合設計變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
運動型態 (A)	0.68	1	0.68	0.72
情境 (B)	4.51	2	2.26	6.31**
交互作用 (A*B)	0.71	2	0.35	0.99
誤差 (S*A*B)	36.48	102	0.36	
全體 ^a	90.94	158		

* $p < .05$ ** $p < .01$

現今多以「表3，表3-1...」呈現

資料取自：黃欽永、黃英哲和呂碧琴(2009)，運動對情緒反應之影響研究。

附圖

- ◆ 名稱須能清晰描述所指之資料性質。
- ◆ 選擇合宜的附圖，越簡單越好。
- ◆ 資料須仔細記載，避免發生錯誤或造成歪曲。
- ◆ 附圖宜謹慎使用，不宜過多。
- ◆ 附圖如占有半頁以上，須自成一頁。少於半頁，須與文字內容安排在同一頁。
- ◆ 附圖須緊隨在相關的討論內容之後。
- ◆ 附圖中的數字，宜以阿拉伯數字填註。
- ◆ 附圖的名稱及編碼宜置於該圖下方。
- ◆ 文字內容提及附圖時，宜陳述為“如「圖 3-7」”

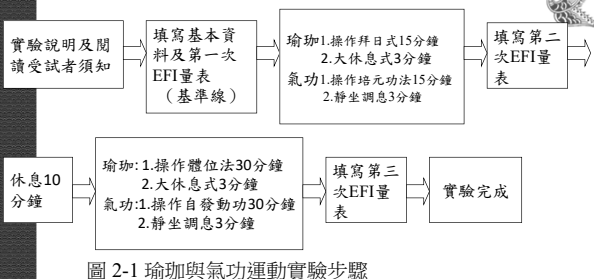


圖 2-1 瑜珈與氣功運動實驗步驟

資料取自：黃欽永、黃英哲和呂碧琴(2009)，運動對情緒反應之影響研究。

2019/10/24

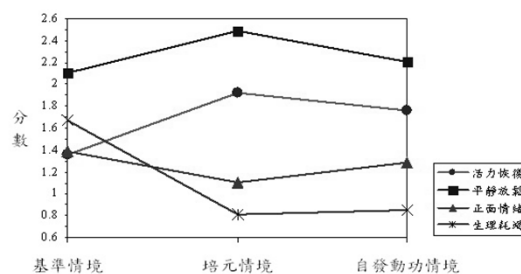
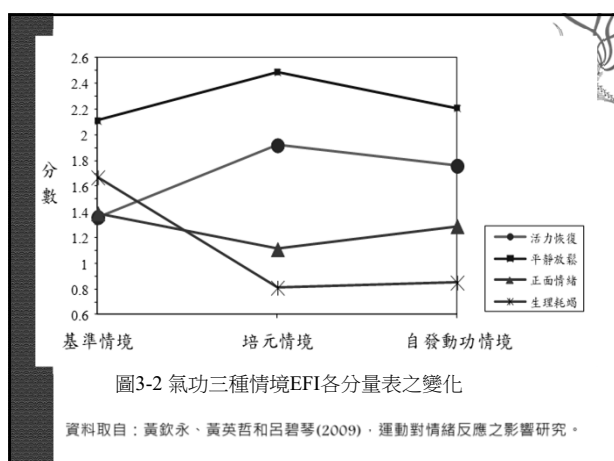


圖 2 氣功三種情境EFI各分量表之變化

資料取自：黃欽永、黃英哲和呂碧琴(2009)，運動對情緒反應之影響研究。



參、研究報告或論文的評鑑

量的報告的評鑑

一、一般的評鑑規準

- 1.摘要或提要
- 2.緒論
- 3.研究方法
- 4.結果
- 5.討論(含結論建議)
- 6.整篇論文的撰寫

二、特定方法的評鑑規準

- 1.歷史研究；2.敘述研究；3.相關研究；4.因果—比較研究；5.實驗研究；6.單一受試者研究

摘要或提要

- ◆ 是否敘述研究的問題？
- ◆ 參與者和工具的數量及類型作了描述嗎？
- ◆ 確認使用的研究(實驗)設計嗎？
- ◆ 描述研究的程序嗎？
- ◆ 主要的結果與結論再加敘述嗎？
- ◆ 關鍵詞是否適當？

緒論-問題

- ◆ 是否敘述清楚？
- ◆ 該問題是否「可研究」即是否可經由資料的蒐集與分析，予以研究？
- ◆ 對問題的分析，是否提供背景的資料？
- ◆ 有無討論問題的重要性？
- ◆ 問題的敘述，是否標示出感到興趣的變項，以及所要研究的各個變項之間的關係？
- ◆ 以直接的或操作性的方式界定重要名詞的意義嗎？
- ◆ 研究者具備執行該研究所需的知能嗎？

緒論-文獻探討

- ◆ 包含的內容適當且具有綜合性、完備且準確嗎？
- ◆ 重要的發現搜羅在內嗎？
- ◆ 組織理想、起承轉合流暢、且捨棄關聯性不高的文獻，只討論最有關聯性的那些文獻嗎？
- ◆ 提供的摘要和解釋有效，且對該研究具有啟示作用嗎？
- ◆ 引用的文獻與問題、假設有直接的關聯嗎？
- ◆ 參考文獻均經過批判性分析，且把各種研究結果作成比較或對比(即不只列出一系列的摘要或注釋)嗎？

緒論-假設

- ◆ 列出待答的特定問題或敘述待考驗的特定假設嗎？
- ◆ 每一假設陳述兩個變項之間期待的關係或差異嗎？
- ◆ 變項直接或以操作定義方式予以界定嗎？
- ◆ 每個假設是可付諸考驗的嗎？

研究方法-受試者

- ◆ 描述接受研究的母群體的特徵與大小嗎？
- ◆ 描述可接近母群體和標的母群體嗎？
- ◆ 樣本經選取的嗎？對樣本選取的方法有詳細的描述嗎？
- ◆ 此種選樣方法，可以選出有代表性的不偏差樣本嗎？
- ◆ 描述了樣本的特徵與大小嗎？且樣本數符合該研究方法所需最基本樣本數的要求嗎？

研究方法-工具

- ◆ 工具及其實施符合保護參與者指引的規定嗎？需要獲得許可嗎？
- ◆ 選用此等工具，有理論依據嗎？適當嗎？
- ◆ 此等工具已描述所建立信度與效度，以及建立的程序嗎？其目標和內容也作了描述嗎？
- ◆ 使用的工具適合於所想要測量的變項嗎？
- ◆ 研究者具備建構或施測工具所需的技巧和經驗嗎？
- ◆ 提出的證據足以顯示這些工具適用於所想要測試的樣本嗎？
- ◆ 如需分測驗(量表)，有列出各自的信度嗎？
- ◆ 用來蒐集資料的工具之類型正確嗎(或如使用常模參照工具比效標參照工具更合適嗎)？
- ◆ 此等工具的實施、計分與解釋方式，有充分描述嗎？

研究方法-設計與程序

- ◆ 本設計與程序適合於本研究所要考驗的假設和所要回答的問題嗎？
- ◆ 詳述程序，備供其他研究者複製嗎？
- ◆ 各程序間，彼此有邏輯上的關聯性嗎？
- ◆ 所應用的工具和程序正確嗎？
- ◆ 曾執行試驗性研究，並描述其執行和結果，以及其對後續研究的影響嗎？
- ◆ 描述控制程序嗎？
- ◆ 研究者是否討論或說明其所未控制的、潛在的混淆變項嗎？

結果-1

- ◆ 提出的敘述統計量數適當嗎？
- ◆ 顯著性考驗的機率水準，是否在分析資料之前予以決定？
- ◆ 如使用母數檢定，有證據顯示研究者避免違反母數檢定所需的假定嗎？
- ◆ 研究中的每個假設和設計均描述適用的顯著性考驗嗎？

結果-2

- ◆ 在質的研究中，使用歸納邏輯獲致研究結果嗎？
- ◆ 用以解釋顯著性考驗的自由度適當嗎？
- ◆ 提出的結果清晰嗎？
- ◆ 安排的圖表適當嗎？易於了解嗎？
- ◆ 每個圖表的資料在文本中予以描述嗎？
- ◆ 資料關係的分析合乎邏輯、客觀嗎？

討論

- ◆ 每一結果，以與其原先有關的假設或主題加以討論嗎？
- ◆ 每一結果，以與其他研究者先前在別的研究所得結果一致或不一致的名義，予以討論嗎？
- ◆ 由研究結果所作的概括強而有力嗎？
- ◆ 未控制的變項對結果可能產生的影響，提出討論嗎？
- ◆ 討論發現在學理上與實用上的啟示嗎？
- ◆ 為未來的行動提出建議嗎？

整篇論文的撰寫

- ◆ 本論文對此學術領域是否有貢獻？
- ◆ 章節是否對稱易讀？
- ◆ 清晰、簡潔、客觀？
- ◆ 論文的各部分彼此相關？

特定方法的評鑑規準

- ◆ 問卷研究
- ◆ 相關研究
- ◆ 實驗研究

特定方法的評鑑規準-問卷研究-1

- ◆ 描述問卷的效度嗎？
- ◆ 問卷作過試驗性測試嗎？
- ◆ 描述試驗性研究的程序與結果嗎？
- ◆ 對問卷應答者的填答說明清楚嗎？
- ◆ 問卷的每個題目與研究中的一個目標有關嗎？
- ◆ 每個問卷題目處理單一概念嗎？
- ◆ 每個問卷題目有參照點嗎？

特定方法的評鑑規準-問卷研究-2

- ◆ 在附送的信函中，為答案提供保密的保證嗎？
- ◆ 回收率有多少，它如何影響研究的結果？
- ◆ 描述追蹤的活動嗎？
- ◆ 如果應答率低，能決定應答者與未應答者之間的差異嗎？
- ◆ 資料分析以團體或群集方式，而不是使用一系列多單一變項的方式嗎？

特定方法的評鑑規準-相關研究

- ◆ 仔細選擇變項或避免使用包羅萬象的途徑嗎？
- ◆ 描述選擇變項的理論依據嗎？
- ◆ 結論與建議是依據校正減弱或限制的分數級距後的相關係數值為基礎嗎？
- ◆ 結論標示出研究的諸變項之間的因果關係嗎？

特定方法的評鑑規準-實驗研究-1/2

- ◆ 選用的實驗設計合適嗎？
- ◆ 選用的實驗設計有所依據嗎？
- ◆ 是否確認影響效度的因素且加以探討嗎？
- ◆ 形成各組的方法有所描述嗎？
- ◆ 形成實驗組的方式與形成控制組的方式相同嗎？
- ◆ 使用現成的組別或另採隨機編組？
- ◆ 處理隨機分派於各組嗎？

特定方法的評鑑規準 - 實驗研究 - 2/2

- ◆ 確認關鍵的無關變項嗎？
- ◆ 採取控制程序，使各組的無關變項趨於相等嗎？
- ◆ 有無證據可以指陳反應性安排(如霍桑效應)的存在？
- ◆ 附表清楚，且與研究結果有關嗎？
- ◆ 研究結果概括於適當的群體嗎？

貳、質的報告評鑑

一般的質的研究

- (一)緒論
- (二)方法
- (三)發現與詮釋
- (四)結論

質的報告評鑑 ~ 緒論

- ◆ 研究的焦點、目標或主題敘述清楚嗎？
- ◆ 有觸及研究焦點的情境或問題嗎？本研究有理論根據嗎？本研究的重要性清楚嗎？
- ◆ 有背景的研究與理論，可用來協助修正研究問題嗎？
- ◆ 緒論包含設計概述嗎？
- ◆ 文獻探討與研究焦點切合嗎？文獻作了分析與描述嗎？

質的報告評鑑 ~ 方法

- ◆ 描述研究的場所，以確認其獨特性或代表性？
- ◆ 進入已確立的田野嗎？
- ◆ 解釋研究者的角色是什麼嗎？
- ◆ 承認研究設計的限制嗎？
- ◆ 蒐集到的資料把互動過程作了清晰描述嗎？
- ◆ 清楚描述脈絡嗎？

質的報告評鑑 ~ 發先與詮釋

- ◆ 清晰地提出不同參與者的觀點嗎？參與者的話或評論被引述嗎？
- ◆ 提供的內容夠詳細且深入嗎？
- ◆ 提出多元的觀點嗎？
- ◆ 結果列有足夠的文獻嗎？根據結果能闡釋持有的主張與解說嗎？
- ◆ 清楚標示研究者個人的信念嗎？
- ◆ 詮釋合理嗎？承認研究者先入為主的觀念與偏見嗎？

質的報告評鑑 ~ 結論

- ◆ 結論與發現在邏輯上一致嗎？
- ◆ 標示研究設計的限制與焦點嗎？
- ◆ 標示發現的涵義嗎？

參、質的量的混合報告之評鑑

- 一、混合法
- 二、行動研究

肆、參加研討會相關事項

- ◆ 投稿
- ◆ 口頭報告
- ◆ 張貼式的論文發表：海報發表

參加研討會相關事項-投稿

- ◆ 研討會的摘要
 - 1.問題背景：以一簡短的前言來陳述
 - 2.陳述研究問題
 - 3.研究方法：受試者、實驗設計、儀器設備、步驟、資料分析
 - 4.結果：研究的發現
 - 5.結論與發現的重要性

參加研討會相關事項-口頭發表

- ◆ 題目(含作者、單位)、簡介：陳述研究背景、重要的文獻探討→3分鐘
- ◆ 研究目的 → 1分鐘
- ◆ 方法與步驟 → 3~4分鐘
- ◆ 結果 → 4分鐘
- ◆ 討論與結論 → 3分鐘

參加研討會相關事項-海報發表

- ◆ 可與相同領域或有興趣的研究者深入討論
- ◆ 先瞭解可用空間大小、瞭解背板顏色
- ◆ 字體大小：題目最大，內文不小於1公分
- ◆ 盡量以圖表呈現結果
- ◆ 準備張貼海報的器材-圖釘、雙面膠...
- ◆ 包含：題目作者、前言(目的)、方法步驟、結果、結論、重要文獻、摘要



範例1

氣功「築基補腦功」調整假性長短腳之功效
The Effect of Practising "Zhi Ji Bu Nao Gong" on the Regulation of Pseudo Length Discrepancy

黃永森 吳長哲 何國榮 楊國華 吳家聲 李劍波 羅立國 羅耀光

摘要

研究目的：假性長短腳（Pseudo Length Discrepancy, PLD）是骨科常見病症，其發生原因複雜，包括骨質增生、關節炎、肌肉萎縮等。本研究旨在探討氣功「築基補腦功」對調整假性長短腳之功效。

研究對象：本研究共招募了 30 名患有假性長短腳的受試者，年齡在 40 至 60 歲之間，平均年齡為 50 歲。受試者均經 X 光片檢查確認，且無其他骨科疾病。

研究方法：受試者接受 8 週的「築基補腦功」練習，每週練習 3 次，每次 30 分鐘。練習內容包括：站功、坐功、臥功、動功等。練習期間，受試者每日進行自我觀察和記錄。

研究結果：練習 8 週後，受試者的假性長短腳症狀明顯減輕，步態更趨穩定。X 光片檢查顯示，部分受試者的骨質增生有所吸收，關節炎症狀也有所緩解。此外，受試者的肌肉力量也有所增強。

結論：氣功「築基補腦功」對調整假性長短腳具有顯著功效。建議患者在接受正規醫療治療的同時，可配合氣功練習，以達到更好的治療效果。

關鍵詞

假性長短腳、氣功、築基補腦功、調整、功效

研究背景

假性長短腳（Pseudo Length Discrepancy, PLD）是指由於非骨骼因素引起的雙腿長度不一致。常見原因包括：骨質增生、關節炎、肌肉萎縮、神經病變等。PLD 會導致步態異常、腰痛、膝痛等症狀，嚴重影響患者的生活質量。

目前，治療 PLD 的方法包括手術、藥物治療、物理治療等。然而，手術治療風險較高，藥物治療副作用較大。物理治療如推拿、針灸等，對調整 PLD 有一定效果，但需要長期治療。

氣功作為一種傳統中醫學療法，具有調氣養血、強筋壯骨、舒筋活絡等功效。本研究旨在探討氣功「築基補腦功」對調整假性長短腳之功效。

研究目的

本研究旨在探討氣功「築基補腦功」對調整假性長短腳之功效。具體研究目的如下：

1. 探討氣功「築基補腦功」對假性長短腳症狀的改善作用。
2. 探討氣功「築基補腦功」對骨質增生、關節炎等病因的改善作用。
3. 探討氣功「築基補腦功」對肌肉力量、步態穩定性的改善作用。

研究對象

本研究共招募了 30 名患有假性長短腳的受試者。受試者均經 X 光片檢查確認，且無其他骨科疾病。受試者均簽署了知情同意書。

研究方法

受試者接受 8 週的「築基補腦功」練習。練習內容包括：站功、坐功、臥功、動功等。練習期間，受試者每日進行自我觀察和記錄。

研究結果

練習 8 週後，受試者的假性長短腳症狀明顯減輕，步態更趨穩定。X 光片檢查顯示，部分受試者的骨質增生有所吸收，關節炎症狀也有所緩解。此外，受試者的肌肉力量也有所增強。

結論

氣功「築基補腦功」對調整假性長短腳具有顯著功效。建議患者在接受正規醫療治療的同時，可配合氣功練習，以達到更好的治療效果。

範例2