

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

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

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

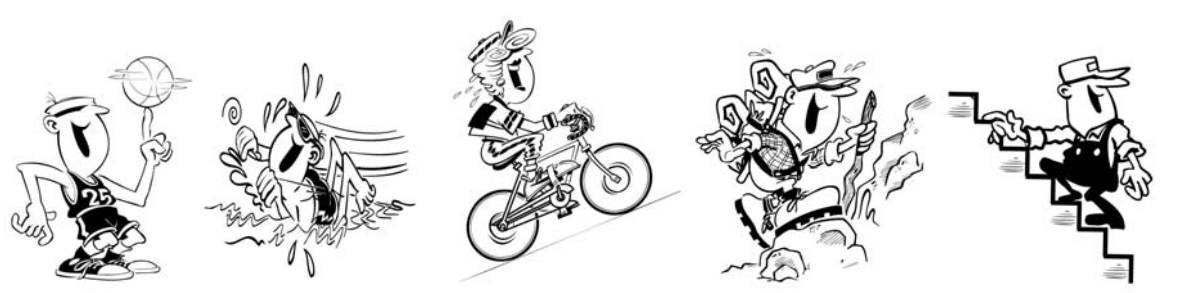
你過去七天的身體活動與你平常的身體活動比較起來，是

- 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、有氧舞蹈／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

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。

④ 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

9. 過去七天，要上學的日子中，放學後，坐著花在下列這些事情的時間，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，坐著的時間花在下列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

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？

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

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	

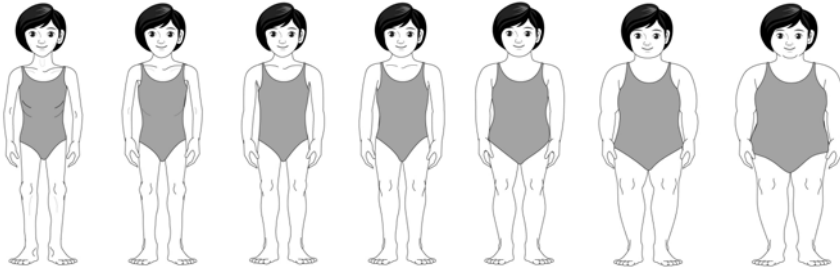
① 都不喜歡

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

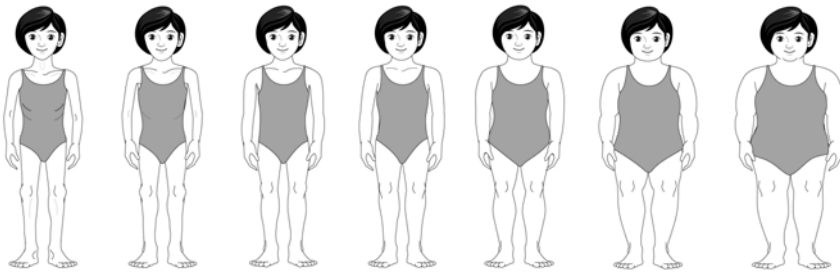
女生寫這頁：(男生請寫下一頁)

10.我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：



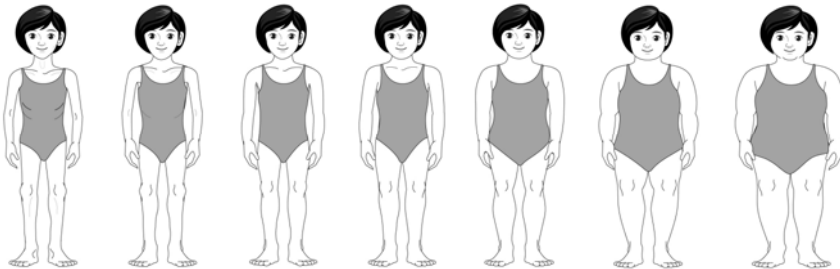
選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

11.我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

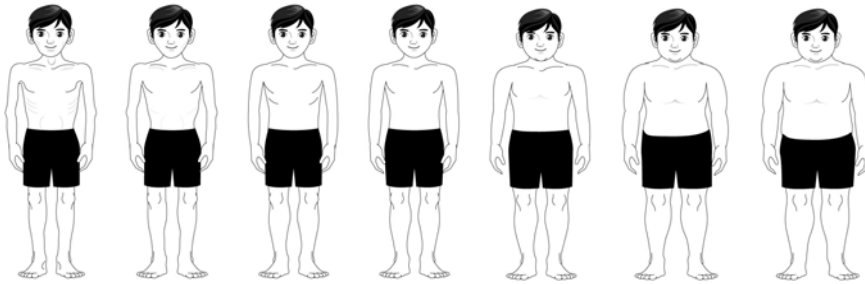
12.爲了健康，我認為自己最好是哪一種體型，比較像那一個圖案，請選擇適合的號碼：



選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

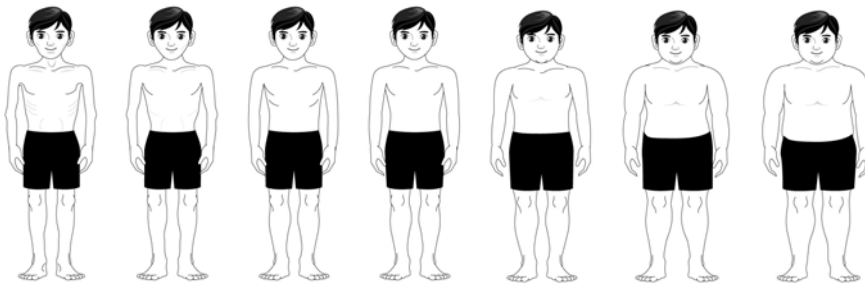
男生寫這頁：(女生請跳過本頁，寫下一頁)

10. 我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：



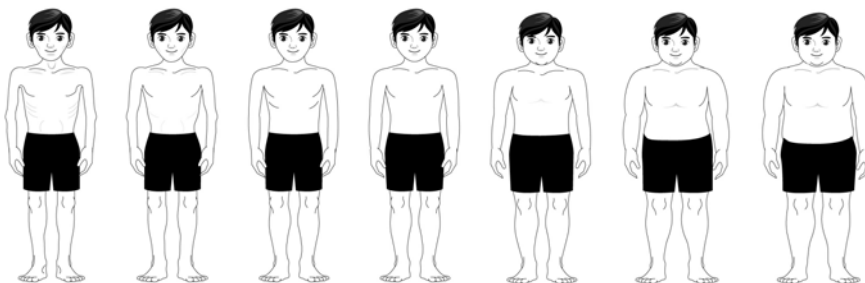
選項： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

11. 我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，我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

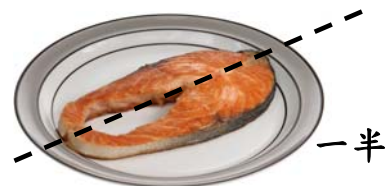
- ①都沒有
- ②每天吃不到 1 份
- ③每天吃 1 份
- ④每天吃 2 份
- ⑤每天吃 3 份以上



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

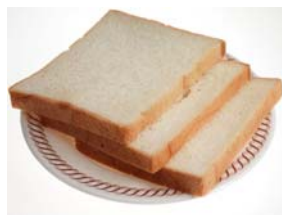
- ①都沒有
- ②每天吃 1 份
- ③每天吃 2 份
- ④每天吃 3 份
- ⑤每天吃 4 份
- ⑥每天吃 5 份
- ⑦每天吃 6 份以上



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



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

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！