

健康體位調查說明

「推動」

中小學生 健康體位



Aid 老師藏寶箱：www.ym.edu.tw/active/aid

國立陽明大學 劉影梅博士 著

前言

各位師長：

為了提升健康體位學生比例，並增強學生體適能，教育部於九十三年八月頒布**健康體位白皮書**，目前正在積極推動**中小學生健康體位計畫**，希望每一位學生都能透過足夠、規律的身體活動，舉止優雅、對自己有信心，並攝取均衡、營養的飲食，讓學生擁有健康的人生。

目前中小學生身體活動量、體型意識及健康飲食的**指引**已製訂完成，為將其具體落實於中小學生的日常生活，發展適合的中小學生健康體位；規律身體活動；健康體型；健康飲食的評估系統，以作為政策實施、以及成效評估的重要參考依據，所以委託國立陽明大學執行「**健康體位調查**」。

學校中的師長是學生健康的守護者，敬請您支持、協助這個計劃，幫助學生完成問卷。

您可以選擇上網填答(www.ym.edu.tw/active/aid)，或配合紙版問卷題本（或銀幕上的電腦問卷）及答案卡讓學生回答問卷。選擇用答案卡的，要請學生帶鉛筆、橡皮擦，並請先向校護取得身高、體重資料。

學生正式作答前，請您先看一下本說明，每一頁問卷對面均有說明，最好您可以試填一次。

首先口頭徵求學生同意回答問卷（在問卷說明頁數1），說明問卷的作答方式及內容，接著請學生在答案卡上填寫基本資料，最後請學生檢查，確定問卷填寫完整。

國小學生可以帶著他們一起做答。

謹致十二萬分的謝意，您的付出是健康下一代的重要基石。

教育部體育司

國立陽明大學劉影梅敬上

電話：02-28267000 轉 5040；02-28225056

傳真：02-28202372

E-mail：fitaid@gmail.com

健康體位計畫 國小版問卷題本

請不要在題本上做任何記號

親愛的同學：

教育部想要了解你的健康及生長發育的情形，請你回答下列問卷，包含五個部分：

問卷一：健康情形。

問卷二：身體活動量。

問卷三：認識自己的身體。

問卷四：我吃了那些食物。

問卷五：家長基本資料。

請在答案卡上適合的選項○畫線塗滿，請不要在問卷題本留下任何記號。

如果你有任何問題請舉手發問，每一題都要回答喔!

請開始在答案卡上填寫基本資料

口頭徵求學生同意回答問卷

請唸

【親愛的同學：您好！

教育部想要了解我國中小學生的健康、知道你的身體活動量、對自己身體的看法，和飲食的現況，讓教育部幫助學校成為更好的健康校園。請你依照真實的情況回答問卷，答案沒有對錯，也不會影響你的成績。你填答的資料，會對外保密。不方便回答的問題，可以拒絕回答。教育部謝謝你！】

開始回答問卷

請唸

【題目在題本（或在銀幕上）上，答案要用鉛筆畫在答案卡的空格上，不要在題本上做任何記號。問卷有五個部分：健康情形、身體活動量、認識自己的身體、我吃了那些食物、家長基本資料，如果你有任何問題請舉手發問，每一題都要回答喔！】

請唸

【先在答案卡上填寫基本資料】

1. 基本資料

【基本資料】
填寫日期：____年____月____日
學校：_____
班級：____年____班
姓名：_____
學號/座號：_____
生日：____年____月____日
性別：男 女
體育班學生：是 否
運動校隊：是 否 ~請填答問卷~

填寫說明：

請協助學生完成各項基本資料（包括填寫日期、學校、班級、姓名、座號、生日、性別、體育班學生、運動校隊訪視等），班級請依數字序位號碼填寫。例如：一年甲班，請填1年1班；一年乙班，請填1年2班。

2. 身高、體重、體脂肪

填寫說明：

(1)身高、體重請於做答前向校護取得資料，並填寫完成，沒有體脂肪數據沒有關係。

(2)體重、身高、體脂肪取到一位小數。

3. 負責老師、成功

問卷完成，由老師檢查填寫完整無誤後，打勾簽名。

問卷一：健康情形

第一部分：健康情形

1. 你認為自己的健康： ①很好 ②好 ③中等 ④不太好 ⑤很不好

第二部分：個人病史

請問你有沒有下列疾病 有沒有看醫生

	有	沒有	不知道	有	沒有
1. 氣喘	①	②	③	①	②
2. 心臟病	①	②	③	①	②
3. 高血壓	①	②	③	①	②
4. 糖尿病	①	②	③	①	②
5. 手腳受傷、走路不方便 (肢體障礙)	①	②	③	①	②
6. 其他 (請寫出來)	①	②	③	①	②

如塗選「有」，請接著回答後面問題

第三部分：大便習慣

1. 請問你的大便習慣？

①一天一次以上 ②一天一次 ③兩天一次 ④三天一次 ⑤四天以上一次

2. 請問你最常上大號的地方在哪裡？ ①家裡 ②學校 ③補習班 ④其他

3. 請問過去一週中，你有便秘嗎？

①有，請回答第 4 題

②沒有，請回答問卷二 (第 2 頁)

4. 你便秘時會有什麼感覺，嚴重嗎？

	沒有這種情形	有這種情形 但不是很嚴重	有這種情形 而且很嚴重
(1) 排便次數減少	①	②	③
(2) 一直有想大便的感覺	①	②	③
(3) 大便時肛門 (屁股) 疼痛	①	②	③
(4) 放屁量改變	①	②	③
(5) 腹脹或脹氣	①	②	③
(6) 大便的形狀變細變小	①	②	③
(7) 大便很急，但大不出來	①	②	③
(8) 水樣滲便	①	②	③

第一部分：健康情形

填寫說明：

請勾選「主觀」認為自己的健康情形。

第二部分：個人病史

填寫說明：

- 1.疾病是指經醫生確立診斷的疾病、或正在用藥的疾病。
- 2.如答案塗選「有」該疾病，請續答該疾病有沒有看醫生。
- 3.如學生提問表示不知自己是否有該疾病，但有因此疾病去看醫生，表示有該疾病，請填有。
- 4.«沒有»該疾病、或«不知道»有沒有該疾病，無須作答«是否看醫生»。

第三部分：大便習慣

1.填寫說明：

大便習慣是指學生目前的排便頻率。

2.填寫說明：

最常上大號的地方是指習慣解便的地點。

3.填寫說明：

以確定學生是否有便秘情形。

4.填寫說明：

- (1)以了解便秘症狀與嚴重度。
- (2)當回答第 3 題有便秘情形，才需回答此題。

問卷二：IPAQ 台灣活動量調查－學生自填短版問卷

請告訴我們過去七天裡面你日常生活中的身體活動情形。

每一題都要回答，不懂就舉手問老師

你過去七天的身體活動與你平常的身體活動比較起來，是

- ① 比較多 ② 比較少 ③ 差不多

第一部分：費力的身體活動

費力的身體活動表示：這些活動會讓你的身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。費力的身體活動是跟慢跑差不多強度的活動。

1. 過去七天中，你有多少天連續做 10 分鐘以上費力的身體活動？如下圖及說明：



籃球 快速游泳 快速騎腳踏車 上山爬坡 上樓梯

如跑步、打球(如籃球、足球、網球單打)、持續來回不停的游泳(不含慢游、玩水、泡水)、來回快速溜冰、跳繩、上山爬坡、上樓梯、有氣舞蹈／街舞、快速騎腳踏車、搬運大於 10 公斤的重物(例如排骨便當 20 個、珍珠奶茶 700cc 裝 15 杯)、柔道、跆拳道、攀岩。

① 0 天，請跳答第二部份(第 3 頁)

① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天 ⑥ 6 天 ⑦ 7 天，請繼續作答

2. 這些天中，你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上？

- ① 10 分鐘 ② 11-20 分鐘 ③ 21-30 分鐘
④ 31-40 分鐘 ⑤ 41-50 分鐘 ⑥ 51-60 分鐘
⑦ 1 小時多-2 小時 ⑧ 2 小時多-3 小時 ⑨ 3 小時以上
⑩ 不知道/不確定

問卷二：IPAQ 台灣活動量調查

填寫說明：

1. 過去七天：是指從昨天到上禮拜___，請老師自行計算從昨天回推七日。
例如：今天為星期二，過去七天：是指上禮拜二到昨天。
2. 活動依強度分為費力、中等費力、走路。
3. 活動時間包括：上學、做家事、交通，以及休閒四種活動。

填寫說明：

以確定「過去七天」的身體活動是否為典型、有代表性的活動。

第一部分：費力的身體活動

1.和 2. 填寫說明：

說明題是向學生說明一些訪問有關的事情，或者是題型間轉換的轉折語，用以避免題型轉換得太突兀，請老師針對做費力的身體活動當時及之後的身體反應（身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。費力的身體活動是跟慢跑差不多強度的活動。）搭配下列實例與圖示說明何謂費力的身體活動，讓學生清楚了解題意。

- (1) 過去七天，有多少天做費力身體活動量，一定要強調「一次維持 10 分鐘以上的身體活動」才算。
- (2) 老師可鼓勵受試者藉由聯想是哪幾天？各從事什麼活動？以幫助受試者回想或確認受試者之答案是否有矛盾之處。
- (3) 常見活動之費力等級辨別：請見「問卷說明頁數 3」之表格。

第二部分：中等費力的身體活動

中等費力的活動表示：這些活動會讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動。

3. 過去七天中，你有多少天連續做 10 分鐘以上中等費力的活動？如下圖及說明：



羽球 桌球 網球雙打

棒球 一般速度游泳 拿有點重的東西 搬移教室桌椅

如：打球(如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打)、下山健走、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈(如健身操、迪斯可、嘻哈舞、芭蕾舞、土風舞、民族舞蹈，不含慢舞)、一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、拿有點重的東西走路(4.5~9 公斤，如背重的書包；拿二包 A4 的紙、2~4 瓶 2 公升的寶特瓶飲料、一箱 24 瓶易開罐飲料、二瓶家庭號鮮奶)、或者費力的打掃工作(搬移教室桌椅、用手擦地、清洗窗戶)。

① 0 天，請跳答第三部份(第 4 頁)

② 1 天 ③ 2 天 ④ 3 天 ⑤ 4 天 ⑥ 5 天 ⑦ 6 天 ⑧ 7 天，請繼續作答

4. 這些天中，你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上？

① 10 分鐘

② 11-20 分鐘

③ 21-30 分鐘

④ 31-40 分鐘

⑤ 41-50 分鐘

⑥ 51-60 分鐘

⑦ 1 小時多-2 小時

⑧ 2 小時多-3 小時

⑨ 3 小時以上

⑩ 不知道/不確定

第二部分：中等費力的身體活動

問卷說明頁數 3

填寫說明：

請老師針對做中等費力的身體活動當時及之後的身體反應（感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動。）搭配下列實例與圖示說明何謂中等費力的身體活動，讓學生清楚了解題意。

3. 填寫說明：

- (1) 過去七天有多少天做中等費力的身體活動，強調「一次維持 10 分鐘以上」才算。
- (2) 老師可鼓勵受試者藉由聯想是哪幾天？各從事什麼活動？以幫助受試者回想或確認受試者之答案是否有矛盾之處。
- (3) 常見活動之辨別：一般的走路，不論速度全算在走路的時間內，但提有點重的物品走路，算在中等費力。

費力	中等費力	不算
跑步（典型例子）、慢跑、競走（>8 公里／時）	快走（典型例子，但各種速度的走路全算在走路，不放在中等費力，除非提有點重的物品走路、溜狗，才算中等費力）	
搬重物(>17 台斤，>10 公斤)	提有點重的物品走路(7.5-17 台斤，4.5-10 公斤)	
上山、背重物登山、爬坡、攀岩	下山、帶水去小山坡走走、健走	在山上休息
上樓梯	下樓梯	
快速騎腳踏車（當成運動，超過每小時 16 公里），或騎陡坡	一般速度騎腳踏車（當成交通，在平地或小山坡上騎腳踏車，每小時 8 至 14.4 公里）	
快速游泳（持續來回不停的游泳）	一般速度游泳（慢慢的游、每趟會休息）、娛樂性的游泳	泡水、戲水
有氧舞蹈、街舞、快舞	迪斯可、嘻哈舞、土風舞、芭蕾舞、民族舞蹈、國際標準舞	慢舞或元極舞
來回快速溜冰	悠閒的溜冰	
柔道、跆拳道	太極	外丹功、元極舞、法輪功
	學校做的健身操；有氧瑜珈	一般瑜珈、輕度伸展操
足球、籃球、網球單打、躲避球激烈的球類比賽	其他球類(如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打)	坐車打高爾夫球、撞球
健身房舉重	舉啞鈴	
用鋤頭鏟土 要將物品舉起	推動物品 用大剪刀剪修花草	用小花剪修剪小盆栽
做重勞力的建築／營造工、搬>17 台斤，>10 公斤的重物(排骨便當 20 個、珍珠奶茶 700cc 裝 15 杯、六本以上大本辭海字典、二人抬八分滿大湯鍋)	提有點重(7.5-17 台斤，4.5-10 公斤)的物品，如重的書包、二包 A4 的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、一箱 24 瓶易開罐飲料、三個紅磚頭	
搬推家俱	擦地、清洗窗戶、手洗衣物、搬移教室桌椅、手工洗車、鋪床	掃地、拖地、煮飯、切菜、洗衣機洗衣

第三部分：走路

5.想想看過去七天中，你有多少天曾經連續走路 10 分鐘以上？包括上下學、外出交通，以及你為了去玩、去運動時花在走路上的時間。

① 0 天，請跳答第四部份

① 1 天 ② 2 天 ③ 3 天 ④ 4 天 ⑤ 5 天 ⑥ 6 天 ⑦ 7 天，請繼續作答

6. 這些天中，你平均一天花多少時間在走路上？

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| ① 10 分鐘 | ② 11-20 分鐘 | ③ 21-30 分鐘 |
| ④ 31-40 分鐘 | ⑤ 41-50 分鐘 | ⑥ 51-60 分鐘 |
| ⑦ 1 小時多-2 小時 | ⑧ 2 小時多-3 小時 | ⑨ 3 小時多-4 小時 |
| ⑩ 4 小時多-5 小時 | ⑪ 5 小時以上 | ⑫ 不知道/不確定 |

第四部分：坐著

7.過去七天中，在要上學的日子，你有幾堂課？

(1) 星期一	(2) 星期二	(3) 星期三	(4) 星期四	(5) 星期五	(6) 星期六
① 0 堂	① 0 堂	① 0 堂	① 0 堂	① 0 堂	① 0 堂
② 1 堂	② 1 堂	② 1 堂	② 1 堂	② 1 堂	② 1 堂
③ 2 堂	③ 2 堂	③ 2 堂	③ 2 堂	③ 2 堂	③ 2 堂
④ 3 堂	④ 3 堂	④ 3 堂	④ 3 堂	④ 3 堂	④ 3 堂
⑤ 4 堂	⑤ 4 堂	⑤ 4 堂	⑤ 4 堂	⑤ 4 堂	⑤ 4 堂
⑥ 5 堂	⑥ 5 堂	⑥ 5 堂	⑥ 5 堂	⑥ 5 堂	⑥ 4 堂以上
⑦ 6 堂	⑦ 6 堂	⑦ 6 堂	⑦ 6 堂	⑦ 6 堂	
⑧ 7 堂	⑧ 7 堂	⑧ 7 堂	⑧ 7 堂	⑧ 7 堂	
⑨ 8 堂	⑨ 8 堂	⑨ 8 堂	⑨ 8 堂	⑨ 8 堂	
⑩ 9 堂	⑩ 9 堂	⑩ 9 堂	⑩ 9 堂	⑩ 9 堂	
⑪ 9 堂以上	⑪ 9 堂以上	⑪ 9 堂以上	⑪ 9 堂以上	⑪ 9 堂以上	

8.過去七天要上學的日子，你平均一天坐著的時間有多久？請將上學、補習、在家做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前；上課；看書；打電腦、電動；看電視；下棋；坐著玩遊戲；吃飯；坐車。

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| ① 2 小時以內 | ② 2 小時多-4 小時 | ③ 4 小時多-6 小時 |
| ④ 6 小時多-8 小時 | ⑤ 8 小時多-10 小時 | ⑥ 10 小時多-12 小時 |
| ⑦ 12 小時多-14 小時 | ⑧ 14 小時多-16 小時 | ⑨ 16 小時以上 |

第三部分：走路

5.和 6. 填寫說明：

- (1) 過去七天，有多少天走路，一定要強調「一次維持 10 分鐘以上」才算。
- (2) 老師可鼓勵受試者藉由聯想是哪幾天？各從事什麼活動？以幫助受試者回想或確認受試者之答案是否有矛盾之處。
- (3) 常見活動之辨別：一般的走路，不論速度全算在走路的時間內，但提有點重的物品走路，算在中等費力，在此部分不再重覆計算。例如：學生背 4.5~9 公斤重的書包上學是中等費力，其他算走路。

費力	中等費力	走路
跑步（典型例子）、慢跑、競走（>8 公里／時）	快走（典型例子，但各種速度的走路全算在走路，不放在中等費力，除非提有點重的物品走路、溜狗，才算中等費力）	由平常的走路，散步，無目的的漫遊，使用柺杖走路，到快走、健行、都算走路
搬重物(>17 台斤，>10 公斤)	提有點重的物品走路(7.5-17 台斤，4.5-10 公斤)	
上山、背重物登山、爬坡、攀岩	下山、帶水去小山坡走走	
上樓梯	下樓梯	

第四部分：坐著

7. 填寫說明：

老師可藉由帶領全班同學共同討論，達成「每天上課堂數」共識，但強調不包括課後輔導或安親班課程。

8. 填寫說明：

- (1) 過去七天，上學日為 0 天，這題不用回答。
- (2) 強調：『要』上課的日子平均每天有多少時間坐著。
- (3) 單位為一天有多少小時。

9. 過去七天，要上學的日子中，放學後，坐著花在下述這些事情的時間，平均一天有多久？

(1) 看電視	(2) 玩電動、上網及打電腦	(3) 看課外書、報紙、漫畫、雜誌、小說	(4) 坐車	(5) 坐著上課、寫功課
① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有
② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內
③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內
④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內
⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內
⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4~5小時內
				⑦ 5~6小時內
				⑧ 6~7小時內
				⑨ 7~8小時內
				⑩ 8~9小時內
				⑪ 9~10小時內
				⑫ 10~11小時內
				⑬ 11~12小時內
				⑭ 12小時以上

每一欄都要填寫

10. 過去七天中，放假的那幾天，坐著的時間花在下述這些事情平均一天有多久？

(1) 看電視	(2) 玩電動、上網及打電腦	(3) 看課外書、報紙、漫畫、雜誌、小說	(4) 坐車	(5) 坐著上課、寫功課
① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有	① 都沒有
② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內	② 1小時內
③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內	③ 1~2小時內
④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內	④ 2~3小時內
⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內	⑤ 3~4小時內
⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4小時以上	⑥ 4~5小時內
				⑦ 5~6小時內
				⑧ 6~7小時內
				⑨ 7~8小時內
				⑩ 8~9小時內
				⑪ 9~10小時內
				⑫ 10~11小時內
				⑬ 11~12小時內
				⑭ 12小時以上

每一欄都要填寫

9. 填寫說明：

- (1) 過去七天，強調「上學日」，「放學後」有多少時間坐著，單位為一天有多少小時。
- (2) 一天中坐著的時間包括：看電視；玩電動、上網及打電腦；看課外書、報紙、漫畫、雜誌、小說；坐車；坐著上課、寫功課五種活動
- (3) 第 9 題①到⑤小題每一欄都要填寫。

10. 填寫說明：

- (1) 強調「放假日」有多少時間坐著，單位為一天有多少小時。
- (2) 一天中坐著的時間包括：看電視；玩電動、上網及打電腦；看課外書、報紙、漫畫、雜誌、小說；坐車；坐著上課、寫功課五種活動。

第五部分：睡眠 過去七天中，

11.要上學的日子， 你通常幾點起床	12.要上學的日子， 你通常幾點睡覺	13.放假日，你通常 幾點起床	14.如果明天不用 上學，那天晚上你 通常幾點睡覺
①5點	①9點	①5點	①9點
②5點半	②9點半	②5點半	②9點半
③6點	③10點	③6點	③10點
④6點半	④10點半	④6點半	④10點半
⑤7點	⑤11點	⑤7點	⑤11點
⑥7點半	⑥11點半	⑥7點半	⑥11點半
⑦8點	⑦12點	⑦8點	⑦12點
⑧8點半	⑧12點半	⑧8點半	⑧12點半
⑨9點	⑨1點	⑨9點	⑨1點
⑩9點半	⑩1點半	⑩9點半	⑩1點半
⑪10點	⑪2點	⑪10點	⑪2點
⑫10點半	⑫2點半	⑫10點半	⑫2點半
⑬11點	⑬3點	⑬11點	⑬3點
⑭11點半	⑭3點半	⑭11點半	⑭3點半
⑮12點以後	⑮4點以後	⑮12點以後	⑮4點以後

15. 最近一個月，你讀書時精神有不足的問題嗎？

- ①完全沒有問題 ②只有輕微的問題 ③有些問題 ④有很大的問題

16. 最近一個月，你每週有多少次在上課、寫作業、看電視、打電腦或吃飯時，有想睡覺或精神不好的情形？

- ①從來沒有 ②一週一次 ③一週二到三次 ④一週四次以上

17. 最近的一個月，您認為自己的整體睡眠品質如何？

- ①非常好 ②尚可 ③有些差 ④非常差

第六部分：學校體育課

18. 這個學期，你平均一週會去上幾堂體育課？

- ① 0堂 ② 1堂 ③ 2堂 ④ 3堂 ⑤ 4堂 ⑥ 5堂
⑦ 6堂 ⑧ 7堂 ⑨ 8堂 ⑩ 9堂 ⑪ 9堂以上

19. 這個學期上體育課時，通常你一堂課中真正在「動」的時間平均有多久？

- ① 我不參加體育課 ② 少於 10 分鐘 ③ 11-20 分鐘
④ 21-30 分鐘 ⑤ 大於 30 分鐘

第五部分：睡眠

填寫說明：

11. 過去七天，強調「上學日」起床的大約時間。
12. 過去七天，強調「上學日」睡覺的大約時間。
13. 過去七天，強調「放假日」起床的大約時間。
14. 過去七天，強調「放假日前一晚」睡覺的大約時間。

15~17. 填寫說明：以了解學生睡眠的品質。

第六部分：學校體育課

18. 填寫說明：

老師可藉由全班同學共同討論，達成共識，一併寫出答案。

第七部分：參與運動社團及喜好的活動

20. 這個學期，你有沒有參加學校或社區的運動社團或團隊

① 沒有，請跳答 23 題

② 有，請繼續作答

21. 平均每週有幾分鐘？

① 30 分鐘以下 ② 30 分鐘-1 小時 ③ 1 小時多-2 小時 ④ 2 小時以上

22. 是下列哪些種類？（可複選）

① 棒球社	⑦ 足球社	⑬ 空手道社	⑲ 瑜珈社
② 壘球社	⑧ 排球社	⑭ 跆拳道社	⑳ 溜冰社
③ 羽球社	⑨ 撞球社	⑮ 劍道社	㉑ 游泳社
④ 籃球社	⑩ 高爾夫球社	⑯ 西洋劍社	㉒ 田徑社
⑤ 網球社	⑪ 柔道社	⑰ 舞蹈社	㉓ 其他，請寫下來 _____
⑥ 桌球社	⑫ 太極拳社	⑱ 土風舞社	

23. 你喜歡下列那些運動項目（可複選）

① 籃球	⑪ 足球	⑳ 慢跑	㉑ 外丹功	④① 飛盤	⑤① 其他，請寫下來 _____ _____ _____
② 排球	⑫ 木球	㉒ 瑜珈	㉒ 柔道	④② 射箭	
③ 網球	⑬ 橄欖球	㉓ 重量訓練	㉓ 空手道	④③ 射擊	
④ 羽球	⑭ 壁球	㉔ 有氧舞蹈	㉔ 跆拳道	④④ 漆彈	
⑤ 桌球	⑮ 游泳	㉕ 流行舞蹈	㉕ 劍道	④⑤ 滑板	
⑥ 棒球	⑯ 潛水	㉖ 土風舞	㉖ 氣功	④⑥ 直排輪	
⑦ 壘球	⑰ 浮潛	㉗ 騎馬	㉗ 騎腳踏車	④⑦ 溜冰	
⑧ 撞球	⑱ 划船	㉘ 爬山	㉘ 滑水	④⑧ 西洋劍	
⑨ 高爾夫球	⑲ 泛舟	㉙ 健行	㉙ 散步	④⑨ 郊遊	
⑩ 保齡球	⑳ 釣魚	㉚ 太極拳	㉚ 攀岩	④⑩ 露營	

① 都不喜歡

第七部分：參與運動社團及喜好的活動

20. 填寫說明：

回答「有參加學校或社區的運動社團或團隊」者，即請詳細追問其活動總類及活動每週總時數。

21. 填寫說明：

(1) 當第 20 題，回答有參加學校或社區的運動社團或團隊才答需此題。

(2) 切記單位為一週有多少小時。

22. 填寫說明：

為了解學生參加的社團種類，可複選。

23. 填寫說明：

為了解學生喜歡的運動項目，可複選。

問卷三：認識自己的身體

1. 你認為自己的體重：
①太輕 ②有點輕 ③剛好 ④有點重 ⑤太重
2. 為了健康，你認為自己的體重應該是：
①增加很多 ②增加一點 ③跟現在差不多 ④減少一點 ⑤減少很多
3. 你對自己的身材：
①很喜歡 ②喜歡 ③還好 ④不喜歡 ⑤很不喜歡
4. 你認為別人對你的身材：
①很喜歡 ②喜歡 ③還好 ④不喜歡 ⑤很不喜歡
5. 你在乎別人對你身材看法嗎？
①很在乎 ②在乎 ③還好 ④不在乎 ⑤很不在乎
6. 你有沒有拿別人身材開玩笑？
①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是
7. 你的同學或朋友有沒有拿別人身材開玩笑？
①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是
8. 為了減重，你會故意吃少一點，或者不吃：
①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是
9. 為了減重，你會把東西吃下去後，再故意吐出來：
①沒有 ②很少 ③有時 ④常常 ⑤總是

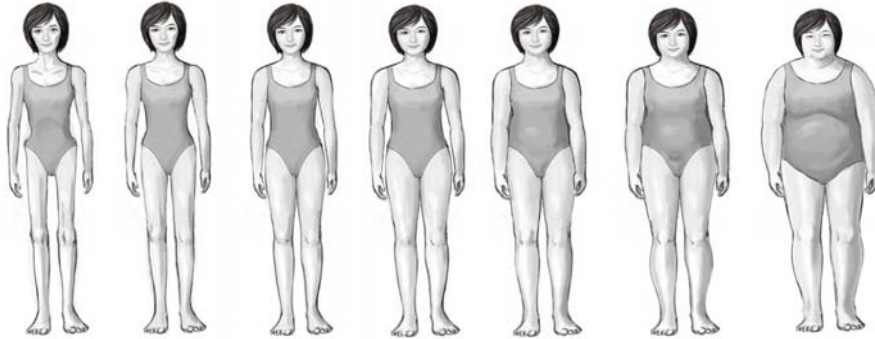
問卷三：認識自己的身體

填寫說明：

- (1) 請學生就其真實情況回答，沒有一定的標準答案，答案不會影響成績，也不必留空白。填答資料絕對保密。
- (2) 問卷第 9 和 10 頁，第 10 至 12 題，答案卡中多一選項 0，請老師提醒學生勿塗選。

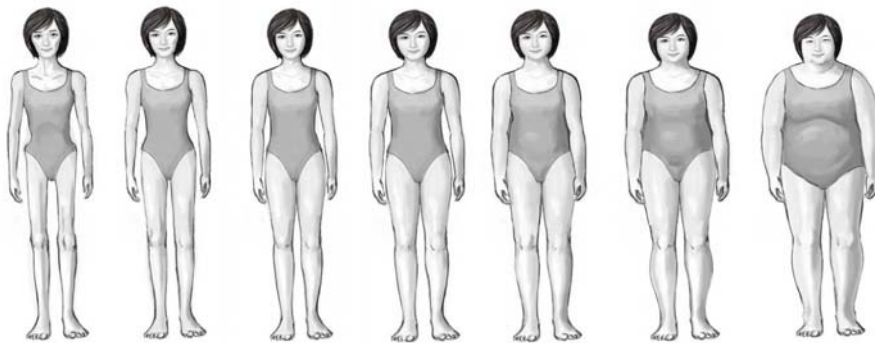
女生寫這頁：(男生請寫下一頁)

10. 你認為自己現在的體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



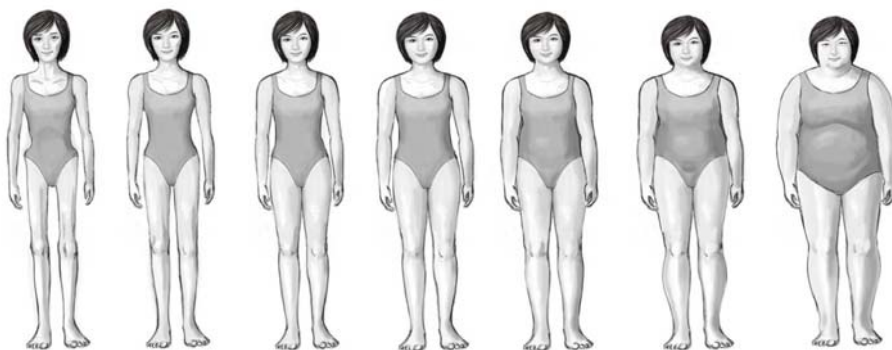
選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

11. 你認為自己的想要的體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

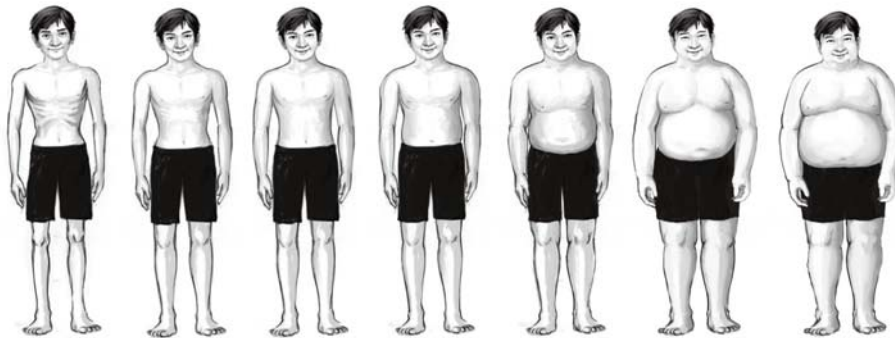
12. 爲了健康，你認為自己最好是哪一種體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

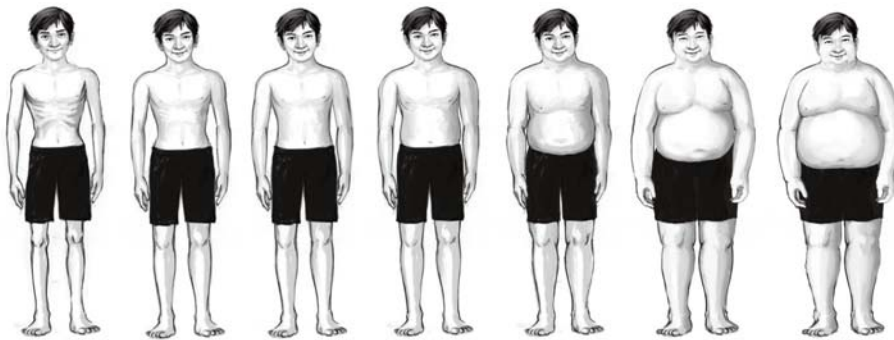
男生寫這頁：(女生請跳過本頁，寫下一頁)

10. 你認為自己現在的體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



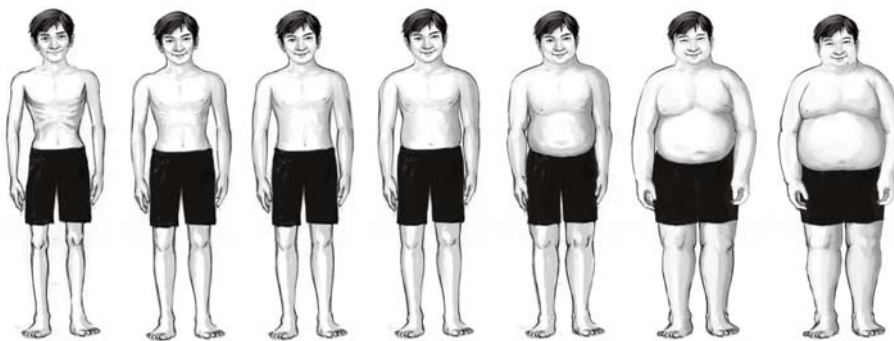
選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

11. 你認為自己的想要的體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

12. 為了健康，你認為自己最好是哪一種體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

問卷四：我吃了那些食物

請你想一想，過去 7 天，你每天吃了那些食物，請選擇跟你最像的答案，畫在答案卡上。

一、**水**：你平均每天一共喝多少水，包括水、奶、飲料、湯？

舉例：小瓶 600 cc 的塑膠瓶礦泉水

- ①少於 1 瓶
- ②1 瓶
- ③2 瓶
- ④3 瓶
- ⑤4 瓶
- ⑥5 瓶以上



二、**水果**：你平均每天一共吃幾份水果？

舉例：水果 1 份等於中型橘子 1 個；10 顆葡萄；或 1 碗切塊的水果

- ①都沒有
- ②每天吃不到 1 份
- ③每天吃 1 份
- ④每天吃 2 份
- ⑤每天吃 3 份以上



三、**蔬菜**（不包括馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米）：你平均每天一共吃了幾份蔬菜？

舉例：蔬菜 1 份等於半碗多煮熟的菜

- ①都沒有
- ②每天吃不到 1 份
- ③每天吃 1 份
- ④每天吃 2 份
- ⑤每天吃 3 份以上



四、**奶類食物**：你平均每天一共吃幾份奶類食物？

舉例：一份等於牛奶 1 杯、優酪乳 1 杯、新鮮屋 1 盒（240 cc）或起司一片

- ①都沒有
- ②每天吃不到 1 份
- ③每天吃 1 份
- ④每天吃 2 份
- ⑤每天吃 3 份以上



問卷四：我吃了那些食物

填寫說明：

過去七天：是指從上禮拜___到昨天，請老師自行計算從昨天回推七日。例如：

今天為星期二，過去七天：是指上禮拜二到昨天。

一、水

填寫說明：

1. 藉由題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解題意。
2. 單位為每天有多少cc。

二、水果

填寫說明：

1. 藉由題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解水果 1 份份量。
2. 單位為每天有多少幾份。

三、蔬菜

填寫說明：

1. 藉由題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解蔬菜 1 份份量。
2. 單位為每天有多少份。

四、奶類食物

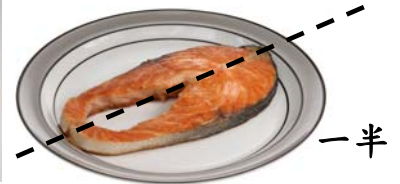
填寫說明：

1. 藉由題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解奶類食物 1 份份量。
2. 單位為每天有多少份。

五、肉魚豆蛋類：你平均每天一共吃幾份肉魚豆蛋？

舉例：一份等於雞蛋 1 個、傳統豆腐 1 塊、豆漿 1 杯 (240 cc)、或煮熟的豬、羊、牛、雞、鴨、鵝、魚大小約半個大人手掌大

- ①都沒有
- ②每天吃 1 份
- ③每天吃 2 份
- ④每天吃 3 份
- ⑤每天吃 4 份
- ⑥每天吃 5 份
- ⑦每天吃 6 份以上



六、五穀根莖類：你平均每天一共吃幾份五穀根莖類食物（飯、麵、麵包、饅頭、土司）？

舉例：一份等於乾飯(米粉)1 碗、稀飯（湯麵）2 飯碗、中型饅頭 1 個、薄土司麵包 3 片、或波蘿麵包 1 個

- ①都沒有
- ②每天吃 1 份
- ③每天吃 2 份
- ④每天吃 3 份
- ⑤每天吃 4 份
- ⑥每天吃 5 份
- ⑦每天吃 6 份以上



七、你吃的五穀根莖類中有多少是全穀類（糙米、胚芽米、雜糧麵包、全麥吐司、麥片等）？

- ①全部是
- ②比一半多
- ③一半是
- ④比一半少
- ⑤全部不是



五、肉魚豆蛋類

填寫說明：

1. 藉由題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解肉魚豆蛋類 1 份份量各為多少。
2. 一份魚只有圖中的一半。
3. 肉魚豆蛋類份數須各別計算後加總。
4. 單位為每天有多少幾份。

六、五穀根莖類

填寫說明：

1. 藉由題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解五穀根莖類 1 份份量。
2. 五穀根莖類須各別計算後加總。
3. 單位為每天有多少幾份。

七、你吃的五穀根莖類中有多少是全穀類？

填寫說明：

1. 藉由上題目範例與圖示說明，讓學生了解五穀根莖類食物。
2. 藉由本題目範例搭配右側圖示說明，讓學生清楚了解全穀類，再推算是否多於或少於一半。

八、油多的食物：你平均每天吃幾種油多的食物？

油炸的食物 ：鹹酥雞、炸排骨、炸雞排、雞塊、炸薯條等	糕餅點心 ：蛋黃酥、蛋塔、太陽餅、月餅、洋芋片、咖哩餃、蘋果派、蠶豆酥、冰淇淋，聖代，奶昔、鮮奶油等
①幾乎都沒有	①幾乎都沒有
②3,4天吃1種	②3,4天吃1種
③每天吃1種	③每天吃1種
④每天吃2種	④每天吃2種
⑤每天吃3種	⑤每天吃3種
⑥每天吃4種以上	⑥每天吃4種以上

每一欄都要選一個

九、過去7天，你有幾天喝加糖飲料（如汽水、可樂、奶茶、甜豆漿等）？

- ①都沒有
- ②1~2天
- ③3~4天
- ④5~6天
- ⑤每天

十、過去7天，你有幾天有吃早餐？	十一、過去7天，你有幾天有吃宵夜？
①都沒有	①都沒有
②1~2天	②1~2天
③3~4天	③3~4天
④5~6天	④5~6天
⑤每天	⑤每天

每一欄都要選一個

十二、過去7天，你有幾頓飯吃外食？

（去外面買直接吃的食物，例如去早餐店、速食店、自助餐、餐廳，買三明治、便當、速食、午餐、晚餐、宵夜等，但不包括學校供應的營養午餐）

(1)早餐	(2)午餐	(3)晚餐	(4)宵夜
①都沒有	①都沒有	①都沒有	①都沒有
②1~2天	②1~2天	②1~2天	②1~2天
③3~4天	③3~4天	③3~4天	③3~4天
④5~6天	④5~6天	④5~6天	④5~6天
⑤每天	⑤每天	⑤每天	⑤每天

每一欄都要選一個

八、油多的食物

填寫說明：

1. 題目中每個範例，均各為一種油多的食物。
2. 單位為每天有幾種。
3. 提醒學生「油炸的食物」、「糕餅點心」二欄都要選一個答案。

九、加糖飲料

填寫說明：

1. 藉由題目舉例，讓學生清楚了解「加糖飲料」定義。
2. 單位為過去七天有幾天。

十、十一、吃早餐、宵夜的天數

填寫說明：

1. 單位為過去七天有幾天。
2. 提醒學生每一欄都要選一個。

十二、外食天數？

填寫說明：

1. 藉由題目舉例，讓學生清楚了解「外食」定義。
2. 學校供應的營養午餐不算外食。
3. 單位為過去七天有幾天。
4. 提醒學生早餐、午餐、晚餐、宵夜每一欄都要選一個。

問卷五：家長基本資料

1. 你父親的身高：_____公分，體重：_____公斤
體型：①瘦 ②有點瘦 ③中等 ④有點胖 ⑤胖 ⑥不知道
2. 你母親的身高：_____公分，體重：_____公斤
體型：①瘦 ②有點瘦 ③中等 ④有點胖 ⑤胖 ⑥不知道
3. 你父親的教育程度：
①沒讀書②國小③國中④高中、職⑤大學、專科⑥研究所以以上⑦不知道
4. 你母親的教育程度：
①沒讀書②國小③國中④高中、職⑤大學、專科⑥研究所以以上⑦不知道
5. 請問你父親的職業是屬於下列選項的第_____號
6. 請問你母親的職業是屬於下列選項的第_____號

- ①主管人員：民代、公營或民營事業主管、公營或民營事業負責人、自營商人
- ②專業人員：研究人員（科學家）、醫事技術人員（醫師、藥師、護士、醫療人員）、會計師、教育機構教師、法官、書記官、檢察官、司法官、律師、文字工作者（作家、記者、劇作家）、工程師（機師）、職業運動專業人士
- ③佐理人員：政府單位與公、民營事業部門職員、買賣業務人員
- ④服務人員：服務、餐旅人員（含攤販、個人服務、計程車司機）
- ⑤農林漁牧
- ⑥勞工
- ⑦學生
- ⑧軍警：軍警調查局人員
- ⑨未就業、失業、退休者或 SOHO 族
- ⑩家管（無家庭代工）
- ⑪家管（有家庭代工）
- ⑫家管（家裡有事業，有幫忙但未領薪水）
- ⑬家管（家裡有事業，有幫忙且領薪水）
- ⑭其他_____

謝謝你的合作，請檢查有沒有忘記寫的題目！

問卷五：家長基本資料

1.和 2.父母親的身高、體重

填寫說明：

- (1) 四捨五入至整數。
- (2) 學生若在單親家庭或沒有父母，可憑印象回答，或略過此題。
- (3) 老師可鼓勵學生回想或改問：大約，或最後一次量的數值是多少？

1.和 2.父母親的體型

填寫說明：

- (1) 強調答案無對錯，是詢問學生覺得自己父母親目前的體型。
- (2) 學生若在單親家庭或沒有父母，可憑印象回答，或略過此題。

3.和 4.父母親的教育程度

填寫說明：

- (1) 強調答案無好壞，是詢問學生了解自己父母親最高的教育程度。
- (2) 學生若在單親家庭或沒有父母，可憑印象回答，或略過此題。

5.和 6.父母親的職業

填寫說明：

- (1) 強調答案無好壞，是詢問學生了解自己父母親目前的職業。
- (2) 學生若在單親家庭或沒有父母，可憑印象回答，或略過此題。

最後請學生檢查有沒有忘記寫的題目，請補填！

謝謝老師的幫忙！您的辛勞有助我們同創一個更美好、健康的校園。

請確定答案卡填答完整，在答案卡上簽名打勾。

清點答案卡、問卷份數後，送交「健康體位負責人」。

謹致十二萬分的謝意！